



## SCHNELL

### Erfrischende Schnittlauchsuppe

Für 4 Personen

- ½ Stange Lauch nur Weisses, ca. 100 g**
- 1 Zwiebel**
- 1 Kartoffel mehlig kochend, ca. 200 g**
- 2 EL Sonnenblumenöl**
- 6 dl Gemüsebouillon**
- 2 Bund Schnittlauch ca. 40 g**
- 4 dl Milch**
- 1 Bio-Zitrone**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- Honig zum Abschmecken**

**1** Lauch, Zwiebel und Kartoffel klein schneiden. Alles zusammen im Öl ca. 5 Minuten farblos dünsten. Mit Bouillon ablöschen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, beiseite stellen.

**2** Milch zur Suppe gießen. Aufkochen und mit dem Pürierstab sämig mixen. Zitronenschale direkt fein zur Suppe reiben. Saft auspressen.  $\frac{3}{4}$  des Schnittlauchs zur Suppe geben. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Suppe in vorwärmte Schalen gießen. Mit restlichem Schnittlauch bestreuen

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten  
+ 20 Minuten köcheln lassen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss,  
10 g Fett, 21 g Kohlenhydrate,  
850 kJ/200 kcal



## SCHNELL

### Geschmorte Gemüse mit Schnittlauch

Vorspeise für 4 Personen

- 2 Fenchel**
- 2 Karotten**
- 4 Schalotten**
- 20 g Weinbeeren hell**
- 2,5 dl Orangensaft**
- Salz, Pfeffer aus der Mühle**
- 40 g Kürbiskerne**
- Kürbiskernöl zum Beträufeln**
- 2 Bund Schnittlauch ca. 40 g**

Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zudecken und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze knackig garen. Deckel entfernen. Gemüse im Sud etwas abkühlen lassen.

**2** Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Gemüse und Beeren samt Sud noch warm auf Teller verteilen. Mit Kernen bestreuen und mit wenig Öl beträufeln. Schnittlauch mit einer Schere in langen Stücken direkt darüber schneiden.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 7 g Eiweiss, 8 g Fett,  
23 g Kohlenhydrate, 800 kJ/190 kcal