



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Lauchsuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Lauchsuppe :






Lauchstangen, 2
Kartoffel, 1 große, mehlig kochend
Zwiebeln, 2
Lauchzwiebeln, 3
Knoblauch, 1 Zehe
Trockener Wermut, ca. 100 ml
Olivenöl
Schmand, 1 Becher
Gemüsebrühe Bio
Pfeffer
Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Lauchsuppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Lauchstangen gründlich waschen
- Wurzel, dunkles Grün und äußere „Schale“ wegschneiden
- Stangen längs halbieren und in schmale Halbringe schneiden
- Kartoffel schälen und klein würfeln
- Zwiebeln, Knoblauch und Lauchzwiebeln klein schneiden

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen
- mit trockenem Wermut ablöschen
- Lauch und Kartoffelwürfel zufügen
- mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 45 min. köcheln lassen
- mit Schmand, Salz und Pfeffer abschmecken



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Die Suppe kann mit gebratenem Rinderhacktem verfeinert werden.
- Durch frische Kräuter kann die Suppe variiert werden (Petersilie, Thymian, Estragon, Dill).

Dazu schmeckt:

- geröstetes Baguette

Weinempfehlung:

- Trockener Sauvignon blanc