

Frischer, weißer Spargel mit Sojabutter, gebräunten Haselnüssen und neuen Kartoffeln

Mittagessen für 4 Personen

Zutaten

16 kleine neue Kartoffeln
1 kg weißer Spargel
1 Prise Salz
2 EL Weißwein
3 EL Sojabutter
50 g Haselnüsse
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

- Kartoffeln waschen und in Salzwasser 20–30 Minuten kochen lassen.
- Spargel schälen.
- Wasser zum Kochen bringen, mit Salz und Weißwein abschmecken.
- Spargel zugeben und etwa 5 Minuten kochen lassen, dann zur stellen und etwas nachziehen lassen.
- Sojabutter in einer Pfanne erhitzen, Haselnüsse zugeben und etwas anbräunen.
- Spargel aus dem Sud nehmen, abtropfen und auf Tellern anrichten.
- Mit der Nussbutter beträufeln.
- Kartoffeln in derselben Pfanne mit etwas Schnittlauch schwenken und zum Spargel geben.



Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



Brennnesselcreme-Süppchen mit Hanfmehl, gebratene Tempeh-Würfel und Ciabattabrot

Abendessen für 4 Personen

Zutaten

3 Schalotten
2 EL Olivenöl
2 EL Hanfmehl
125 ml Weißwein
1 Handvoll Brennnesseln
750 ml Gemüsebrühe
200 ml Hafersahne
Salz und Pfeffer
200 g Tempeh
Ciabattabrot

Zubereitung

- Schalotten schälen, klein schneiden und in Olivenöl andünsten.
- Mit Hanfmehl bestäuben, etwas anrösten und mit Weißwein ablöschen.
- Etwas einreduzieren.
- Die Hälfte der Brennnesseln dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Etwa 10 Minuten köcheln lassen und kurz vor dem Servieren mit den restlichen Brennnesseln und der Hafersahne aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tempeh in Würfel schneiden, mit etwas Sojasauce marinieren und kurz anbraten.
- Ciabatta in Scheiben schneiden und antoasten.

Fertigstellung

- Suppe in Teller servieren, Tempeh als Einlage hineingeben und Brot dazu reichen.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

