

Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe



Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikumstreifen garniert

Nochmals etwas magenfreundliches. Ich hatte vor einiger Zeit frische Zucchini und Auberginen eingefroren. das war jedoch ein Fehler und ist nicht empfehlenswert. Zucchini und Auberginen lassen sich im Ganzen nicht gut einfrieren, da die Eiskristalle die Zellstruktur des Gemüses zerstören. Taut man das Gemüse wieder auf, bekommt man nur matschiges Gemüse. Möglich ist das Einfrieren nur, wenn man Zucchini und Auberginen vorher in Würfel schneidet und diese kurz in kochendem Wasser blanchiert. Dann kann das Einfrieren und Wiederverwenden gelingen. Die Qualität von frischem Gemüse erhält man dadurch aber auch nicht. Aber, die eingefrorenen Zucchini und Auberginen eignen sich zumindest für Gerichte, die man mehrere Stunden köchelt und reduzieren lässt, wie ein Gulasch, gekocht und püriert als Püree für eine Beilage oder eben für solche Suppen, in denen man das Gemüse auch püriert

verwendet. Die besseren Ergebnisse hat man aber natürlich, wenn man das Gemüse frisch zubereitet, was ich auch empfehle.

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Tiefkühlspinat
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein Schuss trockener Weisswein
- 600 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ –1 TL dunkle Sojasauce

- Salz
- Pfeffer
- Muskat

- Olivenöl

- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan
- einige frische Basilikumblätter

Zubereitungszeit: 1 $\frac{1}{2}$ Stdn.

Tiefkühlspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab kleinpürieren, aber nicht zu fein, sondern nur grob. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Den Spinat und die pürierte Zucchini und Aubergine hinzugeben, ein wenig mitanbraten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben.

Das Ganze ist auch ein nettes Farbenspiel. Mit dem Gemüse, dem Weisswein und dem Fond hat die Suppe eine kräftige dunkelgrüne

Farbe. Gibt man die Sojasauce hinzu – je nach gewünschtem Geschmack der Suppe $\frac{1}{2}$ oder 1 Teelöffel –, wird die Suppe braun. Gibt man dann noch die Sahne hinzu, wird sie hellgrünbräunlich.

Alles sehr kräftig mit Salz und ein wenig Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat abschmecken. Dann ohne Deckel bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Währenddessen eine Portion Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten.

Die Suppe abschmecken, in zwei großen Suppentellern anrichten, mit den Pinienkernen und grob gehobeltem Parmesan garnieren und noch in Streifen geschnittenes Basilikum darüber geben.