



KostProben
von
Joannis
Malathounis



Sauerampfersuppe mit Knoblauch-Croûtons

4 EL Olivenöl	2 dl (200 ml) Rahm
1 Knoblauchzehe	2 Bund Sauerampfer
100 g Weissbrotwürfelchen	Zitronenschale, fein gerieben
7 dl (700 ml) Gemüsefond	Herbamare, Pfeffer
0,5 dl (50 ml) Noilly Prat (frz. Wermut)	1 dl (100 ml) geschlagene Sahne

Das Olivenöl sanft erhitzen, die Knoblauchzehe und die Brotwürfel zugeben, goldbraun rösten. Auf Küchenpapier entfetten.

Gemüsefond, Noilly Prat und Rahm um ca. ein Drittel reduzieren, Sauerampfer zugeben, im Mixer fein pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Zitronenschale, Salz und Pfeffer zugeben und die Suppe kurz vor den Siedepunkt erhitzen. Die Schlagsahne zugeben und anrichten. Geröstete Brotwürfel erst am Tisch als Einlage in die Suppe geben.

Warmer Kartoffelsalat mit Löwenzahn und gegrilltem Paprika

4 rote und gelbe Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
1 dl (100 ml) Gemüsebrühe (Plantaforce)	4 EL Olivenöl
250 g Kartoffeln (z.B. Sorte «La Ratte»), gekocht und in Scheiben geschnitten	4 EL Weissweinessig
2 Schalotten, fein gewürfelt	Herbamare, Pfeffer
	100 g Löwenzahnsalat
	Parmesan nach Belieben

Paprika (Peperoni) putzen und vierteln, im Ofen bei 250 °C etwa 15 Minuten grillen. Schalen und in Streifen schneiden.

Gemüsebrühe mit Schalotten und Knoblauch leicht erwärmen, salzen, pfeffern, Olivenöl und Essig zugeben. Kartoffeln und Paprika einlegen. In einer grossen Schüssel die Löwenzahnblätter unterheben und sofort servieren (im Bild: eine Variante mit Rucola). Nach Belieben mit gehobeltem Parmesan dekorieren.

Joannis Malathounis Tipp: Gut machen sich auch frische Kräuter wie Schnittlauch, Basilikum und Kerbel.

