



# Käse-Lauch-Suppe



## Zutaten

### Für die Suppe:

1 Stange	Lauch
1	Gemüsezwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Pflanzenöl
500 g	gemischtes Hackfleisch
1 Prise	Muskatnuss
1 TL	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
700 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
200 g	Schmelz- oder Frischkäse
1	Bio-Zitrone

### Für die Beilage:

8	Scheiben Bauernbrot
---	---------------------

## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 45 Min.

pro Portion: 3816 kJ, 912 kcal, 10 g Kohlenhydrate, 41,2 g Eiweiß, 59,8 g Fett, 173 mg Cholesterin, 2,8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

## Zubereitung

Käse-Lauch-Suppe ist die beste Wohlfühlsuppe ever! Und alles was du dafür brauchst, sind ein paar wenige Zutaten und einen großen Topf. Darin brätst du Hackfleisch an, gibst fein geschnittenen Lauch, gehackten Knoblauch, Zwiebeln, Brühe, Schmelzkäse und Sahne dazu und lässt alles schön einköcheln. Gewürzt wird ganz klassisch mit Salz, Muskat und Pfeffer. Zitronenabrieb und -saft geben der Suppe dann das letzte Finish.

### Step 1:

Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Erhitze in einem Topf das Öl und brate darin das Hackfleisch scharf und krümelig an. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, gibst du die Lauchringe sowie die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu. Schwitze das Gemüse für 3 Minuten an und würze anschließend mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer.

### Step 2:

Gieße die Gemüsebrühe auf und lasse die Suppe für 10 Minuten köcheln. Nun die Sahne dazugeben, nochmals kurz aufkochen lassen und anschließend den Schmelz- oder Frischkäse einrühren.

### Step 3:

Die Bio-Zitrone heiß abwaschen, die Schale abreiben und die Zitrone auspressen. Gib die Schale und einen EL des Zitronensafts in die Suppe und schmecke nach Belieben mit Salz und Pfeffer ab.

### Step 4:

Die Bauernbrot-Scheiben im Toaster oder in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

### Step 5:

Verteile die Suppe auf Tellern und serviere sie gemeinsam mit dem gerösteten Brot.