

## Rezept

# Cremige Lauchsuppe mit Ingwer

Ein Rezept von Cremige Lauchsuppe mit Ingwer, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>ca. 400 g</b> Lauch	<b>10 g</b> frischer Ingwer
<b>200 g</b> mehligkochende Kartoffeln	<b>1 1/2 EL</b> Olivenöl
<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1</b> kleine Birne (ca. 50 g)
<b>15 g</b> Kürbiskerne	<b>250 ml</b> Milch (1,5 % Fett)
<b>1-2 TL</b> Zitronensaft	Kräutersalz
grüner Pfeffer aus der Mühle	frisch geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen und gründlich waschen. Das Weiße in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Von dem grünen Teil nur das frische, feste Innere verwenden und separat in feine Ringe schneiden (insgesamt ca. 250 g). Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 1-2 cm große Stücke schneiden.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, die weißen Lauchscheiben darin unter Rühren 4-5 Min. andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Ingwer dazugeben und kurz mitdünsten, mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Die Kartoffeln dazugeben und zugedeckt in ca. 20 Min. weich garen. Inzwischen die Birne schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel zuerst in Spalten, dann quer in Scheibchen schneiden. Die Hälfte zur Suppe geben und den Rest beiseitestellen. Die Kürbiskerne fein hacken.
3. Die Suppe vom Herd nehmen und unter Zugabe der Milch mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer würzen. Die Suppe erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
4. Für das Topping das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, die übrigen Birnenstücke darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die grünen Lauchringe dazugeben und 1-2 Min. mitbraten, die Kürbiskerne untermischen und mit etwas Salz würzen. Die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und das Topping darüberlöffeln.