



Sauerkrautsuppe mit Forellenkaviar und Soleiern

Zutaten (für vier Portionen):

Soleier:

8 Eier
60 g Salz
Dill
1 Karotte
1 Schalotte
1 Chili
Pfefferkörner
Wacholderbeeren
Kümmel
Senfkörner
Lorbeer

Sauerkrautsuppe:

1 Zwiebel
1 EL Butter
1 Kartoffel
2 EL Tomatenmark
Lorbeer
Kümmel
500 g frisches Sauerkraut
Salz, Pfeffer, Zucker
1 L Gemüsebrühe
Rauchsalz
2 Zehe Knoblauch
1 Paprika

Sowie:

1 großes Einmachglas
50 g Forellenkaviar

Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für die Soleier die Eier in etwa zehn Minuten hart kochen. Dann in kaltem Wasser abschrecken und die Schalen an verschiedenen Stellen anschlagen, sodass der Sud später eindringen kann. Für den Sud Wasser kochen und Salz hinzugeben, hierbei gilt die Faustregel: 60 Gramm Salz pro Liter Wasser. Die Eier abwechselnd mit Dill, in Scheiben geschnittener Karotte und Schalotte sowie Gewürzen nach Geschmack in das Einmachglas schichten. Mit dem heißen Sud auffüllen und das Einmachglas verschließen. Mindestens zwei bis drei Tage ziehen lassen.

Die Zwiebel würfeln und in Butter anschwitzen. Die Kartoffel schälen, fein würfeln und mitbraten. Dabei auch Tomatenmark mitrösten, bis es eine leichte Braunfärbung angenommen hat. Sauerkraut, Lorbeer und etwas Kümmel dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und dann mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Sauerkraut die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Die Paprika entkernen, in feine Würfel schneiden und mitkochen. Anschließend die Suppe mit Rauchsatz und geriebenem Knoblauch nach Wunsch aromatisieren.

Die Soleier schälen und der Länge nach halbieren. Zusammen mit dem Forellenkaviar auf der noch heißen Suppe anrichten.

Nährwerte pro Portion:

342 kcal – 21 g Fett – 24 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch und glutenfrei.