

Rezept

Klumpchen-Suppe

Ein Rezept von Klumpchen-Suppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Handvoll Basilikumblätter	1 Ei
150 g Mehl (Type 1050) + Mehl zum Arbeiten	Salz
Pfeffer	100 g Möhren
100 g TK-Erbsen	1 TL Rapsöl
1 EL Tomatenmark	500 ml Gemüsebrühe (Instant)
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 805 kcal

Zubereitung

1. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und klein hacken. Ei mit Mehl, Salz, Pfeffer und Basilikum in einer Schüssel mit den Händen zu einem sehr trockenen Teig verkneten. Eventuell mehr Mehl zugeben. Hände mit viel Mehl bestäuben und den Teig mit den Fingerspitzen zu kleinen Klumpchen zupfen.
2. Die Möhren waschen, schälen und würfeln. Die Erbsen antauen lassen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Tomatenmark und Möhren kurz darin andünsten. Brühe angießen und zum Kochen bringen.
4. Die Teigklumpchen in die Brühe geben. Sofort umrühren und 5-10 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis sie gar sind. Zum Schluss Erbsen dazugeben und erwärmen. Mit Muskatnuss abschmecken.