

## Rainer Klutsch So geht's: Suppeneinlagen

Freitag, 20. Dezember 2019  
Rezepte für 4 Personen

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Grundrezept, Heimatküche**

### Zutaten

#### Gemüsestrudel:

|        |                    |
|--------|--------------------|
| 240 g  | Mehl (Type 550)    |
| etwas  | Salz               |
| 3 EL   | Sonnenblumenöl     |
| 125 ml | Wasser, lauwarm    |
| 3      | Zwiebeln           |
| 1      | Karotte            |
| 1      | Fenchelknolle      |
| 1      | rote Paprikaschote |
| 1      | Zucchini           |
| 10 g   | frischer Koriander |
| 10 g   | Schnittlauch       |
| etwas  | Pfeffer            |
| 20 g   | flüssige Butter    |



### Zubereitung:

1. **Für die Strudel-Einlage** Mehl und Salz in einer Rührschüssel mischen.
2. Das Öl und lauwarmes Wasser verquirlen und zugeben. Alles gründlich glatt verkneten, bis ein geschmeidiger, leicht glänzender Teig entsteht, der nicht mehr klebt.
3. Den Teig zu einer Kugel formen. In Folie gewickelt bei Zimmertemperatur 30 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Gemüse putzen. Möhren schälen. Fenchel halbieren, den harten Strunk ausschneiden. Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Gesamtes Gemüse in feine Streifen schneiden.
5. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Koriander und Schnittlauch fein hacken, bzw. in feine Röllchen schneiden. Kräuter und Gemüse mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Eine Arbeitsfläche mit einem großen sauberen Geschirrtuch auslegen. Fein mit Mehl bestäuben. Den Strudelteig darauf ca. 2 mm dünn rechteckig ausrollen.
8. Das Gemüse auf dem Teig verteilen, dabei rundherum einen Rand frei lassen. Den Teig mit Hilfe des Tuches einrollen.
9. Strudel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit flüssiger Butter bepinseln. Strudel in den heißen Backofen schieben und ca. 18–20 Minuten goldbraun und kross backen.
10. Der Strudel wird aufgeschnitten und als Einlage für klare Suppen serviert.

Pro Portion: 335 kcal / 1407 kJ  
51 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 11 g Fett

### Suppen-Schmarren:

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Grundrezept, Vegetarisch**

**Zutaten:**

|         |                     |
|---------|---------------------|
| 120 g   | Mehl                |
| 1 Prise | Salz                |
| etwas   | Pfeffer             |
| 100 ml  | Milch               |
| 1       | Ei                  |
| etwas   | Butter              |
| 1 Bund  | Schnittlauch        |
| 40 g    | geriebener Bergkäse |

**Zubereitung:**

1. Für die **Schmarrn-Einlage** Mehl, Salz, Pfeffer, Milch und Ei in eine Rührschüssel geben und kurz vermengen. Sollten dabei kleine Mehleinschlüsse entstehen, ist das kein Problem.
2. Eine kleine Pfanne erhitzen, Butter darin schmelzen. Die Masse eingießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten stocken lassen.
3. Den Schmarrn dann wenden und fertig backen.
4. Mit zwei Holzlöffeln den Schmarrenteig in der Pfanne zerzupfen.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Schnittlauch und Käse über die Schmarrenstückchen in der Pfanne streuen. Käse in der Resthitze in der Pfanne schmelzen.
7. Die Schmarrenstückchen in Suppenschalen verteilen, mit einer klaren Suppe auffüllen und anrichten.

Pro Portion: 175 kcal / 735 kJ  
23 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 5 g Fett

**Eierstich:**

**Dauer: 1,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Leicht**  
**Grundrezept, Vegetarisch**

|         |        |
|---------|--------|
| 2       | Eier   |
| 1 Prise | Salz   |
| 1 Prise | Muskat |
| 100 ml  | Sahne  |
| 1 TL    | Butter |

**Zubereitung:**

1. Für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen.
2. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter ausstreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu 3/4 in Wasser steht.
3. Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.

Tipp: Man kann den Eierstich auch im Wasserbad im Ofen bei ca. 100 Grad Ober- und Unterhitze ca. 30 Minuten stocken lassen. Dazu die abgedeckte Schale mit der Eimasse in eine Auflaufform setzen, etwas Wasser in die Auflaufform gießen und alles in den vorgeheizten Ofen geben.

4. Gestockte Eimasse etwas abkühlen lassen, dann den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

5. Die Eierstich in Suppenschalen verteilen, mit einer klaren Suppe auffüllen und anrichten.

Pro Portion: ca. 120 kcal/ 504 kJ  
1 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 11 g Fett

## Extra-Rezept: Hühner-Consommé

**Dauer: 3 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: Mittel**  
**Grundrezept, Feine Küche, Heimatküche**

### Zutaten

|          |  |
|----------|--|
| 1        | Suppenhuhn (etwa 1,3 kg)               |
| 200 g    | Karotten                               |
| 200 g    | Knollensellerie                        |
| 200 g    | Lauch                                  |
| 2        | Bio-Zwiebeln                           |
| 2 EL     | Öl                                     |
| 1 Stange | Zitronengras (z. B. aus dem Asiamarkt) |
| 1        | Knoblauchzehe                          |
| 2        | Lorbeerblätter                         |
| 5 g      | Salz                                   |
| 5 g      | Pfefferkörner                          |

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Das Huhn gründlich kalt waschen, trocken tupfen und auf ein Backblech geben. Im heißen Ofen etwa 15 Minuten goldbraun anrösten.
3. Das Wurzelgemüse putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Lauch putzen, waschen, abtropfen lassen. Gemüse in Stücke schneiden. Von den Zwiebeln den Wurzelansatz knapp abschneiden. Zwiebeln ungeschält halbieren.
4. Öl in einen großen Suppentopf erhitzen, das Gemüse darin anrösten. Topf zur Seite stellen, Gemüse etwas abkühlen lassen.
5. Zitronengras putzen, äußere evtl. angetrocknete Blätter lösen. Zitronengras abspülen, in Stücke schneiden und etwas plattieren. Knoblauch abziehen, halbieren.
6. Zitronengras, Lorbeer, Knoblauch, Salz und Pfeffer in den Topf geben.
7. Das Huhn aus dem Ofen nehmen, in den Suppentopf zum Gemüse geben. Alles auf etwa Zimmertemperatur abkühlen lassen.
8. Dann den Ansatz mit kaltem Wasser auffüllen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. Bei schwacher bis mittlerer Hitze gerade eben zu Sieden bringen (knapp 100 Grad). Die Suppe soll nicht kochen, nur sieden! So wird der Fond schön klar.
9. Consommé-Ansatz ca. 2 Stunden sacht sieden lassen. Eventuell zwischendurch

etwas heißes Wasser angießen, sodass das Fleisch stets knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.

10. Huhn aus dem Topf heben, beiseitestellen. Den Fond vorsichtig durch ein feines Sieb passieren, Sieb dabei nach Belieben zusätzlich mit einem feinen Küchleinlein auslegen. Consommé nach Belieben noch einkochen, abschmecken. Mit einer Suppeneinlage und nach Belieben dem ausgelösten Hühnerfleisch anrichten.

Pro Portion: ca. 590 kcal/ 3822 kJ

1 g Kohlenhydrate, 65 g Eiweiß, 36 g Fett