



Kartoffel-Lauch-Suppe mit BIO Dinkel Backerbsen

Diese herrliche Suppe aus Kartoffeln und Lauch wärmt nicht nur an kalten Tagen, sondern schmeckt das ganze Jahr über. Getoppt mit LAND-LEBEN Bio Dinkel Backerbsen wird sie zu einem cremig knusprigen Erlebnis für die ganze Familie.



Rezept

4 Personen

40 Minuten

einfach

Zutaten für die Kartoffel-Lauch-Suppe mit LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen:

- 8 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**
- 500g Kartoffeln, mehlig kochend
- 2 Stangen Lauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100ml Schlagsahne

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Prise Muskatnuss
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer
- optional Walnüsse

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Lauch schälen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen, Kartoffeln und Lauch zugeben und für 2-3 Minuten mit anrösten.
- Mit Schlagsahne ablöschen und mit Gemüsesuppe aufgießen. Muskatnuss zugeben und auf kleiner Flamme kochen lassen bis die Kartoffeln gar sind.
- Die Suppe pürieren, ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken. [LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen](#) kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.
- Wer möchte kann zusätzlich gehackte Walnusskerne in die Suppe geben.

TIPP:

Kartoffel-Lauch-Suppe auf Vorrat? Kein Problem, die Suppe fertig zubereiten, abkühlen lassen und einfrieren. So hat man an Tagen mit wenig Zeit zum Kochen eine schnelle leckere Mahlzeit für Groß und Klein parat.

www.land-leben.com