

Erbsen-Suppe mit Avocado-Feta-Tatar und Lamm-Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

700 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	100 g Knollensellerie
300 ml Weißwein	300 ml Gemüsesfond	200 ml Sahne
1 Vanilleschote	1 EL Honig	Stärke
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Tatar:

200 g Feta	1 Avocado	1 rote Chilischote
1 EL heller Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für das Lammfilet:

2 Lammfilet	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie	1 Stängel Minze
-------------------	-----------------

Für die Suppe:

Für die Suppe Zwiebel abziehen und klein schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Beides in einem Topf in Olivenöl andünsten. Mit Wein und Fond aufgießen, Sahne und Erbsen hinzufügen. Vanille der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Suppe mit Vanillemark und Honig abschmecken.

Suppe aufkochen lassen und anschließend pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Stärke binden.

Für das Tatar:

Feta fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Ebenfalls fein würfeln. Chilischote klein hacken. Feta und Avocado vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Balsamico hinzufügen und alles gut vermengen **Für das Lammfilet:**

Knoblauch abziehen und andrücken. Filet in Öl in der Pfanne erhitzen.

Filets darin mit Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und schmelzen. Alles kurz schwenken und dann ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Tatar mit Hilfe eines Servierings in Suppenteller anrichten. Suppe drum herum gießen und mit Lamm, Kräutern und Öl garniert servieren.

Lars Vogels am 17. März 2021