



SCHNELL

Erfrischende Schnittlauchsuppe

Für 4 Personen

1/2 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 vorgewärmte 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*

1 Fenchel samt Strunk in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Karotten längs vierteln und in 4–5 cm lange Stücke, Schalotten in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Alles mit Weinbeeren und Saft in eine verschliessbare

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*