www.herzessen.de

Das Rezeptportal für Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit und Menschen die einfach gesund essen möchten.

Pastinakensuppe mit Gamba-Pralinen

Zutaten 4 Portionen :

250g geschälte Pastinaken
40g Lauch
2EL Halbfettbutter
4cl leichter Weißwein
500ml Geflügelbrühe (Bio)
200ml pflanzliche Sahne
1TL Orangenblüten (getrocknet)
4 Gambas
4 Blätter Frühlingsrollenteig
1 Eiweis
8 Korianderblätter (frisch)
1 Prise gemahlenen Koriander und Curry
1 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung für 4 Portionen | 30 min.

Die Pastinaken würfeln, das Lauch sehr fein schneiden. Die Halbfettbutter in einer Pfanne schmelzen lassen, die Pastinaken und den Lauch darin kurz andünsten.

Wein und die Brühe dazugeben und das Ganze 10 Minuten köcheln lassen. Die pflanzliche Sahne und die Orangenblüten in die Suppe geben. Alles 5 Minuten ziehen lassen. Dann die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Salzen und pfeffern.

Den Darm bei den Gambas entfernen. Die Gambas leicht mit Salz, Pfeffer, Curry und Koriander würzen.

Die Teigblätter des Frühlingrollenteigs auslegen, dünn mit Eiweiß bestreichen. Die Gambas in die Mitte legen. Darauf je 2-3 Korianderblätter und das Ganze einrollen. Die Enden andrücken. Die Gambas in 160 Grad heißem Öl 2 Minuten knusprig backen.

Von der Suppe 4 Esslöffel nehmen und mit der Petersilie mixen. Den Rest der Suppe in heiße Gläser verteilen, je 1 EL der aufgeschäumten Petersiliencreme darüber geben. Die Gambas auf Spießchen stecken, auf das Glas legen und servieren.

Herzessen wünscht viel Spass bei der Zubereitung und gute Appetit. Melden Sie sich bei unserem gratis „Jeden Tag Rezept“ an. https://herzessen.de/kontakt - Besuchen Sie uns auch bei Facebook und Twitter.