



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:

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

Dinkel-Kremschäusupperl mit Räucherforellenpofesen

Zubereitung

Suppe

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

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

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