

Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 600 g Lauch
- 1 Bund Kerbel
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl
- 800 ml Wasser
- 4 TL MAGGI Gemüse Brühe
- etwas Pfeffer
- 3 Slightly leveled tablespoons Toastbrot
- 1 Knoblauchzehe(n)

Zubereitung

- 1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kerbel waschen, Blättchen von den Stielen zupfen, einige Blättchen für die Garnitur zurückbehalten. Den restlichen Kerbel grob hacken.
- 2. In einem Topf 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und 2/3 des Lauchs und die Kartoffeln darin andünsten. Heißes Wasser zugießen und MAGGI Klare Gemüsebrühe zufügen und zum Kochen bringen. Ca. 15-20 Minuten bei mittlerer Wärmezufuhr kochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und den grob gehackten Kerbel unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.
- 3. In einer Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und den restlichen Lauch andünsten.
- 4. Von Toastbrot die Rinde entfernen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe(n) schälen und klein schneiden.
- 5. In einer beschichteten Pfanne 1EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Toastbrotwürfel und den Knoblauch darin goldbraun rösten. Die Suppe in Tellern anrichten und mit dem restlichen Lauch, Kerbelblättchen und Knoblauchcroutons garniert servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 30 g

Energie 238 kcal

Fett 10 g Protein 7 g 4 Portionen

47 Minuten