

## MIT ALFALFASPROSSEN

**Sauerampfersuppe mit Alfalfasprossen**

Für 4 Personen

**2-3 Knoblauchzehen****Erdnussöl** zum Frittieren  
und Dünsten**1 Zwiebel****2 Champignons****1 Stange Stangensellerie****3 EL Mehl****4 dl Milch****6 dl Gemüsebouillon****80 g Sauerampfer** oder Spinat**Salz, Pfeffer** aus der Mühle**20 g Alfalfasprossen**

**1** Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. In heissem Öl goldbraun frittieren. Herausheben. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Beiseite stellen.

**2** Zwiebel hacken. Champignons und Sellerie kleinschneiden. In wenig Öl andünsten. Mehl darüber stäuben, kurz mitdünsten. Mit Milch und Bouillon ablöschen. Unter Rühren aufkochen. 15 Minuten köcheln. Sauerampfer in feine Streifen schneiden. Wenig für Garnitur beiseite legen.

**3** Sauerampfer in den Mixer geben. Mit der heißen Flüssigkeit übergießen. Alles zu einer sämigen Suppe pürieren. Zurück in die Pfanne giessen. Aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten. Restliche Sauerampfer und Sprossen darüber streuen. Mit Knoblauchscheiben garnieren. Sofort servieren.

**Mit Spinat statt Sauerampfer schmeckt die Suppe weniger sauer. Mehr über Sprossen s. S. 15.**

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 13 g Fett,  
16 g Kohlenhydrate, 900 kJ/210 kcal

