

## ***Lauchsuppe mit Käse und Walnüssen***

Lauch enthält reichlich Senföle, die sich positiv auf die Darmflora auswirken und auch eine entwässernde Wirkung haben. Dicke Lauchstangen deuten oft auf eine Überdüngung an, davon sollte man also die Finger lassen. Lauch lässt sich sehr gut waschen, wenn man ihn halbiert, aber unten an den Wurzeln nicht durchschneidet. Dann kann man die Stangen unter fließendem Wasser auch in den Zwischenräumen gut säubern, ohne dass die Stangen auseinander fallen.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- ▶ 3 Stangen Lauch
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 50 ml Sahne
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 100 g milder Blauschimmelkäse
- ▶ 8 Walnüsse



### **Zubereitung:**

- ▶ Den Lauch halbieren, dann in Streifen schneiden.
- ▶ Olivenöl in einem Topf erhitzen.
- ▶ Den Lauch andünsten.
- ▶ Die Gemüsebrühe dazugießen. Etwa 5 Minuten kochen lassen.
- ▶ Den Blauschimmelkäse in Würfel schneiden. Mit der Sahne zu der Suppe geben.
- ▶ Weitere 5 Minuten kochen.
- ▶ Inzwischen die Walnüsse schälen und hobeln.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ▶ Die Lauchsuppe in Teller geben und die Walnüsse darüberstreuen.