

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

EINTOPF MIT FRÜHLINGSGEMÜSE, FRITTIERTEM RUCOLA UND PARMESAN

ZUTATEN

- 1 Stk. Frühlingszwiebel
- 0,5 Bund Thymian
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- 500 g kleine Kartoffeln
- 250 g Karotten oder kleine Frühlingskarotten
- 1 Dose weiße Bohnenkerne (850 ml)
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 7 El Olivenöl
- 1,2 l Gemüsefond oder Bouillon
- 12 Stk. Koriandersamen
- 12 Stk. schwarze Pfefferkörner
- 2 Stk. Wacholderbeeren
- 150 g Romanesco
- 300 ml Öl zum Frittieren
- 1 Bund Rucola
- 100 g Tomaten
- 100 g TK-Erbesen
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Parmesan am Stück
-

ZUBEREITUNG

Die Frühlingszwiebel putzen, gründlich abspülen und den dunkelgrünen Teil abschneiden. Thymian abspülen und mit Zwiebelgrün und Lorbeer zu einem Strauß binden. Kartoffeln und Möhren schälen, Kartoffeln in kleine Stücke, Möhren in Scheiben schneiden. Bohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

2 El Olivenöl in einem großen Suppentopf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Kartoffelstücke und Möhrenscheiben zugeben und kurz mit andünsten. Gemüsefond, Bohnen und den Kräuterstrauß hinzugeben. Koriandersamen, Pfefferkörner und Wacholderbeeren im Mörser grob zerstoßen. In einen ausgeleerten Teebeutel geben, zubinden, zur Suppe geben. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen den Romanesco waschen, in Röschen teilen und nach 15 Minuten Kochzeit zur Suppe geben.

300 ml Öl zum Frittieren in einem kleinen Topf erhitzen. Rucola darin in kleinen Portionen frittieren (einen Deckel benutzen, da es hierbei sehr stark spritzt). Rauke auf Küchenpapier abtropfen lassen und durch ein feines Sieb streichen. Mit restlichem Olivenöl verrühren.

Tomaten waschen, putzen, entkernen und würfeln. Das Weiße der Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, mit Tomaten und Erbsen nach 25 Minuten Kochzeit zum Eintopf geben, ca. weitere 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren Kräuterbund und Gewürzteebeutel entfernen. Parmesan in Späne hobeln. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit z.B. Rucol-Öl und gehobeltem Parmesan servieren.