

Karotten-Ingwer-Suppe mit Skrei und Porree

Für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g Karotten	75 g vorw. festk. Kartoffeln	1 kleine Schalotte
30 g Ingwer	350 ml Gemüsefond	Olivenöl
1-2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Skrei:

300 g Skrei, mit Haut	50 g Butter	2 EL Weißwein
2 EL Wermut	1-2 EL Honig	1 TL Senf
Salz		

Für den Porree:

2 dicke Stangen Porree, 3-4 cm Durchmesser	2 EL Olivenöl
Pflanzenöl	Salz

Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen, fein würfeln und in einer mittelgroßen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze andünsten. Karotten und Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu den Schalotten in die Pfanne geben.

Ingwer schälen und hacken. 2 EL gehackten Ingwer zum Gemüse geben und alles mit Gemüsefond ablöschen. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Mixer pürieren.

Petersilie fein hacken und Suppe damit garnieren.

Für den Skrei:

Weißwein, Wermut, Honig und Senf in einen Topf geben und kurz zu einer Marinade aufkochen. Skrei von der Haut lösen und in acht kleinere Stücke schneiden. Skrei in die Marinade geben und 5 Minuten ziehen lassen. 2 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und den Skrei darin ca. 2 Minuten pro Seite anbraten bis die Marinade karamellisiert. Skrei warmstellen.

Für den Porree:

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Einen Dampfeinsatz hineinlegen. Öl in einer Fritteuse erhitzen.

Den weißen Teil des Porrees in acht 3 cm dicke Scheiben schneiden und in den Dampfgar-einsatz in den Topf legen. Porree 5 Minuten garen. Mit etwas Olivenöl und Salz würzen und warmhalten. Den hellgrünen Teil des Porrees in dünne, 5 cm lange Streifen schneiden und 20-30 Sekunden bei 180 Grad Celsius goldig braun frittieren. Auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Mit Salz abschmecken.

Gedämpften Porree mittig auf dem Teller anrichten. Skrei auf den Porree geben und mit frittiertem Porree garnieren. Suppe angießen und mit Petersilie garnieren und servieren.

Robert Osterwalder am 20. Februar 2025