

Rezept

Frühlingsuppe mit Ei

Ein Rezept von Frühlingsuppe mit Ei, am 13.06.2026

Zutaten

200 g junger Blattspinat	50 g Sauerampfer
4 Frühlingszwiebeln	200 g kleine braune Champignons
4 Eier (M)	1 EL Butter
50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)	800 ml Gemüsebrühe
150 g Sahne	3 Eigelb
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	1-2 Spritzer frisch gepresster Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Spinat und Sauerampfer verlesen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und putzen, den grünen und weißen Teil getrennt in feine Ringe schneiden. Die Pilze sauber abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Die Eier in 4-5 Min. wachweich garen, kalt abschrecken, sofort pellen und in heißes Wasser legen, damit sie warm bleiben.
2. Die Butter in einem Suppentopf schmelzen, darin weiße Zwiebelringe und Pilze bei großer Hitze anbraten, mit Wein ablöschen und den Wein vollständig verkochen lassen. Dann die Brühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. kochen lassen. Inzwischen Sahne und Eigelbe in einer Schüssel verquirlen.
3. Spinat, Sauerampfer und Zwiebelgrün (etwas davon zurückbehalten) in die Suppe geben und in ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Den Topf vom Herd nehmen. 1 Schöpfkelle Suppe abnehmen, mit der Eier-Sahne-Mischung verrühren, zurück in die Suppe geben und einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen. Die Suppe rasch auf tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Die Eier längs halbieren und jeweils 2 Hälften in die Mitte der Suppe geben, salzen, pfeffern und mit dem übrigen Zwiebelgrün bestreuen.