



Schwarzwurzelsüppchen mit Petersilienöl

Zutaten (für vier Portionen):

Schwarzwurzelsuppe

800 g Schwarzwurzeln
Mineralwasser
1 Zitrone
1 Kartoffel, gewürfelt
1 Schalotte, gewürfelt
2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer
1 EL Butter
800 ml Gemüsebrühe, heiß
200 ml Sahne
1 Prise Zucker
½ Orange, unbehandelt
Salz, Pfeffer
Muskatnuss, gerieben

Petersilienöl

Petersilie
60 ml kaltgepresstes Olivenöl
Salz

Schwarzwurzel-Crunch

½ Schwarzwurzel
Öl zum Frittieren
Salz

Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste schrubben, dann schälen und würfeln (dabei Handschuhe tragen). Die Schalen beiseitelegen und die Stücke sofort in eine Schüssel mit kaltem Wasser und Zitronensaft legen, damit sie nicht nachdunkeln.

Für die Suppe Schalotte, Knoblauch, Kartoffel und Ingwer schälen und grob hacken, dann in Butter anschwitzen. Schwarzwurzelstücke zugeben, kurz mitrösten und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker würzen. Sobald die Butter leicht angebräunt ist, mit Brühe aufgießen und alles circa 20 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für das Petersilienöl Petersilie, Öl und eine Prise Salz pürieren.

Für den Crunch Öl in einem kleinen Topf auf 160 Grad erhitzen und die geschrubbten Schalen der Schwarzwurzel portionsweise goldbraun frittieren. Mit der Schaumkelle herausheben, auf Küchenpapier entfetten und leicht salzen.



Zu den gekochten Schwarzwurzeln nun Sahne und Orangenabrieb einrühren. Einmal aufkochen, dann mit einem Stabmixer glatt pürieren.

Die heiße Suppe in Schalen schöpfen. Mit einem Teelöffel einige Tropfen Petersilienöl darauf geben und mit Schwarzwurzelchips toppen.

Nährwerte pro Portion:

447 kcal – 40,5 g Fett – 6 g Eiweiß – 14 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei.