

Lauchcremesuppe



Zutaten für drei Personen:

200 g Kartoffeln

2 mittlere Lauchstangen
(netto ca. 200 g Lauch)

1 Knoblauchzehe

2-3 kleine Scheiben geräucherter Wammerl

2 EL neutrales Öl

75 ml Weißwein

600 ml kräftige Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Muskat (optional)

75 ml Sahne (optional)
(alternativ kalte Butterflocken)

Besondere Hilfsmittel:

Stabmixer

1. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

2. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln und Lauch in neutralem Öl anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen.

3. Mit 75 ml Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe zugießen. Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden und gemeinsam mit 2-3 kleinen Scheiben geräuchertem Wammerl in die Brühe geben. 30 Minuten köcheln lassen. Scheiben vom Wammerl wieder herausnehmen.

4. Mit einem Pürierstab mixen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

5. Optional 100 ml Sahne unterrühren, alternativ mit Butter aufmontieren.

Hinweise:

Ohne Sahne bzw. Butter hat die Suppe vergleichsweise wenig Kalorien.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 50 min, Suppen, deutsch

Rezept und Foto: Walter
Stand 13.01.2023