

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

GRÜNE RAHMSUPPE

mit gebackenem Freiland-Ei


NEUE
REZEPTE ZUM
SAMMELN



Dirk Luther

GRÜNE RAHMSUPPE

mit gebackenem Freiland-Ei

ZUTATEN

RAHMSUPPE
100 g junger Blattspinat
50 g Kerbel
50 g Brunnenkresse
50 g Blattpetersilie
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
500 ml Geflügelfond
200 ml Crème double
2 EL geschlagene Sahne

GEBACKENES FREILAND-EI
6 Freiland-Eier
Essig
Mehl
Paniermehl
Salz
1 Liter Pflanzenöl zum Fritieren



RAHMSUPPE Spinat, Kerbel, Brunnenkresse und Blattpetersilie von den Stielen zupfen, waschen, trockenschleudern und grob hacken. Schalotten und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und in 25 g zerlassener Butter leicht anschwitzen. Spinat und Kräuter zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Geflügelfond auffüllen und bei starker Hitze 4 bis 5 Minuten kochen lassen. Die Kräutersuppe im Mixer pürieren, zurück in den Topf gießen und mit der Crème double unter Rühren erneut erhitzen. Die restliche kalte Butter in kleinen Stücken in die Suppe geben und mit einem Stabmixer aufmixen, die Schlagsahne mit dem Schneebesen unterziehen.

GEBACKENES FREILAND-EI Wasser in einem geräumigen Topf zum Sieden bringen, je Liter einen Esslöffel Essig begeben. Vier Eier in je einem Schälchen aufschlagen, in rascher Folge vorsichtig in das siedende Wasser gleiten lassen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle entnehmen und in kaltem Wasser abschrecken. Die abstehenden Eiweißenden abschneiden und auf einem Tuch abtropfen lassen.

Die restlichen beiden Eier mit Salz verquirlen, die pochierten Eier nacheinander in Mehl, verquirltem Ei und Paniermehl wenden. Kurz kühlen, damit die Panade hält. Danach in einem hohen Topf in heißem Pflanzenöl bei 180 °C knusprig fritieren. Die Eier dürfen dabei den Topfboden nicht berühren, sonst brennen sie an.

ANRICHTEN Die Suppe in vier vorgewärmte Suppenteller füllen, das gebackene Freiland-Ei hineinlegen, mit Kräuterblättchen garnieren und sofort servieren.

LAMMRAGOUT

mit Nudelflecken und Pesto

ZUTATEN

LAMMRAGOUT
1 kg Lammfleisch (Keule)
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL Mehl
3 EL Olivenöl
2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 EL Tomatenmark

1 l heller Geflügelfond
2 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
150 g Möhren
200 g Knollensellerie
300 g Kirschtomaten
375 g getrocknete Lasagneplatten
125 g Büffelmozzarella, gezupft

PESTO
100 g Basilikumblätter
200 ml Olivenöl
3 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
50 g Parmesan, fein gerieben
Salz und Pfeffer aus der Mühle



LAMMRAGOUT Das Lammfleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, leicht mit Mehl bestäuben. Das Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten. Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz anschmoren. Tomatenmark hinzufügen und anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen, den Thymian und das Lorbeerblatt hinzufügen und langsam bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden weichschmoren.

Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und in 0,5 cm große Würfel schneiden, die Kirschtomaten halbieren. Wenn das Fleisch fast weich ist, die Gemüswürfel und die Tomatenhälften unter das Ragout mischen und leicht weiterköcheln lassen, bis alle Zutaten ihre richtige Garstufe erreicht haben. Falls nötig, mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

PESTO Die Basilikumblätter grob schneiden und mit Olivenöl, Knoblauch und Pinienkernen im Mixer eine Minute pürieren. In eine kleine Schüssel geben, den Parmesan unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

NUDEFLECKEN Die Lasagneplatten in grobe Stücke brechen und in kochendem Salzwasser bissfest garen (siehe Packungsanleitung).

ANRICHTEN Die Nudelflecken in eine Pfanne geben, das Lammragout dazugeben und unterheben. Das Ganze auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, mit dem gezupften Mozzarella und dem Pesto servieren.

LEICHT | ZUBEREITUNGSZEIT ca. 120 MIN. | 4 PORTIONEN