

Suppen Rezepte

Avocadocremesuppe Mit Sahne

Anzahl: 2 Personen Stichworte: Vorspeisen, Suppen, Eintopf, Gemüse

15 g	Butter		weisser Pfeffer
15 g	Mehl	1/4	Flasche Piccolo Sekt
3/8 Liter	Rindfleischbrühe	50 g	süsse Sahne
1	Avocado		etwas Dill zum Garnieren
	Salz		

Für unsere Vorspeise haben wir eine sommerliche Avocadosuppe ausgesucht. Diese meist dunkelgrüne, birnenförmige Frucht ist ja inzwischen bei uns sehr beliebt. Nicht nur der sahnig-milde, leicht nussartige Geschmack, sondern auch der gesundheitlich Aspekt spielt dabei sicherlich eine Rolle:

Die leicht verdaulichen pflanzlichen Fette wirken cholesterinspiegelsenkend, und die Frucht ist vitamin- und mineralstoffreich und hat einen hohen Eisen- und Calciumgehalt.

Am besten schmecken Avocados, wenn sie ganz reif sind. Das kann man durch leichten Druck auf die Haut um den Stielansatz feststellen: Gibt die Schale nach, dann ist die Frucht reif.

Avocados enthalten einen grossen runden Kern. Um diesen zu entfernen, schneidet man das Fruchtfleisch der Länge nach bis zum Kern ein und dreht dann die beiden Hälften vorsichtig gegeneinander. Um ein Verfärben zu verhindern, sollte man sie normalerweise sofort mit Zitronensaft beträufeln.

TIP: Da wir für unsere Suppe nur eine halbe Avocado brauchen, könnt Ihr die andere Hälfte zu einem würzigen Brotaufstrich verarbeiten: Das Fruchtfleisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, etwas Krabbenfleisch untermischen, auf ein Vollkornbrot streichen und mit Dill garnieren.

Nun aber zur Zubereitung:

Butter in der Pfanne zerlaufen lassen, Mehl darin anschwitzen und glatrühren. Mit der Rindfleischbrühe aufgiessen und 10 Minuten kochen lassen. Die Avocado der Länge nach halbieren, den Stein entfernen und schälen. Das Fruchtfleisch pürieren.

Die eine Hälfte wie oben angegeben zu einem Brotaufstrich verarbeiten. Die andere Hälfte in die Suppe geben, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe vom Herd nehmen und den Sekt dazugiessen. Die Sahne halbsteif schlagen. Heiss in Suppentassen füllen und je einen Teil der Sahne mit einem Esslöffel einrühren. Mit Dill bestreut servieren.