



Porree oder Porree-Hackfleischsuppe

Zutaten:

- 2 Stangen Porree
- Butter/Margarine
- Gemüsebrühe
- 1-2 Eier
- 1 TL Muskat
- 2 St Porree
- 250 g Hackfleisch
- 1 Zwiebel
- 200 g (Kräuter-) Frischkäse
- 100 g Sahne
- Salz und Pfeffer

Zubereitung: Porree-Gemüse in Fett anschwitzen und mit 0,75 l Gemüsebrühe abgießen. Ca. 20 Min köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1-2 Eier zu Rührei aufschlagen, würzen und in die nicht mehr kochende Suppe einfließen lassen.

Oder Hackfleisch durchbraten, gewürfelte Zwiebeln zufügen, glasig anbraten, Porree anschwitzen und mit 1 l Gemüsebrühe aufgießen und 20 Min köcheln lassen. (Kräuter-)Frischkäse und Sahne unterrühren, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.



Gefördert und unterstützt durch:





Kürbissuppe

Zutaten:

- 1 Hokkaidokürbis
- 3 Kartoffeln
- Gemüsebrühe
- 2 Knoblauchzehen
- kl. Stück Ingwer
- Saft von 1 Zitrone/ 1 Orange
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Muskat
- Zum Verfeinern: Sahne und Kürbiskernöl

Zubereitung: Kürbis samt Schale und geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden. In einem großen Topf anrösten. Mit 1,5 l Gemüsebrühe ablöschen, klein gehackten Ingwer und zerdrückte Knoblauchzehen hinzufügen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, Zitronen-Orangensaft zufügen und pürieren. Mit Gewürzen abschmecken. Nach Belieben ein Schuss Sahne dazugeben. Evtl. beim Anrichten auf dem Speiseteller einen Schuss Kürbiskernöl hinzufügen.

Beilage: Brot/Brötchen mit Kräuterbutter zu allen Suppen

Zubereitung:

Brot oder Brötchenscheiben rösten/toasten
Knoblauchzehe klein schneiden, mit Salz bestreuen und ziehen lassen. Nach ca. 5 Min. mit der Gabel zerdrücken. Mit Butter bzw. Margarine, Salz und Kräutern nach Wahl (Estragon oder frische Petersilie/Schnittlauch/Basilikum) vermengen, aufs Brot streichen und zur Suppe reichen.