

Apfel-Gurken-Suppe mit Krabben, Chia-Joghurt-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

50 g Büsumer Krabben	1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Apfel (Granny Smith)
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe	100 g saure Sahne
50 ml Gemüsefond	1 EL Apfelessig	Zucker
1 Zweig Dill	1 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brötchen:

1 Ei	25 g Butter	75 g Naturjoghurt, fettarm
30 ml Milch	100 g Vollkornmehl	50 g Weizenmehl
60 g Chiasamen	$\frac{1}{2}$ Pck. Backpulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten. Salatgurke schälen und $\frac{3}{4}$ der Gurke in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Gurken- und Apfelstücke, Zwiebeln und Knoblauch in eine hohe Schüssel geben. Saure Sahne, Gemüsefond und Essig zugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen, in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen. Die übrige Gurke entkernen und in kleine Würfel schneiden. Suppe in Gläser füllen. Dill abrausen, trockenwedeln und Spitzen vom Zweig zupfen. Krabben und die kleinen Gurkenwürfel auf die Suppe geben. Suppe mit Dillspitzen garnieren.

Für die Brötchen:

Den Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Vollkornmehl, Weizenmehl, 2 EL Chiasamen, Backpulver, Zucker, Butter, Ei, Naturjoghurt, 1 Prise Pfeffer und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten. Den Teig zu 4 Kugeln formen und diese auf einem mit Backpapier belegten Backblech andrücken. Brötchen mit Milch bestreichen, Chiasamen darüber streuen und etwas andrücken. Im heißen Ofen 15-20 Minuten goldbraun backen.

Kalte Gurken-Apfel-Suppe mit Krabben und Chia-Joghurt-Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Lurz am 29. August 2017