

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:

Spinatsuppe mit Butternockerl



Foto: AV/Cadmos/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

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.



Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem Dampfgarer*
AVBUCH