

CRÉMIGE STECKRÜBENSUPPE MIT HÄHNCHENSPIEßEN

Dieses Rezept enthält Werbung

CRÉMIGE STECKRÜBENSUPPE MIT HÄHNCHENSPIEßEN

Der letzte Dienstag war mein zweiter Tag im Rewe Nachhaltigkeits Selbsttest. Ich habe mir vorgenommen in dieser Woche so vielseitig wie gewohnt zu kochen, also gab es nach dem marokkanischen Brathähnchen mit Couscous diesmal eine Suppe. Saisonal sollte sie sein – also habe ich mich für die Steckrübe entschieden. Der Fond war ein Gänsefond aus der Karkasse der Weihnachtsgans, den ich nach den Feiertagen gekocht habe – ihr könnt ihn aber auch ohne Probleme gegen einen anderen Fond oder eine (Bio-) Geflügelbrühe ersetzen. Für die crémige Struktur der Suppe haben zwei regionale Kartoffeln (mit dem Pro Planet Label) und ein Becher Schlagsahne (ebenfalls mit dem Pro Planet Label) gesorgt. Natürlich habe ich gleich mal nachgeschaut, wofür das Pro Planet Label bei diesen zwei Produkten steht. Die Lieferanten von Kartoffeln mit dem Pro Planet Label müssen ihren Betrieb schrittweise als „Betrieb der umweltverträglichen Landbewirtschaftung“ zertifizieren lassen. Es wird auf die Düngung, Wassernutzung und Artenvielfalt geachtet. Ob ich da mit meinem Gemüsegarten auch durchkommen würde? Ich dünge mit Hornspäne und Sortenvielfalt habe ich auf jeden Fall... aber ob meine Bewässerung (? mal Daumen) so optimal ist... who knows. Für die Sahne wird darauf verzichtet die Kühe mit gentechnisch veränderten Futtermitteln zu ernähren. Es wird hauptsächlich mit Gras und Heu gefüttert. Dazu kommt Getreide und Sojaschrot, wobei die Sojaprodukte nicht aus Übersee kommen dürfen. Das klingt soweit gut, wobei ich mich frage warum diese Art der Fütterung nicht schon längst ein allgemeiner Standard ist. Es klingt für mich persönlich nicht so furchtbar kompliziert oder aufwendig – aber ich freue mich, dass es hier umgesetzt wird. Zurück zur Suppe – Als Einlage habe ich mich für regionale Boskop Äpfel entschieden, das Hähnchenbrustfilet trägt, wie schon das Brathähnchen am Montag, das Pro Planet Label. Die Suppe hat wunderbar geschmeckt – die Äpfel haben genau die richtige Säure in die Suppe gebracht und die Hähnchenspieße haben perfekt dazu gepasst.



Zutaten für 2 Personen:

½ Steckrübe, ca. 500g

2 mittelgroße Kartoffeln

1 (Bio-) Karotte

1 (regionale) Zwiebel

2 Knoblauchzehen

etwas (Bio-) Olivenöl

750ml Geflügelfond

150g Schlagsahne

Pfeffer & Salz

1 Boskop Apfel

Für die Spieße:

1 Hähnchenbrustfilet

Pfeffer & Salz

1 TL Currypulver

etwas (Bio-) Olivenöl

Zubereitung:

Die Zwiebel, die Kartoffeln, die Karotte und den Knoblauch schälen und würfeln. Etwas Olivenöl im Topf erhitzen und das Gemüse langsam darin anschwitzen. Die Steckerübe halbieren, schälen und würfeln. Wenn die Zwiebeln glasig werden dazu geben. Immer wieder gut umrühren und mit dem Fond ablöschen... ok - ich gebe den gefrorenen Fond dazu, der schmilzt aber ganz schnell. Die Hitze deutlich reduzieren (hier Stufe 5 von 14) und die Suppe 45 Minuten lang leise köcheln lassen.



Mit dem Stabmixer pürieren bis keine Stücke mehr zu sehen sind und die Hitze nochmals reduzieren.



Das Hähnchenbrustfilet würfeln und auf Holzspieße stecken. Mit Pfeffer, Salz und Curry würzen.



In der Pfanne etwas Öl erhitzen und die Spieße darin rundherum anbraten bis das Fleisch gar ist. Das dauert ungefähr 8 Minuten.



Die Schlagsahne aufschlagen und vorsichtig unter die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und die Apfelwürfel als Einlage hinein geben. Ich

garniere noch mit etwas getrocknetem Estragon aus eigener Ernte, das hat aber geschmacklich keinen nennenswerten Mehrwert gebracht – könnt ihr also auch weglassen. Die Spieße dazu legen und die Suppe heiß servieren.

Wer möchte ein Tellerchen?



Diese Aktion findet in freundlicher Kooperation mit der Rewe Nachhaltigkeitsinitiative "Gemeinsam Gutes tun" statt. Alle Erfahrungen die ich im Laufe dieser Woche sammle und alle Eindrücke über die ich hier berichten werde entsprechen meiner persönlichen Meinung und sind davon unbeeinflusst.

