

Ajoblanco (Kalte Knoblauch-Mandel-Suppe)

Zutaten

4 Portionen

100 g Weissbrot, Rinde entfernt (ergibt ca. 60 g)

1 dl Milch

150 g geschälte, gemahlene Mandeln

1-3 Knoblauchzehen

5 dl kaltes Wasser

1 EL Sherry- oder Weissweinessig

½-¾ TL Salz

Pfeffer

2-3 EL Rapsöl

Zubereitung

Zubereiten: 20min

Auf dem Tisch in: 20min



1. Brot in die Milch legen, einige Minuten ziehen lassen.
2. Brot, Mandeln, Knoblauch und Wasser im Mixbecher der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab mixen. Nach Belieben durch ein mittelfeines bis feines Sieb in einen Messbecher streichen. Mit kaltem Wasser auf 7 dl ergänzen.
3. Essig, Salz und Pfeffer beifügen. Nochmals aufmixen und abschmecken.
4. Suppe in Tassen oder tiefen Tellern anrichten. Öl dazugeben und leicht verrühren, so dass sich ein Muster bildet.

Energie: 1428kJ / 341kcal, Fett: 29g, Kohlenhydrate: 11g, Eiweiss: 11g