

Taubensuppe mit Kräuterfrittaten

Bunt und gesund in den Februar starten.

Rezept + Bild: Sebastian Kapuhs

Zutaten für vier Personen

- 2 Tauben
- 1 Bündel Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Porree, Petersilie)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Bündel Liebstöckel
- 2 Karotten (als Suppen-einlage)
- 120 g Mehl
- 4 Eier
- 140 ml Milch
- 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
Sonnenblumenöl
Salz, Zucker

Zubereitung

1. Die Tauben rupfen, ausnehmen und gründlich abspülen. Suppengemüse schälen und würfeln, Zwiebel halbieren. In eine Auflaufform geben und im Backofen (ohne Zugabe von Öl) bei 200 Grad Celsius für etwa 30 Minuten anrösten.

2. Gemüse und Tauben in einen grossen Kochtopf geben, mit kaltem Wasser auffüllen und langsam zum Kochen bringen. Petersilie und Liebstöckel dazugeben. Für etwa 5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit mit Salz und ein wenig Zucker würzen: auf 3 Liter Flüssigkeit etwa 20 Gramm Salz.

3. Die Tauben aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Übrige Brühe durch ein Geschirrtuch abseihen. Das Fleisch von den Tauben rupfen und in die klare Suppe geben. Karotten in feine Scheiben schneiden, ebenfalls dazugeben und auf kleiner Flamme garen.

4. Für die Frittaten Mehl, Milch, Eier und eine Prise Salz in eine grosse Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Anschliessend die gehackten Kräuter unterheben. In einer Pfanne einen Schuss Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle etwas Pfannkuchen-Teig hineingeben. Durch Schwenken der Pfanne den Teig gleichmässig dünn verteilen und braten. Anschliessend aufrollen und auskühlen lassen. Die Frittaten aufschneiden und in die fertig angerichtete Suppe geben. Mit Kräutern garnieren. 🍴

