



REZEPT

Gemüsesuppe mit Eierstich aus Bio-Wachteleiern



ZUTATEN

Eierstich:

8 Bio-Wachteleier

8 TL Sahne

Salz

Gemüsesuppe:

1–1,5l Gemüsebrühe

ca. 500g Gemüse nach Wahl, z. B. Karotten, Stangensellerie, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl, Kohlrabi, Erbsen usw.

Butter

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Für den Eierstich die Bio-Wachteleier mit Sahne und Salz verquirlen, in eine gefettete, hitzebeständige Form füllen (z. B. eine Tasse) und zugedeckt im Wasserbad bei schwacher Hitze langsam fest werden lassen. Danach stürzen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse putzen und gründlich waschen. Die festen Gemüsesorten wie Karotten, Sellerie und Kohlrabi in Würfel schneiden. Lauch in kleine Streifen oder Stückchen schneiden. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen.

Die Gemüswürfel in etwas Butter leicht anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 5 Minuten kochen, dann Lauch, Erbsen, Brokkoli- und Blumenkohl-Röschen zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen. Das Gemüse sollte noch bissfest sein. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.

Den Eierstich unter die Gemüsesuppe mischen oder gleich portionsweise in Suppentassen geben und mit Gemüsesuppe auffüllen. Petersilie darüber streuen und servieren.



GEMÜSESUPPE MIT EIERSTICH AUS BIO-WACHTELEIERN

Weitere Rezepte unter
www.bio-wachtelfarm.de