



1A+1B

## Cremige Lauchsuppe



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Lauch mitbraten. Wasser und Brühwürfel hinzufügen und die Suppe aufkochen. Ca. 10 Minuten kochen und mit dem Stabmixer pürieren. Kochsahne und Schinken hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- ☐

100 g Lauch in Ringen
- ☐

120-150 g gekochter Hinterschinken in Streifen
- ☐

½ Zwiebel, gewürfelt
- ☐

1 EL Kochsahne light
- ☐

1 EL Olivenöl
- ☐

250 ml Wasser
- ☐

1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐

1 (Gemüse-)Brühwürfel
- ☐

1 TL Currypulver
- ☐

Pfeffer
- ☐

Salz
- ☐

Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 396 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g     |
| Fett          | 23 g     |
| Eiweiß        | 32 g     |