

Spargel-Creme-Suppe mit Garnelen im Cornflakes-Mantel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g weißer Spargel	100 g Sellerie	1 große Zwiebel
200 ml Sahne	200 ml Hühnerfond	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
gemahlener Koriander	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnelen:

4 große Riesengarnelen	200 g Cornflakes	1 Zitrone
1 Ei	100 g Mehl	300 ml Sonnenblumenöl
Salz		

Für das Brot:

150 g Mehl	50 g geschrot. Leinsamen	$\frac{1}{2}$ TL trockene Hefe
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Salz	Butter

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Spargel und Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Spargel und Sellerie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Mit dem Fond ablöschen und 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles pürieren und die Sahne hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und hacken und zum Garnieren drüberstreuen.

Für die Garnelen:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen abspülen und trockentupfen. Zitrone halbieren und 50 ml auspressen. Die Garnelen darin ziehen lassen. Anschließend Garnelen herausnehmen und mit Salz würzen. Eine Panierstraße aus Mehl, verquirltem Ei und Cornflakes aufbauen. Die Garnelen erst im Mehl, dann im Ei und anschließend in den Cornflakes wenden. Im heißen Öl goldgelb ausbacken.

Für das Brot:

In einer Schüssel das Mehl, die Leinsamen, die Hefe, den Zucker und das Salz mischen. Anschließend nach und nach 250 ml Wasser zu den trockenen Zutaten geben, bis der Teig eine weiche Konsistenz hat. Danach gut durchkneten und 20 Minuten ruhen lassen.

Eine Handvoll Teig kugelförmig formen, 2 Minuten ruhen lassen und mit der Hand flachdrücken. Eine große Pfanne erhitzen und mit Butter bestreichen, den Teig in die Pfanne legen und goldbraun backen. Dann in Dreiecke schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Farah Ouahi-Held am 17. April 2019