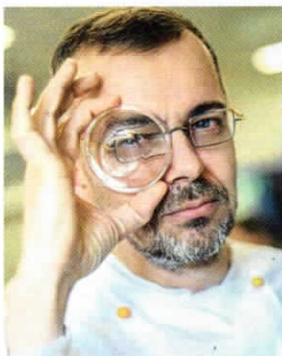




Foto: Eckli Raff



### Holger Gniffke

Unser Experte weiß, was in die norddeutsche Küche passt – und gesund und lecker ist. An dieser Stelle verrät der Koch und Lebensmitteltechnologe der DLE GmbH Penzlin jeden Monat eines seiner Lieblingsrezepte.

### → KOCHEN SIE MIT!

Für neue Kochbücher des Nordkurier suchen wir Ihre Lieblings-Rezepte.

Senden Sie eine E-Mail an: [zuhause@nordkurier.de](mailto:zuhause@nordkurier.de)

## Schmackhafte Spargelcremesuppe mit verlorenem Ei

Unser Genussexperte Holger Gniffke weiß genau, was gesund und lecker ist. Für Sie bereitet er Monat für Monat saisonale Gerichte zu.

### ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 EL getrocknete Kräuter für grüne Soße (Petersilie, Schnittlauch, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer, Borretsch, Kerbel;  
Tipp: sofern erhältlich 1 Bund frische Kräuter für grüne Soßen)  
200 g Kartoffeln, mehlig kochend  
100 g Zwiebeln, weiß  
500 g Spargel, weiß  
40 g Butter  
50 ml Weißwein, trocken  
1000 ml Spargelfond  
250 ml Schlagsahne  
Salz

Pfeffer, weiß  
100 ml Weißweinessig  
6 frische Eier, Gr. M  
6 Scheiben Baguette, geröstet  
1 EL Kürbiskerne (gehackt und geröstet)  
6 TL Kürbiskernöl  
1 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL Gartenkresse

### Spargelfond

750 g Spargel  
Salz  
1 TL Butter  
1 TL Zucker

# An die Töpfe, fertig, los!

## ZUBEREITUNG

**1.** Vorbereitung: Für den Spargelfond den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in einem Topf mit 1,25 Liter leicht gesalzener Wasser, Butter und Zucker aufkochen. 1 Minute sprudelnd kochen lassen, von der Herdplatte nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen und kaltstellen.

**2.** Für die Suppe die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden. Wenn frische Kräuter verwendet werden: Kräuter waschen, trocken schleudern und verlesen. Blätter von den Stielen zupfen und grob schneiden. Abgedeckt kaltstellen.

**3.** Butter im Topf zerlassen. Kartoffeln, Zwiebeln und Spargel darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen. Mit Spargelfond und Sahne aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. 20 bis 25 Minuten mit halb geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen.

**4.** Suppe etwas abkühlen lassen. Im Mixer (oder mit dem Pürierstab) fein pürieren. Zwei Esslöffel Kräutermischung für grüne Soße zugeben und ebenfalls fein pürieren.

**5.** Zum Pochieren 1 Liter Wasser mit dem Essig aufkochen. Eier einzeln in Tassen aufschlagen. Mit dem Holzlöffel einen Strudel im Wasser drehen und jeweils 1 Ei vorsichtig ins leicht drehende, siedende Wasser gleiten lassen und 3 bis 4 Minuten pochieren.

**6.** Suppe in Teller füllen. Eier auf den Brotscheiben in die Teller setzen. Mit Kürbiskernen, je 1 Teelöffel Öl, etwas Schnittlauch und Kresse bestreut servieren. Dazu passt blanchierter Spargel.

## → IM NÄCHSTEN HEFT:

Dorschfilet mit jungem Gemüse und Garnelen

