

Kochen**Stefanie Ackermann****Montag, 16.10.2023****Herzhafter Lauchtopf****Für 2 Personen****Zutaten**

1 Zwiebel
1 Karotte
2 Stangen Lauch
50 g Champignons
2 Knoblauchzehen
Olivenöl (nativ extra)
300 g Rinderhack oder Naturtofu
ca. 4-5 EL Sojasauce (für die Tofu-Variante)
1 Liter Gemüsebrühe
1 TL Thymian, getrocknet
200 g Frischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und hacken. Karotte schälen, längs halbieren und in ca. 0,5-1 cm grobe Scheiben schneiden.
2. Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Champignons in Scheiben schneiden oder vierteln.
3. Knoblauch schälen und fein hacken bzw. pressen. In einem Topf ca.
4. 2 EL Olivenöl erhitzen.
5. **Für die Hackfleisch-Variante:** Hackfleisch mit Zwiebeln und Knoblauch andünsten, bis das Hackfleisch gar ist. Karotten, Lauch und Champignons zugeben, ca. 2-3 min mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Suppe aufkochen lassen, Thymian zugeben, Frischkäse darin auflösen und köcheln lassen (ohne Deckel), bis das Gemüse gar ist (ca. 8 min). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. **Für die Tofu-Variante:** Den Tofu aus der Packung nehmen, trockentupfen, mit der Gabel oder mit dem Mixer krümelig zerkleinern, bis die Struktur der von Hackfleisch ähnelt. Ca. 3-4 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Tofu unter Rühren anbraten, bis er weitgehend goldbraun ist. Dann mit ca. 4-5 EL Sojasauce ablöschen, gut verrühren - Tofu sollte durch die Sojasauce braun gefärbt sein - und die Pfanne vom Herd nehmen. Zwiebeln und Knoblauch andünsten, Karotten, Lauch und Champignons zugeben, ca. 2-3 Minuten mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Suppe aufkochen lassen, Thymian zugeben, Frischkäse darin auflösen und köcheln lassen (ohne Deckel), bis das Gemüse gar ist (ca. 8 min). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende Tofu unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.