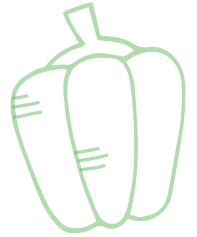




Oma Idas Fröhsommersuppe



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Suppe

750 g grüne Erbsen, alternativ: frische Zuckerschoten

2 Schalotten oder Zwiebeln

200 g frische Möhren, in Scheiben oder Stiften

2 Lorbeerblätter

2 EL Gemüsebrühe (oder 2 Brühwürfel)

½ Liter Wasser

1 Prise Pfeffer

Kräutersalz nach Geschmack

1 Bund Petersilie, fein gehackt

optional: etwas Liebstöckel und/oder Estragon

4–5 EL Öl zum Andünsten

etwas Butter oder Öl zum Verfeinern

Für die Grießklößchen

60 g Hartweizengrieß

250 ml Milch

30 g Butter

2 Eier

¼ TL Salz

1 große Prise Muskat



ZUBEREITUNG

Für die Grießklößchen Milch, Butter, Salz und Muskat in einem Topf aufkochen. Den Grieß unter Rühren einrieseln lassen und kurz zu einem festen Brei einkochen. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und mit leicht gefetteten Händen formen. Bis zur Verwendung beiseitestellen. Schalotten (oder Zwiebeln) und Frühlingszwiebeln in 4–5 EL Öl glasig andünsten. Die Möhren hinzufügen und etwa 2 Minuten mitdünsten. Mit ½ Liter Wasser ablöschen. Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zugeben und aufkochen. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Nach etwa 3 Minuten die Erbsen (oder Zuckerschoten) hinzufügen und nur noch 1–2 Minuten sanft köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen und die Suppe mit einem kleinen Stück Butter oder einem Schuss Öl abrunden. Die Grießklößchen vorsichtig in die heiße (nicht stark kochende) Suppe geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind. Zum Schluss mit frisch gehackter Petersilie bestreuen. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Liebstöckel oder Estragon verfeinern.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE