

Glasnudel-Suppe mit Lauch und Garnelen-Tintenfisch-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Stange Lauch	1 Karotte	$\frac{1}{4}$ weißer Sellerie
1 Staudensellerie	75 g Glasnudeln	1 Stange Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml Gemüsefond	200 ml Fischfond
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Zitronenmelisse	100 g frische Sojakeimlinge
1,5 EL Sojasauce	2 EL Fischsauce	2 EL Austernsauce
40 ml Erdnussöl	1 EL Sonnenblumenöl	Salz
1 Prise weißer Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer	

Für den Spieß:

1 Tintenfisch	8 Garnelen	1,5 EL Paniermehl
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{4}$ Zitrone	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer

Für die Suppe:

Den Lauch putzen, die Stange längs halbieren, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Die Karotte und den Sellerie schälen und kleinschneiden.

Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 1-2 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit einer Küchenschere kleinschneiden. Das Sonnenblumenöl in einem Wok erhitzen. Den Sellerie, die Karotte und die Lauchstreifen darin unter Rühren anbraten und anschließend den Fond zugießen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Die Zitronenmelisse abspülen, trocken tupfen und die Blätter von den Stängeln zupfen und kleinschneiden. Die Sojakeimlinge in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Das Zitronengras klopfen und schräg aufschneiden und zusammen mit dem Erdnussöl, den Glasnudeln, den Sojakeimlingen, der Sojasauce, der Fischsauce, der Austernsauce und etwas Zitronensaft zu den Lauchstreifen in den Wok geben. Einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, weißem Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren die gehackte Zitronenmelisse und den gehackten Koriander unterheben.

Für den Spieß:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Tintenfisch waschen, den Knorpel entfernen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Die Garnelen waschen und auf einem Küchenpapier trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und mit der Petersilie zusammen fein hacken und in einer kleinen Schale mit Paniermehl vermischen. Abwechselnd eine Garnele und einen Tintenfischring auf den Spieß bringen und diesen im vorbereiteten Paniermehl wenden, bis alles bedeckt ist. Nun ein Backblech mit wenig Olivenöl benetzen und die Spieße drauf legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und für 15-20 Minuten im Ofen garen. Ab und zu die Spieße mit dem entstandenen Fond übergießen. Die Schale von der Zitrone abreiben und zum Schluss darüber geben.

Die Glasnudelsuppe mit Lauch in einer Schüssel anrichten, mit dem Garnelen-Tintenfisch-Spieß garnieren und servieren.

Christoph Wroblewski am 07. März 2017