

Randen – Heusuppe

Randensuppe:

5 grosse Randen
3 Zwiebeln
1 Peperoncini rot
1.5 l Bouillon
2.5 dl Orangensaft
2 dl Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Zwiebeln und Peperoncini fein hacken und in etwas Öl andünsten
Randen schälen und in Würfel schneiden, ebenfalls begeben
Ablöschen mit ca. 1L Bouillon und ca. 15 min köcheln lassen
Alles fein pürieren
Abschmecken mit Salz und Pfeffer
Sauerrahm unterrühren und nicht mehr aufkochen
So viel von der restlichen Bouillon begeben, dass die Randensuppe ungefähr gleich dick ist wie die Heusuppe.

Heusuppe mit Linsenkeimlingen

200g kleine grüne Linsen
1.6L Gemüsebouillon
Heu (2 Fussballgross zusammengedrückt)

70g Butter
30g Mehl
2 EL Portwein
2dl Rahm
Salz, Pfeffer

100g kleine grüne Linsen 4 Tage vor gebrauch 8-10 Stunden einweichen, Wasser abgiessen
Linsen in einem flachen Gefäss verteilen und mit einer Klarsichtfolie abdecken (2-3 Luftlöcher einstechen) Dann 3 Tage lang abseits vom Licht keimen lassen. Pro Tag 2-3 mal spülen und wieder zudecken. Nach 3 Tagen sind die Keimlinge etwa 3cm lang und können weiter verarbeitet werden.

1.6 L Gemüsebouillon aufkochen. Heu auf die Grösse von 2 Fussbällen zusammengedrückt begeben.und 10 min in der Bouillon ziehen lassen.
30g Butter und 30g Mehl zu einer Paste verarbeiten. Danach Heubouillon durch ein Tuch in eine Pfanne passieren, Butter-Mehl Mischung dazugeben und unter Rühren aufkochen.
2 El Portwein dazugeben und gut rühren. Suppenteller einseitig mit Linsen bestreichen und im Ofen vorwärmen. 40g kalte Butter in die Suppe einrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2dl Rahm steif schlagen und darunterziehen.

Beide Suppen gleichzeitig in den Teller geben, so dass auf einer Seite die Randen und auf der andern Seite die Heusuppe bleibt. (Heusuppe über Linsen) Vermischung möglichst vermeiden. Beide Suppen sollten deshalb etwa gleich dick sein ! (Einstellen mit Bouillon)