



Lauch-Karotten-Suppe mit Hackfleisch

Zutaten

- 400 g Lauch
- 180 g Möhren
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 500 g Hackfleisch, gemischt
- 1 l Wasser
- 5 MAGGI Brühwürfel
- 300 g Schmelzkäse
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhren schälen und raspeln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Hackfleisch darin anbraten. Lauch, Zwiebeln und Möhren zugeben und mitbraten.
3. Wasser zum Hackfleisch und Gemüse zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Brühwürfel darin auflösen und die Suppe zugedeckt bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Min. kochen lassen.
4. Schmelzkäse zugeben und in der Suppe schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	374 kcal
Fett	28 g
Protein	26 g

⌚ 30 Minuten

⊕ 6 Portionen