

# Karotten-Kokos-Suppe, Parmesan-Chip, Blätterteig-Herzen

## Für zwei Personen

### Für die Karotten-Kokos-Suppe:

150 g Junge Möhren mit Grün	1 kleine Petersilienwurzel	1 Lauchzwiebel
3 Fleischtomaten	1 Schalotte	4 cm Ingwer
1 Kurkumawurzel	1 Orange	20 g gesalz., kalte Butter
Butter	40 ml Sahne	60 ml Kokosmilch
300 ml Gemüsefond	1 Stange Zitronengras	½ TL Curry Madras
1 Prise Piment d'Espelette	1 Msp. Lecithin	Salz, Pfeffer

### Für die Einlage:

1 Karotte	1 Zitrone	3 cm Ingwer
25 ml Kokosmilch	25 ml Sahne	1 TL Ahornsirup
1 TL Holunderblütensirup	1 Prise Piment d'Espelette	1 TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

### Für das Karottengrün-Pesto:

Karottengrün	20 g Rucola	20 g Basilikum
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwer	1 Zitrone
40 g Parmesan	50 g Pinienkerne	1/1 TL Piment d'Espelette
2 TL Holunderblütensirup	Kalahari Salz	100 ml mildes Olivenöl
weißer Pfeffer		

### Für die Blätterteig-Herzen:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	1 EL Sahne
3-4 EL Karottenpesto		

### Für den Parmesanchip:

70 g Parmesan	½ TL Piment d'Espelette
---------------	-------------------------

### Für die Garnitur:

4 Cocktailtomaten	1 Karotte	essbare Blüten, nach Belieben
-------------------	-----------	-------------------------------

## Für die Karotten-Kokos-Suppe:

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Karotten von Grün befreien und Grün für den späteren Gebrauch beiseitelegen. Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Lauchzwiebeln waschen, Wurzeln sowie oberes Grün abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. Fleischtomaten über Kreuz anritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und eine der drei Fleischtomaten in zarte Streifen schneiden. Für die Einlage zurücklegen. Tomaten in Stücke teilen. Petersilienwurzel waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Kurkuma und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Einen Topf für die Suppe erhitzen und Butter, sowie Curry darin leicht anrösten. Dann Karotten, Tomaten, Petersilienwurzel, Kurkuma und Ingwer hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen. Orange waschen und die Schale abreiben. Anschließend teilen und den Saft einer Hälfte auspressen. Etwa die Hälfte des Orangenabriebs für die Einlage beiseitestellen. Abrieb und Saft in den Topf geben. Zitronengras anklopfen und dazugeben, dann mit Gemüsefond aufgießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann das Zitronengras herausnehmen. Alles mit einem Pürierstab aufmixen und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Kokosmilch und Sahne zugießen und erneut erhitzen. Je nach Konsistenz der Suppe weiteren Gemüsefond dazugeben. Kalte Salzbutter in kleinen Flocken mit einem Stabmixer unter die

Suppe montieren. Die Suppe sollte schaumig sein. Nach Belieben Lecithin hinzufügen.

**Für die Einlage:**

Karotte waschen und schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghetti schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Zitrone waschen, halbieren und den Saft auspressen und auffangen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen und die Spaghetti darin dünsten. Etwas Curry, Ingwer, Orangenabrieb und Zitronensaft dazugeben. Dann mit Ahornsirup ablöschen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen und mit Holunderblütensirup aromatisieren. Zurückgelegten Tomatenstreifen nach dem Dünsten der Karotten mit in die Pfanne legen damit sie warm werden und etwas von dem Geschmack annehmen.

Kokosmilch mit Sahne und etwas Curry und Salz leicht erhitzen und dann aufschäumen, um sie beim Servieren mit in die Suppe zu geben.

**Für das Karottengrün-Pesto:**

Karottengrün, Rucola und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Dann in kochendem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Grün aus dem Eiswasser nehmen und in einer Salatschleuder trocknen. Dann grob hacken. Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein raspeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und dann auskühlen lassen.

Parmesan fein reiben. Alle Zutaten, außer dem Ingwer, mit Hilfe eines Mixers zu einer cremigen, aber nicht zu feinen Masse zerkleinern.

Anschließend mit Salz, Pfeffer, Ingwer, Holunderblütensirup und Piment d'Espelette würzen. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Danach eine Hälfte auspressen und den Saft auffangen. Abrieb und Saft zur Masse geben und abschmecken.

**Für die Blätterteig-Herzen:**

Blätterteig auf der Arbeitsplatte auslegen, dabei aber am Papier lassen und mit Karottenpesto bestreichen. Jeweils von der Längsseite zur Mitte hin aufrollen bis beide Rollen sich treffen. Ei aufschlagen und trennen.

Eigelb mit Sahne verquirlen und die beiden Rollen innen und außen bestreichen. Mit einem scharfen Messer ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Dann auf ein Backblech mit Papier legen und im Ofen ca. 10- 15 Minuten backen. Nach dem Backen den Ofen auf 180 Grad abkühlen lassen, für den Parmesanchip.

**Für den Parmesanchip:**

Parmesan fein reiben und mit Piment d'Espelette würzen. Parmesan in einen Anrichtering auf ein Backblech streuen und so mehrere Chips drapieren. Für ca. 5 Minuten in den Ofen schieben und die Chips goldbraun ausbacken. Parmesan-chips auf dem Blech kurz abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter knusprig-fest werden lassen.

**Für die Garnitur:**

Karotte waschen und schälen und längs mit einem Sparschäler dünne Scheiben abziehen. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Einen Esslöffel Pesto in einen tiefen Suppenteller geben und die Karotten- sowie Tomatenstreifen darauf drapieren. Suppe angießen und mit Sahne verzieren. Parmesanchip auf der Einlage drapieren. Pesto-Herzen auf einem anderen Teller anrichten. Nach Belieben verzieren und servieren. Pesto dazu reichen.

Christa Lührmann am 23. März 2022