



© le menu

Randensuppe mit Sauerrahm

Für 4 Personen

Zubereiten: ca. 45 Minuten

Backen: ca. 13 Minuten

Backpapier für das Blech

Zutaten

Kürbiskern-Stängel

- 25 g Kürbiskerne, fein gehackt
- ½ Pizzateig, ausgewallter (ca. 25x19cm)
- ¼ TL Fleur de sel

Suppe

- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 450 g Randen, in kleinen Stücken
- 1 kleine mehligkochende Kartoffel, in kleinen Stücken
- 1 Sternanis
- 7 dl Gemüsebouillon
- 2 EL Crème fraîche
- 1 TL rosa Pfefferkorn, abgetropft, zerdrückt
- Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zubereitung

1. Stängel: Kürbiskerne über den Teig streuen. Backpapier darauflegen, mit dem Wallholz leicht darüberwallen, salzen. Teig quer halbieren, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Teigstreifen spiralförmig verdrehen, auf das vorbereitete Blech legen. In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 10-13 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen.
2. Suppe: Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Rinden und Kartoffel kurz mitdämpfen. Sternanis begeben, Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt 20–25 Minuten köcheln. Sternanis entfernen, Suppe pürieren, würzen.
3. Servieren: Suppe anrichten, Crème fraîche darauf verteilen, mit Pfefferkörnern verzieren. Stängel dazu servieren

Tipp

- Statt Kürbiskerne Sesam oder Kümmel verwenden.
- Doppelte Menge Kürbiskern-Stängel zubereiten und ofenfrisch tiefkühlen.

Nährwerte Pro Portion / pro Stück: kcal 283 , Fett 11g , Kohlenhydrate 34g , Eiweiss 8g

Rezept: lemenu.ch

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>