

Rezept

## Kartoffel-Lauchsuppe mit Steinpilzen, vegan



© Thorsten Suedfels

### Info

🕒 50 Min. Gesamtzeit	🕒 30 Min. Zubereitungszeit	🕒 20 Min. Kochzeit	+ Einweichzeit: 15 Minuten	🍴 leicht	🔥 290 kcal Kilokalorien	12 g Eiweiß	1 € F
-------------------------	-------------------------------	-----------------------	----------------------------------	----------	----------------------------	----------------	-------------

### Zutaten für - 4 + Portionen

15 g **Steinpilze** getrocknet  
1 **Knoblauchzehe**  
1 **Zwiebel**  
300 g **Lauch**  
300 g **Kartoffeln**  
2 El **Öl** zum Braten

600 ml **Gemüsebrühe**  
100 g **Belugalinsen**  
200 ml **Hafersahne**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
3 Blätter **Radicchio**

### Zubereitung

- Steinpilze mit 200 ml kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten darin einweichen. Inzwischen Knoblauch abziehen und fein hacken und fein würfeln. Lauch putzen. Das Weiße und Hellgrüne in 1 cm dicke Ringe schneiden. Die dunkelgrünen Lauchenden gesondert in 1 cm dicke Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- Pilze abgießen und gut ausdrücken. Einweichwasser auffangen und durch ein feines Sieb geben. Pilze hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen und leicht bräunen. Pilze, Einweichwasser, hellen Lauch und Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen lassen. Inzwischen Linsen nach Packungsanweisung garen. 3 Minuten vor Garzeitende dunkelgrünen Lauch zugeben. Abgießer abtropfen lassen.
- Hafersahne zur Suppe geben. Kurz aufkochen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio fein schneiden. Einige Linsen zum Garnieren übrig lassen. Suppe anrichten, restliche Linsen und Radicchio darüber geben.