



IM AARGAU SIND ZWEI RÜEBLI

Karottencremesuppe mit Kaninchenfilet

Für 4 Personen

2-3 Zweige Estragon

500 g Karotten

1 Liter Wasser

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

200 g Erbsen *tiefgekühlt*

2 EL Crème fraîche

150 g Kaninchenfilets

2 EL Olivenöl

1 Einige Blätter Estragon für die Dekoration beiseite legen. Karotten klein würfeln, mit den restlichen Estragonzweigen im Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Die Zweige entfernen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen begeben und ca. 5 Minuten kochen. Crème fraîche einrühren.

2 Kaninchenfilets in 1 cm dicke Tranchen schneiden. Im Olivenöl pro Seite ca.

1 Minute braten, würzen. Die Suppe in vorgewärmte Suppentassen geben. Kaninchenfilets begeben und mit Estragon garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

*Pro Person ca. 12 g Eiweiss,
11 g Fett, 14 g Kohlenhydrate,
850 kJ/200 kcal*