



Chicoréesuppe mit Sesam und Koriander

KSW 21.10.2016, Saucen

Vorbereitung 25 · **Portionen** 4 ca. 1l · **Schwierigkeitsgrad** Leicht ·
Quelle Saisonküche

ZUTATEN

4 EL Sesamsamen

0.25 TL gemahlener Koriander

4 grosse Chicoréestangen

2 Schalotten

2 EL Rapsöl

8 dl Gemüsebouillon

2.5 dl Halbrahm

Salz

Pfeffer

0.25 Bund Koriander

ZUBEREITUNG

Sesam in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, auskühlen lassen. Koriander darunter mischen.

Chicorée rüsten. Herzen beiseite stellen. Rest mit den Schalotten grob schneiden.

Beides im Öl andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Rahm begeben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Korianderblättchen abzupfen. Stiele fein hacken und unter die Suppe mischen.

Chicoréeherzen längs in Streifen schneiden und mit Korianderblättchen und Sesam-Koriander-Mischung auf der Suppe anrichten.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

1 Portion enthält:

Kalorien: 295 kcal, Eiweiss: 7 g, Fett: 28 g, Kohlenhydrate: 4 g