

Schnelle Suppe

Rezept für 4 Personen

Das braucht man:

2 Zwiebeln
2 Stangen Lauch
2 EL Öl
375 g gemischtes Hackfleisch
Salz
Pfeffer
250 ml Weißwein (1/4 l)
750 ml Wasser (3/4 l)
250 g Schmelzkäse
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence
gehackte Petersilie zum Bestreuen

So macht man's:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
2. Den Lauch waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Lauchringe in dem Fett andünsten.
4. Das Hackfleisch zugeben und mit anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und unter geschlossenem Deckel 5 Min. garen lassen.
5. Den Wein und das Wasser zugeben und einmal aufkochen lassen. Die Schmelzkäseeecken zugeben und schmelzen lassen.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kräutern der Provence verfeinern.
7. Die Suppe heiß servieren und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: etwa 25 Min.

Kalorien pro Person: 748

Joule pro Person: 3145

