



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 30 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Paprika, grün
- 2 EL Butter
- 250 ml Schlagobers
- 500 ml Suppe
- 1 EL Mehl
- 250 ml Sauerrahm
- 2 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Thymian
- Muskat, gerieben

Mein persönlicher Tipp

Als Einlage passen auch geröstete Schwarzbrotwürfel - eine sinnvolle Verwertung für Brotreste.



Elisabeth Hundsdorfer
Referentin für Ernährung in
Oberpullendorf

Knoblauchrahmsuppe mit Paprika



Foto: Elisabeth Hundsdorfer - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- o Zwiebel und Knoblauch schälen, Paprika waschen und entkernen.
- o Alles fein hacken und in Butter hell anschwitzen. Suppe und Obers zugießen und aufkochen.
- o Mit Salz, Pfeffer, Thymian und gemahlener Muskatnuss würzen.
- o Suppe auf kleiner Stufe ca. 25 Minuten köcheln.
- o Sauerrahm mit 1 EL Mehl gut verquirlen und gegen Ende der Garzeit in die Suppe rühren.
- o Suppe noch kurz leicht kochen und dann mit einem Stabmixer pürieren.
- o Schnittlauch fein schneiden und in die Suppe geben.

Quellen:



Elisabeth Hundsdorfer:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs