

Lauch-Spinat-Suppe mit Pilz-Croûtons

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- 500 g Lauch
- 2,5 EL natives Olivenöl
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 700 ml Gemüsebrühe
- 80 g braune Champignons
- 1 Zweig Rosmarin
- 50 g Vollkornbrot
- 2 TL Butter
- 100 g junger Spinat
- 150 g (10 % Fett) saure Sahne
- 1,5 TL Zitronensaft

Zwiebel schälen und fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in dünne Halbringe schneiden. Beides in einem Topf in etwa drei Vierteln des Öls bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Die Brühe angießen, alles mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen.

Inzwischen Pilze putzen, trocken abreiben und vierteln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und fein hacken. Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Pilze und Rosmarin in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten braten, bis die Flüssigkeit eingekocht ist. Brotwürfel mit der Butter hinzufügen und etwa 2 Minuten mitbraten. Pilz-Croutons salzen und warm halten.

Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Einige Spinatblätter beiseite legen, den Rest mit saurer Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf Schalen verteilen und mit Pilz-Croutons und beiseite gelegten Spinatblättern bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

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