

## Brennnesselsuppe

**ZUTATEN:**  
 6 EL junge  
 Brennnesselblätter,  
 blanchiert,  
 20 g Butter  
 oder 1 EL Olivenöl,  
 20 g Vollkornmehl (fein),  
 1 l Gemüsebrühe,  
 ¼ l Schlagobers,  
 ½ Zwiebel,  
 fein geschnitten,  
 3 Knoblauchzehen,  
 fein gehackt,  
 Salz, weißer Pfeffer,  
 1 EL Kräuter (Petersilie,  
 Basilikum, Estragon,  
 Liebstöckel ...),  
 fein gehackt

Brennnesselblätter mit Milch oder etwas Gemüsebrühe mixen oder fein hacken. Butter in einem großen Topf schmelzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig rösten, Mehl beigegeben und kurz mitrösten. Mit kalter Gemüsebrühe aufgießen und mit der Schneerute bis zum Kochen gut verrühren. 15 Minuten kochen lassen. Obers, Brennnessel, Kräuter und Gewürze in die Gemüsebrühe einrühren, eventuell mit dem Stabmixer mixen und passieren. Nochmals abschmecken und servieren.

**TIPPS:**

- Anstelle von Brennnessel kann man auch Bärlauch oder Spinat verwenden.
- Als Einlage eignen sich in Olivenöl oder Butter geröstetes Weiß- und Schwarzbrot, mit oder ohne Knoblauch, auch Arme Ritter (*Rezept Seite 121*), oder ein Tupfer geschlagenes Obers. Zur Garnierung Kräuter und Blüten nach Jahreszeit nehmen.



*Paradeissuppe und Paradeissoße schmecken nur von vollreifen, frischen Paradeisern in der Saison von Juli bis September wirklich gut.*

## Paradeissuppe mit Basilikumnockerln

**ZUTATEN:**  
 1 kg Paradeiser,  
 60 g Olivenöl,  
 150 g Vollkornmehl  
 (Dinkel),  
 1 Zwiebel,  
 ½ grüner Paprika,  
 Petersilie, Liebstöckel,  
 Basilikum, Oregano,  
 1 kleines Lorbeerblatt,  
 1 Stange Lauch,  
 Salz, Pfeffer, Honig,  
 Gemüsesud oder Wasser

Vollreife Paradeiser waschen, halbieren und mit Paprika, Zwiebel, Grünzeug und Lauch im eigenen Saft weich kochen, salzen und pfeffern.

Aus Olivenöl und Mehl eine helle Einbrenn machen, zur Suppe geben, gut durchkochen, passieren, mit Salz, Pfeffer, Honig oder Zucker abschmecken. Ist die Suppe zu dick, mit etwas Gemüsesud oder Wasser aufgießen. Mit Basilikumnockerln als Einlage servieren (*Rezept Seite 50*).



## Schweinsfilet in Rucolasoße

### ZUTATEN:

500 g Erdäpfel,  
150 g Schnittkäse,  
gerieben  
50 g Parmesan, gerieben  
2 Eier,  
600 g Schweinsfilet,  
Olivenöl zum Braten,  
Salz

### Für die Soße:

1 mittlere Zwiebel,  
2 EL Fett,  
200 g Rucola,  
300 ml Rindsuppe,  
Salz und Pfeffer  
aus der Mühle,  
100 ml Schlagobers

Erdäpfel kochen, schälen und noch heiß durch die Erdäpfelpresse drücken. Überkühlt mit Käse und Eiern vermengen. Filet in gleich große Stücke schneiden und salzen. Die Erdäpfelmasse rundherum fest andrücken. Medaillons im heißen Öl auf beiden Seiten bei geringer Hitze knusprig braten.

Für die Soße Zwiebel feinwürfelig schneiden, im Fett (am besten Butter) glasig rösten, gewaschenen und geputzten Rucola beifügen. Mit Suppe aufgießen, kurz aufkochen lassen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Salzen, pfeffern und mit Obers verfeinern.

### TIPPS:

- Man kann auch Hühner- oder Putenbrust, Wild oder andere Filetstücke dazu verwenden.
- Für Vegetarier kann man die Erdäpfelmasse mit Kräuter, gedünstetem Gemüse und/oder gut gewürztem Tofu und Käse füllen.



## Rucola – ein wiederentdecktes Gemüse der Germanen

Rucola ist seit Langem als Würzkräut bekannt. Er hat einen hohen Gehalt an Senfölen, wodurch er einen aromatisch würzigen, etwas scharfen Geschmack erhält. Diese Öle sind auch für seine **antibakterielle Wirkung** verantwortlich und fördern die **Verdauung**. Außerdem ist Rucola, auch Rauke genannt, reich an **Folsäure**, ein Vitamin B, das nicht nur für schwangere Frauen wichtig ist, sondern auch Herzinfarkt, Schlaganfall und sogar der Demenz vorbeugen kann.

Bedingt durch den hohen Jodgehalt haben die Blätter eine positive Wirkung bei Schilddrüsenproblemen, sein Magnesium unterstützt die Muskeltätigkeit und sein Eisen verbessert den Sauerstofftransport im Blut.

Rucola hat große Anteile an **Kalium** sowie **Vitamin A und C**. Im Mittelalter galt die einjährige Pflanze sogar als luststeigernd, weshalb ihr Anbau in Klostergärten verboten wurde.





# Nachspeisen

## Marillenknoedel

### ZUTATEN:

#### Knödel:

400 g rohe,  
ungeschälte Erdäpfel,  
20 g Butter,  
100 g Mehl,  
25 g Grieß,  
1 Eidotter,  
8 große, vollreife  
Marillen (500 g),  
Minze zum Garnieren

#### Butterbrösel:

150 g Brösel,  
150 g Butter

Mehlige Erdäpfel nicht zu junger Ernte über Dunst weich kochen, schälen, entweder sofort heiß passieren (durch Drahtsieb oder Kartoffelpresse) oder erkaltet faszieren bzw. am Kartoffelreißer reißen.

Die übrigen Zutaten werden mit der erkalteten Erdäpfelmasse zu einem Teig verknetet. Nach kurzem Rasten den Erdäpfelteig zu einer Rolle formen, in Scheiben schneiden, auf die Handfläche legen und die Marillen mit leichtem Druck umhüllen. Der Teig soll ca. ½ cm dick sein.

Vorsicht: Unbedingt Probeknödel machen!

Knödel in leicht köchelndes Salzwasser legen und im offenen Topf ca. 25 Minuten ziehen lassen, mit Sieb oder Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen, in Butterbrösel wälzen.

Mit Marillentröster anrichten, mit Minzeblatt garnieren und gut überzuckern (oder mit leicht erwärmter Honigbutter übergießen).

### BUTTERBRÖSEL:

Brösel und Butter in der Pfanne leicht rösten. (Vorsicht, verbrennt schnell!) Man kann auch etwas Kristallzucker mitrösten.

