

# Tomaten-Consomme mit Nockerln

Suppen » Tomaten-Suppe

## Zutaten (4 Personen)

- » 800g Tomate(n)
- » 1 Zwiebel(n)
- » 3 Eiweiß
- » 1/2 Bd. Estragon
- » 500ml Instant-Fleisch-Brühe
- » 4 Pfefferkörner
- » 1 Lorbeerblatt/ -blätter
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Zucker
- » 2 EL ger. Parmesan
- » 1 EL ger. Weißbrot
- » 100g Quark
- » 2 TL Weizengrieß
- » 1 Eigelb
- » Muskat
- » 100g Rinderfilet(s)
- » 1 Pk. Suppen-Gemüse (TK)

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

11-15€



### Zubereitungszeit

61-90min

## Zubereitung

1. Tomaten waschen, putzen, würfeln. Zwiebel abziehen, hacken. Eiweiß halb steif schlagen. Estragon abbrausen. Fleischbrühe (evtl. vom Rind) mit Tomaten, Zwiebel, Estragon, Pfefferkörnern, Lorbeer, Salz, Zucker und Eischnee unter Rühren langsam aufkochen. 60min offen ziehen lassen, ansetzenden Topfbelag ab und zu lösen.

2. Parmesan, Brot, Quark, Grieß, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat mischen, Masse 30min kühlen. Von der Quarkmasse Nocken abstechen, in Salzwasser ca. 7min garen. Suppe abseihen, die Consomme aufkochen. Mit Nockerln, evtl. blanchiertem Gemüse, gewürfeltem Rindfleisch und Kräutern in Suppentellern anrichten.

Nährwerte: 180kcal/E12g/F6g/KH16g pro Portion

angelegt am: 23.11.2003

Rezept-Nr: 742

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke