

## Winterminestrone mit Käsenocken



### Zubereitungszeit

45 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 260 kcal

Eiweiss: 12 g

Fett: 15 g

Kohlenhydrate: 20 g

### Zutaten für 4 Portionen

700 g gemischtes Gemüse, z. B. Fenchel, Karotten, Sellerie und Wirz

200 g Kartoffeln

1 Zwiebel

2 EL Rapsöl

1 EL Tomatenpüree

1.5 l Gemüsebouillon

wenig Suppengrün von Sellerie oder Fenchel

### Nocken

3 dl Wasser

Salz

70 g Hartweizengriess

2 Eigelb

50 g geriebener Greyerzer

### Zubereitung

1. Für die Nocken Wasser und wenig Salz aufkochen. Griess einrieseln lassen. Bei mittlerer Hitze zu einem dicken Brei kochen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb und Käse darunterühren. Masse abschmecken und auskühlen lassen.
2. Gemüse und Kartoffeln in ca. 1 cm grosse Stücke oder Würfelchen schneiden. Zwiebel hacken. Alles im Öl andünsten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Suppe salzen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.
3. Reichlich Salzwasser aufkochen. Aus der Griess-Käse-Masse mit nassen Händen baumnussgrosse Kugeln formen. Ins Salzwasser gleiten lassen und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
4. Minestrone mit Salz abschmecken. Anrichten. Nocken aus der Garflüssigkeit heben, in die Suppe geben. Suppengrün hacken und darüberstreuen.