



la **giustadose**



„Krokus“ Suppe

So bereitet man „la giustadose“ Safran am besten zu

Wenn genügend Zeit ist: „la giustadose“ mit etwas heißem Wasser oder heißer Brühe aufgießen und mindestens zwei bis drei Stunden ziehen lassen. Den ganzen Aufguss (Flüssigkeit und Fäden) zum Kochen verwenden.

Wenn es schnell gehen muss: eine antihafbeschichtete Pfanne vorwärmen und „la giustadose“ ganz leicht rösten, bis die Fäden anfangen zu brechen (nach ca. 1 Minute). Den gerösteten Safran zwischen zwei Lagen Pergamentpapier o. ä. legen und mit einem Löffel zerstoßen. „la giustadose“ ist jetzt gebrauchsfertig: entweder mit Flüssigkeit aufgießen (ca. 10-15 Minuten ziehen lassen) oder direkt mit anderen Zutaten zugeben.

Zutaten für 4 Personen

750 g Blumenkohl – 300 g Lauch – 400 g Kartoffeln – 2 Zehen Knoblauch – Schnittlauch – 50 g Butter – 3 Esslöffel Natives Olivenöl extra – „la giustadose“ reinste Safranfäden aus Città della Pieve – 1 Liter Gemüsebrühe – Salz, Pfeffer & Parmesan

Zubereitung

Die Gemüsebrühe zubereiten. Den Lauch, die Kartoffeln und den Knoblauch fein schneiden und in Butter und Öl andünsten. Den geputzten und in Stücke geschnittenen Blumenkohl zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende der Garzeit „la giustadose“ Safran, der zuvor nach einem unserer Zubereitungstipps vorbereitet wurde, einrühren und alles noch einmal aufkochen lassen. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit Parmesan und Schnittlauch bestreuen und servieren. Guten Appetit!



La Vie Saine - Gesundes Leben

Julie Büchert - zertifizierte Ernährungsberaterin

Weinsteigstraße 25

75236 Kämpfelbach

julie.buechert@web.de

Web: www.la-vie-saine-gesundes-leben.com

Instagram: [laviesaine_gesundesleben](https://www.instagram.com/laviesaine_gesundesleben)