



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

30 g Butter
20 g Weizenmehl
750 ml Gemüsesuppe
200 g gekochter Spinat
50 ml Schlagobers
2 Stk. Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer, schwarz
1 Msp. Muskat, gerieben
50 g Butter
1 Stk. Ei
90 g Weizenmehl
750 ml Gemüsesuppe
2 EL Milch
Salz

Mein persönlicher Tipp

Polentanockerl wären farblich und geschmacklich auch sehr gut.:

Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und
Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem Dampfgarer*

Spinatsuppe mit Butternockerl

Zubereitung

Spinatsuppe

- Zutaten: 30 g Butter, 20 g Weizenmehl, 750 ml Gemüsebrühe, 200 g Blattspinat, 50 ml Schlagsahne, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- Für die Suppe Butter und Mehl in einem ungelochten Gefäß im Dampfgarer auf der Gemüsegarstufe (100 Grad) 2 Minuten dämpfen.
- Herausnehmen und mit Gemüsebrühe aufgießen.
- Knoblauch schälen, fein schneiden und dazugeben.
- Suppe abschmecken und im Dampfgarer 5 Minuten garen.
- Den Spinat mit der Sahne zur Suppe geben.
- Noch 1 Minute dämpfen, dann gut abschmecken und fein pürieren.

Butternockerl

- Zutaten: 50 g Butter, 1 Ei, 90 g Weizenmehl, 2 EL Milch, Salz
- Für die Nockerl Butter und Ei mit einem Mixer gut verrühren.
- Mehl, Milch und Salz beifügen und unterziehen.
- Mit einem Teelöffel kleine Nockerl formen und in einen Dampfsiebeinsatz legen.
- Im Dampfgarer zusammen mit der Suppe 8 Minuten garen.
- Suppe anrichten, die Nockerl hineinlegen und heiß servieren.

