



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Stk. Eier
- Kräutersalz
- 100 g Weizenmehl
- 1 Msp. Muskat, gerieben
- 2 EL frische Kräuter
- 1 l Gemüsesuppe

Mein persönlicher Tipp

Es müssen nicht immer Rauten geschnitten werden. Für besondere Anlässe mit einem netten Keksausstecher die Suppeneinlage ausstechen.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem Dampfgarer*

Klare Gemüsesuppe mit Kräuterbiskuitruten

Zubereitung

- Die Eier mit dem Salz schaumig aufschlagen.
- Mehl, Muskatnuss und die gehackten Kräuter (z.B.: Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Basilikum, Bohnenkraut, Estragon) unterheben.
- Eine der Größe entsprechende Backform mit Frischhaltefolie auslegen und Masse einfüllen.
- Im Dampfgarer auf der Universalgarstufe (100 °C) 20 Minuten garen.
- Herausnehmen und auskühlen lassen.
- Nach dem Fertiggaren stürzen und Folie abziehen und mit einem Küchenlineal in kleine gleichmäßige Rauten (Seitenlänge ca. 2 ½ cm) schneiden.
- Mit klarer kräftiger Rinds- Hühner- oder Gemüsebrühe und Schnittlauch servieren.

Variation: Kräuter sind die eine Variante. Wie wäre es zur Abwechslung mit 100 g feingeschnittenem Schinken, 80 g fein geriebenen Hartkäse oder mit 100 g gegartem Gemüse nach Jahreszeit.