

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 29. Juni 2022** ▪
Vegetarische Küche mit Cornelia Poletto



Sandra Kolliski

Cremiges Kräuter-Süppchen mit Gemüse, dreierlei gebackenem Tofu und Rote-Bete-Chip

Zutaten für zwei Personen

Für das cremige Kräuter-Süppchen:

50 g Brennnessel
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Schnittlauch
 50 g Rucola
 3 Zweige Koriander
 1 Schälchen Kresse
 2 Stangen Frühlingszwiebel
 1 Schalotte
 1 Knoblauchzehe
 1 Limette
 250 ml Gemüsefond
 50 ml Sahne
 1 EL Butter
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Brennnessel, Schnittlauch, Petersilie, Koriander und Rucola abrausen, trockenwedeln und bei Bedarf Blätter abzupfen. Knoblauch und Schalotten abziehen und fein würfeln. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und ca. 7 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer 1-2 Minuten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limette halbieren und Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft abschmecken. Kräuter und Salat einrühren und auf der höchsten Stufe schaumig schlagen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren und je nach Konsistenz mit Gemüsefond verdünnen.

Für den gebackenen Tofu:

250 g geräucherter, schnittfester Tofu
 2 Eier
 2 EL Pistazien
 2 EL Pinienkerne
 2 EL gemahlene Haselnüsse
 3 EL Mehl
 Rapsöl, zum Ausbacken
 Salz, aus der Mühle

Tofu in Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und verquirlen. Zuerst in Mehl, dann in Ei wenden. Pistazien und Pinienkerne im Mörser fein mahlen. Tofu jeweils in den gemahlene Haselnüssen, Pinienkernen und Pistazien wälzen. Tofuwürfel in 160 Grad heißem Öl ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

Für die Gemüseeinlage:

100 g Erbsenschoten
 50 g Zuckerschoten
 1 EL Walnussöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Erbsen- und Zuckerschoten waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Walnussöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur: Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola in Öl frittieren. Aus Fett entnehmen und Rote-Bete-Chip erneut frittieren.

1 rohe rote Bete

50 g Rucola

150 ml Rapsöl

4 Gänseblümchen, zum Garnieren

Die Erbsen und Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen, jeweils 3 Tofuwürfel zugeben, die Suppe hineingießen und mit Rote-Bete-Chips und frittiertem Rucola garnieren.