

Kartoffel –  
Lauchcremesuppe mit  
Karotteneinlage

Zutaten für 8 Personen

500 g Kartoffeln  
2 Stangen Lauch  
300 g Karotten  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 EL Liebstöckel, Kerbel, Rosmarin  
Salz und Pfeffer, aus der Mühle  
Olivenöl  
Petersilie, frisch gehackte, nach eigenem Ermessen

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die in kleine Würfel geschnittene Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, Kartoffeln und Lauch zugeben und kurz mit dünsten lassen. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Kräuter zugeben und zugedeckt ca. 20-25 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit die Karotten schälen, in feine Würfel schneiden. Mit einem Pürierstab die Kartoffel-Lauchmasse ganz fein pürieren, die Karottenwürfelchen zugeben und noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und frischer gehackter Petersilie abschmecken.

[www.wittlinger-therapiezentrum.com](http://www.wittlinger-therapiezentrum.com)