

Knoblauchcremesuppe

Hauptspeise

ZUBEREITUNG

Knoblauchknolle halbieren, Karotte, Zwiebel, Knollensellerie in große Stücke schneiden und in Butter anrösten. Zum Schluss den in große Stücke geschnittenen Lauch dazugeben. Das geröstete Gemüse mit Mehl stauben, mit Weißwein ablöschen und mit klarer Suppe aufgießen. Nun die Suppe mit Pfeffer, Lorbeerblatt und ev. Salz würzen und ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe abseihen (das Gemüse nicht in der Suppe belassen) und mit kaltem QimiQ verfeinern. Mit Schnittlauch bestreut die Suppe servieren. Vital-Tipp: Mit Vollkorngebäck oder Vollkornbrot serviert ergibt die Knoblauchcremesuppe eine sättigende kleine Hauptmahlzeit.



ZUTATEN

1 große Knoblauchknolle

1 Karotte

1 Zwiebel

100 g Knollensellerie

30 g Butter

100 g Lauch

20 g Weizenmehl glatt

1/8 l Weißwein

750 ml klare Suppe

Salz

Bad Ischler Bunter Pfeffer

Lorbeerblatt

QimiQ

1 Bund Schnittlauch