

Sybille Schönberger Lauchsuppe mit Parmesanknödeln

Montag, 6. Dezember 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

2 Stangen	Lauch
60 g	Knollensellerie
2	Kartoffeln, mehligkochend
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
1	Lorbeerblatt
1 Prise	Muskatnuss, feingerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Mandelmilch
1 TL	Senf

Für die Parmesanknödel:

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Magerquark
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben



Zubereitung:

1. Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.
2. Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.
4. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
5. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen den Lauch darin anschwitzen. Knoblauch, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.
6. Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.
7. In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.
8. Für die Parmesanknödel das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
9. Die Butter in einem Topf bräunen.

10. Den Parmesan fein reiben.
11. In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Quark und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
12. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
13. Aus der Parmesan-Brösel-Quark-Masse kleine Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.
14. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen lassen.
15. Sobald das Gemüse in der Suppe weichgekocht ist, das Lorbeerblatt herausnehmen. Mandelmilch und Senf zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen.
16. In tiefe Teller die Parmesanknödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Pro Portion: 555 kcal/ 2310 kJ
23 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett