

Kartoffel-Lauch-Suppe

(grosses Bild)

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 1¼ Liter

- ½ Esslöffel **Butter** in einer Pfanne warm werden lassen
- 500 g **mehlig kochende Kartoffeln**,
in ca. 3 cm grossen Würfeln
- 300 g **Lauch**, in Stücken
- 1 **Zwiebel**, grob gehackt
- 1 **Knoblauchzehe**, grob gehackt
- 8 dl **Gemüsebouillon**
- 150 g **gekochtes Rippli**, in Würfeli
- nach Bedarf **Salz, Pfeffer**
- alles ca. 3 Min. andämpfen
- dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, pürieren, zurück in die Pfanne giessen, aufkochen, Hitze reduzieren
- beigeben, nur noch heiss werden lassen
- würzen, in tiefe Teller verteilen

Pro Person: 7 g Fett, 11 g Eiweiss, 27 g Kohlenhydrate, 897 kJ (214 kcal)

Variante: Vichyssoise* (kleines Bild oben)

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min. Kühl stellen: mind. 30 Min. Ergibt ca. 1 Liter

Suppe zubereiten wie oben. Statt 8 dl Gemüsebouillon 1 Liter **fettfreie Gemüsebouillon** verwenden. Nach dem Pürieren 1 dl **Rahm** darunter-rühren. Durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, auskühlen, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen. Rippli weglassen. Suppe vor dem Servieren gut aufrühren, mit wenig **Schnittlauch**, fein geschnitten, garnieren.

Pro Person: 11 g Fett, 5 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 969 kJ (231 kcal)

* Vichyssoise, eine französische Spezialität, ist eine Kartoffel-Lauch-Cremesuppe, die traditionell kalt serviert wird.

Supplement: Apfeligitter (kleines Bild unten)

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min. Backen: ca. 30 Min. Trocknen: ca. 30 Min.

½ dl **Wasser** zusammen mit 3 EL **Zucker** und 1 EL **Zitronensaft** aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, Pfanne von der Platte nehmen. 2 **säuerliche Äpfel** (z. B. Boskoop) an der Röstiraffel dazureiben, mischen. Zugedeckt ca. 30 Min. stehen lassen, abtropfen. Apfelstreifen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, sodass ein dichtes Gitter entsteht. **Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Im ausgeschalteten Ofen ca. 30 Min. trocknen, dabei die Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten. Apfeligitter herausnehmen, auskühlen, in Stücke brechen.

Passt zu: Kartoffel-Lauch-Suppe.

Pro Person: 0 g Fett, 0 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 325 kJ (78 kcal)

