Bärlauch Bröselknödelsuppe

Bröselknödelsuppe weckt bei vielen Kindheitserinnerungen. Verfeinert mit frischem Bärlauch schmecken sie nach Frühling pur. Außerdem enthält Bärlauch sehr viel Vitamin C und unterstützt somit unser Immunsystem.

Rezept

4 Personen

45 Minuten

einfach

Bärlauchbröselknödel:

- 80g EL LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelbrösel
- 80g LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelwürfel
- 50g frischer Bärlauch
- 100ml Milch
- 40g Butter, zimmerwarm
- 1 Ei
- ½ TL Salz

Gemüsesuppe:

- 1 Liter Gemüsesuppe
- 1 Tasse Suppengemüse

Topping:

- Bärlauch und Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Suppengemüse ggf. schälen und klein schneiden.

Gemüsebrühe in einem großen Topf zum Kochen bringen, Suppengemüse zugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Für die Bärlauchbröselknödel die LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelwürfel in Milch einweichen und für 10 Minuten quellen lassen.

Den frischen Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Butter schaumig rühren und zu den Semmelwürfeln geben.

Nun den Bärlauch, Ei sowie Salz unterheben und die Masse mit einem Pürierstab fein pürieren.

Mit den Händen kleine Bällchen formen oder mit zwei Esslöffeln Nockerl abstechen und in die Suppe geben.

Die Bällchen nun für ca. 20 Minuten in der Gemüsesuppe ziehen lassen.

Die Suppe vor dem Servieren mit frischen Bärlauchstreifen und Frühlingszwiebelringen garnieren.

TIPP: Die Bärlauchbröselknödel können portionsweise tiefgekühlt und bei Bedarf einzeln entnommen werden. So kann man die Bärlauchsaison verlängern und die grüne Vitaminbombe das ganze Jahr über genießen.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH