

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

### Gekräuterte Gurkenkaltschale mit Erbsen und Erbsspargel

AUS DEM FEATURE

Monochrome Suppen

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik  
[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

LEBENLANG  
N°06

### ZUTATEN

50 g Weiß- oder Dinkelbrot (ohne  
Krumen)

200 g frische Erbsenschoten (al-  
ternativ TK-Erbsen)

500 g Salatgurke

½ Granny Smith

100 g Staudensellerie

1 kleine weiße Zwiebel

2 Handvoll Postelein (alternativ  
Babyspinat)

2 Stängel Estragon

2 Stängel Kerbel

200-300 ml Gemüsebrühe oder  
-fond

Salz, frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

4 EL weißer Balsamessig

### ZUBEREITUNG

1. Das Brot von der Krume befreien und in Stücke schneiden. In eine Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Ca. 15 Minuten darin einweichen.
2. Die Erbsen aus den Schoten pulen und in kochendem Wasser ca. 10 Minuten weich garen. Abgießen und kalt abschrecken. Alternativ tiefgefrorene Erbsen verwenden.
3. Die Salatgurken schälen, einen kleinen Teil in Scheiben schneiden, den Rest grob hacken. Die Gurkenscheiben halbieren und für die Einlage beiseite legen. Den Granny Smith entkernen und in Stücke schneiden. Sellerie waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Postelein (oder Babyspinat) waschen und putzen, dicke Stiele entfernen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen.



#### FORTSETZUNG

#### Koriandersauce:

---

2 Bund Koriander (alternativ Basilikum)

---

4 EL Olivenöl

---

1 Knoblauchzehe

---

Saft von ½ Zitrone

---

Salz, frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer

---

1 Prise Zucker

---

#### Einlage:

---

1 Frühlingszwiebel

---

frischer Erbsspargel

---

4. Das eingeweichte Brot mit Erbsen, Gurken-, Apfel-, Sellerie- und Zwiebelstücken im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Brühe bzw. den Fond dazugießen und gut untermischen, dann den Postelein oder Babyspinat sowie die Kräuter untermischen.
5. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Wasser oder Brühe untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Für mindestens 4 Stunden gut durchkühlen lassen.
6. Für die Koriandersauce den Koriander waschen und trocken schütteln, grobe Stiele entfernen. Koriandergrün samt zarter Stängel im Blitzhacker oder Standmixer zusammen mit Öl, Knoblauch und Zitronensaft zu einer glatten Sauce mixen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren unter die kalte Gurkensuppe mixen, um ihr noch mehr Leuchtkraft und Aromatiefe zu verleihen. Eventuell noch einmal etwas Wasser untermischen.
7. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Den Erbsspargel waschen und trocken schütteln. Die Suppe auf Teller oder Schalen verteilen. Mit Gurkenscheiben, Erbsspargel und Frühlingszwiebelringen garnieren und kalt servieren.

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Kalte Möhren-Mandel-Suppe mit Sesam-Croutons, gerösteter Paprika und Piment d'Espelette**

AUS DEM FEATURE

Monochrome Suppen

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik

[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

LEBENLANG

N°06

### ZUTATEN

400 g Möhren

8 ½ EL Olivenöl

130 g Mandelkerne

130 g Weiß- oder Dinkelbrot

250 ml Milch

1 Knoblauchzehe

500 ml kalte Gemüsebrühe oder -fond

4 EL Weißweinessig

Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Piment d'Espelette oder Pimenton de la Vera

2 gelbe und 2 rote Paprikaschoten

### ZUBEREITUNG

1. Die Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Möhren hinzufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Mit Wasser ablöschen und auffüllen, bis die Möhren leicht bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten simmern lassen, bis sie weich sind. In der Flüssigkeit abkühlen lassen.
2. Die Mandelkerne mit heißem Wasser überbrühen. Ca. 5 Minuten darin ziehen lassen, dann abgießen, leicht auskühlen lassen und von den braunen Häutchen befreien. Ein paar Mandelkerne für die Einlage beiseite legen.
3. Das Brot in Würfel schneiden, evtl. vorher die Krume entfernen. Einen Teil der Brotwürfel für die Croutons beiseite legen, die restlichen Brotwürfel mit der Milch übergießen. Ca. 15 Minuten darin einweichen lassen.
4. Die Mandeln samt der Knoblauchzehe in der Küchenmaschine fein mahlen. Mit den Möhren



#### FORTSETZUNG

(samt ihrem Sud) und der Brühe fein pürieren.

5. Eingeweichte Brötchen, Essig und 2-3 EL Olivenöl dazugeben und alles nochmal gut durchpürieren. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette oder Pimenton de la Vera abschmecken. Die Suppe dickt schnell an, falls nötig also noch etwas Wasser untermixen. Im Kühlschrank mind. 2-3 Stunden gut durchkühlen lassen.
6. Für die Croutons: Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die restlichen Brotwürfel in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Piment d'Espelette oder Pimenton de la Vera bestäuben und alles gut durchmischen. Auf ein Backpapier legen und im Ofen in wenigen Minuten goldbraun rösten. Die Croutons aus dem Ofen nehmen, salzen und abkühlen lassen.
7. Für die Mandeln: Die restlichen Mandeln mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und im Ofen auf einem Backblech in wenigen Minuten goldbraun rösten. Leicht salzen.
8. Für die Paprikasauce: Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren und entkernen. Den Ofen auf 220 °C hochschalten und die Paprikaschoten darin mit der Schnittseite nach unten auf einem Backblech oder Rost rösten, bis sie schwarze Blasen werfen. Herausnehmen, abkühlen lassen und häuten. Die Hälfte der Paprikaschoten für die Einlage beiseite legen, den Rest mit 1 Prise Piment d'Espelette, etwas Was-



#### FORTSETZUNG

ser und 2 EL Olivenöl zu einer feinen Sauce pürieren. Abschmecken.

9. Zum Servieren: Die Suppe auf tiefe Teller, Schalen oder Tassen verteilen. Mit der Paprikasauce beträufeln, mit den Croutons garnieren

# LEBENLANG

## REZEPT



REZEPTTITEL

**Lauwarme Spargelsuppe mit Tellicherry-Pfeffer, Shiitake-Pilzen und Crème fraîche**

AUS DEM FEATURE

Monochrome Suppen

KONTRIBUTOR

Sophia Schillik

[www.cucinapiccina.de](http://www.cucinapiccina.de)

LEBENLANG

N°06

### ZUTATEN

800 g frischer weißer Spargel

Meersalz

1 Prise Zucker

½ l Hühnerbrühe oder Geflügel-  
fond

150 ml Milch

50 ml Sahne

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise Muskatnuss

Fleur de Sel

Tellicherry-Pfeffer aus der Mühle

2 TL weiche Butter

Mark von ¼ Vanilleschote

1 EL Pflanzenöl

2 Handvoll Shiitake-Pilze

### ZUBEREITUNG

1. Die Spargelstangen waschen und schälen, die unteren Enden abschneiden. Geschälten Spargel beiseite legen.
2. Schalen und Abschnitte mit ½ l Wasser, Meersalz und Zucker aufkochen. Die Hitze reduzieren und alles ca. 20 Minuten simmern lassen. Den Sud durch ein Sieb abseien.
3. Währenddessen die geschälten Spargelstangen in Stücke schneiden, einige Spargelköpfe für die Einlage beiseite legen. Den Sud zusammen mit dem Geflügelfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Spargelstücke hineingeben, die Hitze reduzieren und alles auf kleiner Flamme ca. 20 Minuten simmern lassen, bis der Spargel weich ist.
4. Milch und Sahne hinzufügen. Im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Für ein perfektes, seidig-glattes Ergebnis die Suppe anschließend durch ein Sieb streichen. Mit Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken und mit Fleur de Sel und Tellicherry Pfeffer würzen.



#### FORTSETZUNG

5. Für die Einlage die Butter mit dem Mark der Vanilleschote vermischen. Eine Pfanne erhitzen, die Butter darin schmelzen lassen und die Spargelköpfe darin ca. 2-3 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten. Salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen. Die Pfanne kurz auswischen, dann das Öl hineingeben und die Shiitake-Pilze unter Rühren scharf anbraten. Ebenfalls salzen und pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
6. Die Suppe etwas abkühlen lassen. Lauwarm auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit den gebratenen Spargelköpfen sowie den Shiitake-Pilzen garniert servieren.