



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

Rezeptidee September:

Kürbiscremesuppe mit Gemüsegremolata und Blätterteigstangen

Zutaten für 4 Portionen:

Blätterteigstangen

1 Rolle frischer Blätterteig (275 g)

25 g Kürbiskerne

1 EL grobes Meersalz

1 EL brauner Zucker

1 Eigelb

2 EL Milch

Gremolata

2 Stangen Staudensellerie

2 Karotten

1 Paprika, gelb

3 Knoblauchzehen

1 rote Pfefferschote

2 EL Rapsöl

½ unbehandelte Zitrone, Saft und Schale

Salz

½ Bund Koriander

4 EL Rapsöl, kaltgepresst

Suppe

1 Zwiebel

1 Lauchstange

3 EL Rapsöl

1 Hokkaido-Kürbis

1 säuerlicher Apfel

1 l Gemüsebrühe

250 ml Sahne

Pfeffer

½ TL Kurkuma

½ Zitrone, Saft



Und so geht's:

Blätterteigstangen: Blätterteig ausrollen. Kürbiskerne, Salz und Zucker im Mixer grob hacken. Eigelb und Milch verquirlen, Blätterteig damit bepinseln, zur Hälfte mit der Kürbiskernmischung bestreuen, andere Teighälfte darüber schlagen, etwas andrücken. In 1 cm breite Streifen schneiden, Enden gegeneinander verdrehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit restlicher Ei-Milchmischung bestreichen, im vorgeheizten Ofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Minuten backen.

Gremolata: Gemüse waschen, putzen, schälen und sehr fein würfeln. 2 Knoblauchzehen und ebenfalls fein würfeln. Pfefferschote waschen, putzen, Kerne entfernen und fein würfeln. Rapsöl erhitzen, gesamtes Gemüse zugeben und 5

Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren bissfest dünsten. Mit Zitronensaft ablöschen, mit Salz und Zitronenschale würzen. Koriander waschen, trocken tupfen, Blättchen von den Stielen zupfen, fein hacken. Gremolata und Koriander in eine Schüssel geben, mit kaltgepresstem Rapsöl verfeinern.

Suppe: Zwiebel und die restliche Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, in feine Ringe schneiden. Gemüse in Rapsöl andünsten. Kürbis waschen, halbieren, Kerne und innere Fasern entfernen, grob würfeln. Apfel schälen,

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Kollwitzstraße 7 • 53639 Königswinter
Tel.: 02244-92490 • Fax: 02244-924949 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

entkernen, ebenfalls grob würfeln. Beides zum Gemüse geben, kurz andünsten, mit Brühe ablöschen, zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zitronensaft abschmecken. Zusammen mit der Gremolata anrichten und die Blätterteigstangen dazu servieren.

Copyright: UFOP