



Lauch - Apfelcremesuppe

Zutaten für 2-3 Personen

- ½ Stange Lauch
- 1 mittelgroßen Apfel
- ¼ Zitrone (Saft und Schalenabrieb)
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 EL Ghee
- 1 L Gemüsebrühe

Gewürze je 1 Msp.

- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Kurkuma
- Muskatblüte
- 1 Prise Zucker
- Salz (nach Belieben)

Deko

- 1 gr. EL aufgeschäumte Sahne oder Creme Fraiche
- Zitronenschalenabrieb



ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Äpfel schälen, grob reiben und mit Zitronensaft beträufeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Ghee in einen Topf geben und auf der Herdplatte erhitzen. Gewürze leicht darin anrösten (sie sollten einen leichten Schaum bilden). Äpfel und Kartoffeln dazu geben und mit dem Gewürz- Ölgemisch ummantelt. Heiße Gemüsebrühe zugießen. 3/4 der Lauchringe dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und alles miteinander fein pürieren. Die restlichen Lauchringe zugeben. Den Topf nochmals für 1-2 Minuten auf die Herdplatte stellen und die Suppe aufköcheln lassen.

Deko

In Teller füllen und mit Creme Fraiche und etwas Zitronenschalenabrieb dekorieren. (nach dem Servieren im Teller unterheben).





Klare Gemüsebrühe

Zutaten

- 1 Liter Wasser
- 125 g frische Karotten
- 125 g Petersilienwurzel
- 1/4 Stange Lauch (Porree)
- 1/8 Sellerieknolle
- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Muskatnuss
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Pfeffer
- 2 TL gehackte Petersilie
- 1 EL Ghee
- 1 Prise Zucker



ZUBEREITUNG

Das Gemüse gut waschen, putzen und grob würfeln. Ghee in eine Topf geben, Kurkuma und Pfeffer kurz darin anschwitzen, Gemüse zu geben und unter ständigem um rühren kräftig anrösten. Mit kochendem Wasser übergießen, mit den Gewürzen abschmecken, die Petersilie zugeben und ca. 30 Minuten kochen. Die Suppe vom Herd nehmen und durchsiehen.

Tipp: klare Gemüsebrühe lässt sich super in Gläser ein- und haltbarmachen.

