

REZEPTWETTBEWERB 2020: Herbstliche Suppen und Eintöpfe

Rezept: Laura Bechtold aus Heidelberg



9.
PLATZ

➤ Die Plätze 1–6 sind nachzulesen in **köstlich vegetarisch**, Ausgabe 5/2020, Bunte Herbstküche



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Mangoldsuppe mit Grießnockerl

Gemüseglück zum Löffeln

Für 4 Portionen

Nockerl: 60 g Parmesan am Stück (alternativ: Montello) ♦ 2 Eier ♦ 100 g weiche Butter ♦ 160 g Hartweizengrieß ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 Prise gemahlene Kurkuma ♦ 1,25 l Gemüsebrühe ♦

Suppe: 80 g Zwiebeln ♦ 1 Knoblauchzehe ♦ 125 g Knollensellerie ♦ 100 g Lauch ♦ 400 g Mangold ♦ 3 EL Bratöl ♦ 8 Wacholderbeeren ♦ 2 Nelken ♦ ½ TL getrockneter Thymian ♦ 1,2 l Gemüsebrühe ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ ½ rote Chilischote ♦ 150 g Cocktailtomaten ♦ ½ Bund glatte Petersilie (ca. 10 g) ♦ **Auf Wunsch:** glatte Petersilie für die Garnitur

1. Für die Nockerl Käse fein reiben. Eier und Butter in mittelgroßer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren. Grieß und Käse zugeben und mit einem Löffel gut mit der Ei-Butter-Mischung vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

2. Inzwischen für die Suppe Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in 0,5 cm breite Halbringe schneiden. Mangold putzen, waschen, abtropfen lassen, Stiele in ca. 1 cm lange Stücke und Blätter in ca. 1,5 cm breite Streifen schneiden. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 5 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze anschwitzen. Wacholderbeeren leicht zerdrücken, Nelken in einem Mörser fein zerstoßen, beides mit Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten mit anschwitzen. Sellerie, Lauch,

Mangoldstiele und Thymian zufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Brühe angießen, Lorbeerblätter zugeben, alles aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3. Weiter für die Nockerl Brühe in mittelgroßem Topf erhitzen. 2 Esslöffel zum Befeuchten in die Brühe tauchen, 1 EL Nockerlmasse abstecken und von Löffel zu Löffel streichen, bis sich ein festes, glattes Nockerl formt. Dieses vorsichtig in die leicht siedende, aber nicht kochende Brühe streichen. Auf diese Weise in 2 Durchgängen ca. 16 Nockerl formen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze gar ziehen lassen. Mit Schaumkelle herausheben und in Sieb abtropfen lassen.

4. Weiter für die Suppe Chili waschen, putzen, in ca. 2 mm breite Ringe schneiden, mit Mangoldblättern zur Suppe geben und alles im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Tomaten waschen und halbieren. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Beides unterrühren und Suppe ca. 3 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Lorbeerblätter entfernen. Nockerl mit einer Schaumkelle in die Suppe geben und kurz erwärmen. Suppe auf 4 tiefe Teller portionieren und auf Wunsch mit Petersilie garniert servieren.

Dauer: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca. 602 kcal, 2514 kJ, 19 g EW, 47 g KH, 40 g F, 3 BE

LUST AUF MEHR?

➤ Die aktuelle Ausgabe, bereits erschienene Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 22.10.2020 im Handel

