

Lauch-Champignon-Suppe mit Schinken



25 Min.

Zutaten für eine Portion

1 Flasche	Nutricomp® Drink Plus Fibre (Neutral, 200 ml)
1 Sachet	My®Nutricomp Würzmischung (Champignon-Cremesuppe)
70 g	kleine feste Champignons
80 g	Lauch (vom weißen Anteil)
50 ml	Wasser
1 Msp.	Zitronenabrieb
50 g	gekochter Schinken
1 TL	frisch geschnittene Petersilie
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Für die Dekoration ein paar schöne dünne Scheiben beiseite legen. Den Lauch waschen und quer in feine Streifen schneiden.

Lauch und Champignons mit Wasser in einen kleinen Topf geben. Am Siedepunkt zugedeckt 8 bis 10 Minuten weichdünsten. Die Flüssigkeit darf dabei weitgehend verkochen. Bei Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.

Nutricomp® Drink Plus Fibre und **My®Nutricomp Würzmischung (Champignon-Cremesuppe)** hineinrühren und unter Rühren einmal kurz aufkochen.

Vom Herd nehmen, die Butter dazu geben und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken.

Anrichten

Die Suppe in einem Suppenteller anrichten. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit der gehackten Petersilie auf die Suppe streuen. Die zurück gelegten Champignon-Scheiben dekorativ darauf verteilen.

NÄHRSTOFFGEHALT PRO REZEPT

Energie	435 kcal / 1821 kJ
Protein	28 g
Fett	12 g
Kohlenhydrate	50 g

i Tipp

Wer die Schinkenwürfel nicht gut schlucken kann, mixt diese einfach mit einem Stabmixer unter. Wer auch Petersilie nicht gut schlucken kann, legt zum Schluss 1 Zweig Petersilie in die Suppe und lässt diesen ein paar Minuten darin ziehen. Vor dem Servieren dann heraus nehmen.

Nach Belieben können am Ende 2 EL gekochte Risonnudeln, gekochte rote Linsen, Toastbrotwürfel oder ähnliches untergerührt werden.

