

Knödelsuppe

Stopp Food-Waste! Was für ein toller Lifestyle! Die Socialmedien sind voll davon und die sogenannten „Influencer“ räkeln sich in den blitzblanken, topmodernen Küchen und werfen mit Tipps und Tricks um sich. Fakt ist aber: jeden Tag werden weiterhin Millionen von Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Einfach so, ohne mit der Wimper zu zucken. Weil es eben in unserer Gesellschaft noch immer nicht als gesellschaftstauglich gilt „Reste“ oder nicht mehr ganz taufrische Lebensmittel auf den Teller zu bringen. Und die Antwort auf das „Warum das so ist“ würde wahrscheinlich Bücher füllen.

Keine Bücher, dafür Teller können mit dieser schmackhafte Suppe gefüllt werden. Genau das richtige kalte Wintertage.

Brotknödel

200 g altbackenes Brot, 2–3 Tage alt

1.5 dl Milch

100 g Salami, getrocknetes Fleisch oder Bratspeck gewürfelt oder in Tranchen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe gepresst

½ Esslöffel neutrales Öl

2 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Rüebl



Das Brot in Scheiben schneiden und in eine Schüssel legen. Die Milch gleichmässig über die Brotscheiben giessen. Die Scheiben mindestens 10 Minuten einweichen. Inzwischen das Fleisch fein schneiden oder würfeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

In einer Bratpfanne das Öl erhitzen. Speck, Zwiebeln und Knoblauch etwa 5 Minuten eher dünsten als braten. Etwas abkühlen lassen.

Die gebratene Mischung und die Eier zu den Brotscheiben geben. Alles salzen und pfeffern, dann von Hand kräftig durchkneten, bis ein gebundener Teig entstanden ist. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen kleine, ca. wallnussgrosse Knödel formen und auf einen Teller legen.



Selbergemachte Bouillone

1 Rüebli
1 Zwiebel
1 gepresster Knoblauch
200g Gemüse (was der Kühlschrank oder die Gefriertruhe hergibt)

Rüebli, Zwiebel und das Gemüse klein schneiden oder hacken. Gefrorenes Gemüse kann sehr gut auch mit der Röstiraffel kleingeraffelt werden.



In einer grossen Pfanne reichlich Wasser aufkochen und salzen. Das ganze Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch ins kochende Wasser geben. Hitze reduzieren, bis das Wasser nur noch leise vor sich hin köchelt. Die Knödel ins Wasser gleiten lassen und etwa 10 Minuten gar ziehen.

Knödel und Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Wer mag, kann noch Käse über die Suppe raffeln und mit Petersilie, Schnittlauch etc. garnieren. En Guetä!



Tipp: die Knödel, können ungekocht eingefroren werden. So sind sie schnell zur Hand, wenn rasch eine vollwertige Mahlzeit gebraucht wird.

Bouillone Pulver selber herstellen:

Für dieses Bouillon-Pulver eignen sich alle Gemüseresten (ausser stark wasserhaltigen wie Zucchini, Kürbis, Peperoni und Tomaten) sowie alle Kräuter-Sorten. Für ca. 250 g Bouillon-Pulver braucht es ca. 1 kg Gemüse, 5 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Bund Kräuter die gerade vor Ort sind, sowie 100 g Salz. Das Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und die Kräuter sehr klein schneiden und gut trocken lassen. Z.B. in einem Sieb an der Sonne, über der Heizung oder bei niedriger Temperatur im Backofen (Restwärme nutzen). Getrocknetes Gemüse mit Salz mischen und zu einem Pulver fein mahlen. In einen sauberen Behälter füllen. Gut verschlossen und vor Licht geschützt ist die Bouillon 6 Monate haltbar.