

VEGETARISCH, WÄRMEND, CREMIG & MILD – IDEAL FÜR KALTE TAGE
LAUCHCREMESUPPE MIT CROUTONS

2–3 Portionen | Vorbereitungszeit: ca. 10 Min. | Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

ZUTATEN:

Für die Suppe:

- 2 Stangen Lauch
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl oder Butter
- 500 ml Gemüsebrühe (kupferarm)
- 100 ml Sahne oder laktosefreie Milch
- Salz & Pfeffer, Muskat

Für die Füllung:

- 1 Scheibe helles Toastbrot oder Brötchenwürfel
- 1 TL Öl oder Butter
- 1 Prise Salz und getrocknete Kräuter nach Wahl



ZUBEREITUNG:

1. Den Lauch (nur das Weiße & Hellgrüne) gut waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel klein hacken, die Kartoffeln schälen in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel, Lauch & Kartoffel in Öl/Butter **anschwitzen (nicht bräunen)**.
3. Mit Brühe ablöschen, 15–20 Min köcheln lassen, bis alles weich ist.
4. Mit Pürierstab fein mixen, Sahne/Milch zugeben & abschmecken mit Salz, Pfeffer & Muskat.
5. Für die Croutons das Brot in Würfel schneiden, in Öl oder Butter **knusprig anrösten**.
6. Suppe **heiß servieren**, Croutons frisch darüberstreuen.



WARUM GEEIGNET BEI MORBUS WILSON?

- Lauch & Kartoffeln sind **kupferarm & leicht verdaulich**
- **Keine** problematischen Fette oder **stark kupferhaltige Zutaten**
- Milchprodukte können individuell angepasst werden (laktosefrei, fettarm)
- **Sättigend ohne zu beschweren** – ideal bei Müdigkeit & Appetitlosigkeit