

Lauchsuppe mit Hackfleisch und frischen Pilzen

Zutaten (2 Pers.):

1 dicke Stange Lauch
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
150 g Waldpilze/Pfifferlinge oder Champignons
150 g Rinderhackfleisch (oder mit geräucherten Forellenfilets)
Salz und Pfeffer
150 g Sahne
1 gr. EL Kräuterfrischkäse
geriebene Muskatnuss
2 EL frische Petersilie

Zubereitung:

Den Lauch aufschneiden und grünlich waschen, danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 1 EL Öl in einem Topf andünsten. Ist die Zwiebel glasig kommen die Lauchstreifen dazu und dünsten etwas mit an. Die Gemüsebrühe dazu gießen und alles ca. 20 Min. leise garen.

Die Pilze putzen, in feine Scheiben schneiden und ebenfalls in 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten. Heraus nehmen und bei Seite stellen. Das Hackfleisch in der gleichen Pfanne kräftig anbraten und dabei sehr klein zerteilen. Die Pilze wieder dazu geben, kurz mitgaren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Mittlerweile ist der Lauch gar. Eine Schaumkelle voll Lauch herausnehmen und bei Seite geben. Den restlichen Lauch in der Brühe mit dem Stabmixer fein pürieren, die Sahne und den Kräuterfrischkäse unterrühren. Mit den Gewürzen nochmals abschmecken, zum Schluss geriebene Muskatnuss unterrühren.

Nun das Hackfleisch mit den Pilzen in die Suppe geben und den Lauch unterrühren. In Suppenteller verteilen, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Extra-Tipps:

Für Vegetarier das Hackfleisch weg lassen und dafür etwas mehr Kräuterfrischkäse unterrühren oder gegarte Kichererbsen am Ende der Garzeit mit erwärmen lassen. Wer Tofu mag, kann eine Portion von ca. 150 g in Würfel schneiden und in etwas Öl anbraten, dann zur Suppe geben.

Wer zu entzündlichen Erkrankungen neigt, der ersetzt das Hackfleisch durch geräucherte Forelle, die am Ende der Garzeit in die Suppe gegeben wird.

Lasst euch die Suppe nach einem langen Waldspaziergang schmecken.