

Ein Gedicht

Frühlingsahnung

*O sanfter, süßer Hauch!
Schon weckst du wieder
Mir Frühlingslieder,
Bald blühen die Veilchen auch.*

LUDWIG UHLAND



KATJA MAILAHN
Köchin aus Vendersheim

Dieses Süppchen schmeckt wie der Frühling, wenn er endlich da ist: grün, frisch, verheißungsvoll.

1. Kartoffeln schälen und 2 cm groß würfeln, beiseitestellen. Schalotte fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen und sehr fein hacken.

2. Schalotte und Knoblauch bei mittlerer Hitze in der Butter glasig dünsten. Kartoffelwürfel und Chili dazugeben, Brühe angießen. Topf abdecken und alles einmal aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 - 20 Minuten köcheln lassen.

3. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Löffelrücken herausschieben. Vanillemark in der Milch aufkochen und beiseitestellen.

4. Erbsen tiefgekühlt in die Suppe geben und weitere 5-8 Min. kochen lassen. Suppe

Ein Gericht



Foto: Jana Kirch/Mika Engelhardt

GARTENERBSEN-CAPPUCCINO MIT VANILLESCHAUM

Zutaten für 4 Portionen, Zubereitungszeit 50 min, 1 Schalotte oder kleine Zwiebel, 1 kleine, ganz frische Knoblauchzehe, 1 rote Chilischote, 200 g Kartoffeln, mehlig kochend, 1 Ei Butter, 1 l Gemüsebrühe, Mark einer halben Vanilleschote, 150 ml fettarme Milch, 400 g TK-Erbsen, Salz, 3 Spritzer Limettensaft.

pürieren. Ist sie zu dickflüssig, noch ein wenig Brühe zugeben. Erneut aufkochen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Milch erneut erhitzen und aufschäumen. Suppe in vorgewärmte Tassen oder Gläser geben und mit 1 - 2 Esslöffeln Milchschaum anrichten. Sofort servieren. Guten Appetit.



QR-Code
scannen und
Videobeitrag
zum Thema
anschauen!