

Martin Gehrlein
Sauerkrautsuppe mit Kokosblütenzucker
und karamellisiertem Brot

Freitag, 17. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Sauerkrautsuppe:

1/2 Bund	Blattpetersilie
1/2 Bund	Estragon
100 g	Butter
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
400 g	frisches Sauerkraut (mit Saft)
1 EL	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Kümmel, gemahlen
1	Lorbeerblatt
50 ml	Weißwein
150 g	Sahne
3 EL	Kokosblütenzucker
etwas	Salz

Für die Brotwürfel:

50 g	Roggenbrot bzw. Graubrot
etwas	Salz
1 EL	Kokosblütenzucker

Zubereitung:

1. Für die Suppe Petersilie und Estragon abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.
2. Kräuter mit der Butter fein mixen. Die Kräuterbutter anschließend kalt stellen.
3. Die Schalotte und Knoblauch schälen, Schalotte fein schneiden.
4. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, Schalotte darin anschwitzen, das Sauerkraut zugeben, mit Mehl bestäuben und mit der Brühe aufgießen. Kümmel, Lorbeerblatt und Knoblauch zugeben. Das Sauerkraut ca. 15 Minuten kochen.
5. In der Zwischenzeit das Brot in 1 cm große Würfel schneiden.
6. In einer Pfanne Butter die Brotwürfel ohne Fett knusprig anbraten, leicht salzen. Mit Kokosblütenzucker bestäuben und diesen leicht karamellisieren lassen.
7. Zur Suppe den Weißwein, die Sahne und den Kokosblütenzucker zugeben, einmal aufkochen. Lorbeerblatt und Knoblauch wieder entfernen und die Suppe fein pürieren.
8. Dann mit der Kräuterbutter die Suppe montieren und abschmecken.
9. Die Suppe anrichten, die karamellisierten Brotwürfel obenauf geben und servieren.



Pro Portion: 745 kcal / 3259 kJ
30 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 53 g Fett