

Klare Spargelsuppe mit Bärlauch-Nocken

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 8 Stangen weißer Spargel
- 8 Stangen grüner Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Bärlauch
- 250 g Magerquark
- 2 Eigelb
- 1 EL weiche Butter
- 50 g Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer

Spargelstangen säubern, angetrocknete Enden entfernen. Dann schälen, in Stücke schneiden und für die Einlage beiseitestellen. Die Enden und einige Spargelstücke in die Brühe geben und 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend Enden und Spargelstücke herausnehmen.

Für die Nocken den Quark in ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen. Eventuell mit einem Tuch abdecken und beschweren.

Bärlauch gut säubern und grob hacken. Mit Quark, Eigelb, Mehl und Butter in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer oder Pürierstab vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mithilfe von Teelöffeln kleine Nocken aus der Masse abstechen. Dazu die Löffel zunächst befeuchten, dann etwas Masse auf einen der Löffel geben. Mit dem anderen Löffel die Masse etwas andrücken und übernehmen. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis kleine, ovale Nocken entstehen.

Die Brühe wieder erhitzen und die Nocken etwa 5 Minuten darin gar ziehen lassen. Restliche Spargelstücke dazugeben und ebenfalls in der Brühe garen, am Schluss die bereits gegarten Spargelstücke hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit fein geschnittenen Bärlauch-Streifen garnieren.

Zutaten für die Gemüsebrühe (circa 2 l):

- 1 kg frisches Gemüse
- verschiedene Kräuter
- nach Geschmack: Gewürze

Die Gemüsebrühe für die Spargelsuppe lässt sich einfach selbst herstellen. Basis ist klassisches Suppenbund-Gemüse. Dazu kommen Fenchel und Zwiebeln. Je nach Saison und Geschmack kann man auch andere Gemüse hinzufügen, etwa Staudensellerie, Pastinaken, Tomaten, Zucchini, Paprika oder Champignons. Gut gesäuberte Gemüseabschnitte und -schalen eignen sich ebenfalls für die Zubereitung.

Das Gemüse in Stücke schneiden und in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Alles aufkochen, Gewürze und Kräuter - etwa Petersilie, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Piment, Ingwer und Knoblauch - und 1 Prise Salz dazugeben. Die Brühe mindestens 1 Stunde köcheln lassen, dann durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse auffangen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 28.03.2024

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen