

MONTAG

28.01.2019

Wiringsuppe mit Ciabatta-Croûtons

Zutaten für 4 Personen:

50 g Pinienkerne
400 g Wirsing, in groben
Stücken
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 ½ TL Rosmarin
½ TL Chiliflocken
½ TL Paprikapulver, edelsüß

1 EL Tomatenmark
100 g Weißwein
1000 g Gemüsebrühe
1 Ciabatta, in Würfeln
2-3 EL Olivenöl
250 g Soja-Kochcreme
Kräutersalz, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Zubereitung:

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, beiseite stellen
2. Wirsing in zwei Portionen in den Mixtopf geben **5 sek/Stufe 4 zerkleinern**, umfüllen
3. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben **5 sek/Stufe 5 zerkleinern**, mit dem Spatel nach unten schieben, 4 EL Öl zugeben **2 min/Varoma/Stufe 2 anschwitzen**
4. Rosmarin, Chiliflocken, Paprikapulver, Tomatenmark und die Hälfte der Pinienkerne in den Mixtopf geben **1 min/Varoma/Stufe 1 anschwitzen**, Weißwein, Gemüsebrühe und Wirsing zugeben **25 min/100 °C/Linkslauf/Stufe 1 kochen**
5. Backofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen
6. Ciabattawürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, bei 190 °C Ober- und Unterhitze 8-10 min rösten
7. Soja-Kochcreme zur Suppe geben **10 sek/Linkslauf/Stufe 3 untermischen**, mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Ciabatta-Croûtons und restlichen Pinienkernen anrichten

Einkaufsliste

- 50 g Pinienkerne
- 400 g Wirsing
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 ½ TL Rosmarin
- ½ TL Chiliflocken
- 1 EL Tomatenmark
- 100 g Weißwein
- 1 Ciabatta, in Würfeln
- 250 g Soja-Kochcreme