

Gelbe Paprikasuppe mit Kräuter-Öl, Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 gelbe Paprikaschoten	1-2 Schalotten	3 cm Ingwer
1-2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1-2 Orangen, Saft
$\frac{1}{2}$ Zitrone, Saft	2 TL Crème-fraîche	100 ml Kefir
200 ml Gemüsefond	1 EL weißes Mandelmus	1 EL Kokosöl
1 EL Apfelessig	$\frac{1}{2}$ TL Safranfäden	1 Msp. gemahlener Kurkuma
1 Msp. gemahlener Zimt	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für das Kräuter-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft	1-2 EL flüssigen Honig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kräuter-Croûtons:

2 Scheiben Weißbrot	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
3 Zweige glatte Petersilie	1 Zweig Rosmarin	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ orangene Paprikaschote	6 bunte Kirschtomaten	4 getrocknete Tomaten
1 EL Schmand	1 Beet rote Sakura-Kresse	

Für die Suppe: Die Paprikaschoten schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Safran in Wasser legen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken.

Ingwer schälen und fein hacken. Chili fein schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zunächst Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren anbraten. Paprikawürfel und Chili dazugeben und unter Rühren noch etwa weitere 5 Minuten andünsten, sodass alles etwas Farbe bekommt. Mit Kurkuma, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Safranfäden aus dem Wasser nehmen und zur Paprika geben.

Fond und Apfelessig angießen und alles mit Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen. Gemüse in der Flüssigkeit mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch durch ein Sieb streichen.

Orange und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft zur Suppe geben, dann Kefir, Crème fraîche und Mandelmus unterheben.

Für das Kräuter-Öl: Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und kurz mixen. Falls es zu cremig ist, etwas Olivenöl hinzugeben.

Vor dem Servieren auf die Suppe träufeln.

Für die Kräuter-Croûtons: Weißbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuter fein schneiden. Beides zum Brot in die Pfanne geben und bei geringer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in ganz feine dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten und getrocknete Tomaten schneiden. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Suppe in vorgewärmte Teller oder Tassen geben. Paprikastreifen mit den Tomaten und der Kresse auf die Suppe streuen. Mit je 1 TL Schmand garnieren.

Jasmin Vogel am 30. April 2024