



Frühlingslauchsuppe mit Geflügel-Sesamnockerln

Zutaten (für vier Portionen)

Für die Geflügel-Sesamnockerln:

160 g Putenhackfleisch
1 Eigelb
50 g Paprikawürfel (bunt)
1 EL gehackte gemischte Kräuter
1 EL gerösteter Sesam
80 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Für die Frühlingslauchsuppe:

150 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1 1/2 EL Maismehl
1 EL frischer Kurkuma
200 ml Milch
600 ml Gemüsebrühe
2 Stangen Frühlingslauch
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Putenhack mit Eigelb, angeschwitzten bunten Paprikawürfeln, gehackten gemischten Kräutern, geröstetem Sesam und Sahne gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Kleine Nocken abstechen, in sprudelndem leichtem Salzwasser einlegen und ziehen lassen, bis sie obenauf schwimmen.

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, Maismehl zugeben und mit einrühren. Anschließend Kurkuma zugeben, mit kalter Milch angießen und glatt rühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und köcheln lassen. Röllchen von Frühlingslauch zufügen, mit Sahne verfeinern, sowie mit Salz und Pfeffer würzen.

In tiefem Teller anrichten, Klößchen zugeben, mit Kräutern bestreuen.

Nährwerte pro Portion

386 kcal – 32 g Fett – 10 g Eiweiß – 20 g Kohlenhydrate – 1,6 BE
Dieses Gericht ist glutenfrei.