

Lauch-Suppe mit Schinken



Zutaten (4 Personen):

3 Stangen Lauch
100 g gekochter Schinken
20 g Butter
1 TL Guarkernmehl
1 l Gemüsebrühe
150 g Schmelzkäse
2 EL Rapsöl
4 EL Schnittlauch (in Röllchen)
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst den Lauch putzen, waschen und in etwa fingerdicke Ringe und den Schinken in Streifen schneiden.

Butter in einem großen Topf erhitzen, die Lauchringe hineingeben und für etwa 4 Minuten dünsten. Dann 2 EL der gedünsteten Lauchringe herausnehmen und für die Deko zur Seite stellen. Die restlichen Lauchringe mit der Gemüsebrühe begießen und kurz aufkochen. Im Anschluss den Schmelzkäse einrühren und alles 2 Minuten köcheln lassen.

Unterdessen für die Suppeneinlage Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schinkenstreifen darin knusprig auslassen.

Jetzt die Suppe vom Herd nehmen, pürieren, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Guarkernmehl abbinden. Die Suppe auf Schalen verteilen und mit Lauchringen sowie Schinkenstreifen garniert servieren.

Nährwertangaben: 275 kcal p.P., 9 g KH p.P.