

# Einfache Lauchsuppe mit Käsetoast

für vier Personen



|                 |          |   |
|-----------------|----------|---|
| <b>Zutaten:</b> | 600g     | Lauch                                     |
|                 | 400g     | Kartoffeln                                |
|                 | 1 kleine | Zwiebel                                   |
|                 | 2 EL     | Holl-Rapsöl                               |
|                 | 1 L      | Gemüsebouillon                            |
|                 |          | Pfeffer, Muskatnuss, Thymian              |
|                 | 120g     | Emmentaler                                |
|                 | 300g     | Vollkorntoast (ca. 3 Scheiben pro Person) |
|                 |          | Knoblauch                                 |

1. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
2. Die Toasts auf einem Backblech auslegen. Eine Knoblauchzehe zerdrücken und mit 1 KL Rapsöl mischen und auf die Toasts verteilen. Den Emmentalerkäse mit der Röstiraffel grob reiben und  $\frac{3}{4}$  davon auf die Toasts verteilen.
3. Die Zwiebel fein schneiden und mit dem restlichen Rapsöl in einer grossen Pfanne andünsten.
4. Der Lauch und die Kartoffeln rüsten und in grobe Stück schneiden. Zu den Zwiebeln geben.
5. Mit der Bouillon ablöschen und auf kleiner Flamme kochen bis die Kartoffeln und der Lauch gar sind. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Thymian nach Belieben würzen.
6. Während die Suppe kocht, die Toasts im vorgeheizten Ofen für 5-10 Minuten überbacken
7. Die Suppe servieren und mit dem verbleibenden Käse garnieren.

**Serviervorschlag:** Dieses Gericht entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

**Diabetikerinfo:** 75g Vollkorntoast und 100g Kartoffeln pro Person enthalten 45g Kohlenhydrate.