

Spargel-Ingwer-Suppe mit geblähtem Carabinero

Fertig in: 55 Minuten

Pro Portion: Energie: 582 kcal, Kohlenhydrate: 13 g, Eiweiß: 17 g, Fett: 49 g

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Portionen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.



Foto: Florian Bonanni

ZUTATEN für 4 PORTIONEN

Suppe

- 2 Tl Koriandersaat
- 60 g Ingwer (frisch)
- 1000 g weißer Spargel
- 30 g Butter
- 1 El Zucker
- Salz
- 200 ml Schlagsahne
- Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 1 Frühlingszwiebel

Zitronengras-Chili-Öl

- ½ Stangen Zitronengras
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote
- 100 ml Olivenöl

Carabinero-Spieße

- 4 Carabineros (rote Riesengarnelen, beim Fischhändler vorbestellen; z.B. www.frischeparadies.de)
- 3 El Olivenöl
- 1 Tl brauner Zucker

Außerdem: 4 Holzspieße

ZUBEREITUNG

1. Für die Spargel-Ingwer-Suppe Koriandersaat in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten und beiseitestellen. Ingwer schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelschalen mit 20 g Butter, Koriandersaat und Zucker in 1 l Salzwasser geben, langsam aufkochen und offen bei milder Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Spargelstangen in 3–4 cm große Stücke schneiden, Spargelköpfe längs halbieren. Spargelstücke und Spargelköpfe separat beiseitestellen.
2. Für das Zitronengras-Chili-Öl Zitronengras und Knoblauch fein schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles mit Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Schneidstab fein pürieren. Öl beiseitestellen.
3. Spargelfond durchs Sieb in einen Topf gießen. Sahne, Ingwer und die Hälfte der Spargelstücke zugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen. Mit dem Schneidstab fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Abgedeckt warm stellen.
4. Für die Einlage restliche Butter mit Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die restlichen Spargelstücke und die Spargelköpfe darin bei mittlerer bis starker Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen.
5. Carabineros trocken tupfen, längs auf 4 Spieße stecken, mit Öl beträufeln und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten in der Pfanne braten. Braunen Zucker einstreuen, leicht karamellisieren lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Suppe kurz aufkochen lassen und in vorgewärmten Suppenschalen anrichten. Einlage darauf verteilen und mit jeweils 1 El Zitronengras-Chili-Öl beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln bestreuen, Carabinero-Spieße auf den Suppen verteilen und servieren.