



Rahmsuppe von Frühlingslauch *aus dem Segeberger Vitalia-Seehotel* ...mit Kräutern

Zutaten (für 4 Personen)

1 Bund Frühlingslauch (4-5 Stangen), 3-4 Schalotten, ½ l Gemüse- oder Geflügelbrühe, ¼ l Sahne, 80 g gekochte Kartoffeln, 30 g Butter, geschnittene Kräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch), Salz, Pfeffer, Muskat, 2 Scheiben Toast, als Einlage eignen sich je nach Geschmack zum Beispiel Nordseekrabben oder Geflügelklößchen.

Zubereitung: Den Frühlingslauch waschen und in Ringe schneiden, hierbei den grünen Teil extra halten. Die Schalotten würfeln und in etwas Butter hell anschwitzen, den weißen Teil vom Lauch dazugeben und kurz mit dünsten, jetzt mit der Geflügel- oder Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen und etwa 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und schneiden und die Croûtons zubereiten. Hierfür die Toastscheiben entrinden und in Würfel schneiden, und diese in etwas Butter vorsichtig bräunen.

Zur Bindung die Kartoffeln in die Brühe pressen, einen Teil der Sahne, das Grüne vom Frühlingslauch und die Kräuter dazugeben. Nach kurzem, kräftigen Aufkochen mit einem Stabmixer eine möglichst glatte Suppe pürieren, durch ein Sieb geben und nochmals kurz erwärmen. Probieren, gegebenenfalls nachwürzen und mit geschlagener Sahne, etwas Schnittlauch und den Croûtons anrichten.



Das Buch

Die Rezepte und Fotos sind dem Buch „Gärten der Köche in Schleswig-Holstein“ entnommen. Das ansprechend und aufwendig gestaltete Genussbuch von Michael Stitz und Steffi Brügge ist im Wachholtz-Verlag Neumünster erschienen. Es enthält neben vielen leckeren, meist gut nachkochbaren Rezepten rund 30 Restaurant-Empfehlungen für ganz Schleswig-Holstein.

■ Das Buch ist für 14,80 Euro im Buchhandel und in den sh:z-Kunden-Centern erhältlich.

