

Klare Wurzelsuppe mit Laugen-Kaspress-Knödel

Einkauf

1 kleine Sellerieknolle
4 Karotten
1 Lauch
2 Petersilienwurzeln
2 rote Zwiebeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 g frischer Ingwer
3 mittelgroße Kartoffeln
(vorwiegend festkochend)
Schnittlauch oder Petersilie zum Garnieren
2 Eier
200 g Bergkäse
50 g Butter
4 Laugenstangen

*Bratöl, Senfsaat, Piment, Nelke,
schwarze Pfefferkörner, Lorbeerblätter,
Salz, Semmelbrösel, Muskatnuss*

*Vor dem Essen einen leckeren Salat mit
kaltgepresstem Öl und gutem Essig zubereiten.
Bei uns gab es:*

*Feldsalat-Zwiebel-Balsamico-Kürbiskernöl
Avocado-Lauchzwiebel-Olivenöl-Essig
Fenchel-Petersilie-Kürbiskernöl
Gurke-Zwiebel-Paprika-Olivenöl-Essig
Tomate-Zwiebel-Ingwer-Olivenöl-Essig
Kraut-Salz-Essig-Öl*

Vorbereitung

Suppe

Rote Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln und Sellerie schälen und in 0,5 cm dicke Stifte schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Das Dunkelgrüne vom Lauch abschneiden, waschen und beiseite legen. Das Helle vom Lauch in feine Ringe schneiden und waschen. Schnittlauch oder Petersilie fein schneiden. 1 TL Senfsaat, ½ TL Piment, 5 Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter und 1 Nelke grob zerstoßen.

Laugen-Kaspress-Knödel

Laugenstangen in 0,5cm Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln, in der Butter glasig anschwitzen und zu den Brotwürfeln geben. 1-2 Schöpfer von der kochenden Brühe zugeben und abdecken. Bergkäse reiben, Eier aufschlagen, 2-3 EL Semmelbrösel hinzufügen und alles zu einer Masse kneten. Knödelteig mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zubereitung

Suppe

In 2,5 l kaltem Wasser Gewürze, Karotten, Kartoffeln, Petersilienwurzeln, Sellerie, Ingwer und 1 TL Salz hinzufügen. Das Dunkelgrüne vom Lauch und einen halben Bund Petersilie im Ganzen dazugeben. Gemüse ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen, anschließend den Lauch und die Petersilie herausnehmen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Lauchringe dazugeben. Weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Laugen-Kaspress-Knödel

8 Knödel abdrehen, leicht platt drücken, in Semmelbrösel wenden und in Bratöl auf beiden Seiten mit geringer Hitze goldbraun anbraten. Knödel auf einem Küchentuch abtropfen und im Ofen warm halten. Die Suppe zusammen mit den Knödeln und den gehackten Kräutern anrichten.

