

Schwarzwurzelsuppe mit Topping

Hier trifft erdig Rustikales auf asiatisch angehauchte, peppige Küche.



Zutaten aus der Rezeptkiste:

100 g Schalotten
400 g Schwarzwurzeln
100 g Kartoffeln
1 Zitrone
150 g Austernseitlinge
400 ml Kokosmilch
1 Packung Kresse

Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL Rapsöl
2 EL Butter
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

Für 2 Personen (oder 3 Personen als Vorspeise)

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitungszeit: ca. 35 min

Pro 100 g:

153 kJ / 37 kcal

F: 1,2 g, davon 0,1 g gesättigte Fettsäuren, K: 8 g,
davon 1 g Zucker, E: 1 g, Salz: 0,2 g

Zubereitung

1. Schalotten schälen und in feine Halbringe schneiden. Jeweils ein EL Öl und Butter in einem mittelgroßem Topf erhitzen, die Schalotte hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anschwitzen.
2. Schwarzwurzeln und Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Alles zusammen weitere 4 Minuten andünsten.
3. Das Ganze mit dem Saft einer ausgespressten Zitrone ablöschen. Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen, gelegentlich umrühren.
4. Austernpilze in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl und die restliche Butter in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze in die erhitzte Pfanne geben und unter ständigem Wenden vorsichtig sehr knusprig-kross anbraten, salzen und pfeffern.
5. Mit einem Pürierstab die Suppe eine Minute lang fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und nochmals kurz aufkochen lassen.
6. Die Suppe mit den gerösteten Austernpilzen und der Kresse garnieren und genießen.

Tipp

Lecker ist es, die Suppe mit ein paar Tropfen Zitronen-Würzöl zu beträufeln.