

Wirsing-Parmesan-Suppe

Zutaten für 4 Personen:

6 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ TL Kümmel, zusätzlich etwas zum Garnieren
1 mittelgroßer Wirsing
1 mittelgroße Kartoffel, geschält und gewürfelt
Ca. 1 Liter Gemüsefond
80 g Parmesanrinde
Grobes Meersalz
½ milde rote Chilischote, entkernt und in feine Streifen geschnitten
80 g geriebener Parmesan (optional)

Zubereitung:

4 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch und Kümmel hinzufügen und weitere 2 Minuten mitbraten. Vier äußere Wirsingblätter abnehmen, in schmale Streifen schneiden und für die Garnitur aufbewahren. Den übrigen Wirsing ebenfalls zerkleinern, allerdings in etwas gröbere Streifen. Den grob geschnittenen Wirsing zusammen mit den Kartoffelwürfeln in den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 2–3 Minuten anbraten.

Mit Gemüsefond auffüllen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Die Suppe aufkochen, die Parmesanrinde hineingeben und anschließend bei niedriger Hitze ungefähr 10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Die Parmesanrinde entfernen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe kurz abkühlen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer grob pürieren, sodass noch etwas Struktur erhalten bleibt. Falls die Konsistenz zu dick ist, etwas Gemüsefond ergänzen. Mit Meersalz abschmecken und warmhalten.

Die restlichen 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die zurückgelegten Wirsingstreifen gemeinsam mit dem Chili und etwas Salz 3–4 Minuten anbraten. Der Wirsing sollte weich werden, aber seine kräftig grüne Farbe behalten.

Die Suppe auf vier Schalen verteilen. Nach Geschmack geriebenen Parmesan darüber geben und mit den gebratenen Wirsing- und Chilistreifen garnieren. Zum Schluss mit etwas Kümmel bestreuen.

Tipp zur Resteverwertung:

Harte Parmesanrinden müssen nicht weggeworfen werden. Sie lassen sich im Gefrierfach sammeln und später zum Aromatisieren von Suppen und Saucen verwenden. Wer keine Parmesanrinde zur Hand hat, kann stattdessen etwas mehr geriebenen Parmesan verwenden.