

KÜRBIS-KAROTTENSUPPE MIT ROSENKOHL-SPECKEINLAGE

KÜRBIS-KAROTTENSUPPE MIT ROSENKOHL-SPECKEINLAGE

Die letzten Tage war es etwas ruhiger hier auf dem Blog – mich hat im Büro eine dicke Erkältung erwischt und irgendwie habe ich zwar trotzdem weiter gekocht, aber Abends auf der Couch war ich fix und fertig und konnte mich kaum zu mehr aufraffen als die Fotos vom Essen zu bearbeiten und ein bisschen meine Pinterest Boards zu pflegen. Dabei wartet schon das nächste tolle Kochbuch darauf, dass ich es euch vorstelle – das ist wirklich das Schöne am Herbst, alle erwachen aus der Sommerpause und versorgen uns mit neuen Rezeptideen und Lesestoff für die nächsten Monate... zumindest wenn man Kochbücher mit der gleichen Begeisterung liest wie einen guten Roman. Und da muss ich mich definitiv outen, ein gutes Kochbuch mit tollen Fotos kann ich einfach nicht mehr aus der Hand legen. Das neue eat! von Chelsea Winter und Passione von Gennaro Contaldo habe ich euch ja bereits vorgestellt, aber wer einen Blick auf meine Neuzugänge im Bücherregal wirft wird sehen, dass ich noch ein paar tolle Highlights für euch parat habe. Für heute habe ich auf jeden Fall erstmal eine super leckere Herbstsuppe für euch – mit vielen Vitaminen und gesundem Gemüse trägt meine Kürbis-Karottensuppe mit Rosenkohl-Speckeinlage und einem ordentlichen Schuss Zitronensaft hoffentlich schnell dazu bei wieder fit zu werden. Übrigens – auch wenn es auf den ersten Blick nicht so wirkt kommt die Suppe mit wenig Fett aus, auf neuen Winterspeck kann ich dieses Jahr nämlich gut und gerne verzichten!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1/2 Hokkaido Kürbis

4 große Karotten

1/2 große Zwiebel

3 Stangen Sellerie

1/3 Blumenkohl, ca. 250-300g

Pfeffer & Salz

3-4 EL Rama Creme Fine (oder Schlagsahne)

1 EL Rapsöl

1/2 Zitrone

Für die Einlage:

3 Scheiben Bacon

10 Rosenkohlröschen

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten, den Sellerie und die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Kerne aus dem Kürbis kratzen und den Kürbis ebenfalls in Würfel schneiden. Den Blumenkohl grob in Röschen zupfen.

Das Öl in einem ausreichend großen Topf, ich nehme diesen hier, erhitzen und das Gemüse hinein geben. Die Hitze etwas reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und das Gemüse ungefähr 10 Minuten anschwitzen.



Alles mit 600ml Wasser ablöschen, salzen und 12-15 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit den Speck in Streifen schneiden und ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten bis er etwas Farbe bekommt. In dieser Zeit die Rosenkohlröschen in Scheiben schneiden und etwas zerrupfen.

Den Speck mit einem Löffel aus der Pfanne heben und auf einem extra Teller kurz beiseite stellen. Das Fett bleibt in der Pfanne! Jetzt den Rosenkohl hinein geben und anschwitzen bis der Kohl gar ist. Den Speck zurück in die Pfanne geben, alles gut vermengen und mit wenig Salz und Pfeffer

abschmecken. Die Pfanne mit einem Deckel oder Teller abdecken damit der Kohl warm bleibt.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren bis wirklich keine Stücke mehr zu sehen sind. Bei Bedarf nochmal etwas mehr Wasser dazu geben, die Suppe sollte am Ende aber eine eher dicke Konsistenz haben. Die Sahne dazu geben und alles nochmal kurz mixen. Die Kürbis-Karottensuppe mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken.

Die Suppe auf passende tiefe Teller* verteilen und die Speck-Rosenkohleinlage in die Mitte setzen. Seid ruhig mutig, der Kontrast zwischen Teller und Suppe sieht nicht nur auf dem Foto gut aus.

Heiß servieren und sofort genießen!

