



Frühlingszwiebelsuppe mit Tomaten

ZUTATEN



Für 4 Personen als

Vorspeise

2 Bund Frühlingszwiebeln

1 Kartoffel mehligkochend,
mittelgross

4 Champignons gross

1 Esslöffel Butter

1 dl Noilly Prat

5 dl Gemüsebouillon
ersatzweise Hühnerbouillon

200 g Dosentomaten gehackt
Salz, Pfeffer

1 Prise Zucker

1 dl Rahm

Salz, Pfeffer

NÄHRWERT

Pro Portion

200 kKalorien

836 kJoule

10g Kohlenhydrate

4g Eiweiss

13g Fett

Erschienen in

05 | 2009, S. 79

ZUBEREITUNG

- 1** Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Etwas Grün für die Garnitur beiseitelegen. Die Kartoffel schälen und würfeln.
- 2** Champignons kurz kalt spülen und in dünne Scheiben schneiden. In einer mittleren Pfanne die Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln, Kartoffel und Champignons darin andünsten. Noilly Prat und Gemüsebouillon dazugießen und alles auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten kochen lassen.
- 3** Gleichzeitig in einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Pelatitomaten beifügen und auf mittlerem Feuer unter gelegentlichem Umrühren dicklich einkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken.
- 4** Die Frühlingszwiebelsuppe ebenfalls fein pürieren. In die Pfanne zurückgeben, den Rahm beifügen, aufkochen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern oder Tassen anrichten und je $\frac{1}{4}$ der Tomatensauce in die Mitte geben. Mit einer Gabel schlierenartig verzieren. Sofort servieren.