

Andrea Safidine Rote-Bete-Suppe mit Sesamstange

Montag, 28. November 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

500 g Rote Bete, vorgekocht und geschält
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote
8 g frischer Ingwer
1 EL Sesamöl
100 ml Orangensaft
600 ml Gemüsebrühe
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
½ Bund frischer Koriander
150 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich, gerieben aus dem Glas

Für die Sesamstange:

250 g TK-Blätterteig
50 g Parmesan
1 Ei
100 g weißer Sesam
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Rote Bete abspülen und in grobe Würfel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und grob würfeln.
3. Knoblauchzehe abziehen.
4. Chili waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.
5. Ingwer schälen und in Stücke schneiden.
6. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete Würfel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen.
7. Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.
8. Die tiefgefrorenen Blätterteigplatten auf der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und einige Minuten antauen lassen. Dann wieder aufeinanderlegen und zu einem großen Rechteck ausrollen.
9. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
10. Den Käse fein reiben.
11. In einer Schüssel das Ei mit dem geriebenen Parmesan, wenig Salz und etwas Pfeffer verrühren, bis eine zähe Creme entsteht.
12. Das ausgerollte Blätterteigrechteck mit der Käse-Ei-Creme gleichmäßig bestreichen. Die Sesamkörner über die gesamte Fläche großzügig streuen,
13. Mit einem Pizza-Rad oder einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen.
Tipp: Ofen nach ca. 10 Minuten ausschalten, die Restwärme reicht zum Fertigbacken der Stangen!



14. In der Zwischenzeit mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

15. Die Suppe durch ein Passiertuch oder ein feines Haarsieb streichen, so wird die Suppe samtig.

Tipp: Für ein besonderes Aroma, Glanz und Farbe der Suppe kann noch 1-2 EL Sojasauce unter die Suppe gemischt werden.

16. Koriander abrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen.

17. Sauerrahm aufschlagen und mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18. Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Meerrettich-Topping und Koriander darauf geben und die Sesamstangen dazu reichen.

Pro Portion: 715 kcal/ 2980 kJ

39 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 54 g Fett