

LIVING
AT HOME

Spargel-Kokos-Suppe mit Lachstatar

Fertig in: 40 Minuten Garzeit

Pro Portion: Energie: 429 kcal,



Foto: Ulrike Holsten

Mengenangaben in den Zubereitungsschritten beziehen sich auf 4 Personen und werden vom Portionsrechner nicht angepasst.

Zutaten für 4 PERSONEN

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 El Butter
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Stiele Zitronengras
- 2 Tl Sesam
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)
- 1 Schalotte
- 1 El Sesamöl
- 300 g Lachsfilet ohne Haut in Sushi-Qualität
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zwiebel
- 1 El Mehl
- 400 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2 Limettenblätter
- 2 Stangen grüner Spargel
- 1 Tl Keimöl
- 1 Tl Zitronensaft
- 1/2 Bund Koriander (klein)

Zubereitung

1. Spargel schälen, eventuell holzige Enden abschneiden. Spargelschalen kurz abspülen, mit ca. 400 ml Wasser bedeckt in einem Topf aufkochen. 1/2 Tl Salz, 1 Prise Zucker und 1 Tl Butter hinzugeben. Die Spargelschalen zugedeckt ca. 10 Minuten auskochen.
2. Schalen herausheben. Den Weißwein zum Spargelfond gießen und kurz aufkochen. Spargelstücke darin ca. 12-15 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen. Spargel abgießen, Fond auffangen.
3. Zitronengras putzen, die äußeren Blätter entfernen. 1 kleines Stück des weißen Inneren vom Zitronengras sehr fein hacken. Restliches Zitronengras beiseitestellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auskühlen lassen. Ingwer schälen, fein hacken. Schalotte pellen, fein würfeln. Sesamöl erhitzen und den Ingwer, fein gehacktes Zitronengras und Schalotten darin goldbraun braten, abkühlen lassen.
4. Das Lachsfilet in Würfel schneiden, anschließend sehr fein hacken. Lachstatar mit angebratenem Ingwer, Schalotte, Zitronengras, geröstetem Sesam und etwas Pfeffer mischen. Kühl stellen.
5. Zwiebel pellen, fein hacken. Die restliche Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln andünsten, Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch und Spargelfond ablöschen. Rest Zitronengras und Limettenblätter hinzugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Inzwischen das untere Drittel des grünen Spargels schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Limettenblätter und Zitronengras aus der Suppe entfernen. Weiße und grüne Spargelstücke hinzugeben, kurz erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Lachstatar mit Keimöl vermischen, mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Zwei Esslöffel in Wasser tauchen, etwas Tatar abstechen und mit den Löffeln 8-12 Nocken daraus formen. Die Spargel-Kokos-Suppe mit Lachstatarocken anrichten und mit gezupften Korianderblättchen garnieren.