

## Kräftige Möhrensuppe - fermentierte und geröstete Karotten

Pro Person ca. 4 große Karotten mit Öl beträufeln und salzen. Zusammen mit ein paar ungeschälten Knoblauchzehen auf ein Backblech legen und im Ofen braun grillen.

Parallel Reis kochen und eine Gemüsebrühe kurz aufkochen - pro Person ca. 300ml.

Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten - in eine Schüssel geben.

Estragon hacken - in eine Schüssel geben.

3/4 der gerösteten Karotten stückeln, den Knoblauch aus der Schale drücken - er ist jetzt schön cremig und beides in die Brühe geben und pürieren und salzen, pfeffern.

Fermentierte Karotten samt Saft in eine Schüssel geben.

Die restlichen Karotten mundgerecht schneiden und in einer Schüssel zusammen mit den anderen auf den Tisch stellen.

Reis und Suppe auch auf den Tisch.

Nun werden alle Zutaten nach gusto auf den Tellern verteilt. Schön umrühren.

Diese Suppe lebt von den Kontrasten. Die Süße der gerösteten Möhren wird abgerundet durch die Säure der fermentierten Karotten. Das cremige der Suppe wird aufgepeppt durch den Crunch der Walnüsse und die Knackigkeit der fermentierten Möhren.

Estragon gibt den Extrapfiff.

Super satt macht es auch noch.

Dadurch, dass man die fermentierten Karotten nicht mit kocht, werden die Milchsäurebakterien nicht abgetötet. Diese lebenden Bakterienkulturen sind für unsere Gesundheit mega wichtig!

## Wurzelgemüse – geschmort und fermentiert

### Zutaten für 4 Personen

- 6 Kartoffeln festkochend
- 1 kleiner Knollensellerie
- 100ml Weißwein
- 100g fermentierter Sellerie
- 1/2 Knoblauchzehe
- eine Chilischote
- Kokosöl
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in mundgerechte Stücke schneiden.

In einer großen beschichteten Pfanne werden die Kartoffeln im Kokosöl scharf angebraten.

Währenddessen wird der Sellerie in ähnlich große Stücke geschnitten. Sie kommen auch die Pfanne und werden zusammen mit den Kartoffeln weiter angebraten.

Nach ca. 10 Minuten wird mit dem Weißwein abgelöscht. Das Gemüse sollte dann schon eine schöne Röstfarbe angenommen haben.

Einen Deckel auf die Pfanne geben und das Gemüse auf kleinerer Flamme garziehen.

In der Zwischenzeit die Chilischote in dünne Streifen schneiden und den Knoblauch quetschen. Beides in die Pfanne geben und unterrühren.

Wenn das Gemüse weich ist, nimmt man es vom Herd und lässt man es ein wenig abkühlen. Dann hebt man den fermentierten Sellerie unter.

Die Röstaromen, das Öl und das süße geschmorte Gemüse harmonieren bzw. kontrastieren auf beste Art mit dem fermentierten Sellerie.