Steinpilzcremesuppe mit Kräuterschaum

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Steinpilzwürfel, tiefgefroren	300 g
Steinpilze, getrocknet	20 g
Gemüsebrühe	800 ml
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knollensellerie	200 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	3 EL
Salz	
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Sojadrink	400 ml
Petersilie, frisch	20 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf, große Pfanne, Küchenpapier

1. Tiefgefrorene Steinpilzwürfel am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einer Schüssel getrocknete Steinpilze in Gemüsebrühe einweichen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Sellerie schälen und ebenfalls fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen.

2. Eingeweichte Steinpilze aus der Brühe entnehmen und etwas ausdrücken. Pilzbrühe für die Sauce aufbewahren. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und darin 150 g der aufgetauten Steinpilzwürfel, ausgedrückte Steinpilze, Zwiebel und Sellerie ca. 3 Min. farblos anschwitzen. Leicht salzen, Mehl zugeben und ca. 1 Min. mit anschwitzen. Mit Pilzbrühe und 300 ml Sojadrink auffüllen. Steinpilzsuppe aufkochen und anschließend auf mittlerer Stufe ca. 10–12 Min. sämig einköcheln.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Petersilie, 2 EL Wasser und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Restlichen Sojadrink zugeben und alles schaumig mixen. Kräuterschaum mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Übrige Steinpilzwürfel zwischen Küchenkrepp gründlich trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Steinpilzwürfel mit Thymian darin ca. 5 Min. kross anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steinpilzcremesuppe mit Kräuterschaum in Schalen anrichten und mit Steinpilzwürfeln garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine sehr cremige Suppe verwende einen Blender oder den Monsieur Cuisine.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	158 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g