

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

 **VERNETZUNGSSTELLE  
SENIORENERNÄHRUNG**  
Niedersachsen



Foto: © bigstockphoto.com / Maren Winter / 2.56.993253

*Kartoffel-  
Lauchsuppe*

MIT  
CRÈME FRAÎCHE



# Kartoffel-Lauchsuppe MIT CRÈME FRAÎCHE

 4 Portionen

Ein Rezept von Anja Köchermann | [www.lag-hw-nds.de](http://www.lag-hw-nds.de)

Nährwerte / Portion: Energie 402 kcal | Eiweiß 11,2 g  
Fett 19,4 g | Ballaststoffe 9,6 g | Kohlenhydrate 44 g

## ZUTATEN

2 große Zwiebeln  
2 EL Rapsöl  
1 Knoblauchzehe  
750 g Kartoffeln  
1 Bund Suppengrün  
1 kg Porree  
nach Bedarf Wasser  
200 g Crème fraîche  
nach Geschmack  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer  
etwas Petersilie

*Tipps: Mit saurer Sahne, Crème fraîche oder Joghurt abrunden. Mit einem Vollkornbrötchen oder -brot ergänzen.*

*Anstelle des Suppengrün 2 EL „Gemüsepaste“ oder „Gemüsebrühe aus Gemüseresten“ verwenden.*

*Rezepte: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte)*

## ZUBEREITUNG

- 1 | **Zwiebeln** putzen, vierteln, in Streifen schneiden und in einem großen Topf im **Rapsöl** andünsten.
- 2 | **Knoblauch** schälen, hacken und dazugeben.
- 3 | **Kartoffeln** und **Suppengrün** waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. **Porree** waschen, putzen und in Ringe schneiden. Stücke bzw. Ringe in den Topf geben.
- 4 | Mit **Wasser** auffüllen bis das Gemüse knapp bedeckt ist und ca. 30 Min. kochen.
- 5 | Die Kartoffeln und das Gemüse ggf. etwas stampfen, damit die Suppe sämiger wird.
- 6 | **Crème fraîche** unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
- 7 | Mit gewaschener und gezupfter **Petersilie** garnieren.

**Hinweis:** Bei Kau- und Schluckbeschwerden kann die Suppe auch vollständig püriert und die Konsistenz angepasst werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

Weitere Rezepte unter: [vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte](http://vernetzungsstellenenioren-dge-ni.de/rezepte)  
Mehr Informationen zu IN FORM unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)