

Stephan Hentschel**Mittwoch, 17. Juli 2025****Spitzkohlsuppe mit Paprika und Gurkengranité****Rezept für 4 Personen**

Dauer: 1 Stunde | Schwierigkeitsgrad: mittel | Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Suppe:

500 g	Spitzkohl
200 g	Gemüsezwiebeln
2	Knoblauchzehen
5 EL	Olivenöl
5 TL	geräuchertes Paprikapulver (süß)
1 TL	Salz
1 Liter	Gemüsebrühe
1/2	Chilischote (evtl. entkernen)
150 g	Crème fraîche

Für die Einlage:

2	rote Spitzpaprikaschoten
3 EL	Olivenöl
50 g	Mandeln (blanchiert)
50 g	Kichererbsen (aus der Dose)
1 Handvoll	Petersilie (abgezupft)
1/2	Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
1 Prise	Zucker
Etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer

Für das Granité:

2	Bio-Salatgurken
100 ml	Gewürzgurkensaft (aus dem Glas)
2 EL	heller Balsamico
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
1	Gewürzgurke
2 Stängel	Dill
2 Stängel	Minze

Zubereitung:

1. Für die Einlage den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Spitzpaprika einölen (1 EL), auf einem Blech 30 Minuten rösten, bis sie etwas schwarz werden. Herausnehmen und in eine Pfanne mit Deckel legen. Oder die Schoten in eine Plastiktüte geben und zuknoten, etwa 10 Minuten »ausschwitzen« lassen. Sind sie ausgekühlt, mit den Fingern die Haut entfernen.
2. Dann die Schoten halbieren, die Kerne herauskratzen und das Paprikafleisch in Streifen schneiden.
3. Für die Suppe vom Spitzkohl äußere Blätter und Strunk entfernen, Kohl halbieren und in Streifen schneiden.
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
5. In einem größeren Topf Kohl und Zwiebeln im Öl anschwitzen, dann Knoblauch, Paprikapulver und 1 Teelöffel Salz dazugeben.

6. Weitere 5 Minuten schmoren lassen und umrühren, der Kohl fällt dabei zusammen. Brühe und Chilischote hinzufügen und alles zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
7. Inzwischen weiter für die Einlage 2 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Mandeln und Kichererbsen (gewaschen und abgetrocknet) darin bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei immer wieder umrühren.
8. Petersilie fein hacken, zusammen mit den Spitzpaprikastreifen hinzufügen und mit 1 Prise Zucker, Salz, 2 Drehungen der Pfeffermühle und dem Abrieb der halben Zitrone würzen.
9. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb passieren.
10. Crème fraîche dazugeben, mit dem Pürierstab einarbeiten und die Suppe abschmecken.
11. Für das Granité die Gurken waschen, die Enden abschneiden. Eine halbe Gurke für die Einlage beiseitelegen, den Rest grob schneiden.
12. Gurkenstücke in den Mixer geben und pürieren, danach durch ein feines Sieb streichen und dabei den Saft auffangen.
13. Von diesem Saft 400 ml abmessen und mit dem Gewürzgurkensaft verrühren. Die Flüssigkeit in ein flaches Gefriergefäß geben und ca. 3-4 Stunden einfrieren. Dabei gelegentlich mit einer Gabel durchrühren, damit eine kristalline Masse entsteht, die sich später gut mit einem Löffel portionieren lässt.
14. Die beiseitegelegte halbe Gurke, der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse herauskratzen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
15. Gurkenwürfel mit Balsamicoessig, Öl und Salz abschmecken. Die Gewürzgurke ebenfalls fein würfeln und dazugeben.
16. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Spitzen bzw. Blätter abzupfen und fein hacken.
17. Die Hälfte der Kräuter mit den marinierten Gurken vermengen.
18. Zum Anrichten die marinierten Gurken auf Tellern verteilen. Mit einem Löffel das Granité abkratzen, über den marinierten Gurken verteilen und mit den restlichen Kräutern garnieren.
19. Für die Suppe die Mandel-Paprika-Mischung in die Mitte von tiefen Tellern oder Bowls geben und die Suppe angießen.