

Steinpilzsuppe mit gebratenem Radicchio und Strudelblättern

Zutaten für 10 Personen

- 300 g Steinpilze
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 100 g Zwiebeln, gewürfelt
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 25 g Mehl, Type 405
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne, 30 %
- 200 g Strudelteig, fertig TK
- 20 g Butter, zum Bestreichen
- 50 g Radicchio, in Streifen
- 20 g Butter
- 1 g Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

1. Steinpilze putzen und würfeln, in Sonnenblumenöl kurz anbraten, Zwiebeln und Karotten dazugeben und glasig mitdünsten mit Mehl abstäuben.
2. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Kurz vor dem Servieren die geschlagene Sahne unterheben.
4. Den Strudelteig auf Backbleche auslegen, mit zerlassener Butter bestreichen und im Backofen goldgelb backen.
5. Den Radicchio in Butter kurz anbraten, leicht mit Pfeffer würzen.
6. Die Steinpilzsuppe mit den gebratenen Radicchiostreifen garnieren, die gebrochenen Strudelblätter an die Tasse oder auf den Tellerrand legen.



Beilagenempfehlungen

- Frisches Brot mit Thymian oder Rosmarin gebacken.

1.1 Steinpilzsuppe mit gebratenem Wirsing und Strudelblättern



Küchentipp

- Steinpilze oder alle Art von anderen Pilzen (außer Zucht) gründlich waschen, da sie meistens sehr schmutzig sind.
- Pilze austauschen (Pfifferlinge, Stockschwämmchen, Champignon usw.)



Tipp zur Gartechnik

- Pilze nie in Wasser garen (außer bei Suppen), da sie schnell den Geschmack verlieren.
- Kurz scharf in Butter oder Öl anbraten, Pilze haben selbst genug Wasser.
- Strudelteig vorbacken, man kann auch Blätterteig nehmen.

Nährwertschätzung pro Portion

EW: 4,7 g, Fette: 20,6 g, KH: 18,2 g, kcal: 275, kJ: 1160

Diät-Eignung

- Reduktionskost (kleine Portion, kalorienfreies Bindemittel, ohne Sahne)
- Fettstoffwechselstörung (ohne Sahne, ohne Butter)
- Diabetes mellitus (kalorienfreies Bindemittel, Fett reduziert, unter Berechnung der BE)
- Vegetarische Kostformen (Fett reduziert)

1.1 Steinpilzsuppe mit gebratenem Wirsing und Strudelblättern