

DAS REZEPT

Es muss nicht immer der Grill sein



Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum und des Evangelischen Krankenhauses Hattingen

Lauchcremesuppe

Dies ist ein schönes Rezept für die nächste große Familienfeier. Wenn die Kältewelle vorbei ist und der Frühling endlich da, werden sicher die ersten Grills rauchen. Es muss aber nicht immer Grillen sein, wenn man mit allen Besuchern im Garten sitzen möchte. Diese Suppe kann man schon vor dem Eintreffen des Besuchs sehr gut vorbereiten – und alle können dann richtig satt werden.

Dies sogar dann, wenn man die nährwertreichen Lebensmittel einfach gegen „magere“ austauscht: Man lässt einfach den Sahneschmelzkäse weg und nimmt stattdessen Kräuterschmelzkäse. Der Schmand wird durch Milch ersetzt.

So ist die sonst eher "gehaltvolle" Suppe auch unter ernährungswissenschaftlichen Gesichtspunkten ein Volltreffer: Alle sind satt, ohne viele Kalorien zu sich genommen zu haben.

Zutaten für vier Personen:

500 g Hackfleisch

1 kg Lauch

0,6 Liter Gemüsebrühe

300 G Sahne-Schmelzkäse

200 g Schmand

200 g Champignons

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Muskat

Als Beilage: Baguette oder Vollkorntoastbrot

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

Kcal: 680 Kcal

Zubereitung

Gemüsesuppe zum Kochen bringen, Lauch in Ringe schneiden, waschen und zufügen. Auf mittlerer Stufe weiter leicht kochen lassen. Währenddessen Hackfleisch in der Pfanne scharf anbraten, Champignons in kleine Stücke schneiden und hinzufügen, salzen und pfeffern, dann zur Suppe geben. Nach und nach den Schmelzkäse unterrühren (je nach Geschmack auch weniger als angegeben – abschmecken!!!). Suppe mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat abschmecken.