

Apfel-Porree-Suppe mit Sesam

Kategorien: Suppe, Apfel, Lauch

Zutaten für: 4 Portionen

500	Gramm	Porree
2	Essl.	Butterschmalz
1	Essl.	Mildes Currypulver
1	Teel.	Edelsuesspaprika
1	Ltr.	Gemuesebruehe
2		Aepfel
2	Essl.	Zitronensaft
2	Essl.	Ungeschaelte Sesamsaat
		Salz und Pfeffer

Anleitung:

Den Porree putzen, der Laenge nach einschneiden und gruendlich abspuelen. Die Stangen schraeg in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Porreeringe in einem Essloeffel heissem Butterschmalz anduensten. Curryund Paprikapulver darueberstaeuben und kurz mitduensten. Die Gemuesebruehe zugeben und alles einmal aufkochen. Einen Apfel abspuelen, vierteln und das Kerngehaeuse entfernen. Die Apfelviertel grob reiben und zur Suppe geben. Alles bei kleiner Hitze sieben bis zehn Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit den anderen Apfel schaelen, vierteln und das Kerngehaeuse entfernen. Die Viertel jeweils in vier Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft mischen. Die Apfelspalten im restlichen Butterschmalz auf beiden Seiten eine Minute braten und mit Sesam bestreuen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewaermte Teller verteilen, mit den gebratenen Apfel-Sesam-Spalten garnieren.

Naehrwerte: pro Portion ca. 155 Kalorien, 10 g Fett

Quelle:

BRIGITTE-REZEPT
Rezept erfasst mit
RK 22.02.2013
von Konrad Heizmann