

Lichters: Sauerampfer-Süppchen

 [happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-sauerampfer-süppchen/](https://happy-mahlzeit.com/tv-rezepte-archiv/lafer-lichter-lecker/lichters-sauerampfer-sueppchen/)

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Sauerampfer
- 2 Schalotten
- 40g Butter
- 1 EL Crème fraîche
- 4 Wachtel-Eier
- 1 unbehandelte Orange
- 100ml trockener Weißwein
- 200ml Sahne
- 2 EL Öl
- 40g Räucherlachs
- 20g Mehl
- 700ml Kalbsfond
- 1 Ei
- Muskatnuss
- Zucker
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Den Sauerampfer waschen und die groben Strünke abnehmen. Einige Sauerampferblätter für die Garnitur beiseite legen, den Rest in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Orangenschale abreiben.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wachtel-Eier 2 Minuten und 20 Sekunden hart kochen. Dann abschrecken, pellen und halbieren.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Sauerampfer und Orangenabrieb kurz anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben und dabei ständig rühren. Die Hitze reduzieren, mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Ei trennen. 100ml Sahne mit dem Eigelb verrühren. Die Suppe pürieren, dann die Ei-Sahne-Masse vorsichtig in die Sauerampfer-Suppe einrühren. Anschließend die Crème fraîche unterrühren. Die Suppe darf ab jetzt nicht mehr kochen. Das Ganze erneut mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Die übrige Sahne leicht anschlagen.

Den Lachs in grobe Streifen schneiden.

Jeweils 2 halbe Wachtel-Eier und einige Lachsstreifen in den Suppen-Schalen verteilen und mit der Sauerampfer-Suppe auffüllen. Mit einigen Sauerampferblättchen und einem Tupfen der Sahne garniert servieren.

Als Beilage: geröstetes Weißbrot

Rezept: Horst Lichter

Quelle: Lafer! Lichter! Lecker! vom 22.5.2010

Prominenter Gast: Axel Stein