

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Dr. Heike
Niemeier



Heikes Rezept für

LAUCH-FRISCHKÄSE-SUPPE MIT RINDERHACK

LAUCH-FRISCHKÄSE-SUPPE MIT RINDERHACK



Zutaten für 2 Personen

- 1 große Stange Lauch
- 300 g Rinderhackfleisch
- 1–2 EL Butterschmalz (Ghee)
- 150 g Frischkäse
- 75 g Crème fraîche
- 1 EL Gemüsebrühe (oder 1 Brühwürfel)
- 500 ml Wasser
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Lauch waschen, putzen, trocknen und diagonal in ca. 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Drei Scheiben für die Garnitur beiseitelegen.
2. In einem Topf das Hackfleisch mit 1–2 EL Butterschmalz (Ghee) bei hoher Temperatur unter Rühren anbraten bis es gar ist. Den Lauch hinzugeben und für 2–3 Minuten mitbraten.
3. Wasser und Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen lassen. Temperatur dann reduzieren und für ca. 10 Minuten bei geringer Hitze garen.
4. Dann den Frischkäse und die Crème fraîche in die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen. Kräftig mit Pfeffer und evtl. etwas Salz würzen.
5. Die restlichen Lauchscheiben in Ringe lösen und auf die Suppe geben.

PRO Portion	(700 g):	
Eiweiß	35,5 g	20,6%
Fett	56,2 g	70,9%
Kohlenhydrate	12,0 g	6,9 %
Ballaststoffe	4,2 g	
Energie	701 kcal	
Energiedichte	100 kcal pro 100 g	

