

Erbsen-Minz-Suppe mit Garnelen, Garnelen-Tatar, Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

150 g TK-Erbsen	1 mehligk. Kartoffel	1 Schalotte
1 Zitrone	100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
3 Zweige Minze	2 EL Butter	1 Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen	1 Zitrone	40 g gepuffter Amaranth
Butter	Olivenöl	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für das Ciabatta:

1 Ciabatta	1 Zehe Knoblauch	2 EL Olivenöl
------------	------------------	---------------

Für das Garnelen-Tatar:

3 Riesengarnelen	2 Roma-Tomaten	1 Zitrone
3 EL Vollmilchjoghurt (10%)	2 Stiele Minze	1 TL Olivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für die Erbsen-Minz-Suppe:

Die Schalotte abziehen und kleinschneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Schalotten in Butter anschwitzen, die Kartoffel dazugeben und kurz ohne Farbe andünsten. Die Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, durchschwenken und mit Fond und Sahne aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Danach alles fein pürieren.

Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen.

Kurz vor dem Servieren mit der gezupften Minze und einem 1 TL Butter aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zitrone abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Suppe mit Muskat, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnelen in Amaranth-Hülle:

Garnelen waschen und in einer Mischung aus Öl und Butter sanft braten, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Zitrone auspressen und Garnelen damit beträufeln. Anschließend Garnelen im Amaranth wälzen.

Für das Ciabatta:

2 Scheiben Ciabatta abschneiden. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und das Brot mit Knoblauch einreiben. Von beiden Seiten in etwas Olivenöl goldbraun rösten.

Für das Garnelen-Tatar:

Garnelen waschen und klein hacken.

Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Tomate entkernen und fein würfeln. Minze abrausen, trockenwedeln und Blätter kleinhacken.

Tomaten und Garnelen vermischen, mit der gehackten Minze, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Chili würzen. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Zitronensaft auspressen und auffangen. Kurz vor dem Servieren 1-2 EL Joghurt mit der Garnelen-Tomaten-Mischung vermengen und mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Finck am 19. März 2019