

Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

500g Lauch
1l Gemüsebrühe
200g Sahne
1EL Mehl (z. B. Dinkel)
Salz, etwas gemahlene Pfeffer
2EL Zitronensaft



Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen, in Streifen schneiden und die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Dann den Lauch in die kochende Brühe geben und 4min garen. In der Zwischenzeit die Sahne mit dem Mehl verrühren.

Mit einem Schaumlöffel 2 EL von dem gegarten Lauch rausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken (behält grüne Farbe) - später als Suppeneinlage verwenden.

Sahne Mischung zur Gemüsebrühe gießen und unter Rühren aufkochen lassen um die Suppe zu binden.

Anschließend das Ganze mit dem Stabmixer fein pürieren und ggf. durch ein Sieb passieren. Am Ende die Suppe mit dem Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, anrichten - fertig!

TIPP:

Dazu können beispielsweise Backerbsen oder Croutons gereicht werden ...

für die vegane bzw. pflanzliche Variante verwendet man anstelle von Sahne beispielsweise Sojasahne

Wissenswertes...

... Lauch hat fast das ganze Jahr über Saison, nämlich von Juli bis in den April

... beim Lauch darauf achten: zwischen den einzelnen Blätterschichten die Erde gründlich entfernen, am besten geht das unter warmen Wasser

... Lauch gehört zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Schalotten zu den Zwiebelgemüsen

... die Betriebsgastronomie bekommt das Bio Gemüse wie zum Beispiel den Lauch von der „Fruchtecke“ in Pfaffenhofen in Bio Qualität