



BRENNNESSEL-CREME-SUPPE MIT SESAM-KNOBLAUCH CROUTONS

Zutaten:

Suppe:

750 g	milde Gemüsebrühe
50 g	junge Brennnesselblätter
1	Zwiebel, fein gewürfelt
140 g	mehlige Kartoffeln
1 EL	Olivenöl
100 g	vegane Sahne
	Salz und Pfeffer

Croutons:

100 g	altes Brot oder Semmeln
2 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
2 EL	Würzhefeflocken
2 EL	Sesam
	Frischer Thymian

Zubereitung:

Einen Topf erhitzen, die Zwiebeln hineingeben und das Olivenöl darüber träufeln. Solange anbraten bis sich einige Röstaromen am Topfboden bilden. Danach die kleingeschnittenen Kartoffeln hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Mit einem Teil der Gemüsebrühe den Topfansatz ablöschen und die Röstaromen vom Boden lösen. Jetzt die restliche Brühe hinzufügen und alles für 5–10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Den Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Das Baguette grob würfeln und in eine Schüssel geben. Den feingeriebenen Knoblauch, sowie Olivenöl und Salz zu den Brotwürfel geben und alles gut durchmischen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und solange backen bis sie goldbraun und knusprig sind. Nun in einen Mixer die Brennnesselblätter und die Sahne geben, sowie auch die Kartoffel-Zwiebel Brühe. Alles für ca. 60 Sekunden mixen und gegebenenfalls mit Salz noch abschmecken. Die fertig gebackenen Brotwürfel aus dem Ofen nehmen und mit Sesam und Hefeflocken vermischen. Die Suppe in eine Schüssel füllen, die Croutons oben draufsetzen und mit ein wenig frischen Thymian garnieren.





Tipps:

- Die jungen Blätter der Brennnessel schmecken am feinsten. Durch das Waschen fallen die meisten Brennhaare ab und durch das Pürieren werden diese komplett zerlegt.
- Croutons im Backofen backen, damit sie nicht so schnell verbrennen!
- Kartoffeln im Hochleistungsmixer immer vorsichtig mixen und niemals mit Vollgas, ansonsten können diese ausschleimen.

Abwandlungen:

- Anstelle von Weißbrot ein Vollkornbrot nehmen und dieses mit frischem Rosmarin, Olivenöl und Knoblauch zu Croutons ausbacken. Mit Pinienkernen die Suppe garnieren.
- Anstelle von Brot einfach einen Apfel in Julienne schneiden, mit einer Prise Vanille und Olivenöl vermischen und auf die Suppe geben. Mit geschälten Hanfsamen dekorieren.