



Knoblauchcremesuppe

P Purinarm

ZUTATEN



Für 6 Personen als

Vorspeise

2 Stück Knoblauchknollen

3 Stück Schalotten

2 Esslöffel Butter

6 dl Hühnerbouillon oder

Geflügelfond

2 dl Rahm

Salz, schwarzer Pfeffer aus der

Mühle

3 Teelöffel Zitronensaft

25 g Mandelblättchen

2 Stück Eigelb

1 Bund Schnittlauch

NÄHRWERT

Pro Portion

221 kKalorien

924 kJoule

5g Kohlenhydrate

4g Eiweiss

20g Fett

Erschienen in

04 | 2007, S. 33

ZUBEREITUNG

- 1** Die ganzen ungeschälten Knoblauchknollen in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen.
- 2** Inzwischen die Schalotten schälen und fein hacken. In der warmen Butter hellgelb dünsten. Mit Bouillon oder Fond ablöschen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer etwa 20 Minuten kochen lassen.
- 3** Die gebackenen Knoblauchzehen aus den Häuten in die Suppe drücken. Alles im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren.
- 4** Die Suppe nochmals aufkochen. Den Rahm beifügen und alles weitere 5–10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.
- 5** In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen hellbraun rösten.
- 6** Unmittelbar vor dem Servieren die Eigelb mit 2 dl Suppe verrühren. Dann mit dem Schwingbesen unter die sehr heisse, aber nicht mehr kochende Suppe rühren; sie soll leicht binden. Sofort in vorgewärmten Tellern oder Tassen anrichten, den Schnittlauch mit einer Schere darüber schneiden und mit den Mandelblättchen bestreuen.