

Spinat-Suppe

Für 4 Portionen:

1 kg frischer Spinat	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
0,75-1 L Gemüsebrühe	125 g magere Creme-fraîche	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft, Muskat	

Nockerln:

2 L Wasser	100 g Hartgriß	1 Ei
100 g Frischkäse	Pfeffer, Salz, Muskat	

Die frischen Spinatblätter waschen, putzen und grob zerpfücken. Einige Blätter beiseitelegen. Wer es eilig hat, greift zu Tiefkühlspinat (2 Pack à 450 g).

Zwiebel schälen, würfeln, in einem großen Topf in Öl andünsten. Spinat mit gepresstem Knoblauch peu à peu dazugeben und zusammenfallen lassen.

Einen Dreiviertelliter Gemüsebrühe hinzugießen, Creme fraiche einrühren, würzen. Mit Pürierstab verrühren. Je nach Belieben etwas Brühe nachgießen.

Für die Nockerln (österreichisch für Kloß) Wasser erhitzen und salzen. Den Griß, ein großes Ei und Frischkäse mit dem Rührgerät (Knethaken) verrühren, würzen, etwas gehen lassen. Aus der Masse kleine Klöße mit zwei Teelöffeln oder große mit zwei Esslöffeln formen, ins Wasser geben. Schwimmen die Klöße oben, sie 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, danach herausnehmen.

Auf jeden Teller Suppe 2 bis 4 Klöße geben, mit Blättern dekorieren.

Tipps:

Spinat schrumpft beim Garen stark, da er wasserreich ist. Als Gemüsebeilage blanchiert man ihn wenige Sekunden in heißem Wasser, gibt ihn dann in Eiswasser. Das bewahrt auch das intensive Grün.

Für die Nockerln eignet sich Frischkäse mit Natur- oder Kräutergeschmack, wobei Kräuter für eine pikante Note sorgen. Es gibt auch magere Sorten.

Als deftige Beilage empfehlen wir Fladenbrot mit Knoblauchpaste. Dafür 6 EL Olivenöl mit 4 gepressten Knoblauchzehen, viel Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen. Brot in Tortenstücke schneiden, halbieren, die Paste aufstreichen. Im Ofen bei 180 Grad 10 bis 15 Minuten backen.

test März 2009