



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat August

Vichyssoise

Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe

400 g Kartoffeln, weichkochend
400 g Lauch
1 Bund Lauchzwiebeln
1 Bund Glatte Petersilie
1½ l Geflügelbrühe
200 g Crème Fraiche
2 EL Pflanzenöl
 Salz, Pfeffer, Muskat

Die Kartoffel schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Lauchzwiebeln klein schneiden und die Blätter der Blattpetersilie abzupfen.

Diese Zutaten in einem großen Topf mit dem Pflanzenöl kräftig anschwitzen. Mit der Geflügelbrühe aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit einem Stabmixer (oder Küchenmixer) die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Nun erst die Crème fraiche einrühren und noch einmal mixen. Anschließend für mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Anrichten: Die Suppe wird eiskalt serviert und ist im Sommer eine große Erfrischung. Wer die Vichyssoise noch etwas verfeinern möchte, streut einige Schnittlauchröllchen darüber oder gibt kurz sautierte Krebschwänze in die Suppe. Man kann sie auch gut einfrieren, wenn man die Crème fraiche weglässt und erst vor dem Servieren hinzu gibt.

Mein Rat:

Bitte verwenden Sie zu diesem Rezept keine Butter (klumpt beim Erkalten) und keine Sahne (macht die Suppe zu fett im Geschmack).