

REZEPT DER WOCHE

13. – 19. Mai 2022



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 3/2020 So schmeckt der Sommer



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- 100 g Schalotten
- 2 EL Butter
- 160 ml trockener Weißwein
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 g Mozzarella
- 20 g Pinienkerne
- 12 Basilikumblättchen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 Bio-Zitrone
- 300 g Baguette
- 200 g Sahne
- schwarzer Pfeffer
- Muskat

Grüne Spargelcremesuppe mit Mozzarella-Basilikum-Pinienkern-Topping

1. Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und unteres Drittel, falls holzig, schälen. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Spargelköpfe zur Seite legen. Schalotten schälen und fein würfeln.

2. Butter in großem Topf zerlassen und Schalotten und Spargelstücke darin unter Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Wein zugeben und verkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Spargel gar ist.

3. Inzwischen für das Topping Mozzarella abtropfen lassen und ca. 0,5 cm groß würfeln. Pinienkerne in kleiner Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Basilikum kalt abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Alles in kleiner Schüssel mit Olivenöl mischen und mit Salz abschmecken.

4. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und ca. 2 TL Schale fein abreiben (s. Tipp). Suppe fein pürieren, Spargelköpfe zugeben und weitere 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Spargelspitzen gar sind. Inzwischen Baguette in Scheiben schneiden. Sahne und Schalenabrieb unter die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf 4 Teller portionieren, Topping darübergeben und mit Baguettescheiben servieren.

Dauer: ca. 35 Minuten (inkl. 5 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 660 kcal, 2760 kJ, 20 g EW, 56 g KH, 38 g F, 4 BE

KÜCHEN-TIPP

> Wer noch Schalenabrieb übrig hat, kann diesen auch mit unter das Topping geben. Es erhält dadurch eine frische Note.



JETZT NEU:
bis 23.06.2021
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de