

Parmesansuppe mit frittiertem Gemüse





Zubereitungszeit 40min





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 gemahl	en
Sonnenblumenöl	50 ml
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, feine Reibe, grobe Reibe, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 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