



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

1 Bund Suppengemüse
2 Stk. Erdäpfel
2 Stk. Knoblauchzehen
400 g Zucchini, gelb
400 g Eisbergsalate
4 EL Butter
800 ml Gemüsesuppe
250 ml Obers
Salz
Pfeffer, gemahlen
1 TL Curry
Ingwer

Mein persönlicher Tipp

Je nach Saison kann das Gemüse auch ausgetauscht werden. Z. B. Zucchini durch Kürbis oder Karotten und Eisalat durch Vogelsalat oder Rucola.:

Elisabeth Heidegger

Referentin für Ernährung in St. Pölten, LK NÖ

Quellen:

- Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*

Suppenduett im Glas

Zubereitung

- Suppengrün und Erdäpfel putzen bzw. schälen, kleinwürfelig schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Zucchini und Eisalat waschen und in Stücke schneiden.
- In zwei Töpfen jeweils die Hälfte der Butter schmelzen, darin jeweils die Hälfte der Gemüseswürfel und des Knoblauchs leicht anschwitzen.
- In einen Topf die Zucchinistücke, in den anderen den Salat hinzufügen und andünsten, mit jeweils der Hälfte der Gemüsesuppe aufgießen und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Beide Suppen mit dem Stabmixer pürieren und mit jeweils der Hälfte des Obers aufgießen.
- Eissalatsuppe mit Salz und Pfeffer würzen, Zucchiniisuppe zusätzlich mit Curry und Ingwer abschmecken.
- Die Suppen vorsichtig in höhere Gläser füllen, dabei zuerst die eine Suppe einfüllen, dann die zweite über einen verkehrt gehaltenen Löffel langsam hineinrinnen lassen.