

Deftige Kartoffelcremesuppe mit Speck

Zutaten:

600 g Kartoffeln , mehligkochende
Salz
0.5 Liter Gemüsebrühe , (Instant oder selbst gekocht)
300 g Lauch
50 g Speck , durchwachsener
1 Zwiebel
1 EL Öl
etw. Knoblauch
Pfeffer , schwarzer, frisch gemahlen
1 Msp. Majoran , getrockneter
100 g saure Sahne
2 EL Schnittlauch , in Röllchen

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 1/2 TL Salz und der Gemüsebrühe zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Den Lauch gründlich putzen, längs halbieren, waschen und in Streifen schneiden. Die Lauchstreifen in wenig kochendes Wasser geben und zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten kochen lassen. Den Speck würfeln. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die gegarten Kartoffeln mit der Fleischbrühe im Mixer pürieren oder durch ein Passiersieb streichen. Den Lauch mit dem Kochsud untermischen. Das Öl erhitzen. Die Speckwürfel und die Zwiebelringe darin goldbraun braten und beiseite stellen. Die Kartoffelsuppe mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und dem Majoran abschmecken. Die saure Sahne untermischen, die Speckwürfel, die Zwiebelringe und die Schnittlauchröllchen darüber streuen und die Suppe servieren.

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion 15 g Fett und 32 g Kohlenhydrate

kcal p. P.: 290

Menge/Portionen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten