

Karotten-Suppe mit Rucola-Pesto

Für zwei Personen

180 g Karotten	25 g Rucola	10 g Parmesan
10 g Pinienkerne	15 g Butter	2 EL Sahne
500 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Kristallzucker
Salz, Pfeffer		

Die Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter und den Zucker erhitzen und drei Minuten lang die Karottenwürfel anrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, die Sahne dazu gießen und nochmals aufmixen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden etwa sechs Minuten rösten und auskühlen lassen. Den Rucola waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern und anschließend grob hacken. Den Parmesan reiben und mit den gerösteten Pinienkernen, dem Rucola und zwei Esslöffeln Olivenöl in einem Blitzhacker pürieren. Dabei einige Pinienkerne und Rucolazweige für die Garnierung beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Teller die Karottensuppe mit dem Rucola-Pesto anrichten. Zum Schluss mit Pinienkernen und Rucola garnieren.

Carmen Lamisch am 10. Mai 2013