

Andrea Safidine
Kopfsalat-Suppe mit Croûtons**Montag, 23. September 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

2	Schalotten
2 EL	Butter
1 EL	Weizenmehl, Type 405
750 ml	Gemüsebrühe
2	Kopfsalate
2	Vollkornbrot-Scheiben
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten zugeben und andünsten. Mehl darüber stäuben und alles zusammen anschwitzen, unter Rühren mit Brühe ablöschen. Den Suppenansatz ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Salatköpfe putzen, waschen und trockenschleudern.
4. Anschließend Kopfsalat in feine Streifen schneiden.
5. Für die Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
7. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin von allen Seiten knusprig braten. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
8. 1/3 der Salatstreifen für die Dekoration beiseite stellen.
9. Die restlichen Salatstreifen zum Suppensatz geben, die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
10. Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Die Suppe und Croûtons anrichten. Mit den beiseitegelegten Salatstreifen garnieren und servieren.

Pro Portion: 405 kcal/ 1690 kJ
17 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 36 g Fett