



Low Carb: Feine Gemüsecremesuppe mit Serrano

mit Walnuss-Gremolata und Käse



ca. 30min



3-4 Personen

Tomatensuppe kennt jeder. Hühnersuppe ist ein Klassiker. Aber hast du schon mal unsere cremig pürierte Suppe aus weißen Bohnen, Lauch und Karotten probiert? Die ist für sich allein schon außerordentlich köstlich, aber das innovative Topping setzt dem Süsschen die Krone auf: knusprig gebackener Serranoschinken, würziger Käse und eine Gremolata aus gerösteten Walnüssen und frischen Kräutern. Wir verneigen uns vor der Köchin!

Was du von uns bekommst

- 2 Stangen Lauch
- 2 Stangensellerie ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. italienische Gewürzmischung
- 2 Pck. Serranoschinken
- 50g Walnusskerne ³
- 40g Basilikum & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 3 Stücke italienischer Hartkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- großer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1), Milch (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 36.6g, Eiweiß 30.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Lauch** jeweils längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Sellerie** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen. Die **Karotten** ggf. schälen und längs halbieren, dann die **½ der Karotten** schräg in dünne Scheiben, die **übrigen Karotten** in ca. 1cm große Würfel schneiden.



4. Topping backen

Die **Karottenscheiben** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 12-15Min. backen, bis die **Karotten** goldbraun und gar sind. Den **Serranoschinken** auf einem zweiten mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen über den **Karotten** in 7-8Min. knusprig backen. Anschließend in 2-3cm große **Chips** zerbrechen.



2. Gemüse anbraten

Den **Lauch**, den **Sellerie**, den **Knoblauch** und die **Karottenwürfel** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, bis der **Lauch** glasig und weich ist.



5. Gremolata vorbereiten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Währenddessen die **Kräuter samt Stängeln** fein schneiden. Die **Walnüsse** fein hacken. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Käse** mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden.



3. Suppe kochen

Die **Bohnen samt Flüssigkeit**, das **Brühwürz**, die **Gewürzmischung** und 800ml Wasser in den Topf geben, aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 15-17Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.



6. Gremolata fertigstellen

Die **Walnüsse** und die **Kräuter** mit **2TL Zitronenschale**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Suppe** cremig pürieren und mit **2-3EL Zitronensaft** verfeinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Mit der **Gremolata**, dem **Käse**, den **Serrano-Chips** und den **gerösteten Karotten** garnieren und servieren.