

saisenküche



**Jetzt
bestellen**

www.saison.ch

Tipps der Woche: Rund um die Suppen

Crème de la crème

Aus fast jeder Gemüseart lässt sich eine cremige Suppe zubereiten. Verwendet man das richtige Verhältnis von Gemüse und Flüssigkeit (siehe Grundrezept), braucht es für das sämige Resultat keinen Rahm.

Grundrezept

Für eine Cremesuppe ohne Bindemittel muss Gemüse und Flüssigkeit zu etwa gleichen Teilen verwendet werden. Für 4 Portionen werden 500 g klein geschnittenes Gemüse mit einer gehackten Schalotte in Butter oder Olivenöl angedünstet. Nach Belieben mit 0,5 dl Weisswein ablöschen, etwas einkochen lassen. 5 dl Bouillon vorbereiten, mit einem Teil davon das Gemüse knapp bedecken und zugedeckt köcheln lassen, bis es gar ist. Pürieren, durch ein Sieb streichen und mit der restlichen Bouillon zur gewünschten Konsistenz verlängern. Abschmecken. Fertig.

Andünsten

Sanftes, langsames Dünsten macht das Gemüse besonders aromatisch. Je nach Gemüseart können gleichzeitig gehackte Zwiebeln, Knoblauch oder fein geschnittener Frühstückspeck mitgedünstet werden.

Ablöschen

Je nach Wasser- oder Stärkegehalt des Gemüses wird weniger oder mehr Flüssigkeit benötigt. Dass nicht gleich von Anfang an die gesamte Bouillon beigegeben wird, hat zwei Gründe: Nach dem Pürieren kann die Suppe bis zur gewünschten Konsistenz verlängert werden. Ausserdem fassen gebräuchliche Mixgläser von Haushaltmaschinen in der Regel gut einen Liter. 500 g Gemüse und 5 dl Flüssigkeit finden darin zwar Platz, aber zum Mixen sollte das Glas nur zu etwa zwei Drittel gefüllt werden.

Köstliche Kombinationen

Rüebli-suppe: 300 g Karotten, 100 g Kartoffeln, 100 g Schalotten, 6 Nelken, 5 dl Gemüsebouillon. Nelken vor dem Pürieren herausnehmen.

Fenchelsuppe: 500 g Fenchel, 0,5 dl Weisswein, 5 dl Geflügelbouillon. Nach dem Pürieren Safranfäden beigegeben.

Blumenkohlsuppe: 500 g Blumenkohl, 1 Chilischote, 6 Stängel Zitronengras, 1 EL Ingwer, 5 dl Gemüsebouillon. 2,5 dl Kokosnussmilch nach dem Pürieren beigegeben.

MM-Kochinfoline

**Montag bis Freitag, 9–12 Uhr,
0901 240 244 ***

* erste Minute gratis, dann 1 Franken pro Anruf

**Freitag und Samstag,
17.30–19.30 Uhr,
0901 125 250 ****

** Normaltarif plus 1 Franken pro Anruf

Anzeige

www.volkswagen.ch



Extrem viel drin. Der Golf Leader.



140 PS, TSI®-Motor, Climatic, Nebelscheinwerfer, Multifunktionsanzeige, Leichtmetallfelgen, Lederlenkrad und, und, und. Im Golf Leader steckt mehr drin, als man denkt. Und das schon ab 25'840 Franken*. Da staunen Sie? Dann warten Sie mal ab, bis Sie den Golf Leader Probe fahren. Ihr VW-Partner freut sich auf Ihren Besuch.



Aus Liebe zum Automobil

Golf Leader 1.4 l TSI® 103 kW (140 PS) 6-Gang. Treibstoff-Normverbrauch gesamt: 7,0 l/100 km. CO₂-Ausstoss: 165 g/km. CO₂-Ausstoss aller in der Schweiz angebotenen Fahrzeugmodelle: 200 g/km. Energie-Effizienz-Kategorie: C. Abgebildetes Modell inkl. Mehrausstattung: Fr. 28'690.-. * Golf Leader 1.4 l, 80 PS, 3-türig