

Kräutersuppe mit pochiertem Ei, Spargel und Wildkräuterweckerl

LOUNGE 81
restaurant und kunst

Zutaten:

Suppe siehe Rezept der Wilden Schwestern
Die Gemüsebrühe kann nach meinem
Fischsuppenrezept zubereitet werden,
einfach den Fisch weglassen ;-)

Falls Ihr keine Wildkräuter zur Hand habt:
Funktioniert auch super mit
8 Handvoll Spinat,
10 Blatt Bärlauch (oder 3 Zehen Knoblauch)
Thymian, Dille, Basilikum oder anderen
Küchenkräutern, junge Brennesseltriebe...

Ich habe auch 1/2 Stange Lauch mit
angebraten und auch mit püriert.



Suppeneinlage:

250g grüner Spargel
4 Eier
Olivenöl



Wildkräuterweckerl:

400 g Weizenmehl
200 g Wasser lauwarm
2 EL Joghurt
12 g Olivenöl
1 Packung Trockenhefe
8g Kräutersalz, 5g brauner Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten des Wildkräuterweckerls zusammenmischen und zu einem Teig kneten,
Knetzeit 6-8 Minuten.

Teig abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen, dann zu 8 gleich großen Kugeln formen und mit
Wildkräutern dekorieren. Diese müssen nass sein und oben auf das Weckerl gedrückt werden.
Dann nochmals 20 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Hitzebeständige Schüssel mit Wasser in den Ofen
stellen oder mit Dampf backen, wenn möglich. Weckerl auf mittlerer Schiene ca 20-25 Minuten
backen, bis sie schön braun sind.

Während die Weckerl im Ofen sind, kann man die Suppe zubereiten, siehe Rezept.
Die Spargelspitzen in der Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis man sie leicht mit der Gabel
anstechen kann.

Eier pochieren oder weichkochen und alles zusammen anrichten.

Neunkräutersuppe



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 L Gemüsebouillon
- Bohnenkraut (alternativ Lorbeerblätter)
- 25 g Butter
- Ev. etwas Mehl zum Staubem
- 2 EL Schlagobers
- 2 EL Sauerrahm
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 5 Hände voll Wildkräuter
- Brennnesseltriebsspitzen, Gierschblätter, Kerbel, Bärlauch, Vogelmiere, Löwenzahn, Schafgarbe, Gundelrebe, Spitzwegerich

Zubereitung:

Kräuter waschen und klein schneiden.

Zwiebel schälen, schneiden und in der zerlassenen Butter anrösten. Die gehackten Kräuter zugeben.

Eventuell mit etwas Mehl stauben. Mit der Suppe aufgießen.

Würzen mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss und ca. 15-20 min kochen lassen.

Mit dem Pürierstab pürieren, dann Schlagobers und Sauerrahm zufügen und nochmals erhitzen.

Gutes Gelingen wünschen

die „wilden Schwestern“ Elisabeth und Roswitha!

