1A+1B

Cremige Lauchsuppe

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Lauch mitbraten. Wasser und Brühwürfel hinzufügen und die Suppe aufkochen. Ca. 10 Minuten kochen und mit dem Stabmixer pürieren. Kochsahne und Schinken hinzufügen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 100 g Lauch in Ringen
- [ ] 120-150 g gekochter Hinterschinken in Streifen
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 250 ml Wasser
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 (Gemüse-)Brühwürfel
- [ ] 1 TL Currypulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Stabmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**396 kcal**
Kohlenhydrate	**11 g**
Fett	**23 g**
Eiweiß	**32 g**