

Zwiebelcrèmesuppe

*einfach, preisgünstig,
für 4 Personen*



30 g Butter
3 Bund Frühlingszwiebeln, kleingeschnitten
(etwas Grün für die Garnitur zurückbehalten)
150 g Pilze, je nach Saison, kleingeschnitten
1 kleine Kartoffel, geschält, in Würfeli geschnitten
8 dl Gemüsebouillon (aus Würfeln)
60 g Sbrinz, gerieben
4 Esslöffel Sauerrahm
50 g Sbrinz, gerieben
2 Teelöffel rosa Pfeffer

1. Frühlingszwiebeln, Pilze und Kartoffel in der Butter 5 Minuten dünsten.
2. Mit der Bouillon ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe im Mixer pürieren, in die Pfanne zurückgeben und den Käse darin schmelzen.
4. Mit dem Sauerrahm verfeinern und in Teller oder Suppentassen anrichten.
5. Mit Käse bestreuen und mit dem zurückbehaltenen Zwiebelgrün und rosa Pfeffer garnieren.

Rotkraut-Käsesalat

*einfach, preisgünstig,
für 4 Personen*



2 Esslöffel Pflanzenöl
1/2 kleiner Rotkohl, feinhobelt
1 dl Rot- oder Weisswein
2 grünschalige Äpfel, in Achtel, entkernt, zwei Achtel in Scheiben, den Rest in kleine Stücke geschnitten
1 Teelöffel Zitronensaft
200 g Emmentaler, in Würfeli geschnitten

Sauce:
Salz, Pfeffer
wenig Muskatnuss
1/2 Teelöffel Senf
2 Esslöffel Rotweinessig
1 Esslöffel Balsamico (ital. Essig)
6 Esslöffel Sonnenblumenöl

1 Esslöffel Pistazien, gehackt (nach Belieben)

1. Den Rotkohl im Öl unter Wenden gut andünsten, mit dem Wein ablöschen und das Gemüse knackig dünsten. Falls nötig noch etwas Wasser zufügen.
2. Vom Feuer nehmen und auskühlen lassen.
3. Rotkraut, die mit Zitronensaft beträufelten Äpfel und den Käse auf vier Tellern anrichten.
4. Sämtliche Zutaten für die Sauce zusammen verquirlen und über den Salat träufeln. Nach Belieben mit Pistazien bestreuen.

Anstelle von Äpfeln können auch filetierte Orangen verwendet werden.