Nah&Frisch



QimiQ Professional

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