

#### 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 Eissalat durch Vogelsalat oder Rucola.



**Elisabeth Heidegger**

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

## Suppenduett im Glas



Foto: K&K/Andrea Jungwirth - Nicht zur freien Verwendung

#### Zubereitung

- Suppengrün und Erdäpfel putzen bzw. schälen, kleinwürfelig schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken, Zucchini und Eissalat waschen und in Stücke schneiden.
- In zwei Töpfen jeweils die Hälfte der Butter schmelzen, darin jeweils die Hälfte der Gemüsewürfel 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, Zucchini-suppe 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.

#### Quellen:



Kochen und Küche: *Bäuerinnen kochen*