



**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 Lammsulze verwendet werden.



**Rosi Prem**

Seminarbäuerin aus Innsbruck-Land

## Kräftige Lammsuppe mit Brennnessel-Schafkäsesackerl



Foto: Gschößer/TBO Tiroler Bäuerinnenorganisation - Nicht zur freien Verwendung

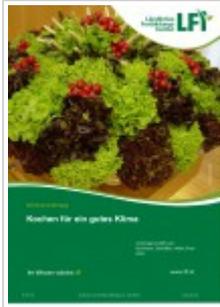
**Zubereitung**

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

**Brennnessel-Schafkäsesackerl**

- o Aus Milch, Mehl, Salz und Ei einen Omelettenteig bereiten.
- o Die Brennnesselblätter (können getrocknet oder frisch blanchiert sein) grob zerkleinern und in den Teig untermischen.
- o In einer kleinen Pfanne mit Butterschmalz dünne Omeletten backen.
- o Den Schafkäse in Würfel schneiden.
- o Für das Binden der Sackerl lange Lauchstreifen schneiden. Danach Lauchwürfel schneiden und blanchieren.
- o Die ausgekühlten Omeletten mit einem Stück Schafskäse füllen und mit dem Lauchstreifen zu einem Sackerl zubinden.
- o 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).

**Quellen:**



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

