

Brennnessel-Suppe mit Brezel-Crunch

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 500 g frische Brennnesseln
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 3 Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 1 Bund Liebstöckel
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zucker
- 200 g Crème fraîche

Brennnesselblätter von den Stielen zupfen und gründlich waschen. In kochendes Wasser geben und etwa 2 Minuten blanchieren. Danach in sehr kaltes Wasser (möglichst mit Eiswürfeln) geben und abschrecken. Anschließend die Flüssigkeit aus den Blättern drücken. Die Suppe kann man statt mit Brühe auch mit Blanchierwasser zubereiten. Dafür das Blanchierwasser aufbewahren.

Lauch und Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Späne raspeln. Butter und Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Zwiebeln darin farblos anschwitzen. Lauch und Kartoffeln dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Zwei Drittel der Brühe oder des Blanchierwassers sowie Weißwein angießen.

Liebstöckel mit Stielen waschen, trocknen, grob hacken und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse weich ist, die Brennnesseln grob hacken und hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln.

Anschließend die Suppe in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf weitere Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss Crème fraîche unterrühren und die Suppe nochmals abschmecken. Wer mag, kann etwas frisches Olivenöl unterrühren.

Zutaten für den Brezel-Crunch:

- 4 Laugenbrezeln
- 1 Zwiebel
- 90 g Senf
- 50 g Ahornsirup oder Akazienhonig
- 50 g Butter
- 30 ml Weißweinessig
- 0,2 TL Salz
- 0,2 TL Paprikapulver
- 0,2 Kurkuma
- Pfeffer
- Radieschen
- frischer Dill
- Schüttelbrot

Backofen auf 150 Grad Umluft oder 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und fein reiben. Zusammen mit

Senf, Honig, Butter, Essig und den Gewürzen in einen Topf geben und verrühren. Die Masse erhitzen und etwas einkochen lassen.

Die Brezeln in mundgerechte Stücke schneiden und mit der eingekochten Marinade vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 30 Minuten im Ofen backen. Dann die Temperatur auf 100 Grad reduzieren und weitere 30 Minuten backen.

Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Schüttelbrot in Stücke teilen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 03.10.2024

Koch/Köchin: Bettina Tietjen, Zora Klipp

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