

Tomatensuppe mit Grießnocken

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 500 ml Tomatensaft
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Möhre
- 1 Knolle Sellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 100 g Pastinaken
- 1 Stange Sellerie
- 1 Lorbeerblatt
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Wurzelgemüse schälen, in grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Tomatensaft aufgießen, geputzten Selleriestängel und Lorbeerblatt dazugeben und circa 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit einem Pürierstab grob pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Dabei das gekochte Gemüse gut durchdrücken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die feingeschnittene Petersilie dazugeben.

Zutaten für die Grießnocken:

- 200 g Weichweizengrieß
- 1 Ei
- Salz

Einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser aufsetzen. Das Ei in einer Schüssel mit etwas Salz schaumig rühren und nach und nach den Grieß dazugeben. Dabei darauf achten, dass der Teig nicht zu fest wird. Mit 2 Teelöffeln Nocken abstechen in das leicht köchelnde Wasser geben. Etwa 4 Minuten garen. Die fertigen Nocken mit einer Schaumkelle herausheben und in die heiße Suppe geben. Suppe in tiefe Teller geben und mit Petersilie dekoriert servieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 19.07.2022

Koch/Köchin: Sibille Bielz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen