

Erdäpfel-Lauchsuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Erdäpfel, roh: 400 g
- Zwiebeln, roh: 70 g
- Lauch: 100 g
- Rapsöl: 8 g
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Gemüsebrühe: 600 ml
- Milch: 100 ml
- Topfen: 60 g
- Salz, Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- Petersilie: 8 g
- Schnittlauch: 6 g

Zubereitung:

- Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden bzw. hacken. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig anschwitzen.
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Die Erdäpfel hinzufügen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Einen kleinen Teil der Lauchringe zum Garnieren beiseitestellen. Den restlichen Lauch zu den Erdäpfeln geben und alles weitere 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Milch hinzufügen und die Suppe fein pürieren.
- Topfen mit etwas Suppe glatt verrühren und anschließend unter die Suppe mischen. Nicht mehr stark aufkochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
- Petersilie und Schnittlauch fein schneiden und unter die Suppe rühren bzw. zum Garnieren verwenden.
- Mit den beiseitegelegten Lauchringen garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
177 kcal	6,3 g	2,8 g	21 g	5,3 g	6,4 g	3,45 g	0,82 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie