



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

- 1 l Rindsuppe
- 70 g Dinkel, frisch gemahlen
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- 250 ml Obers
- geriebener Kren
- 1 Stk. Räucherforellenfilet (Fisch)
- 2 EL Sauerrahm
- 1 EL Schnittlauch
- 2 Stk. Eier
- 4 Stk. Toastbrot

Mein persönlicher Tipp

Als Einlage schmecken gekochte Rote-Rüben-Würfel, gekochte Erdäpfelwürfel, Räucherfisch oder ganz einfach geröstetes Bauernbrot. Zudem kann Dinkel übrigens auch durch Grünkern oder Urkorn ersetzt werden.



Barbara Strasser

Seminarbäuerin im Bezirk Linz

Quellen:



Dinkel-Kremschaumsupperl mit Räucherforellenpofesen



Foto: Ulrike Matscheko-Alt Müller - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

Suppe

1 l Gemüsefond oder Rindsuppe, 70 g frisch gemahlene Dinkel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1/4 l Obers, 1 Handvoll frisch gerissenen Kren

- o In den kalten Gemüsefond bzw. in die Suppe mit einem Schneebesen das fein gemahlene Dinkelmehl einrühren.
- o Das Ganze unter ständigem Rühren aufkochen (wichtig, damit sich nichts anlegt).
- o Die Suppe kurz köcheln lassen.
- o Die Suppe vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Obers und Kren begeben und mit dem Stabmixer kräftig aufmixen.
- o Vor dem Servieren mit beliebiger Einlage, evtl. Obershäubchen und frisch gerissenem Kren garnieren.

Räucherfischpofesen

1 Räucherforellenfilet, 2 EL Sauerrahm, 1 EL Schnittlauch, 2 Eier, 4 Toastbrotstücken

- o Für die Pofesen das Räucherforellenfilet von den Gräten befreien und mit einer Gabel zerdrücken.
- o Den Sauerrahm und Schnittlauch dazugeben und evtl. abschmecken.
- o Das Toastbrot entrinden und eine Seite damit bestreichen, die zweite Hälfte darauflegen.
- o In Ei drehen und in einer heißen Pfanne herausbacken.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen
traditionell & saisonal

Romana Schneider & Martina Lettner:
*Kursunterlage Genuss gelüftet-
köstliches aus der Suppenküche*



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete.

