

Genussführer-Weihnachtsmenü

Suppe

Karotten-Süppchen mit Linsen und Flusskrebse

Rezept: Landgasthof Meier in Pilsach-Hilzhofen
Slow Food Genussführer 2015, Seite 190 (Bayern)

Zutaten für 4 Personen:

12 Flusskrebse mit Karkassen
Vier Esslöffel klein geschnittenes Wurzelgemüse (Sellerie, Karotte, Lauch)
200 ml Weißwein
3 Schalotten
2 Gartenkarotten
400 ml Fischfond
½ Liter frisch gepresster Orangensaft
100 g Schlagsahne
4 Stiele Dill
75 g Alblinsen
75 ml Wasser
75 ml Orangensaft
1 EL Essig
Salz, Pfeffer

Zubereiten:

Die Karkassen von den Flusskrebse abpulen und mit dem Wurzelgemüse in Butter anbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen, weißen Pfeffer zugeben, kurz einkochen und zwei Stunden ziehen lassen.

Linsen mit Orangensaft, Wasser und einem Esslöffel Essig aufkochen und 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Zum Ende der Garzeit salzen. Schalotten schälen und fein würfeln. Klein geschnittene Gartenkarotten und Schalotten in den Topf geben und andünsten. Fischfond und Orangensaft zugießen. Aufkochen und etwa zehn Minuten bei milder Hitze köcheln, dabei öfter umrühren.

Jetzt die Flusskrebse kurz anbraten und leicht salzen.

Karkassensud und die Sahne in die Suppe geben und kurz aufkochen. Mit einem Stabmixer aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

Suppe in große Teller geben, die Linsen auf die Teller verteilen, Flusskrebse zugeben und mit Dill und einem Klecks Sahne anrichten.

Begleiten:

Zu dieser Suppe passt ein Glas Sylvaner oder ein trockener Sherry



Slow Food Genussführer Deutschland 2015
Slow Food Deutschland e.V. (Hrsg.)
448 Seiten, Preis: 19,95 Euro (D), 20,60 Euro [A]
Verlag: Oekom-Verlag, München
ISBN: 978-3-86581-663-4