

Spargel-Kokossuppe



Zutaten

600 – 700 g weißer Spargel
2 Schalotten
50-80 g Knollensellerie
2 gehäufte EL Butter
1 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer
etwas Öl
1 Lauchzwiebel
etwas Limettenabrieb

Zubereitung

Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Mit 600 ml Wasser und etwas Salz aufkochen, die Spargelschalen und -enden zugeben und 20–30 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und den Fond auffangen.

In der Zwischenzeit die Schalotten in feine Streifen und die Knollensellerie in feine Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenstreifen und die Selleriestücke darin anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen.

Vom Spargel die Spitzen abschneiden; sie werden später als Einlage verwendet. Den restlichen Spargel in den Topf geben und mit Spargelfond und Kokosmilch auffüllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Topf mit einem Deckel verschließen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spargelspitzen in etwas Öl kurz anbraten, dann die Hitze ausstellen. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden, kurz mit durchschwenken und alles in die Suppe geben. Mit etwas Limettenabrieb servieren.



Erdbeergrütze mit weißer Schokosahne



Zutaten

- 200 ml Sahne
- 60 g weiße Schokolade
- 1 Limette
- 500 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- 300 ml Beerensaft
- 3 EL Zucker
- 1 Vanilleschote
- 10 g Speisestärke oder Puddingpulver
- Minze
- Zucker

Zubereitung

Die Sahne aufkochen. Die weiße Schokolade hacken und mit dem Abrieb der Limettenschale zur heißen Sahne geben. Verrühren, bis sich die Schokolade vollständig aufgelöst hat. Die Schokosahne über Nacht auskühlen lassen und dann aufschlagen.

Für die Grütze die Erdbeeren vierteln.

Den Beerensaft mit dem Limettensaft, dem Zucker und dem ausgekratzten Mark der Vanillestange aufkochen.

Die Erdbeeren dazugeben und kurz mitkochen.

Die Grütze mit Speisestärke oder Puddingpulver abbinden.

Mit der Schokosahne und einigen Schokoraspeln servieren.

Toll dazu ist Minzzucker. Dafür die Minze fein hacken und mit Zucker vermengen. Das funktioniert gut mit Omas alter Kaffeemühle oder einem Mörser.

Tipp: Anstelle von Erdbeeren kann man auch einen Beerenmix, frisch oder tiefgekühlt, verwenden.



Erdbeer-Chutney



Zutaten

- 500 g Erdbeeren
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- 80 g Himbeeressig
- 100 g Zucker
- 1 TL Senfkörner
- 1 Lorbeerblatt

Zubereitung

Die Zwiebeln in feine Streifen schneiden.

Die Erdbeeren je nach Größe vierteln oder halbieren. Die Chilischote von den Kernen befreien und in kleine Stücke schneiden.

Alle Zutaten in einen Topf geben und aufkochen.

Anschließend für ca. 20–25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren.

Das Lorbeerblatt entfernen und das Chutney noch heiß in Twist-off-Gläser füllen.

Tipp: Dazu passt jede Art von Käse! 🧀



Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf bioladen.de/rezepte