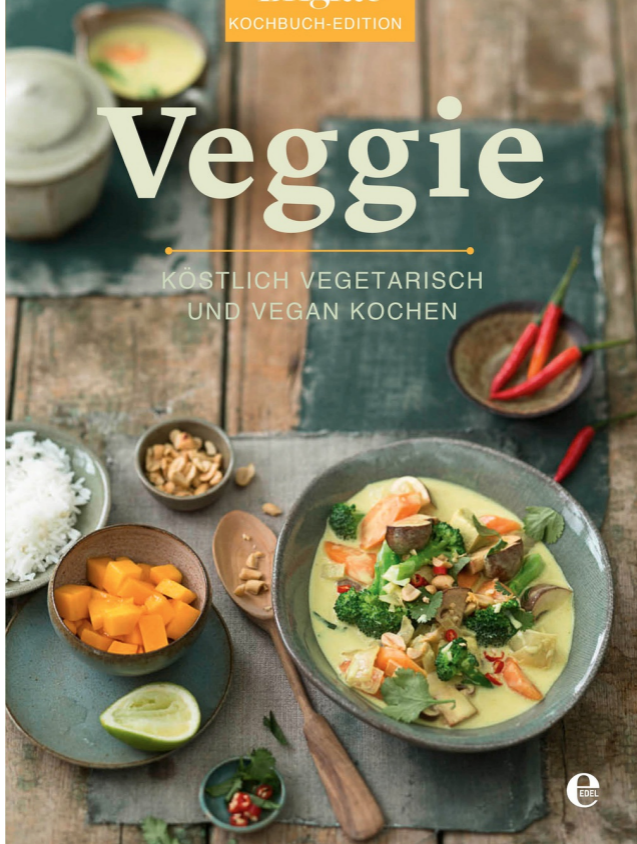


Brigitte
KOCHBUCH-EDITION

Veggie

KÖSTLICH VEGETARISCH
UND VEGAN KOCHEN



heißen Backofen kurz goldbraun rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und mit Ziegenfrischkäse bestreichen.

— Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unterrühren, kurz erwärmen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

— Salbei abspülen und trocken tupfen. Butterschmalz in einer kleinen Pfanne erhitzen, Salbei darin knusprig braten. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

— Salbeiblätter, geröstete Haselnüsse und das restliche Öl über die Suppe und eventuell auch über die Crostini streuen und träufeln.



Frische
Spargelsuppe

Veggie: SUPPEN

Spargel-Mandel- Suppe

MIT KRÄUTERÖL

Frische »Frankfurter Kräuter«, mit Öl und Mandeln gemixt, krönen die samtige Suppe, die Löffel für Löffel satt und glücklich macht

ZUTATEN

5 Portionen

½ Baguette (am besten vom Vortag)

KRÄUTERÖL

½ Bund Kräuter für »Frankfurter Grüne Sauce«
(Petersilie, Dill, Schnittlauch, Kerbel, Estragon,
Pimpinelle, Sauerampfer)

80 ml Olivenöl

1–2 TL Honig oder Agavendicksaft

20 g gehackte Mandeln

Salz

SUPPE

250 g Schlagsahne oder Sojasahne

100 g gehackte Mandeln

4 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1,5 kg weißer Spargel

1,5 l Gemüsefond oder -brühe

250 ml Milch oder Sojamilch

frisch gemahlener Pfeffer

3 EL Zitronensaft



Fertig in 1 Stunde



Pro Portion ca. 565 kcal, E 14 g, F 47 g, KH 24 g



Für eine vegane Variante Schlagsahne durch Sojasahne, Milch durch Sojamilch und Honig durch Agavendicksaft ersetzen

— Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 4 vorheizen.

— Baguette in dünne Scheiben schneiden und im Ofen 5–10 Minuten goldbraun rösten,