



Parmesansuppe mit frittiertem Gemüse



Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Schalotten	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	1 EL
Weißwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	750 ml
Parmesan	80 g
Schlagsahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	50 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, feine Reibe, grobe Reibe, Pürierstab

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und ca. 100 g in feine Streifen hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Restliches Gemüse grob würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken.
2. In einem Topf Butter auf hoher Stufe schmelzen und gewürfeltes Gemüse darin mit Knoblauch und Schalotten ca. 4 Min. anbraten. Wein angießen und zur Hälfte einkochen lassen. Brühe zugeben, aufkochen und ca. 20 Min. leicht köcheln.
3. Inzwischen Parmesan fein reiben. Suppe pürieren, Sahne und Parmesan zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In eine Pfanne ca. 1 cm hoch Öl gießen und erhitzen. Gemüsestreifen und Petersilienblättchen darin etwa ca. 2 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Muskat würzen.
5. Parmesansuppe nochmals schaumig pürieren, frittiertes Gemüse und Petersilie darauf anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	325 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g