



Fränkische Zwiebelsuppe mit Walnussbrot-Käsecrossies

Zutaten (für vier Portionen)

200 g Zwiebeln, geschält
4 EL Rapsöl
3 EL Mehl
600 ml Gemüsebrühe
Ringe von 2 Frühlingszwiebeln
1 gehackte Knoblauchzehe
2 EL frisch geriebener Meerrettich
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
60 ml Sahne
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer

Walnussbrot-Käsecrossis:

80 g gehobelten Emmentaler
2 Eigelbe
1 EL gerebelten Thymian
2 – 3 Scheiben Walnussbrot

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Zwiebeln in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, verrühren, mit Brühe aufgießen und etwa zwei Minuten köcheln lassen. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Meerrettich hinzufügen, erneut zwei Minuten köcheln lassen und mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann vom Herd nehmen, Sahne und Sauerrahm einrühren, kurz ziehen lassen.

Die Zutaten der Crossis miteinander vermengen, auf den Brotscheiben verteilen und bei circa 170 Grad kurz im vorgeheizten Backofen überbacken. In Stücke teilen und zur Suppe reichen.

Thunfischpflanzerl auf Lauch-Grünkohlgemüse

Zutaten (für vier Portionen)

300 g Thunfisch (Abtropfgewicht, nachhaltig, natur eingelegt)
3 Dinkelbrötchen (altbacken)
100 g Paprikaschotenwürfel (bunt)
80 g Zwiebelwürfel
80 g Wakame (Braunalge), grob gehackt
3 Eier (M)
2 EL Magerquark
1 TL frische Dillspitzen
3 Msp. Chiliflocken
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Gemüse:

1 Stange Winterlauch
350 g pürierten Grünkohl
1 EL Olivenöl
2 EL Schmand
Salz, Pfeffer
Muskat

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Abgetropften Thunfisch mit zwei Gabeln grob zerrupfen und Dinkelbrötchen würfeln. Paprika und Zwiebelwürfel mit Öl glasig dünsten, Wakame hinzugeben und erneut erhitzen. Zusammen mit Brotwürfeln und Eiern vermengen, Quark und Thunfisch hinzufügen, alles zu einer Masse aufbereiten, mit Dill, Chili, Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Aus dieser Masse Pflanzlerl (Frikadellen) formen, in erhitztem Öl goldgelb ausbraten. Lauch halbieren, gut waschen, in Ringe zerteilen und in Öl angehen lassen. Grünkohl hinzugeben, alles vermischen, erhitzen und leicht köcheln lassen. Schmand einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern anrichten und die Pflanzlerl daraufsetzen.