Rezept

Zitronen-Lauch-Suppe

Ein Rezept von Zitronen-Lauch-Suppe, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	zarte Lauchstangen
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
700 ml	glutenfreie Gemüsebrühe (Instant)
	Salz
	frisch geriebene Muskatnuss
	Saft von ½ Bio-Zitrone
1	Zwiebel
2 Stängel	Majoran
50 ml	trockener Weißwein
2 EL	Schmand
	Pfeffer
	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Einige Ringe für die Garnitur beiseitelegen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zwiebel klein würfeln.

2. Den Majoran kalt abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Lauch darin anbraten. Knoblauch dazupressen, Majoran zugeben und den Topfinhalt unter Rühren bei schwacher Hitze 3 Min. dünsten. Wein und Brühe angießen, aufkochen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.

4. Das Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren und den Schmand einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zitronensaft und -schale abschmecken, auf vier Suppenteller verteilen und mit Lauchringen bestreut servieren.