



AUBERGINENSUPPE MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONS

ZUTATEN
FÜR 6 PORTIONEN

1 Aubergine
5–7 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
200 g braune Champignons (Egerlinge)
1 EL neutrales pflanzliches Öl
(z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
120 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer aus der Mühle

Aubergine schälen, würfeln und im Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen, klein hacken, zur Aubergine geben und mit anbraten. Mit 750 ml Wasser aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Champignons trocken abreiben, putzen, klein schneiden. Pilze im heißen Öl knusprig braten.

Auberginen in der Kochflüssigkeit pürieren, 100 g Sahne dazugeben, aufkochen. Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Suppe auf vorgewärmte Teller oder Gläser verteilen, mit Pilzen garnieren und mit übriger Sahne (ca. 20 g) beträufeln. Suppe nach Belieben mit Pfeffer übermahlen und servieren.

Pro Portion: 315 kcal/1330 kJ
2 g Kohlenhydrate, 2 g Eiweiß, 33 g Fett

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 25 Minuten



Tipps und Tricks

DEKO-IDEE: STIMMUNGSVOLLE LICHTER

Nicht nur das Menü ist liebevoll selbst gekocht, auch die edle Tisch-Deko ist homemade. Für die Lichter in der Tischmitte brauchen Sie Naturpapier, Kleister, eine Schale als Vorlage, goldenes Blattmetall sowie Anlegemilch (gibt es in Bastelläden) und einen Pinsel. Zunächst das Naturpapier in kleine Stücke reißen und mit dem Kleister in zwei Lagen um die Schale modellieren. In der Mikrowelle schnell trocknen lassen. Von der Schale lösen und das Innere mit Anlegemilch auspinseln. Nach 10 Minuten Trocknungszeit mit dem goldenen Blattmetall auskleiden. Überschüssige Goldfolie mit einem weichen Tuch wegwischen. Ein Teelicht hineinstellen, fertig.