

Cremige Mangold-Suppe mit Minze und Zitronenschmand

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

500 g Mangold
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Öl
100 ml Weißwein
750 ml Gemüsebrühe
70 g Parmesan
2 Zweig(e) Minze
200 ml Sahne
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer

Für das Topping

50 g Mandelblättchen
1 Zitrone
150 g Schmand
1 Esslöffel Honig

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Wer seine Suppenkelle erst im Winter rausholt, der verpasst was. Dieses cremige Süppchen kommt nämlich während der Mangold-Saison zwischen Juni und

September auf den Tisch. Ein Hauch Minze und ein Klecks Zitronenschmand sorgen für sommerliche Frische in der Suppenschüssel. Wenn dazu noch der Duft von gerösteten Mandelblättchen in der Luft liegt, ist es höchste Zeit, die Löffel zu zücken.

- 1 -

Strunk vom Mangold entfernen. Blätter waschen und die Stiele keilförmig aus den Blättern herausschneiden. Mangoldstiele in feine Streifen schneiden.

- 2 -

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und andünsten. Mangoldstiele dazugeben und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gelegentlich umrühren. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. 10 Minuten köcheln lassen.

- 3 -

Mandelblättchen in einer Pfanne anrösten. Parmesan reiben. Minzblätter von den Stielen zupfen. Schale der Zitrone abreiben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen.

- 4 -

Parmesan, Mangold- und Minzblätter in die Brühe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Schmand, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Honig miteinander verrühren. Zitronenschmand beiseitestellen.

- 5 -

Topf vom Herd nehmen und Sahne dazugeben. Die Mangoldsuppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cremige Mangold-Suppe mit Minze und Zitronenschmand

- 6 -

Mangoldsuppe mit Zitronenschmand und
Mandelblättchen servieren.