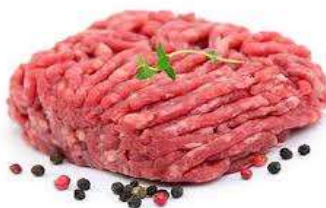


Käse- Lauchsuppe mit Hack

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Gehacktes (vom Rind oder gemischt)
- 1 Porreestange (Lauch)
- 1 Zwiebeln (alternativ 1Bd. Lauchzwiebeln)
- 1 Dose Champignons (groß) (alternativ am Vorabend getrocknete Pilze einweichen)
- 1l Brühe (Gemüsebrühe o. Rinderbrühe)
- 200g Sahneschmelzkäse
- 200g Kräuterschmelzkäse
- 2EL Öl, Salz, Pfeffer
- frische Petersilie (ein paar Stängel)



Zubereitung :

- 1) Zwiebel abziehen und hacken. Porree putzen und in Ringe schneiden. Brühe zubereiten.
- 2) Öl in einem großen Topf erhitzen. Hackfleisch und Zwiebeln 1min anbraten, dann Champignons und Lauch dazugeben und 2-3min weiterbraten. Dann mit der Brühe ablöschen. 20min köcheln lassen.
- 3) Zum Schluss den Schmelzkäse dazugeben und gut verrühren. Nicht mehr kochen.
- 4) Die Petersilie grob hacken. Suppe auf tiefen Tellern anrichten und mit Petersilie toppen.

Falls eine Sättigungsbeilage benötigt wird, dazu schmeckt frisches Baguette.

*auch zur Low Carb Ernährung geeignet

