

Kräftige Gemüsesuppe „QUER DURCH DEN GARTEN“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

- › 1 Bund Schnittlauch
- › 80 ml Rapsöl
- › 150 g Petersilienwurzeln
- › 300 g Kartoffeln
- › 2 Möhren
- › 400 g Süßkartoffeln
- › 300 g Knollensellerie
- › 1 Zwiebel
- › 1 kleine Stange Porree
- › 3 Scheiben Bacon
(Frühstücksspeck)
- › 2 TL Senfkörner
- › 4 Wacholderbeeren
- › 1 TL Anissamen
- › 3 EL Olivenöl
- › 2 Lorbeerblätter
- › 1,2 l Gemüsebrühe
- › Salz, Pfeffer
- › 200 g Rinderhüftsteak
- › Alufolie

Pro Portion ca. 21 g E, 35 g F, 41 g KH
580 kcal

1 Für das Schnittlauchöl Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Rapsöl in einem Topf bis ca. 70 °C (Thermometer verwenden!) erhitzen und vom Herd ziehen. Schnittlauch, bis auf 2–3 TL, zufügen und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch mit dem Öl sehr fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb gießen und stark durchdrücken.

2 Für den Eintopf Petersilienwurzeln, Kartoffeln, Möhren, Süßkartoffeln und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Porree putzen, waschen, längs halbieren und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Bacon in Stücke schneiden. Senfkörner, Wacholder und Anis in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und abkühlen lassen. Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen.

3 Bacon in 2 EL Öl in einem Topf knusprig braten, herausnehmen. Zwiebel im Bratöl glasig andünsten. Hälfte Gewürzmischung und vorbereitete Gemüse, bis auf den Porree,

zufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten. Lorbeer zugeben. Brühe zugeießen und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln. Porree nach ca. 8 Minuten zufügen und mitgaren.

4 Steak trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Steak darin bei starker Hitze von beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Fleisch herausnehmen und in Alufolie gewickelt ca. 5 Minuten ruhen lassen, dann in Würfel schneiden.

5 Bacon und Fleisch in den Eintopf geben und Eintopf abschmecken. Auf Teller verteilen, mit etwas Schnittlauchöl beträufeln und mit Rest Schnittlauch und übriger Gewürzmischung bestreuen. Restliches Schnittlauchöl dazu servieren.