



© Barbara Laller

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