

## { Lauchsuppe mit Croûtons }

Das brauchst du für eine Vorspeise für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- Eine Kartoffel, mehligkochend
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 60g Schmand
- 2 kleine Scheiben Toast
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Bockshornkleesaat, gemahlen
- Etwas Muskatnuss, gerieben
- Salz & Pfeffer
- Etwas Öl zum Braten, z.B. Rapsöl
- Etwas Butter zum Braten



- Beim Lauch an beiden Enden etwa 1-2cm wegschneiden und falls nötig die äußerste Schicht entfernen. Die Stangen in Ringe schneiden und gut waschen. **Wichtig:** Ein etwa 10cm langes Stück Lauch (am besten ein zart-grünes Stück aus der Mitte) aufheben um später daraus die Garnitur zu machen.
- Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
- Bei der Petersilie die Stielenden abschneiden. Den Rest waschen und grob hacken.
- In einem Topf Rapsöl erhitzen, die Kartoffelwürfel und einen Teil des Lauches kurz scharf anbraten, damit Röstaromen entstehen. Sobald erste Stücke des Lauches braun werden, mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Nun den restlichen Lauch und Gemüsebrühe sowie die Petersilie in den Topf geben (alles sollte nun grob mit Flüssigkeit bedeckt sein). Die Suppe etwas salzen, aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze mit Deckel 25min köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Toastbrotsscheiben in kleine Würfel schneiden. Falls du ganz edle Croûtons möchtest, schneide die Kruste vom Toast weg und verwende nur die Krume.
- Aus dem übrig gebliebenen Stück Lauch sehr feine Ringe schneiden. Es entsteht eine Art "Lauch-Gras".
- Nach den 25min Kochzeit sollte die Suppe fertig sein (prüfen ob die Kartoffelstücke weich sind!)
- Die Suppe mit einem Pürrierstab sehr fein pürieren. Dann Bockshornkleesaat, Kreuzkümmel und geriebene Muskatnuss dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.
- Die Croutons in (nicht zu wenig) Butter bei niedriger-mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Die feinen Lauchringe in Rapsöl anbraten, etwas salzen und aus der Pfanne nehmen, sobald erste Stücke braun werden.
- Die Suppe zusammen mit ein wenig "Lauch-Gras", Croûtons und je einem TL Schmand pro Portion servieren.

### Hinweise zum Zubereiten der Suppe im Menü:

Die Suppe morgens kochen, pürieren und abschmecken, kurz vor dem Servieren dann aufwärmen und wenn nötig nochmal nachwürzen. Parallel zum Erwärmen der Suppe das "Lauch-Gras" und die Croûtons schneiden und anbraten.

