

Karotten-Gersten-Suppe mit Tahini-Sauerrahm

Für 4-6 Personen.

Eine reichhaltige Gerstensuppe mit viel Gemüse für ein perfektes Winterabendessen.

Dieses Rezept aus der Sternenküche von Tanja Grandits wird mit Karottensaft zubereitet, um einen noch intensiveren Karottengeschmack zu erhalten.

Zutaten Suppe

2 EL	Rapsöl*
1	Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
400g	Karotten, geschält und fein gewürfelt
1 TL	Kreuzkümmel, gemörsert
1 Prise	Chiliflocken
200g	Rollgerste*
1 ½ l	Gemüsefond
500 ml	Karottensaft
	Salz*

Zubereitung Suppe

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Die Karottenwürfel und die Gewürze dazugeben und mit anschwitzen.

Die Gerste, den Gemüsefond und den Karottensaft dazugeben. Mit Salz abschmecken und 20-25 Minuten köcheln lassen.

Zutaten Topping

150g	Sauerrahm
2 EL	Tahini (Sesampaste)
	Fleur de Sel
3 EL	Pinienkerne* geröstet

Zubereitung Topping

Für das Topping den Sauerrahm mit dem Tahini gut verrühren und mit Fleur de Sel abschmecken.

Zusammen mit den gerösteten Pinienkernen auf die Suppe geben.

*im Mühleladen erhältlich