

Apfel-Lauch-Currysuppe

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Lauch
4	Äpfel
40 g	frischer Ingwer
1 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
20 g	mildes Currypulver
200 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Einlage	
1	Apfel
	Saft einer halben Zitrone

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Lauch putzen, den Wurzelansatz entfernen, der Länge nach aufschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Äpfel und Ingwer schälen, Kerngehäuse der Äpfel entfernen und beides grob zerkleinern.
- Butter in einem Topf zerlassen und Lauch darin hell anschwitzen.
- Apfel und Ingwerstücke hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Curry dazugeben und die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
- Sahne unterrühren, nochmals kurz aufkochen und alles mit dem Stabmixer pürieren.
- Für die Einlage Apfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Suppe in Tellern mit den Apfelwürfeln als Einlage servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 420 g á Portion:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
349 kcal	23 g	27 g	4,8 g	138 mg