



Kartoffelsuppe mit Veggie-Hack und Käse

dazu knusprige Lauch-Chips



20-30min



2 Personen

Manchmal ist so eine warme, herzhafte Suppe alles, was man braucht. Unsere Köchin Natalie hat sich einen Klassiker vorgenommen und ihn neu interpretiert: Diese Suppe ist mit wenig Aufwand gemacht, steht nach einem langen Tag schnell auf dem Tisch und macht richtig schön satt. Neue Ufer können eben sehr lecker sein, vor allem, wenn man an ihnen knusprige Lauch-Chips findet ... Ahoi!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Stange Lauch
- 200g veganes Hackfleisch ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche ²
- 100g junger Gouda, gerieben ²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer die Suppe weniger homogen möchte, kann auch einfach ein paar Kartoffeln herausnehmen, extra stampfen und dann wieder hineingeben.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 904kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse schneiden

Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in dünne Streifen schneiden, **1 Handvoll grüne Streifen** separat beiseitelegen.



4. Lauch-Chips zubereiten

Den **restlichen Lauch** (die grünen Streifen) in 1TL Mehl wenden, bis er von allen Seiten bedeckt ist, und in einer kleinen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 4-5Min. knusprig braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und die **Lauch-Chips** nach Geschmack mit Salz bestreuen.



2. Zutaten anbraten

Das **vegane Hack** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze bräunlich anbraten. Die **Karotten** und den **Lauch** (ohne die grünen Streifen) zugeben und 2-3Min. mitbraten.



5. Verfeinern und servieren

Die **Kartoffeln** in der **Suppe** je nach gewünschter Konsistenz stampfen, die **Crème fraîche** und die **½ des Käses** unterrühren. Die **Gemüse-Hack-Suppe** mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den **Lauch-Chips** garniert servieren.



3. Suppe kochen

600ml Wasser zufügen und das **Brühgewürz** unterrühren, die **Kartoffeln** hineingeben und alles gut vermengen. Die **Suppe** abgedeckt bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



6. Das Brot des Lebens

Es mag banal klingen, aber was passt einfach unglaublich gut zu dieser Suppe? – Frisches Brot. Ja, das Leben kann so einfach sein. Wer lieber inhaltlich basteln möchte, dem empfehlen wir ein wenig Muskatnuss. Und das Brot noch dazu.