

Eickumer Käse-Lauch-Suppe

Manchmal gehen einigen Eltern die Ideen aus, was sie denn für die Kinder kochen können. Wir haben hier einen Tipp, den du gerne an deine Eltern weiterleiten könntest.

Unsere Küchenfee Tanja Eckhardt verrät ihr Rezept, das Kinder bestimmt mögen. Zumindest in der Mensa der Grundschule Eickum:

Für 4 Personen benötigst du:

- 500g Rinderhackfleisch
- 1 Stange Porree
- 1 Päckchen Sahneschmelzkäse
- 1 Beutel Reis
- 500ml Gemüsebrühe – vielleicht auch mehr, je nach Bedarf
- Salz und Pfeffer



So geht es:

Hackfleisch schön krümelig anbraten, etwas würzen.
Die Porreestange waschen, halbieren und in kleine Halbmonde schneiden.
Anschließend wird der Reis gekocht, den Porree zu dem Fleisch geben, mit der Brühe aufgießen und dann den Schmelzkäse dazu geben. Ungefähr 20 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Schluss den gekochten Reis in die Suppe geben.
Fertig!

Dazu schmeckt eine Laugenbrezel und knackige Rohkost!

Guten Appetit!

