



3



4

Salbei- Cremesuppe (3)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
ergibt ca. 8 dl

½ Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Schalotte, fein gehackt

150 g mehlig kochende
Kartoffeln, in Würfeli

7 dl Gemüsebouillon

10 mittelgrosse Salbeiblätter,
in Streifen

3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

50 g Rohschinken, in feinen
Streifen

1 Teelöffel Sonnenblumenöl

8 kleine Salbeiblätter

1. Öl warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen. **2.** Bouillon dazugiesen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. **3.** Kartoffeln mit der Flüssigkeit fein pürieren. **4.** Salbeiblätter mit dem Öl fein pürieren, ⅓ davon mit dem Schwingbesen unter die Suppe rühren, diese würzen. **5.** Rohschinken in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltpapier abtropfen. Pfanne mit Haushaltpapier reinigen. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Salbeiblätter knusprig braten.

Servieren: Suppe nur noch heiss werden lassen, in vorgewärmten Tassen anrichten, das restliche Salbeipüree darauf verteilen, mit Rohschinken und Salbeiblättern garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe und Salbeipüree 1 Tag im Voraus zubereiten, beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 14 g Fett, 4 g Eiweiss,
9 g Kohlenhydrate, 749 kJ (179 kcal)

Wein- Mandelsuppe (4)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
ergibt ca. 6 dl

Mandelstangen

½ rechteckig ausgewallter
Blätterteig (ca. 21 × 25 cm)

1 Eigelb, mit wenig Milch
verdünnt, zum Bestreichen

2 Esslöffel Mandelblättchen,
grob gehackt

1 Prise Salz

Teig mit dem Backpapier entrollen. Teig quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Streifen einzeln verdrehen, mit Eigelb bestreichen. Mandelblättchen und Salz darüber streuen.

Backen: ca. 12 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Suppe

15 g Butter

1 ¼ Esslöffel Mehl

3 ½ dl süsser Weisswein
(z. B. Gewürztraminer)

4 ½ dl Gemüsebouillon

3 Esslöffel Mandelpüree
(siehe Hinweis)

½ Esslöffel Zucker

wenig weisser Pfeffer

1 dl Rahm, flaumig geschlagen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1. Butter warm werden lassen, Mehl beigegeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten; das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte ziehen. **2.** Weisswein beigegeben, unter Rühren aufkochen, Flüssigkeit unter gelegentlichem Rühren auf die Hälfte einkochen. Bouillon, Mandelpüree, Zucker und Pfeffer beigegeben, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min köcheln, bis die Suppe sämig ist. **3.** Rahm darunter ziehen, nur noch heiss werden lassen, Suppe würzen.

Servieren: Suppe in vorgewärmten Tassen anrichten, Mandelstangen dazu servieren.

Hinweis: Mandelpüree ist in Reformhäusern oder Bioläden erhältlich.

Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Rahm 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 35 g Fett, 7 g Eiweiss,
17 g Kohlenhydrate, 1841 kJ (440 kcal)