Rezept

Wirsingcremesuppe

Ein Rezept von Wirsingcremesuppe, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Wirsing
1	Zwiebel
1 EL	Butter
1	Bio-Orange
40 g	Walnusskerne
	Pfeffer
1	Kartoffel (ca. 130 g)
1	kleine rote Chilischote
1 l	Gemüsebrühe
½ Bund	Petersilie
	Salz
100 g	Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 17 g F, 6 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Wirsing von den äußeren Blättern befreien, waschen, vierteln, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Kartoffel und Zwiebel schälen und klein würfeln. Chilischote waschen, halbieren, von Stiel und Trennwänden befreien und fein hacken. In einem Topf mit Butter und Zwiebel andünsten. Kartoffel und Wirsing kurz mitdünsten. Brühe angießen, zum Kochen bringen. Die Suppe bei mittlerer Hitze 15-20 Min. zugedeckt garen, bis der Wirsing weich ist.

2. Inzwischen für die Gremolata die Orange heiß waschen, trocken tupfen, Schale hauchdünn abschneiden und sehr fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit den Walnüssen fein hacken. Orangenschale untermischen und die Gremolata leicht salzen und pfeffern. Crème fraîche unter die Suppe rühren und alles fein pürieren. Salzen, pfeffern und auf Suppenteller verteilen. Mit etwas Gremolata bestreuen, den Rest dazu servieren.