

Rezept

Lauch-Mandel-Süppchen

Ein Rezept von Lauch-Mandel-Süppchen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|------------------------------|--|
| 4 Stangen Lauch | 1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel |
| 3 EL Olivenöl | 4 EL Sprossen (z.B. Alfalfa, Rucola oder Bockshornklee) |
| 2 EL helles Mandelmus | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal, 14 g F, 6 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Lauch putzen und gründlich waschen, helle Teile in Ringe schneiden, zwei dunkelgrüne Lauchblätter quer in feine Streifen schneiden. Kartoffel schälen, abbrausen und klein würfeln. 1 ½ EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchringe ca. 5 Min. darin anschwitzen. Kartoffelwürfel zugeben, alles mit etwa 800 ml Wasser knapp bedecken und bei kleiner Hitze ca. 15 Min. zugedeckt köcheln.
2. Inzwischen das restliche Öl (1 ½ EL) in einer Pfanne erhitzen. Die dunkelgrünen Lauchstreifen kross darin anbraten, dann aus der Pfanne nehmen. Die Sprossen in einem Sieb kalt abbrausen und trocken tupfen. Mandelmus, Salz und Pfeffer zur Lauchsuppe geben und alles fein pürieren. Nach Belieben noch etwas Wasser zugießen. Das Lauch-Mandel-Süppchen auf vier Suppenteller verteilen. Mit den Lauchstreifen und jeweils 1 EL Sprossen garnieren.