

Rezept

Flädlesuppe mit Sauerampfer

Ein Rezept von Flädlesuppe mit Sauerampfer, am 28.06.2026

Zutaten

3 Eier	1 Prise Salz
¼ l Milch	200 g Mehl
1 EL Mineralwasser	1 Handvoll Sauerampfer
¼ TL gemahlene Kurkuma	2 EL Öl
1 ¼ l guter Rinderfond	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. In einer Rührschüssel die Eier mit Salz und der Milch mit einem Kochlöffel aufschlagen. Portionsweise das Mehl unterrühren und dann das Mineralwasser dazugeben - es macht den Teig schön luftig.
2. Den Sauerampfer abbrausen, trocken schleudern und nicht zu fein hacken. Zusammen mit der Kurkuma (ergibt eine tolle Farbe!) zum Pfannkuchenteig geben. Alles wirklich gut verrühren.
3. Backofen auf 70° vorheizen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und darin eine nicht zu große Schöpfkelle Teig durch Schwenken der Pfanne so verteilen, dass sich ein dünner Fladen ergibt. Sobald der Teig beginnt, fest und goldbraun zu werden, mit einem Pfannenwender den Fladen umdrehen und auf der anderen Seite ebenfalls ganz leicht bräunen. Auf diese Weise den ganzen Teig verwenden - je nach Pfannengröße kommen dabei 3 - 4 Pfannkuchen zustande. Die fertigen Pfannkuchen im Backofen warm halten.
4. Zwischendurch in einem großen Topf den Rinderfond erhitzen, aber nicht sprudelnd kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Pfannkuchen nacheinander locker aufrollen und mit einem großen Messer in Streifen von gewünschter Breite schneiden. Die kleinen Pfannkuchennester in tiefe Teller oder Suppentassen legen und mit dem heißen Fond auffüllen.