

Rezept

# Knoblauch-Mandel-Suppe

Ein Rezept von Knoblauch-Mandel-Suppe, am 09.03.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> miga (altbackene Weißbrotkrume)	<b>150 g</b> Mandeln
<b>5</b> Knoblauchzehen	Salz
<b>6 EL</b> bestes Olivenöl	<b>2 EL</b> Sherryessig
<b>100 g</b> weiße Weintrauben (am besten Muskatellertrauben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

## Zubereitung

1. Die miga in eine Schüssel bröseln, mit 150 ml Wasser befeuchten und etwa 30 Min. einweichen.

---

2. Inzwischen die Mandeln 1 Min. in kochendem Wasser ziehen lassen, abgießen und häuten. Die Mandeln auf einem Küchentuch ausbreiten, auskühlen und trocknen lassen.

---

3. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Die Mandeln ebenfalls grob hacken. Knoblauch und Mandeln in einen großen Mörser (oder Mixer) füllen und mit ¼ TL Salz in etwa 8 Min. (im Mixer 3 Min.) fein zerstampfen bzw. pürieren.

---

4. Die eingeweichte miga zur Knoblauch-Mandel-Mischung geben und alles in weiteren 5-10 Min. (im Mixer 2 Min.) zu einer feinen Paste verarbeiten.

---

5. Nach und nach esslöffelweise das Olivenöl hinzufügen und unterarbeiten, bis die Masse eine cremige Konsistenz bekommt. Den Sherryessig unterrühren und noch 1 Min. weiterstampfen bzw. -mischen.

---

6. Die Masse in eine Suppenterrine (oder Schüssel) füllen und mit dem Schneebesen nach und nach etwa ½ l eiskaltes Wasser unterrühren. Die Suppe mit Salz abschmecken und zugedeckt 2-3 Std. in den Kühlschrank stellen.

---

7. Vor dem Servieren die Weintrauben waschen, halbieren und eventuell entkernen. Den ajo blanco nach Belieben mit je 1-2 Eiswürfeln in Schalen verteilen und mit den Weintrauben anrichten.