



**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 Vogerlsalat 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, kleinwürfig 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, Zucchinisuppe 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*



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landesförderungsrahmen  
für die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

