

Gelbe Peperonisuppe

(grosses Bild)

Vor- und zubereiten (beide Suppen): ca. 30 Min.
Ergibt ca. 1 Liter (beide Suppen)

- | | |
|--|---|
| ½ Esslöffel Olivenöl | in einer Pfanne warm werden lassen |
| 3 gelbe Peperoni , in Stücken | |
| 1 Zwiebel , grob gehackt | andämpfen |
| 6 dl Gemüsebouillon | dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, pürieren, durch ein Sieb zurück in die Pfanne streichen |
| ½ Teelöffel Salz , wenig Pfeffer | würzen, zugedeckt auf der ausgeschalteten Platte stehen lassen |
| ½ Esslöffel Olivenöl | in einer Bratpfanne heiss werden lassen |
| 4 Jakobsmuscheln | beidseitig je ca. 1½ Min. braten |
| 2 Prisen Salz , wenig Pfeffer | würzen. Suppe in Suppentassen verteilen |
| 4 Esslöffel saurer Halbrahm , verrührt | Suppe damit garnieren, Muscheln begeben |

Pro Person: 7 g Fett, 7 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 555 kJ (132 kcal)

Varianten: Rote Peperonisuppe (kleines Bild oben)

Suppe zubereiten wie oben, statt gelbe **rote Peperoni** verwenden.
½ EL **rote Currypaste** mit der Bouillon begeben. Statt Muscheln **8 rohe, geschälte Crevettenschwänze** an 4 Stängel **Zitronengras** stecken, mit 1 TL **Limettensaft** beträufeln, braten und würzen wie oben.

Tipp: Crevetten mit einem Holzspießchen durchstecken, erst dann an das Zitronengras stecken.

Pro Person: 7 g Fett, 10 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 573 kJ (137 kcal)

Peperoni-Shots (kleines Bild unten)

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min. Kühl stellen: ca. 1 Std. Für 12 Gläser von je ca. 1 dl

Gelbe oder rote Peperonisuppe mit fettfreier Gemüsebouillon zubereiten wie oben, sauren Halbrahm, Muscheln oder Crevetten weglassen. Suppe auskühlen, ca. 1 Std. zugedeckt kühl stellen.

Garnitur für die gelben Shots: 2 dl **Halbrahm**, kalt, mit 1 Prise **Salz** flaumig schlagen. 1 TL **Wasabi-Paste** begeben, kurz weiterschlagen.

Garnitur für die roten Shots: 2 dl **Halbrahm**, kalt, mit 1 Prise **Salz** flaumig schlagen. 2 EL **Petersilie**, fein gehackt, begeben, kurz weiterschlagen.

Servieren: Suppe bis auf ca. ¾ Höhe in die Gläser füllen, garnieren, sofort servieren.

Lässt sich vorbereiten: Suppe am Vortag zubereiten, auskühlen, zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren gut aufrühren, Rahm flaumig schlagen, würzen. Shots servieren wie oben.

Pro Glas: 5 g Fett, 1 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 259 kJ (62 kcal)

