

+++ Soupe de chalet

Gemüsesuppe

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Ergibt ca. 1½ Liter

1 Esslöffel **Butter**

in einer Pfanne warm werden lassen

150 g **Lauch**, in feinen Streifen

1 **Zwiebel**, fein gehackt

andämpfen

1 **Kohlrabi**, in Würfeli

1 **Rüebli**, in Würfeli

mitdämpfen

5 dl **Gemüsebouillon**

dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren,
zugedeckt ca. 10 Min. köcheln

50 g **Teigwaren** (z. B. Magronen)

2 Esslöffel **Milch**

beigeben, aufkochen, Hitze reduzieren,
ca. 10 Min. weiterköcheln

1 Dose **Soisson-Bohnen** (ca. 430 g),
abgespült, abgetropft

2 dl **Rahm**

100 g **Jungspinat**

50 g **geriebener Gruyère**

alles daruntermischen, nur noch warm
werden lassen

1 Messerspitze **Muskat**

wenig **Pfeffer**

würzen

Pro Person: 26 g Fett, 13 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 1710 kJ (409 kcal)

Freiburg

