

Wildkräutersüppchen mit dreierlei gebackenen Wachteleiern



Zutaten für das Süppchen:

2 Schalotte(n)
1 Knoblauchzehe(n)

Zutaten für die Wachteier:

12 Wachteier
2 Eier
50 ml Sahne
Pistazien, gemahlen
Pinienkerne, gemahlen
2 EL Haselnuskerne, gemahlen
200 g Wildkräuter
2 EL Butter
500 ml Gemüsefond
1/2 Limette
Mehl
Pflanzenöl

Zutaten für die Zuckerbinsen:

200 g Erbsenschoten
100 g Zuckerschote(n)
2 EL Walnussöl



Rösle Vorlegelöffel
VS 600



GRAEF Stabmixer
HB 502 in schwarz



BK Suppentopf Q-
linair Master



Le Creuset Aluminium-
Antihaft-Pfanne
flach



AMT Bratpfanne
mittelhoch aus
Aluguss



Rösle Kochtopf
MULTIPLY



GEFU
Multizerkleinerer
SPEEDWING



Rösle Quirlbesen

1

Die temperierten Wachteier in kochendem Wasser genau 2.46 Minuten kochen. Danach in kaltem Wasser abschrecken und pellen.

2

Die zwei Eier für die Panade in einem flachen Gefäß verquirlen. Nun die Wachteier zuerst in Mehl, Ei und dann entweder in gemahlene Haselnüssen, Pistazien oder Pinienkernen wenden.

3

Die Wildkräuter putzen, verlesen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln oder in einem Zerkleinerer klein hacken.

4

Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel einige Minuten darin anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne aufgießen und 5-8 Minuten köcheln lassen.

5

Anschließend die Zutaten mit dem Stabmixer auf Geschwindigkeitsstufe 5 1-2 Minuten pürieren. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

6

Die halbe Limette auspressen und den Saft ebenfalls zur Suppe geben. Alle Zutaten auf höchster Stufe mit dem Stabmixer schaumig aufmixen.

7

Die Erbsen- und Zuckerschoten putzen und in einer Pfanne mit etwas Walnussöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

8

Das Pflanzenöl für die Wachteleier in einer Bratpfanne auf 160° C erhitzen. Die Eier ca. 1 Minute darin ausbacken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

9

Die Erbsen- sowie Zuckerschoten in tiefe Teller verteilen. Jeweils 3 verschiedene Eier zugeben, die Suppe hineingießen und mit den Kräutern verfeinern.

Alle Achtung. Obwohl sie wesentlich kleiner sind, schneiden Wachteleier bei einigen Nährstoffen im Vergleich zu Hühnereiern besser ab. Sie enthalten zum Beispiel mehr Eisen, Vitamin B1 und Vitamin B12, allerdings rund 15 % weniger Cholesterin. Interessant sind Wachteleier außerdem für alle, die auf Hühnereiweiß allergisch reagieren. Mit sehr ähnlichen Nährstoffen sind sie eine super Alternative. Wer eine asiatische Spezialität aus den Wachteleiern zaubern möchte, kann die Eier nach dem Kochen und Schälen in Sojasauce marinieren. Eignet sich perfekt als kleiner Snack für zwischendurch!