

Kaltes Kräutersüppchen mit Pesto-Flûtes



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Kräutersüppchen

2 Handvoll Kräuter, z.B. Petersilie,
Basilikum, Kerbel und Schnittlauch,
gehackt

1 Salatgurke, ca. 300 g, halbiert, entkernt

50 g Spinatblätter

25 g feine Haferflocken

1 EL weisses Mandelmus oder gemahlene
Mandeln

1–2 Knoblauchzehen

ca. 5 dl Gemüsebouillon

1–2 TL Zitronensaft

wenig Cayennepfeffer

Salz

Kräuter zum Garnieren

Pesto-Flûtes

1 rechteckiger Butterblätterteig, ca. 340 g

3–4 EL Basilikum-Pesto

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 443 , Fett 26g , Kohlenhydrate 48g , Eiweiss 9g

www.lmenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Kräutersüppchen: Alle Zutaten bis und mit Salz fein mixen, in Gläser oder Schalen giessen, garnieren.

2 Pesto-Flûtes: Den Butterblätterteig quer halbieren.

Eine Teighälfte mit dem Pesto bestreichen, mit zweiter Teighälfte belegen, in 7 mm breite Streifen schneiden, diese verdrehen, auf das vorbereitete Blech legen und in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 12–15 Minuten backen, lauwarm zum Süppchen servieren.

