

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Milchsuppe mit Miso-Gartengemüse, Holzkohle-Öl und Wachtelei

Koch: Philipp Stohner

Zutaten

(4 Personen)

Für das Holzkohle-Öl

- 3-4 Stücke durchgeglühte Holzkohle
- 300-400 ml Rapsöl

Für die Suppe

- 500 ml Hühnerbrühe
- 300 ml Milch
- 100 ml Sahne
- ein Schluck Apfelessig
- Salz
- geriebene Muskatnuss
- Cayennepfeffer

Für das Gemüse

- $\frac{1}{4}$ Broccoli
- $\frac{1}{4}$ Karfiol
- 1 gekochter Maiskolben
- 50 g Zuckerschoten
- 4 Radieschen

Quelle: ORF extra

- Zucker
- Salz
- 1 EL Miso Paste (z.B. aus dem Asialaden)
- 1 TL Reissig

Miso Paste: asiatische Würzpaste; kann aus verschiedenen Getreidesorten (Soja, Reis oder Gerste) hergestellt werden. Das gekochte Getreide wird eingesalzen und mit Koji (mit einem speziellen Pilz fermentierte Reiskultur) vermengt und gemixt.

Für die Wachteleier

- 4 Wachteleier
- neutrales Pflanzenöl oder Nussbutter
- Salz
- 4 feuerfeste Förmchen oder Espressotassen
- Frischhaltefolie zum Abdecken (falls sie in der Mikrowelle pochiert werden)

Für die Garnitur

- Wildkräuter
- Kräuter-Öl

Zubereitung

3 Tage zuvor:

Für das Holzkohle-Öl 3-4 Stücke von der weißen, komplett durchgeglühten Holzkohle (am besten nach einem Grillabend) im Freien in einen hohen Topf mit dem Rapsöl geben. Achtung: Es kann eine Stichflamme entstehen! Die Holzkohle nun 2-3 Tage in dem Öl ziehen lassen. Anschließend das Öl durch einen Kaffeefilter abpassieren, in eine Flasche füllen und im Kühlschrank lagern.

Am Kochtag:

1. Für die Suppe zuerst die Sahne und die Milch in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen lassen. Dann den Hühnerfond dazugeben und mit Salz, geriebener Muskatnuss und einer Prise Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss mit einem kleinen Schluck Apfelessig vollenden.

2. Für das Miso-Gartengemüse den Brokkoli, den Karfiol, die Zuckerschoten, die Radieschen und den gekochten Maiskolben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne in etwas neutralem Pflanzenöl anschwitzen.

3. In der Zwischenzeit die Wachteleier mit ein paar Tropfen neutralem Pflanzenöl je in eine Espressotasse oder in feuerfeste Förmchen geben und für etwa 10-15 Minuten bei 75° C Ober-Unterhitze im vorgeheizten Rohr garen lassen. Danach herausnehmen und leicht salzen.

Tipp: Die Förmchen mit den Wachteleiern können auch für 30 Sekunden in der Mikrowelle pochiert werden. Man kann die Förmchen mit Frischhaltefolie abdecken, nach dem Garen aus der Tasse nehmen und leicht salzen.

4. Nun das Pfannengemüse mit der Miso Paste und dem Reissessig, einer Prise Zucker und Salz würzen. Vor dem Anrichten noch etwas von dem Holzkohle Öl hinzugeben.

5. Zum Schluss das Gemüse mit je einem pochierten Wachtelei in die Mitte eines tiefen Tellers oder einer Schüssel geben und mit der Suppe auffüllen. Das Gericht mit verschiedenen Wildkräutern und eventuell etwas Kräuter-Öl garnieren, servieren und genießen.