



## Kartoffel-Lauch-Suppe mit Räucherlachs

und knusprigen Knoblauchcroûtons

30-40min 2 Personen

Welch wundervolle Sache ist doch eine wärmende Suppe! Besonders jetzt im Winter, aber die heutige Köstlichkeit könnten wir bestimmt das ganze Jahr über verzehren, im Notfall eben mit einem Kübel Eis an den Füßen. Die klassisch-cremige Kreation mit zartem Lauch und nahrhaften Kartoffeln wird von aromatischem Räucherlachs gekrönt – der sorgt auch noch für eine gute Portion gesunde Omega-3-Fettsäuren. Ein ausgewogener Genuss!

## Was du von uns bekommst

- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Baguettebrötchen<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 1 Packung Räucherlachsschnetzel<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter<sup>7</sup>
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

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

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 983kcal, Fett 55.6g, Kohlenhydrate 86.4g, Eiweiß 31.4g



**1. Lauch schneiden**

Den **Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



**4. Croûtons zubereiten**

Die **Brötchenwürfel** in einer großen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 4-5Min. zu knusprigen **Croûtons** braten, dabei regelmäßig umrühren. Dann 1EL Butter und den **Knoblauch** 1Min. mitbraten und die **Croûtons** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pfanne vom Herd nehmen.



**2. Kartoffeln schneiden**

Die **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. Das **Brötchen** in ca. 1cm groÙe Würfel schneiden.



**5. Suppe pürieren**

Die **Crème fraîche** unterrühren und die **Suppe** mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **grünen Lauchstreifen** unterrühren.



**3. Suppe kochen**

Die **weißen Lauchstreifen** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2Min. farblos anschwitzen. Die **Kartoffeln** und das **Brühgewürz** zugeben, 750ml heißes Wasser angießen und die **Suppe** ca. 10Min. kochen lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



**6. Anrichten und servieren**

Die **Suppe** auf tiefe Teller oder Schalen verteilen, mit den **Räucherlachsschnetzen** und den **Croûtons** garnieren und servieren.