

Gut und günstig – feine Alltagsrezepte mit Pfiff

Clevere Alternativen. Qualitativ hochwertiges Essen muss nicht teuer sein. Mit ein paar wenigen Zutaten lassen sich köstliche Gerichte auf den Tisch zaubern.



Mais-Curry-Suppe mit Parmesan-Mohn-Chips

Vorspeise
für 4 Personen
ergibt ca. 6 dl

CHIPS

80 g geriebener Parmesan
1½ EL Mohn

SUPPE

1 EL Butter
½ EL Weissmehl
½ EL milder Curry
1 Dose Maiskörner
(ca. 340 g), abgetropft
5 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Koriander, zerzupft

CHIPS: Käse und Mohn mischen, dicht (ca. 2 mm dick) auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen.

Backen: 4–6 Min. in der oberen Hälfte des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Käseplatte samt Backpapier vom Blech

ziehen, etwas abkühlen, in Stücke brechen.

SUPPE: Butter erwärmen, Mehl und Curry ca. 3 Min. unter Rühren dünsten. Mais ca. 1 Min. mitdämpfen, Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugeeckt ca. 10 Min. köcheln. Suppe fein pürieren, durchs Sieb zurück in die Pfanne streichen, heiss werden lassen, würzen. Mais-Curry-Suppe anrichten, Koriander darüberstreuen, Käse-Mohn-Chips dazu servieren.

Kinder-Apéro Wie die Grossen

Das braucht's

1–2 Liter Eistee classic
Himbeersirup
Studentenfutter
Crunch-Müesli
frische Saisonfrüchte

So geht's: Kühlen Eistee classic in hohe Trinkgläser füllen. Mit Himbeer- oder einem anderen Sirup eingefärbte Eiswürfel verleihen dem alkoholfreien Apérodrink einen erfrischenden Geschmack und Farbe. Dazu in kleinen Schälchen Studentenfutter, Crunch-Müesli nature und frische Früchte in kleinen Stücken reichen.

