

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 30. April 2024 ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Jasmin Vogel

Gelbe Paprikasuppe mit Kräuter-Öl und Kräuter-Croûtons

Zutaten für zwei Personen

Für die Suppe:

2 große gelbe Paprikaschoten
1-2 Schalotten
3 cm Ingwer
1-2 Knoblauchzehe
½ rote Chilischote
1-2 Orangen, Saft
½ Zitrone, Saft
2 TL Crème fraîche
100 ml Kefir
200 ml Gemüsefond
1 EL weißes Mandelmus
1 EL Kokosöl
1 EL Apfelessig
½ TL Safranfäden
1 Msp. gemahlener Kurkuma
1 Msp. gemahlener Zimt
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Paprikaschoten schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Safran in Wasser legen.

Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Chili fein schneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zunächst Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin unter Rühren anbraten. Paprikawürfel und Chili dazugeben und unter Rühren noch etwa weitere 5 Minuten andünsten, sodass alles etwas Farbe bekommt. Mit Kurkuma, Zimt, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Safranfäden aus dem Wasser nehmen und zur Paprika geben. Fond und Apfelessig angießen und alles mit Deckel etwa 10 Minuten kochen lassen. Gemüse in der Flüssigkeit mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch durch ein Sieb streichen.

Orange und Zitrone halbieren und Saft auspressen. Orangen- und Zitronensaft zur Suppe geben, dann Kefir, Crème fraîche und Mandelmus unterheben.

Für das Kräuter-Öl:

½ Bund Basilikum
¼ Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, Saft
1-2 EL flüssigen Honig
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Zitrone halbieren und 2 EL Saft auspressen. Alle Zutaten vermengen und kurz mixen. Falls es zu cremig ist, etwas Olivenöl hinzugeben.

Vor dem Servieren auf die Suppe träufeln.

Für die Kräuter-Croûtons:

2 Scheiben glutenfreies Weißbrot
1 Knoblauchzehe
¼ Bund Schnittlauch
3 Zweige glatte Petersilie
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Weißbrot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kräuter fein schneiden. Beides zum Brot in die Pfanne geben und bei geringer Hitze mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in ganz
½ orangene Paprikaschote feine dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten und getrocknete Tomaten
6 bunte Kirschtomaten schneiden. Kresse mit einer Schere vom Beet schneiden. Die Suppe in
4 getrocknete Tomaten vorgewärmte Teller oder Tassen geben. Paprikastreifen zusammen mit
1 EL Schmand den Tomaten und der Kresse auf die Suppe streuen. Mit je 1 TL
1 Beet rote Sakura-Kresse Schmand garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.