

Duett von der gelben und roten Paprikasuppe

Zutaten:

Gelbe Suppe:

2 Stück	Paprika gelb
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Currypulver
10 dag	Kartoffeln
1 Liter	Suppenbrühe
1 TL	Honig
1/2 Stück	Zitronen - Saft der Zitrone
	Salz, Pfeffer
	Maizena fix nach Bedarf

Rote Suppe:

2 Stück	Paprika rot
1/2 Stück	Zwiebeln
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Olivenöl
1/2 EL	Paprikapulver
10 dag	Kartoffeln
1/2 EL	Tomatenmark
1 Liter	Suppenbrühe
	Salz, Pfeffer
	Maizena fix nach Bedarf

Garnitur:

Grissinistangerln
Speck – dünn geschnitten



Zubereitung:

Gelbe Suppe:

- Paprika halbieren, entkernen, in Würfel schneiden – Zwiebeln fein hacken
- Paprika und Zwiebeln in Olivenöl dünsten
- Currypulver zugeben – kurz rösten – aufgießen – köcheln lassen – Suppe pürieren
- mit Honig, Salz, Pfeffer, Zitrone abschmecken – mit Maizena fix binden

Rote Suppe:

- Paprika halbieren, entkernen, in Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken
- Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anrösten
- Paprikapulver und Tomatenmark dazugeben – aufgießen – köcheln lassen
- Suppe pürieren – würzen (Salz, Pfeffer) – mit Maizena fix binden
- beide Suppen gleichzeitig vorsichtig in den Teller gießen – garnieren

Paprika

Paprika sind kalorienarm und enthalten wichtige Stoffe wie Folat, Kalium und Vit. C. Der hohe Ballaststoffgehalt in der Paprika lässt den Blutzuckerspiegel langsam steigen. Dies führt zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl. Ballaststoffe sind wichtig für unsere Verdauung. In der Paprika sind eine Vielzahl von Antioxidantien enthalten.

Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!