

Hier und heute



Erbsen-Schaumsüppchen mit Champignon-Spieß

Olaf Baumeister macht ein vegetarisches Schaum-Süppchen aus frischen Erbsen und Minze. Eine perfekte Kombination, die auch bei sommerlichen Temperaturen frisch und leicht schmeckt. Dazu gibt's Champignons am Spieß.

Das Rezept

von Olaf Baumeister, für vier kleine Portionen

Zutaten Suppe

- 300 g grüne Erbsen, TK-Ware oder frisch
- 2 Schalotten
- 1 TL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Saure Sahne, alternativ 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- Weißwein zum Ablöschen
- 1 EL frische Minze, fein geschnitten
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer und Muskatnuss

Zubereitung

Die Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden, in Butter glasig dünsten und mit Weißwein ablöschen. Dann die Erbsen dazugeben und kurz mitschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe auffüllen und einmal aufkochen lassen.

Mit Sahne und saurer Sahne verfeinern.

Die Erbsensuppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die frische Minze dazugeben und die Suppe noch mal mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Zutaten Champignons am Spieß

- 1 sehr großer Champignon oder 8 kleine Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, angedrückt
- 1 kleiner Zweig Thymian
- 1 TL Butter
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Holzspieße

Zubereitung

Champignons im Ganzen zusammen mit der Knoblauchzehe in Pflanzenöl von allen Seiten anbraten, aus der Pfanne nehmen und in 24 Stücke schneiden. Stücke aufspießen und noch einmal in der Pfanne in Butter kräftig anbraten. Thymian dazugeben und ordentlich salzen und pfeffern. Mit der Buttermischung immer wieder beträufeln und noch heiß servieren. Am besten die Suppe in kleine Bowls geben und mit den Spießen, etwas frischer Minze und beispielsweise Borretsch-Blüten servieren. Sofort servieren und genießen.