

MADAME MAISCH KOCHT

Cremige Lauchsuppe mit Apfel und Ingwer

Der Lauch hat es nicht verdient nur als Suppengrün in der Brühe zu schwimmen. Hier darf er die Hauptrolle spielen. Seine Süße wird durch den Apfel unterstützt, der Ingwer kitzelt angenehm scharf den Gaumen.



Lauchsuppe

- * 4 Lauchstangen
- * 1-2 milde Zwiebeln
- * 1 Braeburn Apfel
- * 1 etwa Daumnagel dickes Stück Ingwer
- * etwas Rapsöl
- * getrockneter Thymian
- * Gemüsebrühe nach Bedarf
- * Pflanzenmilch nach Bedarf
- * getrockneter Thymian
- * 4 Stangen kandierte Ingwerspitzen

Zubereitungszeit ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

Einlage

- * ein Teil des Lauchs
- * gegarte Berglinsen
- * gebratene Garnelen am Spieß

Zubereitung

1. Lauch und Zwiebeln putzen. Lauch in feine Ringe, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Apfel ebenfalls kleinschneiden.
2. Zuletzt noch den Ingwer schälen und hacken.
3. Den Lauch in einem Dampfkochtopf oder mit wenig Wasser zunächst bissfest kochen. Einen Teil des Lauchs entnehmen und beiseitestellen. Der kommt später als Einlage wieder in die Suppe. Den restlichen Lauch weich garen.
4. Die Zwiebeln in etwas Öl in der Pfanne glasig schwitzen. Sie sollten keine Farbe annehmen.
5. Ingwer und Apfelstücke dazugeben und ein wenig mitdünsten lassen. Getrockneten Thymian unterrühren.
6. Zwiebel-Apfel-Mix und Lauch pürieren und mit Brühe und Pflanzenmilch bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Gegebenenfalls nochmal etwas erwärmen. Ingwerstäbchen klein hacken.
7. Berglinsen in die Suppenteller löffeln, dann die Suppe hineinfließen lassen. Lauchringe auf die Suppe geben und mit den kandierten Ingwerstückchen garnieren. Garnelenspieße über die Suppe legen.

Bon Appétit!



DIE EINHORNERIN KOCHT

Süß-saures Gemüse

Gegen Ende der Woche schaut es manchmal übersichtlich aus in meinem Gemüsefach, und was dann noch da ist, wird verkocht:

Karotten, Spitzkohl, Porree, Stangensellerie, Zucchini. Meistens serviere ich eine süß-saure Soße dazu. Denn zu dieser passt fast alles, und schnell geht sie auch.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 2 Portionen

Süß-saures Gemüse

- * 3 Karotten
- * ½ Spitzkohl
- * 1 Stange Porree
- * Honig/brauner Zucker
- * Apfelessig
- * 2 EL Tomatenmark
- * Harissa
- * Fünf-Elemente-Pulver
- * Pfeffer
- * getrocknetes Koriandergrün

Zubereitung

1. Karotten putzen und kleinschneiden.
2. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Karotten dazugeben.
3. Vom Spitzkohl den Strunk entfernen und kleinschneiden. Porree waschen und kleinschneiden. Beides zu den Karotten in die Pfanne geben.
4. Alles bissfest andünsten.
5. Zucker und Honig unterrühren.
6. Mit Apfelessig ablöschen. Tomatenmark hinzufügen.
7. Mit Harissa, Fünf-Elemente-Pulver, Pfeffer und Koriander würzen.
8. Servieren.

Dazu passt eigentlich alles: Reis, Perl-Emmer, Couscous. Oder auch Fisch oder Hühnchen.

An Guadn!