



Rotkohlsuppe mit Pflaumen im Speckmantel

Zutaten (für vier Portionen)

1/2 Kopf Rotkohl
1 Apfel
1 große Kartoffel
1 rote Zwiebel
750 ml Gemüsebrühe
150 ml Johannisbeersaft
100 ml süße Sahne
100 ml Milch
100 g Ziegenfrischkäse
1 Orange
12 Backpflaumen
200 g Frühstücksspeck, geschnitten („Bacon“)
Salz, Pfeffer, Piment, Muskat, Zimt

Zubereitung (30 Minuten)

Apfel, Kartoffel und Zwiebel würfeln und zusammen mit fein geschnittenem Rotkohl anschwitzen, bis der Kohl etwas zusammenfällt. Mit Gemüsebrühe und Johannisbeersaft ablöschen. Mit Piment, Salz, Pfeffer und etwas Orange etwa 20 Minuten köcheln lassen. Backpflaumen in Speck einwickeln. Darauf achten, dass das Verhältnis von Pflaume zu Speck ausgeglichen ist. Nach Geschmack mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Suppe mit etwas süßer Sahne verfeinern. Anschließend mit dem Mixstab pürieren und durch ein feines Sieb geben. Nochmals abschmecken. Milch mit dem Ziegenfrischkäse erwärmen, nicht kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab aufschäumen. Speckpflaumen ohne Fett in einer Pfanne braten (der Speck produziert genug Fett). Danach auf Küchenpapier entfetten. Suppe in ein größeres Glas einfüllen, Schaum aufsetzen. Zuletzt Muskat und Zimt darüber reiben. Speckpflaumen auf einen Spieß stecken und dazu legen.

Nährwerte pro Portion

617 kcal – 49 g Fett – 13 g Eiweiß – 32 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist glutenfrei.