

Kochen

Mira Maurer

Dienstag, 23.07.2019

Kalte Kartoffel-Lauchsuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

Für die Spieße

- 800 g Kalbsfleisch aus der Oberschale (alternativ Schwein, Lamm, Rind)
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamessig, hell
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Salz
- 2 EL Honig
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Tomatenketchup
- Pfeffer
- 2 EL Butterschmalz

Für die Suppe

- 3 Stangen Lauch
- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Stiel Zitronengras
- 2 Knoblauchzehen
- 1 L Kalbsfond
- Salz
- Pfeffer
- 500 ml Buttermilch
- 2 EL Olivenöl
- 2 Stiele Basilikum

Außerdem

- 3 Scheiben Vollkorn-Toast
- 50 g Cashewkerne
- Holzspieße

Zubereitung

1. Am Vortag das Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in ca. 1-2 cm dicke und etwa 15 cm lange Schnitzel schneiden (quer zur Faser und die Länge belassen).
2. Für die Marinade Chilischote halbieren, nach Belieben entkernen und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken.
3. Chili und Knoblauch, Balsamessig, Sonnenblumenöl, Salz, Honig, Tomatenmark, Paprikapulver, Tomatenketchup und Pfeffer verrühren.
4. Das Fleisch in eine flache Schale geben und mit der Marinade mischen.
5. Die Fleischstreifen abdecken (oder in einen Gefrierbeutel geben oder vakuumieren) und etwa 24 Stunden marinieren.
6. Für die Suppe (nach Belieben auch am Vortag zubereiten) Lauch putzen und das weiße vom Lauch in grobe Stücke schneiden. Das Grüne vom Lauch fein schneiden und beiseitestellen.
7. Kartoffeln schälen, abbrausen und klein schneiden. Zitronengras putzen und andrücken.
8. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Das Weiße vom Lauch und Knoblauch darin andünsten.





9. Kartoffeln zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

10. Den Fond zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

11. Zitronengras entfernen. Die Kartoffeln mit einem Stampfer zerstampfen. Danach alles kurz pürieren, durch ein Sieb passieren, mit der Buttermilch mischen, abschmecken und kaltstellen.

12. Für die Spieße den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch wellenförmig auf die Holzspieße stecken.

13. Butterschmalz portionsweise erhitzen. Die Spieße darin ca. 2 Minuten anbraten.

14. Anschließend auf ein Backblech geben und ca. 5-8 Minuten braten, dabei ab und zu wenden sowie mit der Marinade bestreichen.

15. Toastbrot in Würfel schneiden. Zusammen mit den Nüssen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

16. Das grüne vom Lauch in Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. Herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

17. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden.

18. Die Suppe erneut abschmecken, mit Spießeln, Nüssen, Toast, Lauch und Basilikum anrichten und servieren. Die Suppe schmeckt warm und kalt.

Tipp: wenn die Suppe warm gegessen werden soll, etwa 100 ml Buttermilch durch Sahne ersetzen, damit die Buttermilch nicht ausflockt. Erhitzen aber nicht kochen.