

Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Ein deftiges Gericht mit vielen geschmackvollen Zutaten. Mit glf Baguette als Beilage ist die Lauch-Suppe ein köstliches und sättigendes Hauptgericht! Die Lauch-Suppe lässt sich übrigens bestens portionsweise einfrieren und so kann gleich eine größere Menge auf Vorrat zubereitet werden ☺

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 8 – 9 Personen

100g Frühstücksspeck (Bacon), fein aufgeschnitten, dann fein gewürfelt

600g Hackfleisch, gemischt

4 mittelgroße Karotten, sehr klein gewürfelt

4 mittelgroße Kartoffeln, sehr klein gewürfelt

5 Stangen Lauch, in feine Ringe geschnitten

1,5 L Gemüse- oder Fleischbrühe

3 EL Petersilie, gehackt

400ml Sahne (ggf. laktosefrei), ungeschlagen

300g Frischkäse (ggf. laktosefrei)

Salz

Pfeffer

Muskat

1. Frühstücksspeck in einen großen Topf (mind. 5L) geben und

auf höchster Stufe glasig braten. Dann das Hackfleisch zugeben und krümelig anbraten.

2. Karotten, Kartoffeln, Lauch und Brühe zugeben und bei geschlossenem Deckel in 20 – 25 Minuten weich dünsten.

3. Die Hitze auf niedrigste Stufe reduzieren und Petersilie, Sahne und Frischkäse unterrühren. Die Suppe nicht mehr kochen lassen, nur lediglich erwärmen!

4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat gut abschmecken und servieren.

Milchfrei – Tipp: Sahne durch Mandel Cuisine ersetzen und Frischkäse durch einen Sauerrahmersatz auf Sojabasis tauschen. Infos zu Milchersatzprodukten gibt's [HIER](#).





rezepte-glutenfrei.de