Cremige Kartoffel-Lauch Suppe mit Walnuss-Frühlingszwiebel Topping

Zutaten

Für die Suppe:
10 Kartoffeln
1 Lauch
2 weiße Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1,5 l Gemüsebrühe
1 EL Butter
1 TL Muskatnuss
Salz & Pfeffer nach Geschmack

Für das Topping:
50 g Walnüsse
4 EL Olivenöl
3-4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chili
1 Zitronenschale (abgerieben)
1/2 Zitrone (Saft)
1 TL Agavendicksaft
1 Handvoll Petersilie
Salz & Pfeffer nach Geschmack

2 Personen

45 Minuten

Zubereitung

Kartoffeln schälen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und hacken.
In einem großen Topf 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Kartoffeln, Lauch, Zwiebeln und Knoblauch hineingeben.
Alles unter gelegentlichem Rühren etwa 8-10 Minuten anbraten, bis das Gemüse weicher wird und die Zwiebeln glasig sind.
Ca. 1,5 Liter Gemüsebrühe angießen und bei mittlerer Hitze zum köcheln bringen. Ca. 25-30 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln ganz weich sind. Mit einem Stabmixer die Suppe direkt im Topf fein pürieren. 1 EL Butter und 1 TL frisch geriebene Muskatnuss einrühren.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze warmhalten.

Für das Topping:
50 g Walnüsse in einer trockenen Pfanne bei niedriger Hitze kurz anrösten & abkühlen lassen.
In einer kleinen Pfanne 4 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. 3-4 Frühlingszwiebeln vierteln und zusammen mit 1 zerdrückten Knoblauchzehe und 1 kleiner Chili in die Pfanne geben.
Alles etwa 2-4 Minuten anbraten, bis die Zwiebeln weich sind und gut duften.
Walnüsse und Frühlingszwiebeln vermengen, mit Zitronenzeste und dem Saft einer halben Zitrone sowie Agavendicksaft und einer Handvoll Petersilie vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Auf die Suppe geben und servieren.

Die Suppe eignet sich ideal als Vorspeise. Für eine ausgewogene Mahlzeit empfiehlt es sich, zusätzlich eine Proteinquelle zu ergänzen.