

Klare Suppe mit Eierstich

Bei dieser Suppe kann man auf eine gute Gemüsebrühe, möglichst ohne Geschmacksverstärker, zurückgreifen oder man macht sich die Mühe und bereitet die Brühe selber zu. Eierstich ist eine Suppeneinlage für klare Suppen. Zu Weihnachten kann man diesen in Sternform ausstechen. Mit den Gemüsestreifen eine leichte Vorspeise, die auch noch reichlich Eiweiß und Vitamine enthält.

Zutaten für 6 Personen:

- ▶ 4 Eier
- ▶ 1/4 l Vollmilch
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 TL Öl
- ▶ 1 kleine Stange Lauch
- ▶ 1 Scheibe Sellerie
- ▶ 3 Möhren
- ▶ 1,2 l Gemüsebrühe



Zubereitung:

- ▶ Eier, Milch und Salz verquirlen. Vier kleine Förmchen oder Tassen mit Öl ausstreichen, die Eiermilch hineinfüllen. Mit Alufolie verschließen.
- ▶ Wasser in einem breiten Topf aufkochen. Die Tassen hineinstellen. Das Wasser sollte bis knapp unter dem Tassenrand gehen.
- ▶ Bei geringer Hitze (sonst wird der Eierstich großporig) etwa 45 Minuten stocken lassen.
- ▶ Eierstich gut auskühlen lassen und dann stürzen.
- ▶ In Scheiben schneiden und Sterne ausstechen. (Rest kühl aufbewahren, er kann an einem anderen Tag für eine Suppe verwendet werden)
- ▶ Lauch, Sellerie und Möhren in dünne Streifen schneiden.
- ▶ Gemüsebrühe aufkochen. Die Gemüsestreifen hinein geben. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eierstichsterne hinzu fügen, in der Brühe erwärmen und servieren.