





Körbchenrezept

POSTELEIN SÜPPCHEN MIT AVOCADO

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR WINTERPOSTELEIN:

Angeblich von Goldsuchern in den 1850ern in Nordamerika schon zur Vorbeugung gegen Skorbut eingesetzt oder von den Shoshonen als Brei gegen rheumatische Erkrankungen – Winterpostelein kann eindeutig was. Die zarten, fleischigen kräftig grünen Blätter mit ihren bis zu 25 cm Stängeln sind eine nussige Bereicherung für jeden Salat oder ein leckeres Brot mit Quark. Gelagert wird er in einem feuchten Säckchen im Kühlschrank bis zu einer Woche.

ZUTATEN:

-  1 Zwiebel
-  1 Knoblauchzehe
-  2 EL Olivenöl
-  100 ml Weißwein (oder Apfelsaft)
-  500 ml Gemüsefond
-  250 ml (Soja) Sahne
-  ca. 200 g Postelein
-  180 g Avocadofruchtfleisch (2 kl. Avocados)
-  50 g (pflanzliche) Butter
-  Salz und Pfeffer
-  16 Cashewkerne



ZUBEREITUNG:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und in feine Stücke schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch- und Zwiebelstücke kurz darin andünsten. Den Topfinhalt mit Weißwein/Apfelsaft ablöschen, den Gemüsefond und die Sahne hinzugeben. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Postelein waschen und trocknen. Von den Avocados das Fruchtfleisch aushöhlen. Den Postelein zur heißen Suppe geben und 5 Minuten mitköcheln lassen.

Die kalte Butter mit den Avocados zur Suppe geben und mit dem Stabmixer die Suppe fein pürieren. Kurz aufkochen lassen, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Gehackte Cashewkerne als Topping drüber streuen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*

Erde zwischen den Zehen & Sonne im Herzen