



Feldsalat-Cremesuppe mit Rote Bete-Einlage

Zutaten (für vier Portionen):

Feldsalat-Cremesuppe

2 Schalotten
1 EL Butter
1 Zehe Knoblauch
1-2 EL Mehl
150 ml (alkoholfreier) Weißwein
3-4 mehligkochende Kartoffeln
1 L Gemüsebrühe
1-2 EL Butter
400 g Feldsalat
150 ml Sahne

Sowie

1-2 Knollen Rote Bete
1-2 EL raffiniertes Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL Kümmel
2 Stiele Rosmarin
1 Zitrone, unbehandelt
2 EL Haselnüsse, geröstet
2 TL Kürbiskernöl

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten):

Für die Suppe die Schalotten in feine Ringe schneiden und in Butter anschwitzen, den Knoblauch hineinreiben und mitbraten. Mit Mehl abstäuben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und dazugeben. Mit Gemüsebrühe angießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Rote Bete schälen und in Spalten schneiden, dazu empfiehlt sich das Tragen von Handschuhen. In eine ofenfeste Form geben, und Öl, Salz, Pfeffer, Kümmel und gehacktem Rosmarin darauf verteilen. Im Ofen bei 180 Grad backen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, das sollte etwa 20 Minuten dauern.

Die übrige Butter in einem Topf erhitzen, bis sie gebräunt ist, dann mit in die Suppe geben und sie gründlich pürieren. Nach und nach auch den Feldsalat hineingeben und pürieren, bis die Suppe eine kräftig grüne Farbe hat. Durch ein feines Sieb geben und mit Sahne verfeinern.

Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen und mit Zitronenabrieb und gehackten Nüssen vermischen. Die Suppe portionsweise anrichten, Rote Bete-Spalten jeweils in die Mitte geben und etwas Kürbiskernöl auf der Suppe verteilen. Noch heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

489 kcal – 38 g Fett – 9 g Eiweiß – 24 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.