Rezept

Sesam-Flädle-Suppe

Ein Rezept von Sesam-Flädle-Suppe, am 08.10.2026

Zutaten

6 EL	Mehl
2	Eier
	1/4 Bund Schnittlauch
4 EL	Öl
2	Stangen Staudensellerie
1 l	Rinderbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe)
2 EL	Sherry
6 EL	Milch
	Salz
2 EL	schwarzer Sesam
1 Stange	Lauch
1	große Möhre
3 EL	Sojasauce

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

Zubereitung

1. Das Mehl mit Milch und Eiern verquirlen. Den Teig mit etwas Salz würzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Mit dem Sesam unter den Teig rühren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Teig hineingeben, verstreichen und einen goldgelben Pfannkuchen backen. Auf diese Weise noch drei weitere Pfannkuchen backen.

2. Das Gemüse waschen, putzen und in feine, ca. 4 cm lange Stifte schneiden. Die Brühe erhitzen und mit Sojasauce und Sherry würzen. Das Gemüse einstreuen und bei schwacher Hitze 2 Min. darin garen.

3. Die Pfannkuchen aufrollen und in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in die Suppe geben und kurz heiß werden lassen.