

Rezept

Lauchsuppe

Ein Rezept von Lauchsuppe, am 17.04.2024

Zutaten

1 Knoblauchzehe	1 dünne Stange Lauch
1 kleine mehligkochende Kartoffel	1 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe	150 ml Milch (1,5 % Fett)
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch putzen, längs einschneiden, gründlich unter fließendem Wasser waschen und in feine Streifen schneiden. Ein paar Streifen zum Garnieren beiseitelegen.
2. Die Kartoffel schälen, fein schneiden und in einem hohen Topf im heißen Öl dünsten. Knoblauch und Lauch zugeben, mit der heißen Brühe und der Milch ablöschen und 10 Min. bei geringer Hitze garen.
3. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit Lauchstreifen garniert servieren.