



Rezeptsammlung



Cremesüppchen von Karotte und Tomate mit Schinkenhörnchen

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 0,50 Std.

Gesamtzeit: 1,50 Std.

Quelle: Alexander Huber und Torsten Voß

Portionen: 6-8

#vorspeise_warm #Suppe

EINLEITUNG

Es ist ein feines Süppchen, tolle Farbe, super Konsistenz und ein angenehmes Aromenspiel zwischen süß und sauer. Solche Cremesüppchen sind sehr einfach herzustellen und mit ein paar kleinen Tricks wird daraus eine perfekte Vorspeise, die sich sehr gut vorbereiten lässt.

Die größten Probleme entstehen zumeist bei der Konsistenz. So ein Cremesüppchen sollte nicht zu dick, aber auch nicht zu dünn sein. Um dieses Ergebnis zu erzielen gibt es eine ganz einfache Regel: 1 zu 2

1 Teil Gemüse mit 2 Teilen Flüssigkeit auffüllen. Bei der Flüssigkeit kann es sich um Fond, Wasser, Brühe, Milch, Sahne, Creme fraîche, etc. handeln. Wichtig ist, dass das Verhältnis ungefähr gewahrt bleibt.

Nach dem Kochen braucht Ihr einen leistungsfähigen Mixer, der die Suppe auch schön homogenisiert. Danach alles durch ein Sieb streichen, abschmecken und schon ist die Grundzutat fertig. Bei der Beilage seid Ihr natürlich vollkommen frei in der Wahl.

Innosol GmbH
01/2023

Noch ein kleiner Tipp:

Wenn Ihr die Suppe durch ein Sieb streicht, dann nutzt für das Streichen im Sieb eine Suppenkelle. Durch die wesentlich größere (und runde) Oberfläche der Kelle geht das Passieren viel schneller.

So, nun zu den Kalorien für sechs bis 8 Portionen:

Produkt	Brennwert ↕		Fett ↕	Kohlenhydrate ↕	Protein ↕
<u>350 g Karotten/Möhren, frisch</u>	571 KJ	136 kcal	0,7 g	23,8 g	2,8 g
<u>75 g Schalotte, frisch</u>	78 KJ	19 kcal	0,2 g	2,5 g	1,1 g
<u>260 g Fleischtomate, frisch</u>	185 KJ	44 kcal	0,5 g	6,8 g	2,6 g
<u>85 g Butter</u>	2637 KJ	630 kcal	70,6 g	0,5 g	0,6 g
<u>1 Esslöffel Zucker</u>	238 KJ	57 kcal	0 g	14 g	0 g
<u>100 g Tomaten in der Dose, stückig</u>	95 KJ	23 kcal	0,2 g	3 g	1,1 g
<u>20 ml Olivenöl</u>	718 KJ	171 kcal	18,3 g	0 g	0 g
<u>700 ml Hühnerbrühe</u>	147 KJ	35 kcal	0,7 g	6,3 g	0,7 g
<u>200 g Sahne, 30% Fett</u>	2446 KJ	584 kcal	60 g	6,4 g	4,8 g
<u>160 g Creme fraiche 30% Fett</u>	1963 KJ	469 kcal	48 g	4,8 g	3,8 g
<u>60 g Kochhinterschinken, Delikatess</u>	259 KJ	62 kcal	1,2 g	0,6 g	12 g
<u>100 g Blätterteig</u>	1754 KJ	419 kcal	29,9 g	31,5 g	5,4 g
<u>1 Stück Eigelb, vom Huhn</u>	291 KJ	70 kcal	6,4 g	0,1 g	3,2 g
<u>1 Portion Mayonnaise, 80% Fett</u>	296 KJ	71 kcal	7,7 g	0,2 g	0,1 g
<u>20 ml Vollmilch, 3,5% Fett</u>	55 KJ	13 kcal	0,7 g	0,9 g	0,6 g
	11731 KJ	2802 kcal	245 g	101,3 g	38,9 g

ZUTATEN

Für das Süppchen:

- 4 Karotten, groß
- 2 Schalotten
- 3 Fleischtomaten
- 70 g Butter
- Zucker
- 100 g Tomaten aus der Dose
- 700 ml Geflügelfond
- Cayennepfeffer
- 10 ml Olivenöl
- 200 g Sahne
- 100 g Creme fraîche.

Für das Schinkenhörnchen:

- 60 g Kochschinken
- 1 Schalotte
- 15 g Butter
- 2 EL Crème fraîche
- Paprika, edelsüß
- 2 Blätterteigplatten (10 × 10 cm).
- 1 Eigelb
- 1 Teelöffel Petersilie

Für das Anrichten:

Mayonnaise
Milchschaum
Olivenöl
Wildkräuter

ZUBEREITUNG**Suppe:**

Karotten schälen und in feine Scheiben, Schalotten in feine Streifen und Tomaten in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und Karotten und Schalotten darin anschwitzen. Salzen und zuckern und weiter farblos dünsten.

In der Zwischenzeit die Tomatenwürfel mit den Dosentomaten mischen und ebenfalls etwas Salz und Zucker geben. Nach ein paar Minuten die Tomaten in die Suppe geben. Geflügelfond angießen und circa 30 Minuten kochen. Die Suppe währenddessen kräftig mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Olivenöl abschmecken.

Sahne und Creme fraîche zugeben, einmal aufkochen lassen und dann in der Küchenmaschine mixen und passieren. Zum Passieren gib die Suppe in ein Sieb und rühre mit einer Suppenkelle im Sieb. Da die Oberfläche der Kelle größer und rund ist, als die eines Löffels, beschleunigt dies den Vorgang enorm.

Ein letztes Mal abschmecken, dabei auf ein ausgeglichenes Süße – Säure – Verhältnis achten.

Schinkenhörnchen:

Den Backofen auf 150° Ober-/ Unterhitze vorheizen. Schinken und Schalotte fein würfeln. In einer Pfanne die Butter schmelzen und Schinken und Schalotte anschwitzen. Creme fraîche zugeben und alles leicht einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und etwas Paprikapulver abschmecken.

Den Blätterteig 2 mm dick ausrollen (oder so lassen, wie er aus der Packung kommt) und jede Platte diagonal in vier gleiche große Dreiecke schneiden. Mit verrührtem Eigelb bestreichen und jeweils etwas Schinkenfüllung in die Mitte des Blätterteigs geben.

Die Stücke zu Hörnchen rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech setzen. Die Hörnchen mit Eigelb bestreichen und mit etwas Paprikapulver bestäuben, im Ofen circa 15 Minuten ausbacken.

Anrichten:

Auf eine kleine Holzscheibe ein paar Punkte Mayonnaise setzen und zwei frischgebackene Hörnchen anlegen. Die Suppe nochmals aufkochen, mit dem Stabmixer schaumig schlagen. Mit etwas Milchschaum, Olivenöl, Wildkräuter dekorieren.