

Karotte-Sellerie-Suppe mit Hanföl und Emmerreis

ZUTATEN

50g Emmerreis
8 EL Hanföl
6 mittelgroße Karotten
1 Kopf Sellerie
250ml Sahne,
3 EL Haselnussmus
1 Zwiebel, geschält und
grob geschnitten
2 Zehen Knoblauch
geschält
1 kl Flascherl
Karottensaft
Lorbeer, Wacholder,
Senfkörner
Salz, Ingwer, Zimt
1 halbes Stamperl
Apfelessig

ZUBEREITUNG

Den Emmerreis (drei Teile Körner zu vier Teilen gesalzenem Wasser) kurz aufkochen und dann 45 min ausquellen lassen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Zwiebeln, den Knofi, die Karotten und den Sellerie schälen und in einem Topf mit 1L Wasser, 3 Lorbeerblätter, 5 zerstoßenen Wacholderkörnern und 1 TL Senfkerndln aufkochen und 15min köcheln lassen. (Das wird die Gemüsebrühe für die Karottensuppe)

Währenddessen die Karotten in grobe Stücke schneiden, mit Bratöl beträufeln und im Rohr bei 200 Grad ca 20 min backen. Den Sellerie ebenfalls in grobe Stücke schneiden und gleich in einen mindestens 5L fassenden Topf geben. Einen guten Liter Wasser und die Sahne dazugeben, salzen, aufkochen und 20 min köcheln lassen.

In einem zweiten ähnlich großen Topf die Zwiebel, den Ingwer und den Knofi anbraten, die Karottenstücke zufügen, die Brühe mit dem Apfelessig und dem Flascherl Karottensaft angießen, aufkochen lassen, pürieren, mit Salz abschmecken, mit Zimt verfeinern. Nun das Haselnussmus zur Selleriesuppe geben und diese pürieren. Die Suppen sollten eine ähnliche Konsistenz aufweisen. Zu guter Letzt das Hanföl drüberziehen und mit Sprossen oder anderem Grün garnieren.

