

Gerstenschaumsuppe mit Maronen

Zutaten für Suppe:

E 100 g Gerstengraupen, **E** 2 EL Olivenöl, **E** 2 EL Mandelmus,
E 6 – 8 Maronen (essfertig),
M 1 mittelgroße Zwiebel, **M** 1 TL Thymian getrocknet, **M** 1 Prise Pfeffer,
M 1 kleine Frühlingszwiebel,
W 1 Prise Salz, **W** 1,2 l Gemüsebrühe (*Rezept siehe Seite 2)
H 1 TL Zitronensaft, **H** 1 Birne,
F ¼ TL Kurkuma gemahlen.

Vorbereitung:

M Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
M Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
H Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden

Zubereitung:

F In einem heißen Topf,
E Olivenöl erwärmen. Gerstengraupen mit
M Zwiebel leicht anbraten. Mit Thymian, Pfeffer und
W Salz würzen.
H Birnenwürfel kurz mitbraten lassen.
W Ablöschen mit Gemüsebrühe und
H Zitronensaft.
F Kurkuma dazu geben.
Einmal kräftig aufkochen lassen. Danach Deckel auflegen und den Herd auf kleinste Hitze stellen. Anschließend 20 Minuten köcheln lassen.
E Den Topf mit der Suppe, von der heißen Platte nehmen und das Mandelmus unter die Suppe rühren.
Mit einem Stabmixer die Suppe fein pürieren, bis etwas Schaum auf der Oberfläche entsteht.

Suppe mit etwas Frühlingszwiebeln bestreuen und den Maronen servieren.

***Zutaten für die Gemüsebrühe:**

E 100 g Petersilienwurzel, **E** 150 g Karotte, **E** 1½ EL Leinsamen,
E 50 g Knollensellerie,
M 1 TL Kümmel, **M** 1 daumengroßes Stück Ingwer,
W 1 TL Salz, **W** 3l Wasser,
H ½ Tomate, **H** ¼ Bund Petersiele,
F ¼ TL Kurkuma gemahlen, **F** 8 Wacholderbeeren.

***Vorbereitung Gemüsebrühe:**

E Petersilienwurzel, Karotten und Sellerie schälen. In mittel große Würfel schneiden
M Ingwer in Scheiben hobeln
H Petersilie grob zerteilen
H Tomate in Viertel schneiden
F Wacholderbeeren mit einem Messer etwas andrücken

***Zubereitung Gemüsebrühe:**

W In einem großen Suppentopf das Wasser geben. Salz,
H Tomate und Petersilie dazu geben.
F Als nächstes Kurkuma und Wacholderbeeren zur der Brühe geben.
E Petersilienwurzel, Karotte, Knollensellerie und Leinsamen den übrigen Zutaten zureichen.
M Mit Kümmel und Ingwer würzen.
F Das Ganze einmal kräftig aufkochen lassen. Danach Deckel auflegen und den Herd auf kleine Hitze stellen. Die Brühe 3 Stunden köcheln lassen. Anschließend die Brühe abseihen.
Im Kühlschrank aufbewahrt hält diese mindestens 7 Tage.