



WÄHRSCHAFT UND PREISWERT



Erbsmus

Für 4 Personen

EINWEICHEN:
200 g Gelberbsen
4 dl Wasser

SUPPE:
1 Liter Wasser
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
200 g gemischtes Gemüse
z.B. Karotten, Sellerie, Lauch
150 g Bauernhamme oder
Rippli gekocht
1/2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer aus der Mühle

dazugießen und aufkochen. Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken bestecken und befügen. Halb zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

3 Besteckte Zwiebel entfernen. Erbsen samt Flüssigkeit pürieren. In die Pfanne zurückgiessen. Gemüse, Hamme oder Rippli in kleine Würfelchen schneiden und beifügen. Weitere 20–30 Minuten auf kleinem Feuer garen, gelegentlich rühren. Schnittlauch fein schneiden und beifügen. Die Suppe abschmecken und heiss servieren.

Hamme ist geräucherter Beinschinken/Bauernschinken vom Schwein.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 1 1/2 Stunden kochen
+ Erbsen über Nacht einweichen
Pro Person ca. 19 g Eiweiss,
7 g Fett, 27 g Kohlenhydrate,
1050 kJ/250 kcal

1 Am Vortag Erbsen und Wasser in eine Pfanne geben und zugedeckt über Nacht einweichen.

2 Am nächsten Tag die eingeweichten Erbsen aufkochen, in ein Sieb giessen und heiss abspülen. In die Pfanne zurückgeben. 1 Liter Wasser

URSPRÜNGLICH



**Moscht-Suppe
Apfelwein-Suppe**

Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
300 g Karotten
einige Petersilienstiele
1 EL Butter
5 dl Apfelwein
2,5 dl Gemüsebouillon
1 Becher Saucehalbrahm 180 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
wenig Federkohl oder Petersilie

in der warmen Butter andünsten. Mit Apfelwein und Bouillon ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln. Petersilienstiele entfernen. Saucehalbrahm einrühren und aufkochen. Suppe würzen. Mit fein gehacktem Federkohl oder Petersilie bestreuen und heiss servieren.

Dazu passt Bauernbrot und ein Stück Emmentaler Käse. Nach Belieben die Suppe vor dem Servieren pürieren.

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten
+ 20 Minuten kochen
Pro Person ca. 3 g Eiweiss,
14 g Fett, 12 g Kohlenhydrate,
950 kJ/230 kcal

1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Karotten in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Petersilienstielen

isch

Majestätische Platten, märchenhafte Desserts und ein Käse als Botschafter – kein Zweifel, in diesem Reich ist Genuss das oberste Gebot. In der Tradition tief verwurzelt und weit verzweigt schmeckt die Emmentaler-Küche nicht nur unter ausladenden Dächern und in prächtigen Gasthöfen, sondern auch hausgemacht in den eigenen vier Wänden.