



Mittelalter Explorer
Rezepte Band 6
Suppeneinlagen

Inhaltsverzeichnis

Fastenknödel	2
Fischklößchen zur Fischsuppe	2
Nonnenfürzle	3
Tropfteig	4
Walnuss-Grießnockerl	4
Mehlnödel	5
Speckknödelchen	6
Haferflockennockerl	7
Bärlauchflädle	7
Selchfleischnocken	8



Fastenknödel

Zutaten

250g Mehl
1 TL Salz
1/2l warme Gemüsebrühe

Zubereitung

Mehl und Salz in einer Schüssel geben, mit etwas Brühe vermischen und gut durchmengen, nicht zu viel Flüssigkeit zugeben, der Teig soll fest sein, bitte immer nur kleine Mengen Brühe untermischen

Kleine Knödel formen und im siedendes Salzwasser legen, etwas 20 Min ziehen lassen

Die Knödel kann man in einer guten Suppe als Einlage servieren oder aber als Beilage zu Bohnen, Kraut oder anderem Gemüse reichen.

Etwas fad, aber in einer kräftigen Suppe als Einlage nicht schlecht.

Fischklößchen zur Fischsuppe

Österreich, 15. Jhd.

4 Personen (Vorspeise)

Zutaten

1 Eigelb
1 Eiklar
~1/2 TL Salz
weißer Pfeffer
Muskatnuss (frisch gerieben)
175g Wallerfilet (Welsfilet)
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung

Das Wallerfilet in den Kühlschrank stellen; wenn es kühl ist, in
Stücke schneiden und im Mixer pürieren
Mit dem Eigelb und den Gewürzen vermischen
Das Eiklar zu sehr steifem Schnee schlagen und diesen
vorsichtig unter das Fischpüree heben
Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen
Aus der Fischmasse mit zwei Teelöffeln oder Esslöffeln
längliche Klößchen abstechen und im simmernden Wasser 5-6
min pochieren
Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 1-2 min ziehen
lassen, herausnehmen und abtropfen lassen
Die Klößchen in Suppentassen oder -teller füllen,
die Fischsuppe darauf geben, mit gehackter Petersilie
bestreuen und sofort servieren
Man kann die Klößchen auch in 1l Fischfond garen; dann muss
die Fischsuppe durch ein feines Haarsieb abgossen werden.
Statt Wallerfilet kann man auch Hecht-, Forellen- oder
Zanderfilet nehmen oder das Fleisch mehrerer Süßwasserfische
mischen.

Grazer Kochbuch (23a), Ende 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch

Nonnenfürzle

Deutschland, 15. Jhd.

4 Personen

Zutaten

2 Eier
1 Eigelb
150g Mehl
Salz
100g Schmalz zum Ausbacken (oder: 1l Rinderbrühe)

Zubereitung

Aus Eiern, Eigelb, Mehl und Salz einen festen Teig herstellen,
etwa 1/2 Finger dick ausrollen und in feine Würfel schneiden

Das Schmalz in einem Topf erhitzen die Würfel darin ausbacken und hernach als Suppeneinlage verwenden
Man kann die Würfel auch gleich in der Brühe garen, für die man sie haben will; das dauert etwa 5-10 Minuten

Mondseer Kochbuch, Mitte des 15. Jhd., aus: Ehlert, Kochbuch

Vgl. auch Nonnenfürze (Rezepte – Gebäck)

Tropfteig

4 Portionen

Zutaten

1 Ei
60 g Mehl
3 EL Wasser
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
1 l Suppe

Zubereitung

Ei, Wasser, Mehl, Salz und Muskat mit einer Gabel gut verrühren und die Masse anschließend in die kochende Suppe eintropfen lassen. Einmal kurz für etwa 30 Sekunden aufkochen lassen und servieren.

Walnuß-Grießnockerl

6 Portionen

Zutaten

140 g Butter (weich)
2 Eier
280 g Gries
20 g Walnüsse (gerieben)
1 Prise Muskatnuss

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (weiß)

Zubereitung

Weiche Butter mit den geriebenen Walnüssen, Muskatnuss, Salz und weißem Pfeffer schaumig schlagen. Ein ganzes Ei dazu geben und gut verschlagen. Anschließend das zweite Ei gut verschlagen. Den Gries einarbeiten. Aus dem Teig mit einem Esslöffel Nockerl ausstechen und mit einem zweiten Esslöffel zu Nockerl formen. Im Kühlschrank mind. 15 min. rasten lassen. Die gekühlten Nockerl in die heiße Suppe geben, den Topf zudecken, und 10 min. ziehen lassen.
Heiß servieren

Mehlknödel

4 Portionen

Zutaten

- 1 l Suppe
- 5 EL Mehl
- 1 Ei
- 100 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Msp Muskatnuss

Zubereitung

Aus Mehl, Ei, Wasser (Das Wasser nach und nach dem Teig zufügen), Salz und Muskatnuss einen Teig rühren.
In einem Topf die Suppe erhitzen und aufkochen lassen.
Kleine Nockerl oder Knödel aus der Teigmasse formen und in die Suppe geben.
Dann den Herd ausschalten die Nockerl mindestens 10 min. ziehen lassen.
Heiß auftragen

Speckknödelchen

4 Portionen

Zutaten

1 TL Butter
1 Ei
1 l Klare Suppe
½ Zwiebel (klein)
1 EL Mehl
125 ml Milch (lauwarm)
1 EL Petersil (fein gehackt)
1 Prise Salz und Pfeffer
120 g Schinkenspeck
1 EL Schnittlauchröllchen
150 g Semmelwürfel (oder Brötchen vom Vortag)

Zubereitung

Speck in feine Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl langsam auslassen, Butter und Zwiebel hinzufügen, goldbraun rösten. Das Speck-Zwiebel Gemisch mit dem Schnittlauch und der Petersilie zu den Semmelwürfeln geben und untermengen, mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Das Ei mit der lauwarmen Milch verquirlen und über die Semmelwürfelmasse gießen, Mehl darüber stauben und gut verkneten. Mindestens 45 Minuten rasten lassen.

In der Zwischenzeit die Suppe erhitzen, Speckknödelchen formen und kurz abtropfen lassen und in die heiße Suppe geben.

Zum Servieren Je 3 Knödel in ein Teller setzen, mit Suppe übergießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Haferflockenockerl

4 Portionen

Zutaten

60 g Haferflocken
0.125 l Milch
1 Ei
1 TL Petersil (gehackt)
1 Prise Muskatnuss (gemahlen)

Zubereitung

Zu Beginn werden die Haferflocken ohne Öl für etwa 5 Minuten angeröstet, danach wird das Ganze mit Milch aufgegossen und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten quellen gelassen. Dann werden Petersilie, Ei sowie Salz, Pfeffer und Muskatnuss untergemengt. Im Anschluss werden Nockerln daraus geformt und in leicht kochendem Salzwasser für 5 Minuten ziehen gelassen. Hiernach heraus nehmen, kurz abtropfen lassen und in die Suppe geben.

Passt sehr gut zu Cremesuppen oder gebundene Suppen

Bärlauchflädle

4 Portionen

Zutaten

100 g Mehl (glatt)
25 g Bärlauch
100 ml Milch
50 ml Wasser
1 Prise Salz
2 Eier
50 ml Öl

Zubereitung

Für die Bärlauchflädle den Bärlauch waschen und fein schneiden. Mehl, etwas Salz, Milch und Wasser, Eier, Bärlauch und Öl mit einem Mixstab gut verrühren und 15 Minuten ziehen lassen. In einer beschichteten Pfanne jeweils einzelne Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Überkühlt in 4-5 cm breite Streifen schneiden und feine Flädle schneiden. In die Suppe geben und auftragen

Selchfleischnocken

Mit diesem Rezept lassen sich Fleischreste gut verwerten.

4 Portionen

Zutaten

500 g Mehl (glatt)
4 Eier
1 Bund Petersilie
100 g Selchfleisch
500 ml Wasser
½ TL Salz

Zubereitung

Für die Selchfleischnocken zuerst das Fleisch klein schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz einen dicken Teig ohne Klumpen rühren. Fleisch und Petersilie unterheben. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen und ca. 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Herausnehmen, kurz abtropfen und in die heiße Suppe geben. Heiß auftragen.

