Rezept

Lauch-Granny-Cappuccino mit grünem Pfeffer und Garnelen

Ein Rezept von Lauch-Granny-Cappuccino mit grünem Pfeffer und Garnelen, am 12.10.2024

Zutaten

Für den Cappuccino:

- **2** dicke Stangen Lauch (ca. 500 g)
- **1** kleines Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- **1 EL** Rapsöl
- **3 EL** Sahne
- frisch gemahlener grüner Pfeffer
- **1** kleine Zwiebel
- **1** säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith)
- **500 ml** Gemüsefond (Glas)
- Salz
- **100 ml** Milch

Für die Garnelenspieße:

- **1** kleine Bio-Zitrone
- Salz
- **2 EL** Rapsöl
- **8-12** aufgetaute, blanchierte TK-Garnelen (Shrimps; am besten in Bio-Qualität)
- frisch gemahlener grüner Pfeffer
- **1 EL** fein gehackte Petersilie

Außerdem:

- **4** größere Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 14 g F, 16 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für den Cappuccino die Lauchstangen putzen, längs halbieren und sehr gründlich waschen, dann quer in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden.

2. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3-5 Min. andünsten, nicht bräunen. Dann den Ingwer und die Lauchstreifen dazugeben und kurz unter Rühren mitdünsten.

3. Den Gemüsefond und die Sahne dazugießen und aufkochen. Alles zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Min. köcheln lassen.

4. Inzwischen für die Spieße die Zitrone waschen und abtrocknen. 2 TL Schale abreiben. Die Zitrone halbieren. Von jeder Hälfte 1 dicke Scheibe abschneiden und beiseitelegen. Den Saft aus den Hälften pressen.

5. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Die beiden Zitronenscheiben halbieren und je 1 Hälfte mit je 2 oder 3 Garnelen auf je 1 Holzspieß stecken. Garnelenspieße salzen, pfeffern und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln.

6. Die Suppe mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb passieren. Falls sie zu dickflüssig ist, noch etwas heißes Wasser angießen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und grünem Pfeffer abschmecken.

7. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin in 3-4 Min. rosa braten. Gleichzeitig die Milch bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und mit dem Milchaufschäumer oder Schneebesen schaumig rühren.

8. Die Suppe auf vier größere Tassen verteilen. Den Milchschaum darübergeben. Die gebratenen Garnelen mit abgeriebener Zitronenschale und Peter-silie bestreuen und auf den Tassenrand legen.