

## Kochen

### Rainer Klutsch

Montag, 07.01.2019

### Grießknödelsuppe

Für 4 Personen

#### Für die Gemüsebrühe

0,5 Knollensellerie  
300 g Karotten  
3 Stangen Lauch  
1 Petersilienwurzel  
1 EL Rapsöl  
Pfeffer  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
3 Zwiebeln  
1 Lorbeerblatt  
0,5 TL Kümmel  
0,5 TL Anissamen  
2 Wacholderbeeren  
2 l Wasser

#### Für die Grießknödel

2 Eier  
1 Prise Salz  
200 g Weichweizengrieß  
0,5 Bund Petersilie  
0,5 Bund Schnittlauch

#### Zubereitung

1. **Für die Gemüsebrühe** Sellerie, Karotten, Lauch und Petersilienwurzel putzen bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden.
2. Rapsöl in einem großflächigen Topf erhitzen. Das Gemüse, Salz und Pfeffer darin ca. 2 Minuten anrösten.
3. Topf vom Herd ziehen und das Gemüse in etwa auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
4. Knoblauch und Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Mit Lorbeerblatt, Kümmel, Anis und Wacholderbeeren zum Gemüse geben. Mit Wasser auffüllen und aufkochen lassen.
5. Temperatur herunterschalten und die Gemüsebrühe ca. 2,5-3 Stunden köcheln lassen.
6. Die Brühe durch ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.
7. Das Gemüse wie Karotten, Petersilienwurzel und Lauch nach Belieben klein schneiden und als Suppeneinlage verwenden.
8. **Für die Grießknödel** die Eier schaumig schlagen, dann Salz hinzufügen. Den Grieß dabei einrieseln lassen und währenddessen umrühren, sodass die Masse leicht sämig wird.
9. Den Grieß ca. 4-5 Minuten quellen lassen.
10. In einem Topf leicht gesalzenes Wasser erhitzen.
11. Aus der Grießmasse mit einem Esslöffel Nocken formen, in dem man mit dem Löffel leicht über die Masse zieht, sodass die Luft im Nocken erhalten bleibt. Im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten garen, bis sie die doppelte Größe erreicht haben und an die Oberfläche steigen.
12. Grießnocken aus dem Wasser heben und in die heiße Suppe geben. Abgestochenen Nocken ca. 5 Minuten kochen lassen, bis sie das doppelte Volumen erreicht haben. Dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
13. Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trockenschütteln. Petersilienblättchen fein schneiden. Schnittlauch in Röllchen schneiden.





14. Suppe und evtl. Suppengemüse mit Grießklößchen im Topf nochmal langsam aufkochen und dann in tiefen Tellern anrichten. Kräuter darüberstreuen.

**Tipp:** Für eine Gemüsebrühe können Sie alle Gemüseabschnitte, Schalen etc. verwenden, die Sie evtl. im Haus haben. Es ist nicht nötig, extra Gemüse zu kaufen. Die Gemüsereste lassen sich prima einfrieren und bei Bedarf verwenden.