

saisonküche

Lauchsuppe mit Hackfleischbrösel



Zubereitungszeit

30 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 400 kcal

Eiweiss: 16 g

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 18 g

Tipps zu diesem Rezept

- Damit er beim Waschen nicht auseinanderfällt, Lauch bis zum Strunk längs halbieren. Strunk jedoch nicht durchtrennen.

Zubereitung

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Weisse des Lauchs und Knoblauch in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden. Lauch, Knoblauch und Kartoffeln in der Hälfte des Öls ca. 2 Minuten dünsten. Bouillon dazugießen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen. Das Grüne vom Lauch fein schneiden. Mit Hackfleisch und restlichem Öl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte ca. 15 Minuten backen. Rahm zur Suppe giessen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Lauch-Hackfleisch-Brösel bestreuen.

Zutaten für 4 Portionen

400 g	Lauch
2	Knoblauchzehen
300 g	mehligkochende Kartoffeln
4 EL	Rapsöl
1 l	Gemüsebouillon
200 g	Rindshackfleisch
2 dl	Halbrahm
	Salz
	Pfeffer