

Spargelcremesuppe mit Kresseöl

Zutaten für 4 Portionen:

Kresseöl

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:

Kresseöl: 2 Schalen Kresse abschneiden. Kaltgepresstes Rapsöl, Wasabi-Paste und die Kresse mit dem Stabmixer cremig pürieren und mit Salz würzen.

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

500 ml Spargelkochsud abmessen und zur Seite stellen. Spargelstangen in Stücke von ca. 2 cm Länge schneiden. Alle Spargelköpfe und zusätzlich ca. 1/3

der Spargelstücke als Einlage zur Seite stellen. 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 lassen. Vor dem Servieren die Spargelsuppe mit dem Stabmixer cremig fein pürieren und (optional) durch ein feines Sieb in einen Topf passieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Wein abschmecken. Spargelbeleg 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, Kresseöl und Mandelblättchen in vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Copyright: UFOP



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

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/31 90 4-2 02
Telefax 030/31 90 4-4 85
E-Mail info@ufop.de
www.ufop.de

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