



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

2 Stk. gelbe Zwiebeln
1,25 l Wasser
300 g Lammknochen
300 g Lammhals
250 g Wurzelgemüse
1 Stk. Lorbeerblatt
Wacholderbeeren
Pfefferkörner, schwarz
3 Stk. Knoblauchzehen
Liebstöckel
Thymian
Salz
200 ml Milch
80 g Mehl
Salz
2 Stk. Eier
20 g Brennnesselblätter
Butterschmalz
100 g Schafskäse
100 g Lauch

Mein persönlicher Tipp

Fleischreste und übrige Suppe können gut für eine Lammstulze verwendet werden.:

Rosi Prem

Seminarbäuerin aus Innsbruck-Land

Quellen:

- LFI- Ländliches Fortbildungsinstitut Tirol: *Seminarunterlage - Kochen für ein gutes Klima*

Kräftige Lammsuppe mit Brennnessel-Schafkäsesackerl

Zubereitung

- Die Zwiebeln halbieren und in einem Topf ohne Fett legen und bräunen lassen.
- Das Wasser dazu geben, die Knochen und das Fleisch einlegen.
- Langsam erhitzen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
- Das Wurzelwerk und die Gewürze hinzugeben.
- Die Suppe 2,5 bis 3 Stunden leicht köcheln lassen.

Brennnessel-Schafkäsesackerl

- Aus Milch, Mehl, Salz und Ei einen Omelettenteig bereiten.
- Die Brennnesselblätter (können getrocknet oder frisch blanchiert sein) grob zerkleinern und in den Teig untermischen.
- In einer kleinen Pfanne mit Butterschmalz dünne Omeletten backen.
- Den Schafkäse in Würfel schneiden.
- Für das Binden der Sackerl lange Lauchstreifen schneiden. Danach Lauchwürfel schneiden und blanchieren.
- Die ausgekühlten Omeletten mit einem Stück Schafskäse füllen und mit dem Lauchstreifen zu einem Sackerl zubinden.
- Die Sackerl im Backrohr bei 160°C erwärmen danach gemeinsam mit den Lauchwürfeln und Fleischwürfeln in der heißen Lammsuppe anrichten (Rezeptbild zeigt Suppe ohne Lauch und Fleischwürfel).