

Feines Brunnenkressesüppchen mit gebratener Jakobsmuschel



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5 - 6', 'yield' : " } });
```

Echte Brunnenkresse bevorzugt in der Natur fließende, nährstoffreiche Gewässer, sie kommt an Bächen und Teichen vor. Bereits die alten Griechen und Römer verwendeten das leckere Heilkraut.

Durch Rückbesinnung auf „alte und vergessene“ Gemüse und Kräuter erlebt sie heute wieder eine Renaissance. Wirkt appetitanregend, Stoffwechsel fördernd, blutreinigend, aufbauend und entschlackend und zudem entzündungshemmend für die Mundschleimhaut.

Hier nun eine edle Zubereitung des kleinen Wunderkrauts mit Jakobsmuscheln. Man kann es auch gerne mit z. B: Croutons, Krabben, Garnelen, Pilzen, Schinken chips, Räucherlachs, pochierten oder gebackenen Eiern oder gebräunten Pistazien kochen.

Zutaten

- 4 Jacobsmuscheln, gewaschen, trocken getupft
- 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 1 junger Frühlingslauch, geputzt, gewürfelt
- 50 g Knollensellerie, gewürfelt
- 300 g Brunnenkresse, gewaschen, geputzt, verlesen, fein gehackt oder grob gemixt
- 50 g kalte Butter
- 1 El Oliven oder Pflanzenöl
- 30 g Mehl
- 800 ml Geflügelbrühe
- 150 ml flüssige Sahne
- 50 g Creme fraiche
- 60 ml trockener Weißwein
- 1 El Zitronensaft
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle, ein Strich Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zwiebeln, mit dem gewürfelten Gemüse in Butter anschwitzen, das Mehl darüber sieben, kurz mit angehen lassen. Mit der Geflügelbrühe aufgießen, aufkochen lassen, dabei mit dem Schneebesen „klümpchenfrei“ verrühren, 15 - 20 min. köcheln lassen.

Schritt2

Mit dem Schneidestab fein pürieren, zurück aufs Feuer, Sahne und Creme fraiche und etwas Zitronensaft dazu geben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen, nachschmecken. Die kalte Butter mit der Kresse vermischen, zur Suppe geben und mit dem Stabmixer schaumig „aufmixen“.

Schritt3

Zeitgleich die Jacobsmuscheln mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. In einer Stielpfanne mit Olivenöl von jeder Seite 2 min. rosa - saftig braten, am Herdrand etwas ausruhen lassen.

Schritt4

Die Kressesuppe in vorgewärmten Suppentellern oder Tassen anrichten, die wagerecht halbierten Jacobsmuscheln obenauf setzen, sofort servieren.

Rezeptart: Gebundene Suppen, Partyrezepte, Suppen, Warme Vorspeisen

Zutaten: Brunnenkresse, Butter, Jakobsmuschel, Sahne, Sellerie, Weißwein, Zitrone, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/feines-brunnenkressesueppchen-mit-gebratener->

jakobsmuschel/