

KAROTTEN – GERSTENSUPPE MIT GERÖSTETEN NÜSSEN UND SESAMMOUSSE



Quelle: Tanja Grandit, einfach vegetarisch

	Suppe	
2 EL	Rapsöl	in einer Pfanne erhitzen
1 Stk.	Zwiebel, fein gehackt	zugeben, anbraten
400g	Karotten	schälen, fein würfeln
1 TL	Kreuzkümmel gemahlen	
1Prise	Chiliflocken	alles zu den Zwiebeln geben, kurz mitrösten
200g	Rollgerste	zugeben, mischen
1.5 L	Gemüsebouillon	
0.5L	Karottensaft	dazu giessen, gut umrühren
wenig	Salz	würzen, 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste den gewünschten Garpunkt erreicht hat
	Mousse	
150g	Sauerrahm	
2EL	Tahini*	
	Salz nach Belieben	zusammen verrühren, mit Salz abschmecken
	Nüsse	
3 EL	Nüsse	ev. rösten, dann grob hacken

- Suppe vor dem Servieren abschmecken, in Schalen oder Suppenteller anrichten und mit Sesammousse und Nüssen garnieren.

Tipp

- Rüeblli mit anderen Wintergemüse ergänzen

*Tahini ist eine Paste aus feingemahlenem, meist geröstetem Sesam. Erhältlich beim Grossverteiler.