

Kräuter-Süppchen mit Gemüse, Tofu, Rote-Bete-Chip

Für zwei Personen

Für das Kräuter-Süppchen:

50 g Brennessel	½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch
50 g Rucola	3 Zweige Koriander	1 Schälchen Kresse
2 Stangen Frühlingszwiebel	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Limette	250 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für den gebackenen Tofu:

250 g geräuch. Tofu	2 Eier	2 EL Pistazien
2 EL Pinienkerne	2 EL gemahlene Haselnüsse	3 EL Mehl
Rapsöl	Salz	

Für die Gemüseeinlage:

100 g Erbsenschoten	50 g Zuckerschoten	1 EL Walnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 rohe rote Bete	50 g Rucola	150 ml Rapsöl
4 Gänseblümchen		

Die Brennessel, Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Rucola abbrausen, trockenwedeln und bei Bedarf Blätter abzupfen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer 1-2 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft abschmecken. Kräuter und Salat einrühren und auf der höchsten Stufe schaumig schlagen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz mit Gemüsefond verdünnen.

Für den gebackenen Tofu:

Tofu in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Zuerst in Mehl, dann in Ei wenden. Pistazien und Pinienkerne im Mörser fein mahlen. Tofu jeweils in den gemahlene Haselnüssen, Pinienkernen und Pistazien wälzen. Tofuwürfel in 160 Grad heißem Öl ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Gemüseeinlage:

Die Erbsen- und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Walnussöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola in Öl frittieren. Aus Fett entnehmen und Rote-Bete-Chip erneut frittieren.

Die Erbsen und Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen, jeweils 3 Tofuwürfel zugeben, die Suppe hineingießen und mit Rote-Bete-Chips und frittiertem Rucola garnieren.

Sandra Kolliski am 29. Juni 2022