

REZEPTIDEEN

à la Holger Stromberg

Rotkohlschaumsuppe mit Garnelen

Nährwert pro Portion ca.:

17 g E, 18 g F, 13 g KH, davon 3 g KH
anrechnungspflichtig, 0,2 BE, 5 g Ba,
102 mg Chol, 183 mg Na, 786 mg K,
314 mg Ph, 282 kcal, 1.128 kJ

Zutaten für 4 Portionen :

8 Garnelen, tiefgefroren, 200 g
½ mittlere Birne, 100 g
2 TL Butter, 10 g
1 kleiner Rotkohl
8 Schalotten, geschält
und fein geschnitten
100 g Weißes vom Lauch,
gewaschen und fein geschnitten
500 ml Geflügelfond
2 Lorbeerblätter
2 Thymianstängel
Etwas Muskatnuss, gemahlen
Prise Meersalz
Etwas Pfeffer, schwarz,
frisch gemahlen
250 ml fettreduzierte Sahne
max. 10 % Fett
30 g Parmesan, frisch gerieben
1 ½ EL Olivenöl, 15 g

1. Garnelen auftauen lassen. Die Birne schälen, würfeln, in einem Teelöffel Butter 3 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, zur Seite stellen.

2. Den Rotkohl sehr fein schneiden und entsaften, beispielsweise in einem Küchentuch und auffangen.

3. Schalotten und Lauch im zweiten Teelöffel Butter leicht anschwitzen. Mit Geflügelfond und gewonnenem Rotkohlsaft ablöschen. Nun mit Kräutern, Meersalz und Muskatnuss auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend alles in ein Sieb geben und in einen Topf durchdrücken. Nun Sahne und Parmesan in die Suppe geben, mit einem Mixer pürieren, mit Meersalz und Pfeffer würzen.

4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die aufgetauten Garnelen auf jeder Seite ca. 30 Sekunden braten. Birnenwürfel und Garnelen in die Teller verteilen, Suppe aufschäumen, darüber gießen und sofort servieren.