

# Winterliche Knoblauchcremesuppe

Im Winter kommt bei uns gerne eine cremige Knoblauchcremesuppe auf den Tisch. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet, lässt sich schnell und einfach mit **LAND-LEBEN Kräuter Croutons** garnieren und wärmt von Innen – perfekt also für kalte Wintertage.

Wir servieren die Knoblauchcremesuppe immer mit knusprigen Croutons – **Kräuter**, **Natur**, oder **Zwiebel/Knoblauch** – und frischer Kresse. Im Folgenden verraten wir euch, wie wir sie bei uns daheim zubereiten.



## Schnelle Knoblauchcremesuppe

Portionen: 4

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten:

- 3 EL Pflanzenöl
- 1 kleine Zwiebel

- 2 EL Mehl
- 1 Becher Crème fraîche (alternativ Sauerrahm)
- 250ml Gemüsesuppe (oder Rindssuppe)
- 200ml Schlagobers
- 6 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 4 – 6 EL **LAND-LEBEN Croutons Kräuter**
- frische Kresse

## Zubereitung:

- Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und im erhitzten Öl glasig anschwitzen.
- Das Mehl hinzugeben und anrösten, dabei ständig mit einem Schneebesen umrühren.
- Die Gemüsesuppe unter ständigem Rühren hinzugießen. Die Crème fraîche und das Schlagobers hinzugeben und unterrühren.
- Die Knoblauchzehen schälen, pressen und ebenfalls in den Topf geben. Salz und Pfeffer hinzugeben.
- Die Knoblauchcremesuppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Mit einem Mixstab pürieren, ggf. noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf den vorbereiteten Suppentellern anrichten.
- In die Mitte von jedem Teller 1,5 Esslöffel **LAND-LEBEN Croutons Kräuter** verteilen und etwas frische Kresse (falls vorhanden) darüber streuen.
- Genießen!

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)