

7 Kräuter-Suppe mit verlorenem Ei



- **Küche:**Deutsch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4 - 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4 - 5', 'yield' : " " });
```

Unser Rezept für eine **7 Kräuter-Suppe mit verlorenem Ei** ist der traditionellen “Frankfurter Grünen Sauce” entlehnt mit, wie es der Name verspricht, 7 verschiedenen Kräutern.

Die Frankfurter Grüne Sauce lebt davon, dass **genau 7 Kräuter** verwendet werden. Im Dialekt heißt die Sauce übrigens die “Grie Soß” und wird in langer Generationsübergabe im Frankfurter GrünGürtel zubereitet. Das Frankfurter Nationalgericht aus sieben Kräutern schmeckt aber auch als Suppe unglaublich lecker.

Das Frühlingsgrün in einer 7er Komposition besteht **aus gemischten Kräutern**. Hierunter verwendet man zumeist die traditionelle Wochenmarkt-Kräutermischung. Sie beinhaltet meist: Kerbel, Borretsch, Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Schnittlauch, Pimpinelle oder anderes Frühlingsgrün. Der Clou der 7 Kräuter Suppe ist das verlorene Ei.

Zutaten

- 650 ml Geflügelbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
- 125 ml trockener, hessischer Weißwein
- 250 ml Sahne
- 300 g Kartoffeln, grob gewürfelt
- 90 g gemischte Kräuter zu gleichen Teilen, verlesen, gehackt (Borretsch, Kerbel, Pimpernelle, Brunnenkresse, glatte Petersilie, Sauerampfer und Schnittlauch)
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 150 g Lauch, geputzt, gewaschen, in dünnen Ringen
- 2 El kalte Butter
- 3 - 4 El Weißweinessig
- 4 frische Eier
- 2 Radieschen, gestiftet, für die Garnitur
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebeln mit den Lauchringen in etwas von den Butter anschwitzen. Die Kartoffeln dazu geben, 1 min. mit anschwitzen. Den Wein angießen und einkochen lassen und mit der Brühe aufgießen. 150 ml Sahne hinzufügen, den Rest halbsteif schlagen. 15 min. leise köcheln lassen, nachschmecken. Die restliche Butter mit den Kräutern mischen und die Suppe, kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschlagen.

Schritt2

Zeitgleich reichlich Salzwasser mit dem Essig aufkochen, zurück ziehen. Die Eier einzeln vorsichtig in Kaffeetassen schlagen und sanft hinein gleißen lassen. Mit einem Kochlöffel das Eiweiß um das Eigelb legen und am Herdbrand ca. 3 - 4 min. garen. Mit einer Schaumkelle heraus heben und auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt3

In vorgewärmten Suppentellern anrichten, je 1 verlorenes Ei in die Mitte setzen. Mit der Sahne überziehen, mit Kräuterblättchen und Radieschenstiften ausgarnieren.

7 Kräuter-Suppe mit verlorenem Ei: Regionale und saisonale Küche

Jedes Jahr entwickeln sich am laufenden Band neue Kochtrends und entstehen moderne In-Gerichte. Doch Althergebrachtes kommt nie aus der Mode. Besonders saisonales und regionales Kochen erlebt seit einigen Jahren wieder eine Renaissance. In unserem GekonntGekocht Saisonkalender finden Sie Obst und Gemüse der Saison.

Regionales Gemüse und heimische Kräuter sind frisch und gesund. Dabei achten gerade Umweltbewusste auf ihren ökologischen Fußabdruck. Wieso eingeschifftes bzw. eingeflogenes

Gemüse kaufen, wenn heimisches Gemüse und heimische Kräuter um die Ecke wachsen. Nachhaltigkeit ist das Wort der Stunde und das bieten unsere heimischen Produkte. Hier weiß man, wo Gemüse, Obst und Kräuter herkommen und wie sie angebaut sind. Das tolle an unserer regionalen Küche ist, dass die Zutaten hier beheimatet sind. Das Rezept der 7 Kräuter-Suppe zeigt, wie toll unsere heimischen Kräuter miteinander harmonieren und dass exotisches Superfood aus fremden Ländern nicht nur überbewertet, sondern auch unnötig ist.

Exotisches Superfood: Die Mogelpackung und heimische Alternativen

Die nachgesagte **Wunderwirkung von Superfood** macht sich in Supermärkten sichtlich bemerkbar. Die Regale sind voll mit den exotischen Kassenschlagern. Dabei vergessen viele, dass die hippen, exotischen Lebensmittel einen weiten Weg zurücklegen müssen, bis sie auf unseren Tellern landen. Avocado-Liebhaber seien nun gewarnt: Das Trend-Lebensmittel ist ein wahrer Umweltsünder! Die aufgrund ihres Geschmacks und Nährwertreichtums geliebte Frucht ist aus ökologischer Sicht durchaus fraglich.

Beliebte Chia-Samen kann man einfach durch **Leinsamen** ersetzen, Quinoa-Samen durch **Hirse und Hafer** und Goji-Beeren durch **Heidelbeeren, Himbeeren und schwarze bzw. rote Johannisbeeren**.

Rezeptart: Deutsche Küche, Hessisch, Kalte Suppen, National / Regional, Suppen **Tags:** für jeden tag, modern überarbeitet, regional, saisonal

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)350
- KH (g)12,6
- Fett (g)25,4
- Eiweiß (g)14,2
- Ballast (g)3,2

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/7-kraeuter-suppe/>