



Wildkräutersuppe mit Bärlauch (Gründonnerstagssuppe)

Was ist eine Gründonnerstagssuppe? Die Wildkräutersuppe eignet sich ideal als traditionelle vegetarische Fastenspeise und wird gerne am Gründonnerstag serviert. Auch zu Ostern ist diese Suppe eine wunderbare Vorspeise.

Wildkräuter der Saison verwenden

Für diese Variante der Wildkräutersuppe werden Kräuter der Saison verwendet. Dafür eignen sich etwa **Bärlauch**, **Löwenzahnblätter**, **Gundelrebe**, **Thymian** oder **Spitzwegerich**. Die Basis der Suppe besteht aus Gemüsebrühe und Obers. Suppeneinlage und Highlight ist ein gebackenes Ei, das im Kern weich serviert wird. Damit die Suppe ihre satte hellgrüne Farbe bis zum Servieren behält, ist es empfehlenswert, die Kräuter bzw. das zubereitete Wildkräuterpesto nur kurz zu kochen. Schmeckt nicht nur am Gründonnerstag!;)

Zubereitung

- Die Eier fünf Minuten in heißem Wasser kochen, danach abschrecken und unter fließendem Wasser schälen. Die Eier zum Panieren bereit legen.
- Die Eier vorsichtig in Mehl wenden, dann durch ein aufgeschlagenes und verquirltes Ei ziehen, in den Semmelbröseln vorsichtig panieren. Die Eier dann erneut durch das Ei ziehen und ein zweites mal mit den Semmelbröseln panieren. Die panierten Eier zum Ausbacken im Ceres Soft oder Ceres Kokosfett bereit stellen.
- Gemüsebrühe aufkochen, Obers langsam hinzugeben, die Suppe dabei stetig köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Die gewaschenen Wildkräuter in der kochenden Suppe eine Minute blanchieren, dann auf einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen. Die kalten, blanchierten Kräuter mit dem Stabmixer und Pflanzenöl (z.B. Ceres CocoRaps, BONA Öl) aufmixen und das Wildkräuterpesto mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die vorbereiteten panierten Eier in einem hohen Topf bei 160°C in Ceres Kokosfett oder Ceres Soft hellbraun ausbacken. Eier anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.
- Suppe aufkochen und mit etwas Wildkräuterpesto und kalter Butter aufmixen. Die Suppe anrichten, nach Geschmack mit dem restlichen Kräuterpesto dekorieren, das aufgeschnittene panierte Ei dazu setzen, einige Wildkräuter und Blüten dekorativ zur Suppe legen und rasch servieren.

Hauptspeisen

[Zurück](#)



60 Minuten



2 Portionen



Zutaten

2 Eier (zum Kochen als Suppeneinlage)

2 EL Mehl

3 EL Semmelbrösel

1 Ei (zum panieren)

300 ml Gemüsebrühe

200 ml Schlagobers

Salz

Pfeffer

Muskat

50 g kalte Butter (zum Aufmixen)

eine Hand voll Wildkräuter mit hohem Anteil
Bärlauch

80 ml Bona Pflanzenöl

500 g Ceres Kokosfett oder Ceres Soft