

Gemüsesuppe Crème Vichyssoise

Für heiße Tage - Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe

 40 min.

Zutaten für 4 Portionen:

200 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Stange Lauch
1 EL Butter
800 ml Geflügelbrühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer
1 Kästchen Brunnenkresse
1 helles Landbrot
1 Packung (150 g) Fol Epi Scheiben Leicht
1 Tomate



Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden. Lauch in Butter andünsten, mit Brühe und Sahne auffüllen, zum Kochen bringen. Kartoffeln zufügen und zugedeckt 30 Minuten kochen lassen.

Kartoffel-Lauch-Suppe mit einem Pürierstab pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Kresse abschneiden. Brot aufschneiden, mit Fol Epi Scheiben belegen und mit Tomate zu der kalten Crème Vichyssoise (Kartoffel-Lauch-Suppe) servieren. Mit Kresse bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Brennwert: 2580 KJ / 620 Kcal
Eiweiß: 29 g
Fett: 29g
Kohlenhydrate: 59 g