



Von der Haubenköchin des Guten Lebens: Barbara Laller

## Bärlauchsuppe

### Zutaten für 4 Personen

1 Bund Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 kl. mehlig Kartoffeln  
Sonnenblumenöl  
3/4 l Gemüsesuppe  
1 Bund Bärlauch  
1/4 l Schlagobers  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

- Frühlingszwiebel und Knoblauch fein schneiden und in Öl anschwitzen.
- Die klein würfelig geschnittenen Kartoffeln dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen.
- Die Suppe für 15 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, abtrocknen und fein nudelig schneiden.
- Den Bärlauch in die Suppe geben, kurz aufkochen und mit dem Stabmixer pürieren.
- Das Schlagobers dazugeben und nochmals aufmixen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell mit gerösteten Dinkelbrotwürfeln anrichten.



© Stefanie Winkler

Von der Haubenköchin des Guten Lebens: Stefanie Winkler

# Zweifärbige Paprikasuppe mit Herzcroutons

## Zutaten für 6 Personen

2 gelbe Paprika  
2 rote Paprika  
2 Zwiebel  
6 Knoblauchzehen  
20g Butter  
1l Gemüseboillon  
0,25l Schlagobers  
etwas Salz  
weißer Pfeffer  
Schnittlauch  
Herzen vom Toastbrot  
ausstechen.

## Zubereitung

- Paprika in grobe und Zwiebel in feine Würfel schneiden, Zwiebel in zwei Töpfen anschwitzen und je eine Paprikafarbe und Knoblauch mitrösten. Aufgießen und würzen. Obers dazumischen, pürieren und abschmecken.
- Beim Anrichten die gelbe und rote Paprikasuppe langsam von 2 Seiten gleichzeitig in den Suppenteller einlaufen lassen.
- Mit Oberstuffer und den Herzcroutons (die man in Butter auf beiden Seiten röstet) garnieren!
- Guten Appetit!



© Keith Bacongco

## Gemeinsam für faire Care-Arbeit

”

Ich möchte die Augen, Ohren und Hände der Frauen sein.

Cecile Ong Reloba

Millionen von Philippiner:innen leben als Arbeitsmigrant:innen in den reichen Ländern des Nordens. Viele von ihnen werden illegal ins Land gebracht, ausgebeutet oder zu Opfern von Gewalt und Missbrauch. Die kfb-Partner:innenorganisation „Mindanao Migrants Center“ klärt auf, berät, begleitet sie und ihre Kinder und unterstützt sie, wenn sie in Not geraten.

**Faire Care-Arbeit darf keine Grenzen kennen!**

**Mit Ihrer Spende unterstützen Sie das Mindanao Migrants Center.**

**Mit 25 Euro** finanzieren Sie ein Seminar zum Thema **Arbeitsmigration und Gewalt**

**Mit 35 Euro** kann eine Frau an einer **Selbsthilfegruppe von Gewaltopfern** teilnehmen

**Mit 100 Euro** ermöglichen Sie einer in Not geratenen Migrantin **rechtliche und psychologische Begleitung für ein Jahr.**

**Vielen Dank für Ihre Spende!**

Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000.  
spenden.teilen.at • Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

teilen spendet zukunft  
aktion familienfasttag



Katholische  
Frauenbewegung