Nah&Frisch



Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal Professional

Rote-Rüben-Schaumsuppe mit gebackenen Blunzen und Kren

Griaß di Rezepte Low Carb Weihnachten Winter

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in der Butter anschwitzen. Rote Rüben grob würfeln und zugeben. Mit Gemüsefond aufgießen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Schlagobers hinzufügen, circa 3 Minuten köcheln lassen, dann mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Kurz vor dem Servieren nochmals aufmixen. Blunzen in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. In Mehl wenden, durch verquirltes Ei ziehen und mit Semmelbröseln panieren.

In 170–175 °C heißem Fett 2–3 Minuten pro Seite goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Rote-Rüben-Suppe anrichten, Teller mit Kresse, gebackenen Blunzen und dem Kren garnieren.

Zutaten

Suppe:

- 500 g gekochte rote Rüben
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 700 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagobers
- 1 TL Apfelessig oder Balsamico
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 2 Prisen Muskat

Blunzen:

- 300 g Blunzen
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 80 g Semmelbrösel
- Pflanzenöl oder Butterschmalz
- zum Ausbacken
- frischer Kren, fein gerieben
- etwas Gartenkresse