

Ali Güngörmüs Mandel-Knoblauchsuppe mit Kräuterklößchen

Montag, 29. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Suppe

Zutaten:

Für die Suppe:

3	Knoblauchknollen
200 g	frische Mandelkerne
2	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
5	Schalotten
2 EL	Butter
2 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft

Für die Klößchen:

250 ml	Milch
250 ml	Wasser
etwas	Salz
175 g	Hartweizengrieß
2 Stängel	glatte Petersilie
¼ Bund	Schnittlauch
¼ Bund	Kerbel
50 g	ital. Hartkäse
1	Ei
etwas	Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Knoblauch in eine Auflaufform legen und für 40 Minuten in den Backofen geben.
3. Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten mitrösten.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.
5. Geröstete Mandeln aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Mandeln im Mörser sehr fein zerstoßen.
6. Für die Klößchen Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Grieß untermischen und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Dann den Brei in eine Schüssel geben.
7. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hartkäse fein reiben.

8. Ei, Kräuter und geriebenen Käse nacheinander unter die Klößchen-Masse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.
10. Mit 2 Esslöffeln den Klößchenbrei zu Nocken formen. Diese in das siedende Salzwasser geben und je nach Größe etwa 5 - 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
11. Für die Suppe die Schalotten schälen, fein würfeln.
12. Geschmorten Knoblauch aus dem Ofen holen, die Zehen aus der Schale drücken. Kartoffeln grob würfeln.
13. In einem Topf Butter und die Hälfte vom Olivenöl erhitzen. Schalotten darin anschwitzen, geschmorten Knoblauchzehen und mit den Kartoffeln zu den Schalotten geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.
14. Die gemahlene Mandeln in die Suppe geben und etwas einkochen lassen.
15. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.
16. Die Suppe mit den Klößchen servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3220 kJ
46 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 54 g Fett