



DR. OETKER
**SCHUL
KOCH
BUCH**

Eierstich und mit klein geschnittener Petersilie bestreut als leichte Vorsuppe servieren.



Croûtons (Geröstete Weißbrotwürfel, Foto Seite 21)

SCHNELL GEMACHT



Vorbereitung: 1 Woche in gut schließender Dose

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

3 Scheiben Toastbrot

evtl. 1 Knoblauchzehe

30 g Butter, Margarine oder 3 EL Olivenöl

Pro Portion:

E: 1 g, F: 7 g, Kh: 9 g, kJ: 455, kcal: 109, BE: 1,0

1 Toastbrotsscheiben evtl. entrinden und in Würfel schneiden. Nach Belieben Knoblauch abziehen und klein würfeln.

2 Butter, Margarine oder Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter gelegentlichem Rühren von allen Seiten knusprig braun braten.

3 Knoblauchwürfel unter die Brotwürfel mischen und kurz mit anrösten, aber nicht braun werden lassen, da diese sonst bitter werden. Die Croûtons kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

TIPP:

Croûtons passen besonders gut zu Gemüsecremesuppen und zu Blattsalaten.

Flädle (ohne Foto)

KLASSISCH – GUT VORZUBEREITEN



Vorbereitung: 1 Tag im Voraus

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Ruhe- und Abkühlzeit

½ Bund Petersilie

125 ml Milch (3,5 % Fett)

50 g Weizenmehl

Salz

ger. Muskatnuss

3 Eier (Größe M)

etwa 30 g Butterschmalz oder 3 EL Speiseöl

Pro Portion:

E: 4 g, F: 6 g, Kh: 6 g, kJ: 3, kcal: 94, BE: 0,5

1 Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden. Milch in eine Rührschüssel geben. Mehl, 1 Prise Salz und Muskat hinzufügen und mit einem Schneebesen verschlagen. Eier und Petersilie unterschlagen. Den Teig 20–30 Minuten ruhen lassen.

2 Etwas Butterschmalz oder Speiseöl in einer beschichteten Pfanne (Ø etwa 30 cm) erhitzen. Den Teig gut durchrühren und eine dünne Teiglage mit einer drehenden Bewegung gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne verteilen. Sobald die Ränder goldgelb sind, den Pfannkuchen vorsichtig mit einem Pfannenwender wenden und die zweite Seite ebenfalls goldgelb backen. Bevor der Pfannkuchen gewendet wird, wieder etwas Butterschmalz oder Speiseöl in die Pfanne geben.

3 Den restlichen Teig auf die gleiche Weise backen, dabei den Teig vor jedem Backen umrühren. Die Pfannkuchen erkalten lassen, dann vierteln und in feine Streifen schneiden.

TIPP:

Als Suppeneinlage für klare Suppen verwenden.

Grießklößchen (im Foto hinten)

SCHMECKT VOR ALLEM KINDERN



Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

125 ml Milch (3,5 % Fett)

1 EL (10 g) Butter

1 Msp. Salz

ger. Muskatnuss

50 g Hartweizengrieß

1 Ei (Größe M)

Salzwasser (auf 1 l Wasser 1 TL Salz) oder Brühe

Pro Portion:

E: 4 g, F: 5 g, Kh: 10 g, kJ: 428, kcal: 102, BE: 1,0

1 Milch mit Butter, Salz und Muskat zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Weizengrieß einrühren, zu einem glatten Kloß rühren, dann noch etwa 1 Minute auf der Kochstelle erhitzen. Den heißen Kloß in eine Schüssel geben und das Ei unterrühren.

2 So viel Salzwasser oder Brühe zum Kochen bringen, dass die Klößchen in der Flüssigkeit „schwimmen“ können. Aus der Grießmasse mithilfe von 2 in heißes Wasser getauchten Teelöffeln Klößchen formen, in das kochende Salzwasser oder die kochende Brühe geben und ohne Deckel etwa 5 Minuten gar ziehen lassen (Flüssigkeit muss sich leicht bewegen).

REZEPTVARIANTEN:

Süße Grießklößchen

Dafür die Grießmasse mit 1 Prise Salz und $\frac{1}{2}$ Esslöffel Zucker zubereiten. Reichen Sie die süßen Grießklößchen mit [Pflaumenkompott](#).

TIPP:

Grießklößchen passen als Einlage in klare Brühen und Suppen, z. B. Hühnerbrühe.