Lauch-Karotten-Suppe (für 4 Personen)

ZUTATEN

1 Lauchstange

350 g Karotten

500 g mehlige Kartoffeln

1 gelbe Zwiebel

120 g Emmentaler

2 EL Sonnenblumenöl

0,8 l Gemüsesuppe

¼ l Schlagobers

2 Handvoll Petersilienblätter

60 g Haselnusskerne

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lauch putzen, in fingerdicke Ringe schneiden. Karotten, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Käse grob reiben.

Öl in Topf erhitzen, Zwiebel, Kartoffeln, Erdäpfel, Karotten hineingeben und bei mittlerer Hitze 5 min anbraten. Suppe angießen und 15 min köcheln lassen. Lauch, Käse und Schlagobers dazugeben und weitere 15 min köcheln lassen.

Währenddessen Petersilie fein hacken. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Petersilie in einer Schüssel vermischen.

Suppe kurz pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nüsse darauf verteilen.

© 1-LauchKarottenSuppe.docx