

**NELKENSCHWINDLING-SUPPE MIT MAIS****Vorspeise für 4 Personen**

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Min.  
**Aufwand:** braucht etwas Zeit

**Zutaten:**

1 dl Halbrahm  
 1 EL Butter  
 1 l Geflügelbouillon oder Gemüsebouillon  
 1 Zwiebel  
 100 g Karotten  
 150 g Nelkenschwindlinge vom Markt  
 2 Msp. edelsüßer Paprika  
 50 g mittelfeiner Maisgriess  
 80 g Rucola  
 Salz, Pfeffer

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

**1** Karotten schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen (siehe unten). Harte Stiele entfernen. Pilze je nach Grösse halbieren. Zwiebel fein hacken. In Butter dünsten. Pilze und Karotten kurz mitdünsten. Bouillon dazugliessen. Maisgriess einrieseln lassen. 15–20 Minuten köcheln. Ab und zu umrühren.

**2** Rucola grob hacken. Kurz vor dem Servieren zur Suppe geben. Rahm darunter mischen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP** Mit Brot servieren.

**NELKENSCHWINDLING** Würziger Geschmack. Verleiht Suppen und Saucen eine charakteristische Note. Passt zu Polenta, Teigwaren oder Reis. **ALTERNATIVE** Kleiner Champignon.

**Tipps zum Pilze putzen** Erdrückstände und andere Verunreinigungen mit Pinsel oder feuchtem Lappen entfernen, Stiele frisch anschneiden. Pilze nur im Notfall waschen, weil sie sich sofort mit Wasser voll saugen und dann zum Trocknen ausgebreitet werden müssen. Die Hüte braucht man nicht unbedingt zu schälen, es macht die Pilze aber leichter verdaulich. Je nach Sorte in Scheiben oder Streifen schneiden. Von Shiitakepilzen die Stiele entfernen.

Veröffentlicht in Ausgabe 09/2007 auf Seite 27

**Nährwerte**

**Kalorien:** 650 kj / 160 Kcal  
**Fett:** 9 g

**Eiweiss:** 4 g  
**Kohlenhydrate:** 15 g

**Ihre Optionen zu diesem Rezept**

Exklusiv für Abonnenten

[Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

[In den Einkaufszettel](#)

[Einkaufszettel drucken](#)

[Rezept drucken](#)

[Rezept verschicken](#)