

Lauch-Kartoffelsuppe

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 2 Stangen Lauch
- 500 g Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 3 Möhren
- 1.5 l Gemüsebrühe
- 1 TL Harissa
- 2 EL frischer Meerrettich
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Lauchstangen längs aufschneiden und gut zwischen den Lamellen säubern. Dunkelgrüne und helle Blätter trennen und jeweils in Scheiben schneiden. Die dunkelgrünen Blätter beiseitestellen. Kartoffeln und das andere Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke teilen.

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die hellen Lauchblätter und das andere vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Brühe angießen, dann Lorbeer, Majoran, Harissa, Salz und Pfeffer aus der Mühle hinzufügen. Meerrettich reiben und ebenfalls zum Suppenansatz geben. Die Suppe 20-25 Minuten garen.

Zutaten für das Topping:

- dunkelgrüne Lauchblätter
- 0.5 Bund Petersilie
- 0.5 Bund Schnittlauch
- etwas frischer Meerrettich
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die dunkelgrünen Lauchblätter 2-3 Minuten darin anschwitzen. Sie sollten knackig bleiben. Meerrettich reiben, Kräuter säubern und hacken. Beides mit dem Lauch vermengen, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Die Suppeneinlage salzen, pfeffern und etwas frisches Olivenöl hinzufügen.

Die Suppe nochmals abschmecken, dann in tiefe Teller füllen und mit der Lauch-Kräuter-Mischung garnieren. Zum Schluss etwas frischen Meerrettich darüber hobeln.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 13.11.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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