



## Frühlingslauchsuppe mit Geflügel-Kurkumaklößchen

### Zutaten (für 4 Portionen)

1 kleiner Bund Frühlingslauch  
100 g Zwiebelwürfel  
1 EL Olivenöl  
2 EL Maismehl  
125 ml Milch  
600 ml Gemüsebrühe  
125 ml Sahne  
4 EL Paprikawürfel (bunt)

200 g Putenhack  
2 Eigelbe  
1 TL frischer Kurkuma  
1 TL gerösteter Sesam  
1/2 TL frisch gehackter Ingwer  
2 EL gehackte gemischte Kräuter  
Salz, Pfeffer

### Zubereitungszeit (circa 25 Minuten)

Frühlingslauch kalt abspülen, in Röllchen schneiden, gut abtropfen lassen. Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen. Mit Maismehl bestäuben, einrühren, mit kalter Milch angießen, glattrühren. Dann erst Sahne unterrühren, anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Frühlingslauchröllchen unterheben und nochmal mit Gemüsebrühe nachgießen, bis die Konsistenz stimmt. Mit Salz und Pfeffer würzen, simmern lassen, dann bunte Paprikawürfel unterziehen.

Das Putenhackfleisch mit Eigelben, Kurkumawürfeln, gehacktem Ingwer und geröstetem Sesam gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und von der Masse kleine Klößchen abstechen. In Salzwasser oder Gemüsebrühe ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen. Dann mit einer Schaumkelle herausnehmen und in einen Suppenteller legen, die fertige Suppe darüber geben und mit gehackten Kräutern bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

294 kcal - 23 g Fett - 9 g Eiweiß - 16 g Kohlenhydrate - 1 BE

**Dieses Gericht ist glutenfrei.**