



Lauchcreme Suppe *mit Mandelmus*

Zutaten 6 Personen

- 330 g Lauch
- 150 g Knollensellerie
- 130 g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Knoblauchzehe
- 2 ½ EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Msp. Muskatnusspulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Tamari (Sojasauce)
- 3 EL Mandelmus, weiss
- 1 TL Senf
- 3 EL Edelhefeflocken
- 1 Prise Räuchersalz

Zubereitung

- Vom grünen Lauch 30 g in feine Streifen schneiden, waschen und zur Seite legen; 300 g Weißen Lauch in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen
- Knollensellerie sowie die Kartoffeln schälen und in 1-cm-Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
- In einem Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die weißen Lauchringe mit den Selleriestücken ca. 4 Min. anbraten. Dann die Kartoffel- und Knoblauchstücke dazugeben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. 1 Lorbeerblatt, 2 Msp. Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer dazugeben und das Gemüse 15 - 20 Min. weichkochen.
- In einer kleinen Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen, die grünen Lauchstreifen 5 Min. dünsten und auf einem Teller zur Seite stellen.
- Sobald die Suppe fertig ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit einem Standmixer fein pürieren und zurück in den Topf geben. 2 EL Tamari, 3 EL Mandelmus, 1 TL Senf und 3 EL Edelhefeflocken einrühren; mit Räuchersalz, Kristallsalz und Pfeffer abschmecken.
- Die Lauchsuppe anrichten und mit den grünen Lauchstreifen garniert servieren.

