



Restaurant

Natur erleben & genießen

Kölner Straße 6 · 53489 Sinzig

info@vieux-sinzig.com · www.vieux-sinzig.com

Erfrischende Sauerampfersuppe mit Kürbiskernöl

Für 12 Personen

250 g	Lauch
150 g	Schalotten
600 g	Kartoffeln
100 ml	Kürbiskernöl
1 EL	Salz
2 EL	Honig
¼ l	Weißwein
600 g	Sauerampfer
4	kleine Sauerampferblätter
4 TL	Kürbiskernöl

- Für die Sauerampfersuppe alle Zutaten klein schneiden.
- Den Lauch in 1,5 Liter kochendem Wasser kurz blanchieren, in ein Sieb gießen und abschrecken, dabei das Wasser auffangen.
- Die Schalotten und die Kartoffeln in etwas heißem Öl andünsten. Mit dem Lauch-Blanchierwasser und dem restlichen Kürbiskernöl auffüllen. Salz und Honig dazugeben und etwa 10 Minuten kochen. Abkühlen lassen. Den blanchierten Lauch und den Sauerampfer hinzufügen und alles im Mixer pürieren. Falls nötig, mit etwas Wasser verdünnen. Durch ein Haarsieb streichen und kalt stellen.
- Die eiskalte Suppe in vier Suppenteller verteilen. Mit den Sauerampferblättchen garnieren und am Tisch mit etwas Kürbiskernöl beträufeln.