

Grünkohl Suppe mit Aal und Räucherschaum

Eine 10 Punkte Suppe für Dein nächstes, perfektes Dinner. Schritt für Schritt Anleitung für eine eindrucksvolle Feinschmecker-Suppe.

Vorbereitungszeit	Zubereitungszeit	Arbeitszeit
40 Min.	20 Min.	1 Std.

Gericht: Suppe Land & Region: Deutsche Küche

Keyword: Glutenfreie Rezepte Portionen: 2 Personen

Kalorien: 601kcal Autor: Thomas Sixt

Zutaten

Aal und Räucheraalfond bzw. Räucherfischschaum

- 1 Stück Räucheraal Siehe Hinweis zum Filetieren im Artikel!
- 80 g Suppengemüse
- 15 g Butter
- 50 ml trockener Weißwein
- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Prise Salz
- 3 Prisen Pfeffer
- 3 Prisen Muskatnuss

Kartoffelwürfel als Einlage

- 2 Stück Kartoffeln mittelgroß!
- 4 Prisen Salz

Grünkohluppe

- 300 g Grünkohl
- 1 Stück Zwiebel Ich verwende gerne Schalotten.
- 140 g Suppengemüse Karotte, Sellerie, Lauch
- 1 EL Butter oder Sonnenblumenöl
- 70 ml Weißwein
- 300 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne oder Sojasahne
- 2 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise gemahlenen Muskat

Curry Mayonnaise

- 2 EL Mayonnaise
- 1/2 TL Curry
- 1/2 TL Honig

Dekoration und Anrichten

- 2-4 Prisen Chiliflocken
- 6-8 Stück Grünkohl Chips Siehe Hinweis im Artikel

Anleitungen

Aal und Räucheraalschaum vorbereiten

1. Den geräucherten Aal filetieren, schau Dir dazu die im Artikel oben verlinkte Anleitung mit Schritt für



5 von 40 Bewertungen



5 von 40 Bewertungen

Schritt Fotos an.



2. Die portionierten Aalstücke zum späteren Anrichten kalt stellen.



3. Das Suppengemüse klein schneiden und mit etwas Butter im Topf 8 Minuten farblos anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und mit kalter Brühe auffüllen. Die Haut und Gräten vom Räucheraal dazu legen und 20 Minuten unter dem Siedepunkt bei ca 90-95°C ziehen lassen. Du kannst in dieser Zeit die Kartoffelwürfel vorbereiten!



4. Den Räucheraalfond aufkochen und die kalte Sahne langsam in die kochende Flüssigkeit einlaufen lassen. Den Räucherfischfond nun final mit wenig Salz, soweit erforderlich, Pfeffer und Muskat abschmecken und noch 5-10 Minuten ziehen lassen.



5. Den Räucheraal-Schaum durch ein feines Sieb passieren und zum späteren Aufmixen mit kalter Butter neben dem Herd bereit stellen.



Kartoffeln als Einlage vorbereiten

1. Die Kartoffeln schälen und in 5 mm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen und zum späteren Anrichten bereit stellen.

**Grünkohl Suppe zubereiten**

1. Die Zwiebel schälen und streifig oder würfelig schneiden. Das Suppengemüse waschen, schälen und gleichmäßig klein schneiden. Gemüse im Topf mit der Butter farblos für 6-8 Minuten anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen.



2. Die gewaschenen Grünkohlblätter einzeln auf das Brett legen und die Rispe großzügig ausschneiden. Einige Blätter für Grünkohl Chips beiseite legen.



3. Restlichen Grünkohl zum Suppenansatz geben und 1 Minute mit Deckel garen.



4. Der Grünkohl ist nun zusammen gefallen, gib nun die Brühe dazu und lass den Suppenansatz ohne Deckel ca. 10 Minuten leicht wallend kochen. So bleibt die grüne Farbe vom Grünkohl erhalten.



5. Die Grünkohluppe mit dem Stabmixer aufmixen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe nicht mehr kochen!



6. Die gemixte Suppe durch ein feines Haarsieb passieren.

**Grünkohl Chips zubereiten**

1. Einen Teil der Blätter klein zupfen und mit Öl, Salz und Pfeffer marinieren. Die Blätter großzügig verteilt auf ein Backblech legen und bei 200°C die Grünkohl Chips zubereiten. Beachte bitte den extra Beitrag mit vielen Schritt für Schritt Fotos, dieser ist im Beitrag oben verlinkt! Die Grünkohl Chips zum späteren Anrichten bereit stellen.

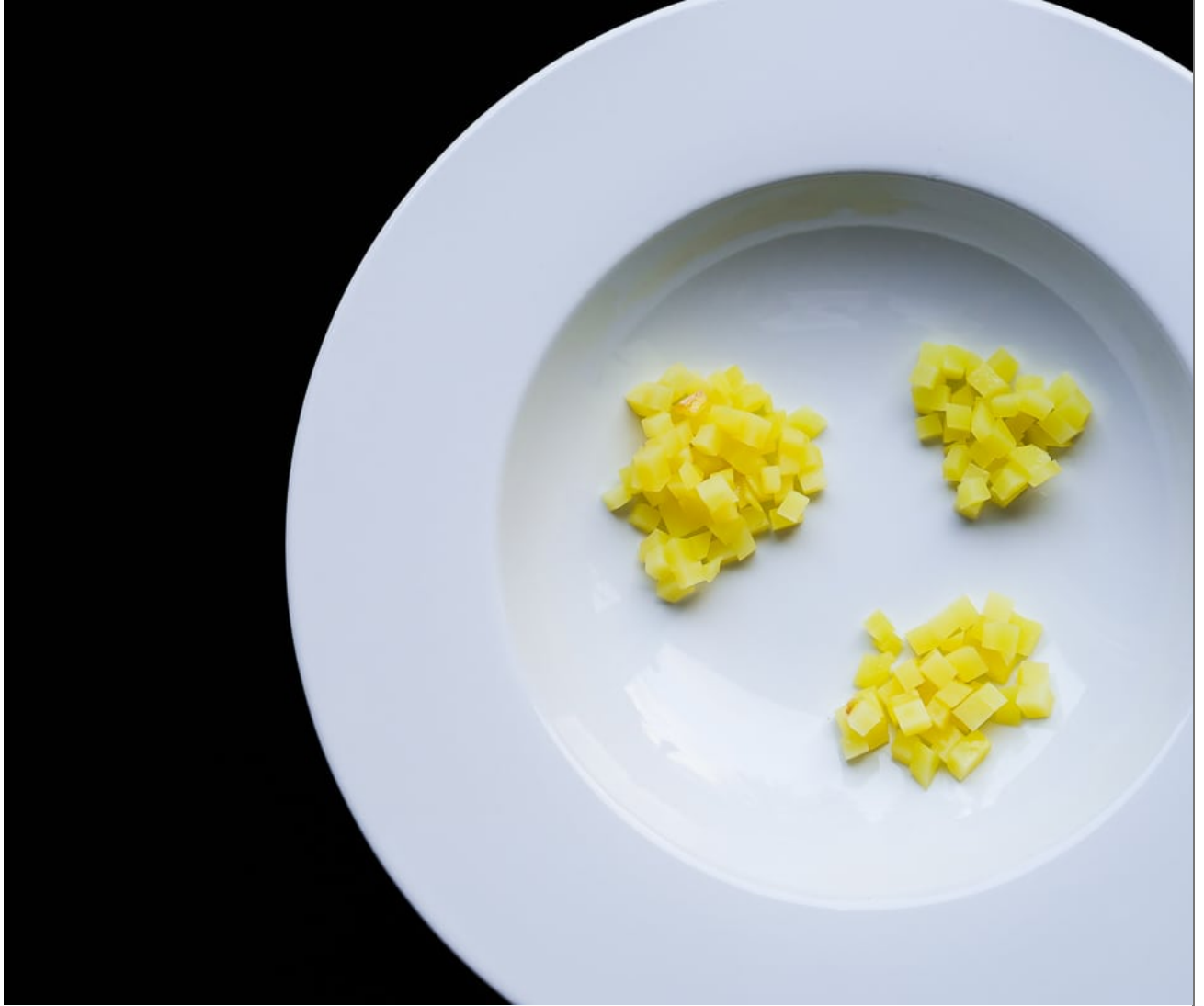
**Curry Mayonnaise vorbereiten**

1. Die Mayonnaise selber zubereiten oder eine vorbereitete Mayonnaise als Basis nehmen. Die Mayonnaise mit Curry verrühren und mit wenig Honig fein balanciert abschmecken. Die Curry Mayonnaise zum späteren Anrichten mit einem Pinsel bereit stellen.



Suppe anrichten

1. Die Suppenteller in der Mikrowelle erhitzen und bereit stellen. Die Kartoffelwürfel sanft erwärmen und auf drei Stellen im Teller anrichten.



2. Die vorbereitete Mayonnaise mit dem Pinsel aufstreichen. Einige Grünkohlchips auf die Mayonnaise legen.



3. Den Räucherschaum einmal aufkochen, ebenso die Grünkohl Suppe. Beide Suppen-Bestandteile mit kalter Butter schaumig aufmixen. Zuerst die Grünkohl Suppe vorsichtig mit einem Schnabelbecher eingießen. Dann die Aalstücke auf die Kartoffelwürfel legen. Mit Grünkohlschaum und Räucherschaum dekorieren und rasch servieren.



Notizen

Knoblauch-Ringe als zusätzliche Dekoration

Ich habe die Aalstücke zusätzlich mit frittierten, jungen Knoblauchringen dekoriert. Für die Knoblauch-Dekoration bitte einen jungen, grünen Knoblauch kaufen und das Grün in feinste Scheiben schneiden. Die dünnen Knoblauchscheiben mit den Fingern geschickt reiben, so fallen die Ringe auseinander. Knoblauchringe kurz in heißem Öl frittieren, auf ein Küchentuch legen und mit Salz würzen.

Low Carb Variante

Die Low Carb Variante dieser Suppe zauberst du ohne Kartoffelwürfel auf den Tisch! Alternativ kannst du Selleriewürfel oder Topinamburwürfel als Ersatz verwenden!