

Spargel-Karotten-Suppe mit Morcheln und Koriander-Pesto

Für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Stangen weißen Spargel	4 Stangen grünen Spargel	2 Karotten
4 Morcheln	1 Zehe Knoblauch	1 cm Ingwer
500 ml Gemüsefond	milde Chiliflocken	Sherry

Für die Koriander-Pesto:

25 g Petersilie	25 g Spinat	10 g Koriander
1 Zitrone (Schale und Saft)	2 TL Mandelblättchen	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
1 Msp. Ingwer	30 ml Olivenöl	90 ml neutrales Pflanzenöl
mildes Chilisalز	Salz	

Für die Suppe:

Den grünen Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Weißen Spargel schälen und holzige Enden entfernen.

Spargelstangen sehr schräg in lange Scheiben von ca. 0,5 cm schneiden.

Karotte schälen, von den Enden befreien und schräg in 3 bis 4 mm dicke Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Morcheln putzen, das untere Ende abschneiden und halbieren.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Spargelstücke zugeben und bei mittlerer Hitze simmen und nicht kochen lassen. Karotten hinzugeben. Backpapier in der Größe des Topfes zuschneiden und das Gemüse damit abdecken. Für 3 Minuten simmen lassen und den Topf vom Herd nehmen. Knoblauch, Ingwer, Morcheln in den Topf geben und garziehen lassen. Mit Chiliflocken und Sherry abschmecken.

Für die Koriander-Pesto:

Die Petersilien-, Spinat- und Korianderblätter abrausen und trockenwedeln. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Petersilie und Spinat 1 Minute blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Händen gut ausdrücken und mit den Korianderblättern vermengen. Petersilie, Spinat und Koriander grob zerkleinern.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Knoblauch abziehen und halbieren. Ingwer schälen. Zitronenschale von der Frucht reiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Petersilie, Spinat und Koriander mit Mandeln, Knoblauch, Ingwer, 1 EL Zitronensaft, neutrales Pflanzenöl und Olivenöl in einen Multizerkleinerer geben. Mit Chilisalز und 1 Msp. Zitronenschale zu einer cremigen Paste mixen.

Die Spargel-Karotten-Suppe mit Morcheln in tiefe Teller geben, mit 1 EL Koriander-Pesto garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 02. Juni 2017