

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Kürbisgerstlsuppe, Kurkuma, Miesmuscheln

30 Minuten/leicht



Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Chilischote, 1/2 TL Kreuzkümmel (gemahlen), 1/2 TL Kurkuma (gemahlen), 350 g Muskatkürbis (in 1 cm-Würfel geschnitten), 150 g Fenchel (in 1 cm-Würfel geschnitten), 1 1/2 Liter Gemüse- oder Fischfond, 500 g Miesmuscheln (küchenfertig gewaschen und geputzt), 200 g Rollgerste, Salz, geriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, Dille.

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln, gehackten Knoblauch und fein geschnittenen Chili anschwitzen. Kurkuma, sowie Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitrösten.

Mit dem Fond aufgießen, die Rollgerste und etwas Salz dazugeben und 15 bis 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Kürbis und Fenchel dazugeben und weiter 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenschale abschmecken.

Die Miesmuscheln von eventuellen Fäden befreien und kurz in einem Sieb durchwaschen. In die Suppe geben, aufkochen und zugedeckt etwa 1 Minuten ziehen lassen. Muscheln, die dann noch geschlossen sind, aussortieren. Dille klein schneiden und dazugeben.

Suppe in einen tiefen Tellern anrichten und mit frischer Dille bestreuen.