

Möhren-Grapefruit-Suppe mit Kurkuma-Zitronen-Grissini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

600 g Möhren	2 Grapefruits	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	200 g Soja-Kochcreme
500 ml Gemüsesfond	3 EL Rapsöl	2 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Grissini:

150 g Dinkelmehl	1 EL Olivenöl	1 Zitrone
1 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Mehl

Für die Garnitur:

1 EL Sojasahne	Chilifäden
----------------	------------

Für die Suppe:

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und klein würfeln. Knoblauch abziehen und andrücken.

Chilischote längs halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Möhren schälen, von Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Temperatur Zwiebeln, Knoblauch und Chili anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Möhren hinzufügen und kurz mitbraten. Mit dem Zucker karamellisieren lassen (dazu die Temperatur ein wenig erhöhen) und das Gemüse mit Fond ablöschen. Mit geschlossenem Deckel aufkochen lassen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Grapefruits halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Wenn die Möhren weich sind, Grapefruit-Saft hinzufügen und Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Nach dem Pürieren Soja-Kochcreme hinzufügen und die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Grissini:

Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mehl, 50 ml Wasser, Olivenöl, Salz, Kurkuma und Zitronensaft und abrieb in eine Schüssel geben und zu einem Teig verarbeiten. Zum Schluss nochmal mit den Händen durchkneten und auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Den Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, diese dann einzeln zu Grissini aufrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Grissini für ca. 13 Minuten in den Ofen geben und anschließend auskühlen lassen.

Für die Garnitur:

Suppe mit Sojasahne beträufeln und mit Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Jahn am 02. November 2021