



Nestersuppe mit 'Storchenbeinen'

Die ideale Verbindung zwischen Rohkost und warmer Speise. Die rohen Nester machen die Suppe bunt und vitaminreich. Sie können spielerisch mit den 'Storchenbeinen' (Grissinistangen) gefischt und aufgespießt werden, damit auch die spielerische Variante beim Essen nicht zu kurz kommt.

Zutaten für 4 Kinder:

300 g Pastinaken	200 ml Schlagsahne
1 mittelgroße Birne	1 große Rote Bete
100 g Zwiebeln	2 große Möhren
6 El Limettensaft	Salz, Pfeffer
30 g Butter	Grissinistangen
750 ml Gemüsebrühe	
Für den Tipp: Mehl und Frittierfett	

Zubereitung:

1. Pastinaken schälen und würfeln. Birne schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln pellen und in Streifen schneiden. Mit 4 El Limettensaft mischen. Butter in einem Topf erhitzen. Pastinaken, Birne und Zwiebeln anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen und bei geschlossenem Topf 40 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Rote Bete und Möhren schälen und in einem Gemüsespaghettigerät zu Gemüsespaghetti verarbeiten. Nester in kaltes Wasser legen.
3. Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und restlichem Limettensaft abschmecken. Suppe erhitzen, mit Gemüsenestern und Grissinistangen servieren.

Tipp:

Falls kein Gemüsespaghettigerät vorhanden ist, Gemüse mit einer Küchenreibe grob raspeln, jedes Nest mit je 2 Tl Mehl vermischen. Öl zum Frittieren in einem Topf erhitzen und Nester frittieren. Auf Küchenkrepp gut abtropfen lassen.

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten:

Bellmann, Gröning & Partner GmbH
Katie Köhler
Falkenried 84, 20251 Hamburg
Tel.: 040 / 480 655-10, Fax: 040 / 46 51 30
E-mail: agentur@bgup.de

Quelle:

Deutsches Suppen-Institut
Reuterstr. 151, 53113 Bonn
Tel.: 0228 / 21 01 80
Fax: 0228 / 22 94 60
Internet: www.suppeninstitut.de