

Informationen zur Sendung vom 16.06.2023

Gurkeneintopf mit Buttermilch

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 – 6 Portionen)

1 kg Freilandgurken

250 ml Buttermilch

150 ml Weißwein

ca.150 ml Wasser

200 g Crème fraîche

1 – 2 Schalotten

1 Lorbeerblatt

5 Wacholderbeeren

½ unbehandelte Zitrone

1 EL Butter

1 EL Mehl

Prise Zucker

Salz

Pfeffer oder Chili

Frische Dillzweige

Außerdem

⅓ Baguette

100 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe

Salz

Zubereitung

Die Gurken schälen und längs halbieren. Die Enden möglicherweise abschneiden, wenn sie bitter schmecken. Mit einem Kugelausstecher oder einem Löffel das Kerngehäuse herauskratzen. Die Gurken der Länge nach in dünne Streifen schneiden und anschließend fein würfeln.

Beide Schalotten schälen und hacken. In einem Topf Butter schmelzen, dann die Schalotten-Würfel darin anschwitzen. Das Gemüse mit Mehl bestäuben, umrühren und mit Weißwein und Wasser ablöschen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz und Zucker zugeben und einige Minuten schmoren lassen. Die Buttermilch angießen, den Eintopf leicht köcheln lassen und zuletzt mit Crème fraîche, abgeriebener Zitronenschale, Pfeffer und gehacktem Dill vollenden.

Für das Topping das Baguette in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und mit Olivenöl und Salz zusammen zu einer glatten Masse pürieren. Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Scheiben nebeneinander ausbreiten. Die Knoblauchmasse mit einem Pinsel oder Löffel auftragen und das Brot circa acht Minuten bei 170 Grad rösten. Zwischendurch einmal umdrehen.

Anrichten

Die Suppe in Schalen oder auf Tellern verteilen. Auf jede Portion einige Brotchips und etwas Dill auflegen.

Informationen zur Sendung vom 16.06.2023

Gurkeneintopf mit Buttermilch

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Die Suppe

Schmorgurken kosten pro Kilo etwa 2,00 Euro. Buttermilch gibt es beim Discounter für 0,59 Euro. Die Crème fraîche fließt mit 0,99 Euro mit in die Rechnung ein. Die restlichen Zutaten kosten im Durchschnitt: Schalotten 0,30 Euro, trockener Weißwein 0,50 Euro, halbe Bio-Zitrone 0,20 Euro, Dill 0,99 Euro, Butter 0,20 Euro und Gewürze/Mehl pauschal 0,20 Euro.

Das Topping

⅓ Baguette circa 0,50 Euro

Olivenöl circa 0,40 Euro

Knoblauch circa 0,20 Euro

1,76 Euro pro Portion

Beim Gemüse kommt es auf die Schnitttechnik an

Freilandgurken besser schälen. Das Gemüse hat eine kräftige, harte Schale und wird so etwas bekömmlicher. Die Schnitttechnik – kleine Würfel von einem halben Zentimeter Länge – sind bei einer Suppe oder als Gemüsebeilage von großer Bedeutung. Kleine Würfel verbinden sich mit den übrigen Zutaten viel besser und erzeugen auf dem Löffel ein schönes Mundgefühl.

Der Eintopf lässt sich mit etwas Hackfleisch, das mit den Gurken angebraten wird, aufstocken. Als Beilage passt hier Reis.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz