

Rezept

Gemüsesuppe mit Grießnocken

Ein Rezept von Gemüsesuppe mit Grießnocken, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Nocken:

1/4 l Milch	1 EL Butter
Salz	frisch geriebene Muskatnuss
100 g Hartweizengrieß	2 Handvoll Kerbel (oder 3 EL Schnittlauchröllchen)
2 Eier	

Für die Suppe

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Tomaten	ca. 1 kg Saisongemüse (z. B. Kohlrabi, Brokkoli, reichlich Möhren, grüne Bohnen, Erbsen, Fenchel)
3 vorwiegend festkochende Kartoffeln (ca. 250 g)	1,2 l Gemüsebrühe
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 kleine getrocknete Chilischote	1 TL getrockneter Oregano
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal

Zubereitung

1. Für die Nocken die Milch mit der Butter in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, mit Salz und Muskatnuss würzen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze ca. 5 Min. quellen lassen, dabei ab und zu umrühren, damit die Grießmasse nicht anbrennt.
2. Inzwischen den Kerbel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Grieß vom Herd nehmen und die Eier nacheinander gründlich unterrühren. Die Hälfte des Kerbels ebenfalls unterrühren und die Grießmasse abkühlen lassen.
3. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und fein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen und den Saft auffangen. Das Gemüse waschen, putzen, je nach Sorte schälen und klein schneiden (Kohlrabi, Möhren, Fenchel und Brokkolistiele in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Bohnen – am besten bündelweise – in 1 cm große Stücke schneiden, Brokkoliröschen etwas kleiner brechen, Erbsen auspalen). Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf die Brühe aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Von der Grießmasse mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen, formen und in die Brühe geben. Die Nocken in ca. 5 Min. gar ziehen lassen, mit dem Schaumlöffel herausheben und beiseitestellen.

5. In einem zweiten, großen Topf das Öl erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch goldgelb andünsten. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren 1 Min. mitrösten, dann die Tomatenwürfel hinzufügen und unter Rühren 2 Min. andünsten. Etwas heiße Brühe dazugießen und bei großer Hitze verkochen lassen. Anschließend übrige Brühe, Gemüse, Kartoffeln und Chilischote in den Topf geben. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20-25 Min. garen. Am Ende die Klößchen in die Suppe geben und kurz heiß werden lassen. Die Gemüsesuppe mit Kerbel bestreuen und servieren.