

# Knoblauchsuppe

Unser heutiges Wunschrezept ist *Sandra Ammann-Moser* in Gachnang gewidmet. Mit ihr freuen sich noch zahlreiche weitere Knoblauch-Fans auf diese köstliche Suppe.

## Ungewöhnlich, aber gut

Für 4–6 Personen:

12–18 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

2 dl Salzwasser

6–8 Safranfäden

Salz, Pfeffer

100 g Champignons

10 Pfefferkörner

1 Esslöffel Bratcrème

2 Nelken

2 Zweige Thymian

2 dl trockener Weisswein

Hühnerbouillon:

1 Paket Pouletteile

tiefgekühlt, ca. 700 g,  
aufgetaut

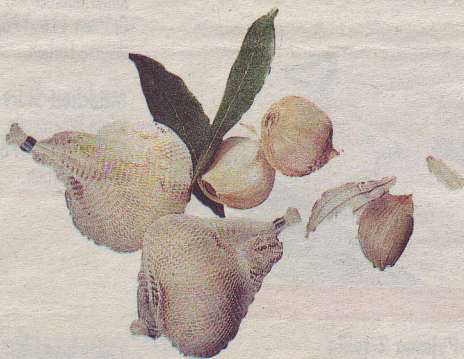
1 Suppengemüse, bestehend  
aus Wirz, Karotte, Lauch,  
Knollensellerie, Zwiebel  
Petersilie

Beilage:

1 Aufback-Flûte

wenig Olivenöl

100 g Gorgonzola



## Rezeptwünsche

Unser Kochteam erfüllt an dieser Stelle jede Woche einen Rezeptwunsch von Leserinnen und Lesern des «Brückenbauers» oder des französischsprachigen «Construire».

Mit etwas Glück könnte auch Ihr Wunsch in Erfüllung gehen. Aus verständlichen Gründen kann darüber jedoch keinerlei Korrespondenz geführt werden.

Bitte schreiben Sie an:  
Redaktion «Brückenbauer»  
«Wunschrezept»  
Postfach  
8031 Zürich

1. Für die Hühnerbouillon die Pouletteile in Stücke hacken. Suppengrün zerkleinern, Champignons halbieren und Pfefferkörner quetschen. In einer grossen Pfanne die Bratcrème erhitzen. Pouletstücke darin kräftig anbraten, aber nicht zu dunkel werden lassen. Gemüse beifügen und unter Wenden mitbraten. Gewürze und Kräuter dazugeben und mit Wein ablöschen. Bei mittlerer Hitze fast einkochen lassen. Dann mit so viel kaltem Wasser aufgiessen, bis die

Zutaten knapp bedeckt sind. Offen rund zwei Stunden köcheln lassen, ab und zu den Schaum abschöpfen. Sobald die Flüssigkeit zu  $\frac{3}{4}$  eingekocht ist, diese durch ein feines Sieb abgiessen. Auskühlen lassen und wenn nötig entfetten.

2. Die Knoblauchzehen schälen. Salzwasser und Lorbeerblätter aufkochen, den Knoblauch darin etwa 15 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und pürieren. Safranfäden ins Knob-







lauchkochwasser geben und quellen lassen.

3. In einer Pfanne die Hühnerbouillon (ein Liter, sonst mit Wasser auffüllen) aufkochen. Knoblauchpüree und Safranwasser unter Rühren beifügen. 15 Minuten schwach köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für die Beilage Aufback-Flûte nach Anleitung auf der Packung aufbacken. Schräg in Scheiben schneiden, mit wenig Olivenöl beträufeln

und im noch heißen Ofen etwa fünf Minuten tosten. Den Gorgonzola in Würfel schneiden, auf die heißen Brotscheiben verteilen und leicht schmelzen lassen. Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Die Suppe in vorgewärmten Bowls anrichten. Dazu die Gorgonzolabrote servieren.

### Küchenpraxis

Wenn Sie die Suppe lieber gebunden haben, können Sie drei bis vier

Eigelb mit vier Esslöffeln Rahm verrühren, unter Rühren in die leicht kochende Suppe geben. Bis knapp vor den Kochpunkt bringen und sofort servieren. Nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Eibindung.

#### Varianten:

Knoblauch im Salbei- oder Bohnenkrautwasser garen.

Gorgonzola-Croûtons weglassen und dafür pro Person ein pochiertes Ei in die Suppe geben.



## Info

**Knoblauch:** Dem Liliengewächs werden allerlei für die Gesundheit positive Eigenschaften nachgesagt. Neben der verdauungs- und durchblutungsfördernden Wirkung soll der Knoblauch einen günstigen Einfluss bei zu hohem Blutdruck haben. Ob er ausserdem bei Gedächtnisschwäche hilft? Schön wäre es zweifellos...

Freuen können Sie und Ihre Mitgeniesser sich jedenfalls an der aromatischen Suppe, die in der Provence «L'Aïgo Boulido» genannt wird. Ins Deutsche übersetzt heisst das «gekochtes Wasser», und dieses – wiederum in der Sprache der Provençalen – wird als «sauco la vido», mit «lebensrettend» treffend umschrieben.

Dass die Knoblauchsuppe nicht als blasses Krankensüppchen daherkommt, verdankt sie den Safranfäden. Safran wird aus den Blütennarben einer wild wachsenden Krokusart gewonnen, die unserer Herbstzeitlose täuschend ähnlich sieht. Da die Narben ausschliesslich von Hand geerntet werden müssen, wundert es nicht, dass Safran das teuerste Gewürz der Welt ist. Zum Glück genügen schon ein paar wenige Fäden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Der beste Safran – so heisst es – komme aus Valencia (Spanien). Zur Weltspitze gehört auch der in Mund (Gemeinde im Wallis) geerntete Safran. Leider ist die Ernte viel zu klein, um die Nachfrage auf dem Schweizer Markt zu decken.

## Saison-Küche

Wer saisongerecht kocht, spart Geld! Zum Beispiel mit vitaminreichen Wintergemüsen – lecker und abwechslungsreich aufgetischt. Wie's gemacht wird, steht – nebst vielem anderen – in der Januarausgabe der Monatszeitschrift «Saison-Küche». Die Zeitschrift mit den besten Ideen.

Im Jahresabonnement – 12 Ausgaben – nur Fr. 18.–.

Jetzt abonnieren:

Telefon 0848 877 777

oder Fax 056 - 417 53 37

ANZEIGE

### Ausgereift

Ein echter Italiener – erst verführt er mit zartem Schmelz, dann lässt er die Muskeln spielen und präsentiert Rasse und Aroma! Ein herzhaftes Stück Gorgonzola ist immer ein köstliches Essvergnügen.



**GORGONZOLA  
SELEZIONE REALE**

100 g Fr. 1.12

# MIGROS