

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

Fotocredit: Simeon Baker



Spinat-Misosuppe und Kohlrabi

KöchInnen: Erika Schrempf und Richard Rauch

Zutaten

(4 Personen)

Für die Suppe

- 100 ml Sesamöl
- 2 Stangen Jungzwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Misopaste (= fermentierte Bohnen)
- 3 EL gerösteter Sesam
- 1 L Gemüsefond (aus Schalen und Gemüseabschnitten in der Küche)
- 1 Limette
- 500 ml Kokosmilch
- 500 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 250 g frischer Blattspinat
- 3 EL Sojasauce (salzarm)
- 1 Kohlrabi
- 2 kleine Saiblingsfilets
- 1 EL gerösteter Sesam

Für die Garnitur

- gerösteter Sesam
- frische, gehackte Minze

Zubereitung

1. Für die Suppe zuerst den Jungzwiebel in feine Ringe schneiden und ohne Farbe in Sesamöl in einem Topf anschwitzen. Die Hälfte der Erbsen dazugeben und mitrösten. Den Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden (etwa 0,5 cm) und vorerst beiseitestellen.

2. Die Saiblingsfilets ganz dünn aufschneiden (quer zum Filet) und auf einem mit Sesamöl bepinseltem Teller auflegen. Leicht salzen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei 60° C Umluft im Rohr 10 Minuten lang garen.

3. Die Knoblauchzehen fein würfelig schneiden und gemeinsam mit der Misopaste in den Topf dazugeben, kurz mitrösten und mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Kokosmilch, den gerösteten Sesam, einen Spritzer Sojasauce, etwas Limettensaft und ein wenig Limettenabrieb begeben und köcheln lassen.

4. Nun den frischen Blattspinat, die restlichen Erbsen und die komplette Misosuppe in einen Standmixer geben und alles ganz fein pürieren.

Tipp: Je nach Belieben kann die Suppe nach dem Pürieren auch noch durch ein Sieb gegossen werden, wenn man sie noch feiner genießen möchte.

5. Zum Schluss die knackigen Kohlrabiwürfel in einem Suppenteller anrichten, die Spinat-Erbsen-Misosuppe angießen und mit frischer, gehackter Minze und etwas geröstetem Sesam garnieren. Nun noch den Saibling aus dem Rohr nehmen, je Suppenteller zwei Scheiben Fisch hineinlegen und servieren.