Lauch-Kartoffelsuppe mit Brotcroûtons

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Butter	3 EL
Öl	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Vollkornbrot	2 Scheiben
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, weiß	
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Porree längs halbieren, Wurzelenden entfernen, den weißen Teil in Würfel, das Grün in Ringe schneiden. Jeweils waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln.

2. In einem Topf 1 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Porree darin ca. 3 Min. andünsten. 1 EL Porree zum Dekorieren herausnehmen und beiseitestellen. Kartoffeln und Brühe angießen und ca. 10 Min. garen.

3. Inzwischen Brot würfeln. In einer Pfanne 2 EL Butter und 1 EL ÖL auf mittlerer Stufe erhitzen. Brotwürfel darin ca. 4–5 Min. kross anbraten. Suppe pürieren, Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

4. Suppe auf tiefe Teller verteilen, Brotwürfel und beiseitegestellten Porree darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	19 g