

Rezept

Gemüsesuppe mit Eierstich und Markklößchen

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Eierstich und Markklößchen, am 28.06.2026

Zutaten

FÜR DIE SUPPE:

2	Möhren	1 Stange	Staudensellerie
1 Knolle	Fenchel	1 Stange	Lauch
1 kleines Bund	Petersilie (die Stängel)	1 kleines Bund	Liebstöckel
1 EL	Öl	1 ½ l	Gemüsebrühe
6 - 7	schwarze Pfefferkörner	4	Pimentkörner
	Salz	200 g	Blumenkohl
1	rote Paprikaschote	150 g	TK-Erbsen
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss

FÜR DEN EIERSTICH:

150 g	Sahne (ersatzweise Milch)	5	Eier
2 EL	gehackte Petersilie		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss
	Butter zum Ausfetten		

FÜR DIE MARKKLÖSSCHEN:

2	Rindermarkknochen	100 ml	Milch
3	altbackene Brötchen	2	Eier
	Salz	1 EL	gehackter Kerbel
1 EL	gehackter Schnittlauch		Semmelbrösel nach Bedarf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Für die Suppe die Möhren schälen und sehr fein würfeln. Sellerie und Fenchel waschen, putzen und ebenfalls sehr fein würfeln, vorhandenes Grün hacken. Den Lauch gründlich waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Petersilienstängel und Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln und mit Küchengarn zusammenbinden.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen und darin Möhren, Sellerie, Fenchel und deren Grün andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Lauch, Kräuterbund, Pfeffer- und Pimentkörner dazugeben, mit Salz würzen und alles aufkochen.

3. Den Blumenkohl waschen, putzen und in ganz kleine Röschen schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und fein würfeln. Beides mit den noch gefrorenen Erbsen zur Suppe geben. Die Suppe 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen, dann Kräuterbund herausfischen und die Suppe abschmecken. Heiß halten.

4. Für den Eierstich die Sahne mit den Eiern aufschlagen, die Petersilie unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken. Eine flache hitzebeständige Form mit Butter ausfetten und die Eiersahne ca. 2 cm hoch einfüllen. Die Form mit Alufolie verschließen und in einen großen weiten Topf stellen. Nun so viel heißes Wasser angießen, dass die Form zu mehr als der Hälfte im Wasser steht. Den Eierstich bei geringer Hitze in ca. 30 Min. stocken lassen, dann aus den Formen stürzen und in Würfel oder Rauten schneiden. Warm halten.

5. Für die Markklößchen mit einem Löffel das Mark aus den Knochen kratzen und in einer kleinen Pfanne bei geringer Hitze schmelzen. Parallel dazu die Milch erhitzen. Altbackene Brötchen entrinden, Krume grob schneiden und mit der Milch übergießen. Nach kurzem Durchziehen die Brötchen gut ausdrücken und fein hacken.

6. Das etwas abgekühlte Mark mit den Eiern aufschlagen und zusammen mit Salz und den Kräutern zu den Brötchen geben. Alles mit den Händen gut verkneten, sodass eine feine, homogene Masse entsteht. Ist sie zu flüssig, nach Bedarf noch Semmelbrösel untermischen, bis sie gut knetbar ist. Mit angefeuchteten Händen daraus murmelgroße Kugeln formen und diese in siedendem Wasser ca. 5 Min. garen.

7. Zum Servieren den Eierstich und die Markklößchen in tiefe Teller verteilen und mit der Gemüsesuppe auffüllen.