

Leichte Lauchcremesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Rinderhackfleisch
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Öl zum Braten
- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Saure Sahne
- 150 g Frischkäse
- 50 g geriebener Parmesankäse
- Pfeffer, Salz, Muskat



Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig anbraten.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und den Knoblauch, den Lauch und das Weiße der Lauchzwiebeln kurz anschwitzen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den Frischkäse, die saure Sahne und den Parmesan zugeben und unter Rühren 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Dann das Hackfleisch und das Grüne der Lauchzwiebeln zugeben und nur noch kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit