

Cremige Salatsuppe

Eine leichte Suppe, geeignet – auch kalt – als Sommergericht oder Vorspeise. Sie lässt sich gut aus allen „müden“ Salatresten und/ oder Blattspinat zubereiten, die dringend verarbeitet werden sollten. Die Zugabe von (Frühlings-)Zwiebeln und frischen (gern auch „müden“) Kräutern wie Petersilie und Basilikum sorgt für herzhaftes bzw. frisches Aroma, das gut zur leicht bitteren Salatnote passt. Die Suppe schmeckt aber auch ohne diese Zugaben. Für Cremigkeit sorgt Tahina, das funktioniert übrigens ebenso gut mit einem anderen Nussmus.

Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 oder 1 kleiner Salatkopf oder 2–3 Handvoll Pflücksalat/ Blattspinat
- 1/2 Zwiebel oder 1 kleines Stück Lauch oder 1–2 Frühlingszwiebeln (optional)
- einige grob gehackte Stiele Petersilie oder etwas grob gehacktes frisches Basilikum (optional)
- 3 EL Bratöl oder Olivenöl
- 3–4 EL Tahina (Sesampaste)
- Salz
- 1 Schuss Säure (Essig oder Zitronensaft)
- 1 Prise Zucker oder 1 TL Sirup nach Bedarf

Zubereitung

Vom Salatkopf die äußeren Blätter entfernen. Den Salat in die einzelnen Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in grobe Streifen schneiden. Falls verwendet, die Zwiebel schälen, Lauch oder Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles grob hacken.

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Salat sowie, falls verwendet, Zwiebel, Lauch, oder Frühlingszwiebel und die Kräuter darin 2–3 Minuten anbraten. Mit Wasser aufgießen, sodass alles gerade gut bedeckt ist, und 5 Minuten köcheln lassen.

Mit Tahina in einem Standmixer oder mit dem Stabmixer in einem hohen Rührbecher zerkleinern. Mit Salz und Säure (Essig oder Zitronensaft) würzen. Falls der Geschmack zu bitter ist, etwas süßen.

Tipps

Als Einlage passen gut Croutons aus altbackenem Brot oder in der Pfanne geröstete Samen oder Nüsse (z. B. Kürbiskerne, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne).

Zero-Waste-Variante: Mit Resten, wie etwa einer vorgekochten Kartoffel oder einigen Löffeln gekochter Hülsenfrüchte, püriert wird die Suppe sämiger und sättigender.