

#### 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-Kremschäumsuppe mit Räucherforellenpofesen



Foto: Ulrike Matscheko-Altmüller - 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

- 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.

Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen  
traditionell & saisonal

Romana Schneider & Martina Lettner:

*Kursunterlage Genuss geliebt-  
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.

