

Rezept

Frühlings-Konjak-Nudelsuppe

Ein Rezept von Frühlings-Konjak-Nudelsuppe, am 30.06.2026

Zutaten

100 g TK-Blattspinat	1 Packung Konjak-Nudeln (250 g Abtropfgewicht)
1 Möhre	1 kleiner Kohlrabi
2 Frühlingszwiebeln	1 TL Rapsöl
Salz	Pfeffer
150 g Kalbsbrät (ersatzweise Leberkasbrät oder Hackfleisch)	1 Eigelb
	frisch geriebene Muskatnuss
100 g TK-Erbsen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal, 21 g F, 16 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den TK-Spinat in wenig kochendem Wasser nach Packungsanweisung zubereiten.

2. Dann die Glasnudeln in ein Sieb abgießen, kalt abwaschen und abtropfen lassen, nach Belieben kleiner schneiden. Die Möhre und den Kohlrabi putzen, schälen und sehr fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Möhre, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. 1 l heißes Wasser angießen, salzen, pfeffern und zum Kochen bringen. Gemüse darin 4-5 Min. garen.

4. Inzwischen den aufgetauten Spinat sehr gut ausdrücken, mit Brät und Eigelb in eine Schüssel geben und pürieren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und abschmecken. Falls Sie Hackfleisch verwenden, die Masse ruhig kräftig würzen.

5. Die Erbsen tiefgekühlt in die Suppe geben. Mit einem Teelöffel kleine Nocken von der Brätmasse abstechen und in die heiße Brühe gleiten lassen. Glasnudeln dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. gar ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.