



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kopfsalatsuppe

Das ist ein altes Rezept. Mag verrückt klingen, ist aber so. Vielleicht entstand das Rezept, weil man früher einfach nichts weg geworfen hat. Man verwendete alles – auch altbackenes Brot oder welken Kopfsalat. Dazu kommt auch, dass man früher deutlich weniger Salat ass, als wir heute und daher mit Salat auch gekocht wurde. Die große Liebe für Rohkost ist noch recht modern. Ihr könnt die Suppe natürlich jederzeit mit frischem Salat machen. Ist super, wenn man gerade zu viel Salat im Garten hat, der droht zu schießen. Aber eigentlich nimmt den bereits etwas welken Salat, der weg muss.



Garten

Wenn ihr mal googelt findet ihr relativ viele Rezepte für Salatsuppe. Die meisten sind für eine pürierte Cremesuppe. Ich kenne die Kopfsalatsuppe aber klar und mag sie so lieber. Theoretisch könnt ihr natürlich auch jeden Salat nehmen. Die „belgische Salatsuppe“, die man in klassischen Kochbüchern findet, wird entweder mit Kopfsalat oder Endivie gemacht. Aber each to his own, wie der Engländer sagt. Und wenn der Salat weg muss, muss er weg. Ich wäre vorsichtig mit Bittersalaten wie Endivie, Radicchio oder Frissee – das hilft, es, die in lauwarmen Wasser einzuweichen. Und ggf. etwas Kokosmilch oder Reis Cuisine zugeben – das mildert auch Bitterkeit. Aber gerade so Salate wie Eichblatt oder Feldsalat sind schön kräftig im Eigengeschmack.

Zutaten 4 Personen

2 Zwiebeln
1 Karotte
2 Stangen Sellerie
1,2 l Gemüsebrühe
400g frische oder TK Erbsen
2 kleine Köpfe Kopfsalat
Salz, Pfeffer



1. Die Zwiebeln und Möhren schälen. Dann fein würfeln. Den Stangensellerie fein würfeln. Den Kopfsalat putzen, waschen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln in Rapsöl bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten. Lasst euch dafür Zeit – dadurch entsteht natürliches Umami und das gibt eine Grundwürze für eure Suppe.
3. Wenn die Zwiebeln schön goldbraun sind, die Möhren und den Sellerie zufügen und ebenfalls schön anrösten. Im Idealfall entsteht auch am Boden des Topfes ein schöner Röstbelag. Mit Gemüsebrühe aufgießen und den Belag am Topfboden mit einem Löffel abschrubbern.
4. Die Erbsen in die Suppe geben und gute 10 Minuten kochen.
5. Den gehackten Salat dazu geben. Jetzt nur nochmal kurz kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

