

Suppen, die jeder gern auslöffelt

Haferklößchensuppe¹

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, gewürfelt

1 Möhre, klein geschnitten

1 Stange Lauch, längs halbiert, gewaschen, in Ringe geschnitten

1 EL Distelöl

1/4 l Milch

1/2 l Wasser

2 TL Gemüsehefebrühe

1 Bund Brunnenkresse

Salz, Pfeffer

1/8 l süße Sahne

Für die Haferklößchen:

200 ml Wasser

50 g Butter

1 TL Gemüsehefebrühe

100 g geschroteter Hafer

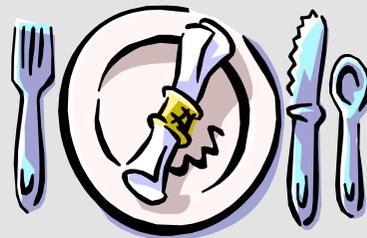
1 Bund Petersilie

1 Ei

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

Salz



Öl erhitzen, Zwiebel, Möhre und Lauchringe darin 2 Min. anschwitzen. Milch, Wasser und Brühe zufügen und erhitzen. Gemüsebrühe etwa 15 Min. köcheln lassen. 2/3 von der Brunnenkresse zur Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und abschmecken. Die Sahne halbstreif schlagen und unter die Suppe heben.

Für die Haferklößchen das Wasser mit Butter und Gemüsehefebrühe aufkochen. Den Hafer einrühren und 1 Min. kochen. Petersilie fein hacken und zusammen mit dem Ei unter die Klößchenmasse mengen. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken, mit zwei Löffeln Klößchen formen und in heißem Salzwasser 5 Min. köcheln lassen. Die Klößchen in der Brunnenkresse-Rahmsuppe servieren und die restliche Kresse darauf streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zwiebelsuppe mit Dinkel

Für 2 Personen

250 g Zwiebeln, in Ringe geschnitten

20 g Butter

600 ml Wasser

Gemüsebrühe

80 g Dinkel (gemahlen)

schwarzen Pfeffer ²

2 EL Crème fraîche

Schnittlauch

Käse nach Wahl (z. B. Blauschimmelkäse, Gouda)

Zwiebeln in Butter andünsten, das Wasser hinzugeben und mit der Gemüsebrühe würzen, 10 Min. kochen lassen. Den Dinkel hinzufügen und 10 Min. quellen lassen. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken und 2 EL Crème fraîche, Schnittlauch und Käse hinzugeben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

¹ Von Schrot & Korn Leser W. Henneberger, Karlstadt

² Von Schrot & Korn Leserin K. Bajohren, Dresden