

# 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.

