

Febr. '98 sehr gut

Basilikumsuppe „Soupe au pistou“

einfach, Blitzrezept
4 Portionen

- ◆ 450 g TK-Suppengemüse mit Rindfleischbrühe
- ◆ 3 Knoblauchzehen
- ◆ 1 Bund frische Basilikumblätter
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ frisch gemahlener Pfeffer
- ◆ 4 EL geriebener Emmentaler
- ◆ 2 EL geriebener Parmesan

Das tiefgekühlte Suppengemüse mit Rindfleischbrühe unaufgetaut in einen Topf mit 1 Liter Wasser geben. Einmal aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Basilikumpaste zubereiten. Dafür die Knoblauchzehen ab-

ziehen und grob zerteilen. In einem Mörser die Knoblauchzehen mit den gehackten Basilikumblättern zerstoßen. Nach und nach das Olivenöl zugeben. Zum Schluß beide Käsesorten und 2 bis 3 Eßlöffel der Suppenbrühe einrühren.

Die Suppe in eine vorgewärmte Terrine füllen und die Basilikumpaste getrennt dazu servieren. Jeder verrührt seine Suppenportion mit etwas Paste.

Dazu paßt geröstetes Weißbrot. Nach Belieben noch mehr Käse zum Bestreuen reichen.

Nährwerte pro Portion

Kilokalorien 130, Kilojoule 550, Eiweiß/g 7,
Kohlenhydrate/g 6, Fett/g 8, Ballaststoffe/g 6,5

