

Lauch-Kartoffelsuppe mit gepufftem Wildreis

Zubereitet mit: Knorr

ca. 40 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 300 g Lauch
- 4 schwach geh. TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Petersilienwurzeln
- 2 EL Pflanzenöl
- 25 g Wildreis
- 200 g Crème légère
- Pfeffer
- 25 g Brunnenkresse (nach Belieben, ersatzweise 1 Beet Gartenkresse)

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1183 kJ
Energie (Kilokalorien):	283 kcal
Fett:	15 g
davon gesättigte Fettsäuren:	6 g
Kohlenhydrate:	27 g
davon Zucker:	5,7 g
Ballaststoffe:	4,1 g
Eiweiß:	6,7 g
Salz:	3 g

Zubereitung

1. Lauch putzen, waschen und den weißen Teil des Lauchs vom grünen Teil trennen. Weißen Anteil in 1 cm breite Ringe schneiden, den grünen Anteil in 3 mm breite Ringe schneiden. 1 ½ l Wasser in einem Topf aufkochen, Knorr Delikatess Brühe einrühren, den grünen Lauchanteil zugeben und kurz blanchieren. Lauch herausnehmen, Brühe dabei aufbewahren.

2. Kartoffeln und Petersilienwurzeln schälen und in 1 cm breite Würfel schneiden. Kartoffeln, Petersilienwurzeln und den weißen Lauchanteil in einem Topf in 1 EL Öl kurz anbraten.
Brühe zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.

3. Inzwischen Wildreis in einer Pfanne im restlichen Öl anbraten, bis er auf gepufft ist. Herausnehmen und

auf Küchenpapier geben.

4. Von der Kartoffel-Gemüse-Mischung ca. 300 g aus der Brühe herausnehmen und auf Schalen verteilen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Crème fraîche unterrühren, aufkochen und mit Pfeffer abschmecken. Suppe in die Schalen füllen, mit dem grünen Lauchanteil, Puffreis und nach Belieben mit Brunnenkresse garniert servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Fügen Sie etwas Frische hinzu, indem Sie die Crème fraîche mit griechischem Joghurt tauschen und / oder mit etwas Limettensaft und Zitronenschale abschmecken. Sie können die Kartoffel auch gegen Schwarzwurzeln oder Knollensellerie austauschen.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Lauch. Da Lauch Vitamin A enthält, ist auch dieses Rezept eine Vitamin A Quelle. Vitamin A unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts
Vorbereitungszeit: 15 min Kochzeit: 25 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen