

Paprikasuppe mit Sesam-Brötchen, Sesam-Crème-fraîche

Für zwei Personen

Paprikasuppe:

2 rote Paprika	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
15 g Butter	100 ml Sahne	50 ml Weißwein
200 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	Salz, Pfeffer

Sesam-Crème-fraîche:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft, Abrieb	100 g Crème-fraîche
30 g Tahini	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Brötchen:

150 g griech. Joghurt, 10%	1 EL heller Sesam	150 g Mehl
8 g Backpulver	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie

Für die Paprikasuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Butter in einem Topf anschwitzen.

Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden, ebenfalls in den Topf geben und kurz dünsten. Knoblauch abziehen, fein schneiden und zur Paprika geben. Mit Kreuzkümmel und einem halben Teelöffel Salz würzen, dann mit Wein ablöschen. Mit Gemüsefond auffüllen. Paprika weichkochen. Sahne hinzugeben, kurz aufkochen lassen, alles fein pürieren, sieben und nochmals abschmecken.

Für die Sesam-Crème-fraîche:

Crème fraîche mit Tahini vermengen. Knoblauch abziehen, reiben und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einem Spritzer Zitronensaft und -abrieb abschmecken.

Für das Brötchen:

Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Joghurt hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig vier Brötchen formen, mit Sesam bestreuen und im vorgeheiztem Backofen 20 Minuten backen.

Für die Garnitur:

Petersilie für die Garnitur hacken.

Elke Hedtheyer am 03. Juni 2025