

Kevin von Holt
Pilzcremesuppe mit Thymian-Quarknocken

Dienstag, 26. September 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Vegetarisch, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Quarknocken:

1 Bund	Thymian
150 g	Magerquark
1	Eigelb
50 g	Hartweizengrieß
1 Spritzer	Sherry (oder Zitronensaft)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Für die Suppe

400 g	gemischte Speisepilze (z. B. Pfifferlinge, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Champignons)
2	Schalotten
1 EL	Butter
100 ml	Weißwein
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
20 ml	Sherry
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Für die Nocken Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, nach Bedarf noch etwas feiner schneiden.
2. Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit Eigelb in einer Schüssel verrühren. Grieß, Thymian und Sherry unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Schalotten schälen und fein würfeln.
5. In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.
6. Dann mit Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.
7. Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet.
8. Aus der Quarkmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen und diese im siedenden Salzwasser einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.
9. Die Pilzsuppe fein pürieren, mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Nocken dazugeben.

Pro Portion: 345 kcal/ 1440 kJ
13 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 24 g Fett