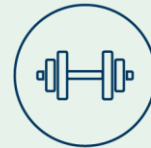




Atoll
Achensee



Bunter Laucheintopf mit Kartoffeln und Karotten

4 Portionen, circa 380 kcal pro Portion

Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 5 Kartoffeln (groß)
- 3 Karotten
- 600-700 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Öl zum Braten
- 1 Becher Crème fraîche
- 1-2 EL Mehl
- Salz. Pfeffer. Kümmel

Vorteile

- Regionales Gemüse
- Preiswert
- Variantenreich

Zubereitung

Zu Beginn das Gemüse gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Eine Tasse der Gemüsesuppe beiseite nehmen. Im Anschluss alles in einem Topf in Öl goldbraun anbraten und mit dem Großteil der Suppe löschen. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Karotten bissfest sind. Dabei auch schon würzen. Den Rest der Suppe mit dem Crème fraîche und dem Mehl verrühren und in den Eintopf rühren, bis eine sämige Masse entsteht. Zum Schluss noch einmal kurz aufkochen und heiß servieren.

Unser Tipp: Feinschmecker*innen können das Gericht mit etwas Petersilie und Käse garnieren.