

Spargelcremesuppe mit Kresse-Öl

Zutaten für 4 Portionen:

Kresse-Öl

3 Schalen Kresse

50 ml Rapsöl, kaltgepresst

½ TL Wasabi-Paste

Salz

Suppe

800 g Spargel, weiß

250 ml Schlagsahne

½ TL Speisestärke

2 Schalotten

2 EL Rapsöl

60 ml Weißwein

Salz

Pfeffer

50 g Mandelblättchen

Zusätzlich

150 g Räucherlachs



Und so geht's:

Kresse-Öl: 2 Schalen Kresse abschneiden, mit dem kaltgepressten Rapsöl und der Wasabi-Paste mit dem Pürierstab cremig pürieren und mit Salz würzen.

Suppe: Spargel schälen, die Schalen mit kaltem Salzwasser bedeckt in einem Topf langsam aufkochen. Schalen dann mit einer Schaumkelle herausheben und die geschälten Spargelstangen im entstandenen Spargelkochsud, je nach Dicke, 7–12 Min. bissfest kochen, herausnehmen und unter kaltem Wasser rasch abschrecken.

500 ml Spargelkochsud abmessen und beiseitestellen. Spargelstangen in Stücke von ca. 2 cm Länge schneiden. Alle Spargelköpfe und zusätzlich ca. 1/3 der Spargelstücke als Einlage beiseitelegen. Sahne erst mit der Speisestärke, dann mit dem bereitgestellten Spargelkochsud verrühren. Schalotten fein würfeln und in einem

Topf mit den restlichen Spargelstücken in 1 EL Rapsöl andünsten. Mit 50 ml Weißwein ablöschen und mit der Spargelkochsud-Sahne-Mischung aufgießen. Suppe offen 15 Min. kochen. Vor dem Servieren die Spargelsuppe mit dem sauberen Schneidstab cremig fein pürieren und (optional) durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wein abschmecken. Spargelbeilage zugeben und die Suppe einmal aufkochen lassen. Inzwischen die Mandeln in einem Topf im restlichen Rapsöl goldbraun rösten und salzen. Die Spargelcremesuppe mit Räucherlachs, übriger Kresse, Kresse-Öl und Mandelblättchen in vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Copyright: UFOP



Union zur Förderung
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99 - 0
Telefax 030/235 97 99 - 99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.