

Kartoffel-Lauch-Eintopf

Einkaufsliste:

Für 4 Personen:

- 2 Stangen Lauch
- 800 g Kartoffeln (festkochend)
- 80 g Knollensellerie
- 1-2 Mohrrüben
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Salz
- 1 TL schwarzen Pfeffer
- ½ TL Muskat
- 1 EL getr. Liebstöckel
- 600 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 EL Worcestersauce
- 2 EL gehackte Petersilie
- 70 g Cheddar (nach Belieben)
- 100 g Spinat



So wird's gemacht:

Lauch in Streifen schneiden, Kartoffeln vierteln oder achteln. Sellerie und Mohrrüben in feine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln fein hacken und die grüneren Enden extra in eine Schale beiseite legen (zum Garnieren).

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Lauch, Kartoffeln, Mohrrüben, Sellerie und Frühlingszwiebeln scharf anbraten. Gewürze hinzugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und 20-30 Minuten köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind (je nach Größe kürzer oder länger). Worcestersauce und Cheddar hinzugeben, gut verrühren.

Ein Drittel der Masse in einen Mixer oder eine Schüssel geben und fein pürieren. Wieder in den Topf geben, nochmals aufkochen und nach Belieben abschmecken. Zum Schluss den Spinat hinzugeben und weitere fünf Minuten ziehen lassen. Petersilie hinzugeben und mit den grünen Frühlingszwiebelringen servieren.

Tipp 1: Wer möchte kann etwas Bacon scharf in einer Pfanne anbraten und vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Für eine vegane Version kann der Cheddar weggelassen werden, dann gerne mit gerösteten Nüssen oder geröstetem Brot - Knoblauch-Croutons servieren.

