

Rote-Bete-Suppe mit Krabben und Croûtons

Zutaten (für 4 Personen):

- 2.5 kg grobes Meersalz
- 1 (Klasse M) Eiweiß
- 6 mittelgroße Rote Beten
- 3 unbehandelte Zitronen
- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter
- 3 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 l Geflügelbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 0.5 TL Kümmelsaat
- 150 ml Schlagsahne
- Zucker
- 1 EL (aus dem Glas) geriebener Meerrettich
- 0.5 Beet Gartenkresse
- 100 g Nordseekrabbenfleisch

Meersalz mit Eiweiß und 4-6 EL Wasser mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech geben und flach drücken. Zitronen schälen. Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen und zusammen mit der Zitronenschale auf das Salzbett legen. Mit dem übrigen Meersalz bedecken und den Rand fest andrücken. Im heißen Ofen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im unteren Drittel 75 Minuten backen.

Inzwischen Toastbrot würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel darin goldgelb braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, die Salzkruste aufschlagen. Die Knollen herausnehmen, leicht abkühlen lassen, pellen und grob würfeln.

Zwiebeln grob würfeln und in einem Topf mit 3 EL Olivenöl andünsten. Rote Bete und Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Aufkochen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. 50 ml Sahne hinzufügen. Die Suppe mit dem Schneidestab sehr fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

100 ml Sahne leicht anschlagen und den Meerrettich untermischen. Kresse vom Beet schneiden. Suppe mit Meerrettichsahne, Krabben, Croûtons und Kresse servieren.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Sendetermin: 16.01.2021

Koch/Köchin: Tim Mälzer

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen