



Kalte Lauchsuppe mit Zitronen-Salbei-Joghurt

Anleitung

Zunächst den Lauch in feine Ringe schneiden, in heißem Öl etwa fünf Minuten anbraten, aber nicht bräunen. Dann den Erdapfel schälen, würfeln und mit dem Lauch anbraten. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.

Nun den Salbei klein schneiden, zugeben und die Suppe fein pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann Weißwein, Abrieb einer halben, unbehandelten Zitrone und das Joghurt unterrühren. Anschließend Suppe im Kühlschrank kalt stellen und danach mit Salbei garniert servieren.

TIPP: Die Suppe lässt sich gut am Vortag bereiten.

Nährwerte pro Portion

6 g Fett 3 EW 8 Kohlenhydrate 112 kcal 0.7 BE

Benötigte Zutaten

100 g Joghurt 1,5 %

1 Stange Lauch

1 EL Öl

1/2 l Gemüsebrühe

6 Blätter frischer Salbei

1 Prise Muskatnuss gerieben

1 Erdapfel mittelgroß

50 ml Weißwein

geriebene Schale 1/2 Zitrone

Salz, Pfeffer



Ein Rezept der:
AMA Marketing