

Rezept

Lauchcremesuppe mit Räucherlachs

Ein Rezept von Lauchcremesuppe mit Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

600 g Lauch	300 g vorwiegend fest- oder mehligkochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl oder Butter	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
800 ml Gemüsebrühe	3 Zweige Thymian
100 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)	½ Kästchen/ Bund Gartenkresse oder Brunnenkresse
200 g Sahne	2 EL Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Vom Lauch Wurzeln und welke Blätter abschneiden, Lauchstangen längs einschneiden und gründlich waschen, auch zwischen den einzelnen Schichten. Den Lauch in 5 mm breite Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 3-5 mm dicke Scheiben schneiden.
2. In einem Suppentopf das Olivenöl oder die Butter erhitzen. Darin Lauch und Kartoffeln 2-3 Min. zugedeckt andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Thymian abrausen und dazugeben. Aufkochen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Inzwischen den Räucherlachs in fingerbreite Streifen zupfen. Gartenkresse mit der Küchenschere vom Beet schneiden. Die Brunnenkresse abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
4. Thymian aus der Suppe nehmen, Sahne dazugießen, mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Essig, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Suppe in tiefe Teller schöpfen, mit Lachs garnieren, die Kresse darüberstreuen.