

Champignon-Lauch-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Stangen Lauch
- 1 EL Rapsöl
- 800 ml Geflügelbrühe
- 300 g Champignons
- 200 ml (4%) Kondensmilch
- alternativ: Hafer-Sahneersatz
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Den Lauch putzen und längs durchschneiden. Gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Bei schwacher Hitze in Öl andünsten, anschließend mit der Geflügelbrühe ablöschen.

Inzwischen die Champignons putzen, kurz abbrausen und in Scheiben schneiden. Einige Scheiben zur Seite legen, die restlichen zum Lauch geben und bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Kondensmilch oder Hafer-Sahneersatz hinzufügen und die Suppe pürieren.

Petersilie waschen, hacken, unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Champignonscheiben auf die Suppe geben und servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen