

LAUCHSUPPE mit Rinderhack

Zutaten
(für 4 Portionen)
400 g Rinderhack
2 Gemüsezwiebeln, fein geschnitten (500 g)
65 ml Albaöl (60 g)
2 – 3 Stangen Porree, schmale Ringe (500 g)
800 ml Gemüsebrühe
350 g Schmelzkäse, streichfähig
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung
Gemüsezwiebeln in feine Ringe schneiden.
Rinderhack mit 3 EL Albaöl in einer Pfanne krümelig anbraten.
Zwiebeln im restlichen Albaöl in einem großen Topf andünsten. Lauchringe hinzufügen, kurz mit dünsten und mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
Schmelzkäse hineingeben und in der Suppe cremig rühren. Rinderhack dazugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
Die cremige Suppe in Suppentassen füllen, mit Schnittlauchröllchen anrichten.

Tipp
Probieren Sie diese Suppe mit weißen Gemüsezwiebeln. Diese Sorte schmeckt leicht süßlich und die Suppe bekommt ein helleres Aussehen.

Nährwertinformation pro Portion:
653 kcal | 50 g Fett | 37 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate | 99 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl®