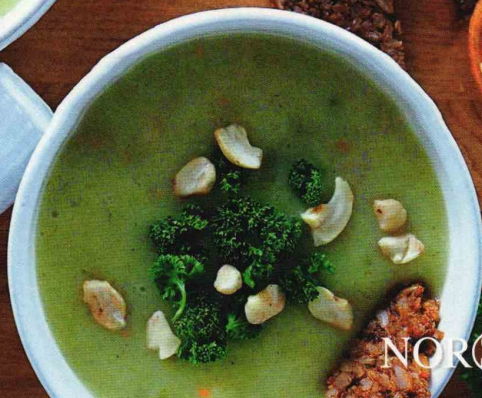


KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE MIT OMEGA-3



Laura Merten

Ernährungswissenschaftlerin
(M.Sc.) und Co-Gründerin
von Sattē Sache,
dem Ernährungsblog samt
Podcast und Social Media



NORSAN

KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE MIT OMEGA-3



2 Portionen



45 min



100 %



- 1 Stange Lauch
- 500 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 350 ml Gemüsebrühe
- 60 ml Kokosmilch
- 1 EL Rapsöl
- Salz & schwarzer Pfeffer
- Zum Garnieren:
 - Frische Petersilie
 - 2 EL Cashewkerne
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 TL **NORSAN Omega-3 Vegan**


Lauch putzen, Wurzel abschneiden und längs halbieren. Die äußeren Blätter entfernen und etwa 5 cm der dunkelgrünen Blätter an der Spitze abschneiden. Den restlichen Lauch in Halbringe schneiden, abwaschen und abtropfen lassen. Kartoffeln und Karotte putzen und grob würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Lauch für 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis er eine leichte Bräune annimmt. Kartoffeln, Karotte und Brühe zugeben und aufkochen. Hitze reduzieren und mit Deckel bei niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kokosmilch, Salz und Pfeffer hinzugeben mit einem Pürierstab cremig pürieren. Suppe wieder kurz aufkochen lassen, servieren und mit frischer Petersilie, Cashewkernen und Vollkornbrot garnieren. Kurz abkühlen lassen und nun zum Schluss je Portion 1 TL **Omega-3 Vegan** darüber verteilen.

Guten Appetit 😊

Weitere leckere Rezepte auf www.norsan.de/rezepte

NORSAN Omega-3 Öle nie erhitzen. Warme Speisen 2 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie das Öl darübergeben.



 Deckung des Tagesbedarfs Omega-3 Vegan pro Person (1 TL / 5 ml) (Empfehlung von NORSAN)

NORSAN

San Omega GmbH
www.norsan.de

Tel.: DE: 030 555 788 990
AT: 0800 070908
Mail: post@norsan.de