



Benötigte Zutaten

100 g	Premium Naturjoghurt 1,5 %
1 Stange	Lauch
1 EL	Öl
1/2 l	Gemüsebrühe
6 Blätter	frischer Salbei
1 Prise	Muskatnuss gerieben
1	Erdapfel mittelgroß
50 ml	Weißwein
	geriebene Schale 1/2 Zitrone
	Salz, Pfeffer

Kalte Lauchsuppe mit Zitronen-Salbei-Joghurt

Anleitung

1. Zunächst den Lauch in feine Ringe schneiden, in heißem Öl etwa fünf Minuten anbraten, aber nicht bräunen.
2. Dann den Erdapfel schälen, würfeln und mit dem Lauch anbraten. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist.
3. Nun den Salbei klein schneiden, zugeben und die Suppe fein pürieren.
4. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und dann Weißwein, Abrieb einer halben, unbehandelten Zitrone und das Joghurt unterrühren.
5. Anschließend Suppe im Kühlschrank kalt stellen und danach mit Salbei garniert servieren.

TIPP: Die Suppe lässt sich gut am Vortag bereiten.

Nährwerte pro Portion

6 g Fett 3 EW 8 Kohlenhydrate 112 kcal 0.7 BE

SalzburgMilch



Ein Rezept der:
AMA Marketing