

## Kopfsalatsuppe

Kopfsalat kommt bei uns – wie der Name schon verrät – vor allem als Salat auf den Tisch. Dass er auch als Gemüse oder Suppe sehr gut schmeckt, wissen nur wenige unter uns. Der Freilandanbau beginnt bei uns Mitte März. Kopfsalat kann aber auch etwas früher im Gewächshaus angebaut werden, benötigt aber in jedem Fall einen sonnigen Standort und regelmässige Wasserversorgung. Die Zeit bis zur Ernte hängt von der Temperatur ab und kann 60, aber auch bis zu 120 Tage betragen.

Kopfsalat ist druckempfindlich und lässt sich nicht lange lagern. Bei einer Temperatur von 0°C und einer hohen Luftfeuchtigkeit beträgt die Lagerzeit etwa acht bis zwölf Tage. Die Ernte erfolgt meist per Hand, oft werden die Köpfe schon auf dem Feld einzeln in Plastikfolie verpackt.



### Das braucht es für 4 Personen:

- 2 grüne Kopfsalate (VARIANTE: je 1 grün & 1 rot)
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 5 dl Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Voll- oder Halbrahm
- 2 EL trockener Sherry
- 1 EL Butter
- 1 EL Maizena
- Salz und Pfeffer, nach Belieben
- ZUSATZ: 4 Scheiben Rohschinken, in feine Streifen geschnitten



## So wird es gekocht:

(Vorbereitung ca. 10 Min. / Garzeit ca. 10 Min.)

1. Die Blätter des Kopfsalates auslösen bis zu den innersten gelben Blättchen und diese „Salatherzchen“ beiseite legen.
2. Die einzelnen Salatblätter nun gut mit kaltem Wasser abwaschen, abschütteln (falls Salatschleuder vorhanden, trockenschleudern) und dann in mittlere Streifen schneiden.
3. Die Butter in der Suppenpfanne erhitzen, die gehackte Zwiebel begeben und andünsten (glasig werden lassen). ACHTUNG: nicht braun werden lassen, weil die Zwiebeln sonst bitter werden.
4. Nun die Salatstreifen begeben und so lange mitdünsten bis sie leicht zusammengefallen sind, anschliessend Weisswein, Brühe und Sherry dazugießen und alles ca. 5 Minuten aufkochen lassen.
5. Jetzt die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, den Rahm und Maizena zum Binden einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zum Servieren die Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen geben und mit den Salatherzen und etwas fein gehacktem Peterli garnieren.  
VARIANTE: Neben Herzen und Peterli zusätzlich die fein geschnittenen Rohschinkenstreifen dazugeben.



## Das passt dazu:

Oliven-, Vollkorn-, Nuss- oder Ruchbrot. Auch getoastete Baguette-Scheiben mit wenig Kräuter- oder Knoblauchbutter bestrichen sind sehr zu empfehlen.

## Die Weinkellerei Rahm empfiehlt:

**Hallauer Blanc de Noir**, Réserve du Patron, 2008 Hallau AOC: Blanc de Pinot Noir oder kurz Blanc de Noir ist ein spritziger Weisswein mit feinfruchtigen Aromen. Er wird aus den feinen, handgepflückten Pinot Noir-Trauben (Blauburgunder) frischgepresst und kalt vergoren und passt ideal als Apéro, zu Fisch, hellem Fleisch, asiatischen und vegetarischen Gerichten - und auch einfach zum Anstossen. Bestellen können Sie ihn direkt [hier](#).

## „En Guete“ wünscht Ihnen Doris