



Wirsing-Lauch-Suppe mit Schinken und Käse

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	1 St.
Wirsing	1 kg
Karotten	1 St.
Margarine, vegan	2 EL
Öl	2 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	800 ml
Zucker	
Kochschinken	120 g
Schlagsahne	200 g
Parmesan	20 g
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf

1. Wurzelansatz des Lauchs entfernen und Lauch längs halbieren. Lauchhälften am unteren Ende halten, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Lauch quer in dünne Streifen schneiden. Wirsing waschen, vierteln, Strunk entfernen und in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen, Enden entfernen und längs in dünne Streifen schneiden. Karottenstreifen quer in schmale Stifte schneiden
2. In einem Topf Margarine und 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen, Lauch und Wirsing darin ca. 5 Min. anschwitzen, salzen und pfeffern. Danach mit Brühe ablöschen und ca. 20 Min. auf niedriger Stufe köcheln.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Karottenstreifen darin mit je 1 Prise Salz und Zucker ca. 5 Min. anbraten. Inzwischen Kochschinken in dünne Streifen schneiden. Schinken zu den Karotten geben und weitere ca. 2 Min. braten.
4. Schlagsahne zur Suppe geben, fein pürieren, Karotten- und Schinkenstreifen dazugeben und ca. 2 Min. auf mittlerer Stufe weiterköcheln. Parmesan reiben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Parmesan und die Hälfte des Schnittlauchs zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
5. Suppe in Schalen verteilen und mit restlichem Schnittlauch bestreuen. Wirsing-Lauch-Suppe mit Schinken und Käse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	330 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	17 g