

Rezept des Monats Januar 2010

Lauch - Zitronen - Suppe

Zutaten

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
400 g	Lauch
1 TL	Olivenöl
2 TL	Majoran, gehackt
500 ml	Gemüsebrühe
4 EL	saure Sahne (10% Fett)
1	Bio Zitrone
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch sehr fein würfeln.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwei EL Lauch zur Seite stellen. Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten, den Lauch dazugeben, andünsten. Majoran kurz mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, kurz aufkochen lassen und bei geringer Hitze 15 Minuten garen. Anschließend die Suppe fein pürieren, saure Sahne unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Abgerieben Zitronenschale und Zitronensaft hinzufügen und mit Lauchringen garnieren.

Quelle:

PfundsFIT
Das Kochbuch
Lecker-leichte Küche zum Schlankessen

HamppVerlag
ISBN 3-936682-52-6



Gesund essen, besser leben.

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V., Kooperationspartnerin des Nationalen Aktionsplans IN FORM