

Kopfsalatsuppe mit Zwiebelflan



für zwei Portionen:

Pro Portion ProPoints™ Wert 8

Zutaten

- 4 Schalotten
- ca. 20 ml Rapsöl Buttergeschmack
- 475 ml Gemüsefond
- 125 ml Milch 1,5%
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 3 große Eier
- 8 große Blätter Kopfsalat
- 4 EL Crème leger

Zubereitung Zwiebelflan

Die Schalotten schälen, würfeln und in circa 2 TL Öl glasig dünsten, anschließend pürieren und passieren (durch ein feines Sieb streichen). 125 ml Gemüsefond mit der Milch erhitzen, das Zwiebelpüree einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Die drei Eier schaumig schlagen, den Zwiebelfond langsam unterrühren. In feuerfeste Förmchen mit Deckel oder Tassen (mit Alufolie abdecken) verteilen. Ein tiefes Blech mit etwas heißem Wasser füllen, damit die Förmchen zur Hälfte im Wasser stehen. Dann 20 Minuten bei 175°C backen.

Zubereitung Kopfsalatsuppe

Die 8 großen Blätter Kopfsalat blanchieren (kurz in heißes Wasser tauchen), kalt abschrecken und trocknen. Anschließend pürieren und passieren. Die restlichen 350 ml Gemüsefond erhitzen, das Salatpüree und die 4 EL Creme leger dazugeben und kurz köcheln lassen. Restliches Butteröl einrühren, nicht mehr aufkochen. Mit etwas Salz abschmecken und schaumig aufschlagen. Den Zwiebelflan in einen Suppenteller stürzen und Kopfsalatsuppe herum eingießen.