

# Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



**Für 4 Personen:**  
2 Stangen Lauch  
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel  
2 Kartoffeln  
2 TL Currypulver  
800 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]  
Salz, Pfeffer  
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten  
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?  
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich  
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith