



**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.



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  
Landesförderfonds für  
die Entwicklung des  
ländlichen Raums:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gemeinden

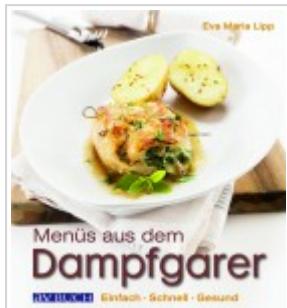


Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Eva Maria Lipp: *Menüs aus dem  
Dampfgarer*  
AV BUCH



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  
Landwirtschafts- und  
Ressourcenraum:  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

