

Brennnessel-Cremesuppe mit Kräutern und Sesam-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Knoblauchzehe	1 Schuss Sahne	150 ml Gemüsefond
200 g Brennnessel-Blätter	1 EL Kichererbsenmehl	2 EL Pflanzenöl

Für die Blätter:

2 EL Olivenöl	20 g Brennnessel	2 kl. Zweige Rosmarin
20 g Salbeiblätter	Salz	bunter Pfeffer

Für die Sesam-Stangen:

1 EL Sesam	25 g weiche Butter	25 g Feta
20 g saure Sahne	1 EL Tahini	50 g glutenfreies Mehl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Suppe:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Brennnessel-Blätter abrausen, trockenwedeln und zerschneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Brennnessel-Blätter zusammen mit Knoblauch kurz in Pflanzenöl anbraten und dünsten. Mit Fond aufgießen und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Fertiggekochte Suppe mit einem Stabmixer und unter Zusatz von Kichererbsenmehl pürieren und wieder kurz aufkochen. Heiße Suppe in eine kleiner Tasse servieren und mit einem Schuss Sahne garnieren.

Für die frittierten Blätter:

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter abzupfen. Brennnessel-Blätter, Salbeiblätter und Rosmarin in dem Öl wälzen und einölen. Kräuter im Ofen zusammen mit den Sesam-Stangen backen, dabei die Kräuter-Blätter früher herausnehmen. Frittierte Blätter salzen und mit buntem Pfeffer verfeinern.

Für die Sesam-Stangen:

Feta mit einer Gabel zerkleinern und salzen und pfeffern. Feta mit Mehl, Butter, saure Sahne und Tahini zu einer Teigmasse kneten.

Etwas Mehl auf eine Holzfläche streuen und den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen. Dann in dünne Streifen schneiden. Mit Sesam bestreuen und in vorgeheiztem Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

Das Gericht in Tassen anrichten und servieren.

Violetta Palatinus-Acs am 28. Juli 2020