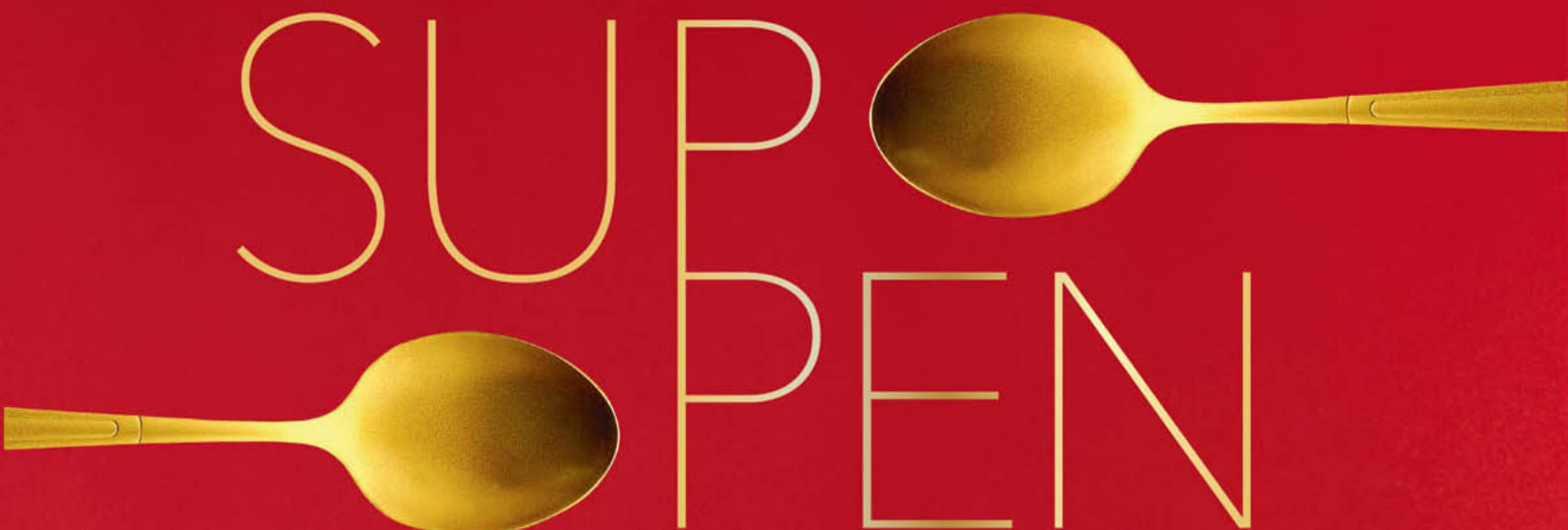


Susann Kreihe
Fotografie: Alex & Angkana Neumayer

SUP PEN



Brühen, Fonds und Bouillons perfekt gekocht.
Mit 80 Rezepten um die Welt.

Susann Kreihe
Fotografie: Alex & Angkana Neumayer



Brühen, Fonds und Bouillons perfekt gekocht.
Mit 80 Rezepten um die Welt.





INHALT

Vorwort

Einleitung

DIE REZEPTE

Gemüse

Fleisch

Geflügel

Fisch & Meeresfrüchte

Specials

Register der Rezepte

Über die Autorin

Über das Fototeam

Impressum

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Suppenliebe, Löffelglück, Topfgenuss – geflügelte Wörter, die mir ein Schmunzeln ins Gesicht zaubern. Geht es Ihnen auch so? Suppen passen einfach zu so vielen Gelegenheiten.

Suppen können alles sein. Eine schöne Kindheitserinnerung, ein Seelentröster, eine wärmende Mahlzeit, ein gesundes Essen, ein leichter Snack im Sommer oder was immer Sie mögen. Lecker sollen sie auf jeden Fall sein. Dafür braucht es nicht viel mehr als gute Zutaten, etwas Zeit und das feine Händchen zum Würzen.

Sie wärmen das Herz und den Magen. Klassiker, wie eine deftige Linsensuppe mit Mettenden, eine cremige Kartoffelsuppe oder eine würzige Hühner-Nudelsuppe stehen bei uns auf der Beliebtheitsskala weit oben. So schmeckte es in unserer Kindheit. Aber was serviert die schwedische Oma oder was wird in Afrika auf den Tisch gestellt? Jede Nation hütet die Geheimnisse ihrer Traditionssuppen, deren Varianten so zahlreich sind, wie es Haushalte im Land gibt. Zahlreiche dieser Suppen können Sie in diesem Buch entdecken und ausprobieren. Wer die Gelegenheit hat, sollte sie im Original im Land selbst einmal versuchen. Das lohnt sich immer.

Erfahren Sie in diesem Buch, was eine gute Suppe ausmacht und wie sie perfekt gewürzt wird. Ergänzt werden die zahlreichen Suppen und Eintöpfe aus der ganzen Welt mit übersichtlichen Step-by-Step-Erklärungen zu den Grundbrühen.

Löffeln Sie Ihre Suppe mit Genuss aus, Sie haben es sich verdient.

A handwritten signature in dark ink, reading 'Susann Kreihe'. The script is fluid and cursive, with a large, stylized 'S' at the beginning.

Ihre Susann Kreihe





EINLEITUNG

WAS MACHT EINE GUTE SUPPE AUS?

Das Geheimnis einer guten Suppe ist neben den hervorragenden Zutaten, wie diese kombiniert werden und dem mutigen Würzen. Dass sie in vielen Fällen am nächsten Tag noch besser schmeckt, ist ein wahres Glück. Denn die Aromen der einzelnen Zutaten können sich entfalten und zu einer gelungenen Einheit verschmelzen.

Suppen und Eintöpfe: Sie sind so vielfältig und die Bandbreite ist fast zahllos. Suppen sind klar oder cremig, mit Fleisch, Geflügel oder Fisch. Auch reine Gemüsesuppen bestechen durch intensive Komponenten, sie sättigen gut und wärmen die Seele. Eintöpfe sind meist stückig und immer gut sättigend.

Diese Gerichte haben einen weiteren bestechenden Vorteil. Sie lassen sich in großer Menge und in den meisten Fällen ohne viel Aufwand zubereiten. Zudem eignen sich Suppen und Eintöpfe perfekt zum Einfrieren oder Einwecken. Alles Wichtige dazu finden Sie auf [Seite 12](#).

Dass sie auch eine vollständige Mahlzeit sein können, verdanken sie der Tatsache, dass neben reichlich Flüssigkeit, Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett, auch viele Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine enthalten sind. Egal aus welchem Land eine Suppe stammt, die Grundbausteine sind die gleichen.

Neben Gemüse, Fisch und Fleisch, sind es landestypische Gewürze und Kräuter, die einer guten Suppe den wahren Charakter geben. Hülsenfrüchte und stärkehaltige Gemüse, wie Kartoffeln, Kürbis oder Süßkartoffeln werden als sättigende Bestandteile mitgegart.

Wasser oder Brühe? Jede Suppe enthält reichlich Flüssigkeit. Klare Suppen werden immer mit einer aromatischen Brühe oder Kraftbrühe zubereitet. Enthält eine Suppe oder ein Eintopf viele verschiedene Komponenten, reicht es aus, sie mit Wasser zu kochen. Die Zutaten laugen im Wasser aus und geben der Suppe ihren Geschmack.

Bei klaren Suppen bestimmt in vielen Fällen die Einlage, ob Gemüse-Fleisch- oder Fischbrühe verwendet wird.

Gewürze für den Charakter

Gewürze geben einer Brühe, Suppe oder einem Eintopf den wahren Charakter. Sie runden den Geschmack ab und dienen vor allem dazu, »typisch« zu schmecken. Neben Salz, welches nicht zu den Gewürzen zählt, steht unweigerlich frisch gemahlener Pfeffer. Je nach Sorte mild würzig, zitronig, leicht oder intensiv scharf. Wärmende und bittere Noten kommen durch Piment, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel oder Zimt ins Spiel. Schärfe wird sehr unterschiedlich wahrgenommen und vertragen. Daher behutsam damit würzen, lieber bei Tisch nachschärfen. Cayennepfeffer, frischer oder getrockneter Chili oder Rosenpaprika? Die Liste ist lang, wählen Sie selbst.

Fett ist ein Geschmacksträger

Ein nicht zu unterschätzender Baustein ist Fett. Ein Löffel Butter, Olivenöl oder das ausgetretene Fett vom Suppenhuhn oder den Fleischknochen, etwas davon gehört in jede Suppe. Auch Sahne, Crème fraîche oder Kokosmilch sind reich an Fett und können zu diesem Zwecke dienlich sein.

Alle Geschmackssinne ansprechen

Ein Essen schmeckt dann besonders rund, wenn es alle Geschmacksbereiche abdeckt. Süß, sauer, bitter, salzig kann unsere Zunge schmecken. Süße kann mit 1 Prise Zucker, etwas Honig oder Ahornsirup zugegeben werden. Stärkehaltige Gemüsesorten

schmecken oft schon schön süß, etwa Süßkartoffeln, Möhren, Sellerie, Rote Bete, und bringen diese Note von Natur aus mit. Ein Schuss Säure macht den kleinen, aber feinen Unterschied aus und rundet den Geschmack ab. Genauso verhält es sich mit Schärfe. Neben Pfeffer können auch ein Hauch Cayenne oder einige Tropfen Chiliöl Wunder bewirken, ohne dem Gericht wirklich Schärfe zu verpassen.

Im Grunde ist jede Suppe »umami«. Die vielen einzelnen Komponenten, Gewürze und Kräuter, sowie die langen Garzeiten, geben Suppen und Eintöpfen diese unvergleichlich würzige und schmackhafte Note.



BRÜHE, BOUILLON UND CO.

Eine Brühe ganz allgemein ist ein Auszug von Aromen verschiedener Zutaten, wie Gemüse, Fisch, Fleisch, Geflügel, sowie Kräutern und Gewürzen in Wasser. Wird sie als Basis für die Zubereitung einer Suppe eingesetzt, würzt man sie nur mild mit Salz. Die fertige Suppe wird dann kurz vor dem Servieren final gesalzen.

»Bouillon« (frz. für Brühe) bezeichnet eine einfach geklärte Rinderbrühe. Dabei wird der kalten Rinderbrühe leicht angeschlagenes Eiweiß zugegeben. Durch langsames Aufkochen gerinnt das Eiweiß und bindet die Trübstoffe in der Brühe. Dieser Vorgang kann auch bei Brühen mit Geflügel, Wild oder Fisch angewendet werden.

Die »Kraftbrühe« (frz. »Consommé«) bekommt eine extra Portion Kraft und Geschmack, da sie mit Hackfleisch (wird auch als Klärfleisch bezeichnet), Eiweiß und klein gehäckselt Wurzelgemüse geklärt wird. Beim Klärvorgang laugen die Inhaltsstoffe vom zugesetzten Hackfleisch und Gemüse aus und geben der Brühe einen kräftigen Geschmack. Zudem bindet das Eiweiß Trübstoffe und die Brühe wird klar. Nach dem Klären schöpft man die Kraftbrühe durch ein Passiertuch.

Knochenbrühen werden, anstelle des Kochfleischs, mit Mark- und Fleischknochen, sowie Gemüse, Gewürzen und Kräutern zubereitet. Brauchen Sie nur die Brühe und kein gekochtes Fleisch als Suppeneinlage, ist die Knochenbrühe die erste Wahl.

Bei Fonds werden, im Gegensatz zur kalt angesetzten Brühe, die Gemüse-, Fisch- oder Fleischbestandteile angeschwitzt. Dadurch entstehen Farbstoffe und Röstaromen. Das Wasser verdampft während der langen Garzeit und die Geschmacksstoffe bleiben in konzentrierter Form übrig. Auch nachträgliches Einkochen verstärkt den Geschmack. Sind bei der Zubereitung Röstaromen gewünscht, werden die Suppenzutaten zu Beginn angeschwitzt. Eine schöne

goldene Farbe bekommt eine Brühe durch eine mit Schale halbierte, mitgegarte Zwiebel.

Die beste Grundlage ist eine selbst gemachte gute Brühe.

Nehmen Sie sich möglichst die Zeit, die Brühe selbst zu kochen. Sie werden mit dem reinen, puren Geschmack belohnt. Denn sie kommt ohne Hefeextrakt und anderen Industriezutaten aus. Jetzt könnte man denken, etwas Brühpulver schadet dem Ganzen nicht, weil es würzig, intensiv und kräftig im Geschmack ist. Aber weit gefehlt, denn die industriellen Inhaltsstoffe überdecken die feinen Gemüsearomen oder zarten Kräuternoten.

Brühen und Suppen auf Vorrat

Frisch gekochte Brühe (auch Bouillon oder Kraftbrühe) als Grundlage für Suppen und Eintöpfe, steht rasch zur Verfügung, wenn der Vorrat gut gefüllt ist. Auch fertig gekochte Suppen und Eintöpfen lassen sich auf diese Art und Weise haltbarmachen.

Die Brühe kann nach dem vollständigen Abkühlen in Gefrierdosen gefüllt werden. Einfrieren und innerhalb von 6–8 Monaten aufbrauchen. Um Vorratsdosen zu sparen, lösen Sie die gefrorene Brühe aus der Dose und geben Sie den Block in einen Gefrierbeutel. Gut verschließen nicht vergessen.

Brühe lässt sich auch bestens einkochen. Dafür bis 2 cm unter den Rand in sterilisierte Schraubgläser füllen, mit frischen Deckeln verschließen. Ein Backblech mit Küchenpapier auslegen. Die Gläser daraufstellen und 3 cm hoch Wasser angießen. Im Backofen (vorgeheizt 180 °C) bei 120 °C 1 Stunde einkochen. Dunkel und kühl gelagert (etwa im Keller) halten sie mit vollständigem Vakuum etwa 6–8 Monate.

Tipp: Sterilisieren von Einweckgläsern

Im Backofen

Schalten Sie den Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze ein. Setzen Sie die frisch ausgespülten Gläser auf das Backblech und lassen Sie sie im Backofen 30 Minuten erhitzen. Dann aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Twist-off-Deckel auf Beschädigungen kontrollieren, ggf. neue verwenden.

Bei Weckgläsern die Deckel auf Beschädigungen kontrollieren. Gummiringe ggf. neu verwenden.

Im Dampfgarer

Den Dampfgarer 2-3 cm hoch mit Wasser befüllen, den Dämpfeinsatz hineinsetzen. Die Gläser kopfüber in den Dämpfeinsatz setzen. Topfdeckel aufsetzen und die Gläser 15 Minuten im heißen Dampf sterilisieren. Anschließend abkühlen lassen.

Im Kochtopf

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Gläser 10 Minuten im kochenden Wasser sterilisieren. Mit einer Zange herausheben und auf einem sauberen Küchentuch abtropfen und abkühlen lassen.

Sollte der Vorrat an eingekochten oder eingefrorenen Brühen doch einmal erschöpft sein, greifen Sie auf selbst gemachte Gewürzpaste zurück. Sie ist durch einen hohen Salzanteil konserviert und hält im Kühlschrank 4–6 Monate.

Tipp: Verwenden Sie zum Entnehmen immer einen sauberen Löffel, so bleibt die Paste lange frisch und es kann sich kein Schimmel bilden.

Perfekte Konsistenz

Ob Brühe, Cremesuppe oder Eintopf. Die Vorlieben bei der Konsistenz einer Suppe oder eines Eintopfes gehen auseinander. Vor allem bei pürierten Gemüsesuppen oder gebundenen Suppen lässt sich dies unkompliziert und ohne Geschmackseinbußen anpassen. Wünschen Sie Ihre Suppe dickflüssiger, kochen Sie die

Flüssigkeit ein. Dadurch wird der Geschmack intensiver, die Suppe dickflüssiger, denn das Wasser verdampft.

Ist sie im Gegensatz zu kompakt und dickflüssig, hilft ein Schluck Brühe, Sahne oder Wasser mit selbst gemachter Gewürzpaste vermischt. Beim Verdünnen der Suppe anschließend nachwürzen, falls nötig.

Cremige Suppe erhalten ihre Sämigkeit entweder durch Pürieren der Bestandteile, durch Sahne oder andere Milchprodukte (etwa Crème fraîche, Saure Sahne oder Joghurt). Die Zubereitung einer Mehlschwitze ist neben vielen anderen Zubereitungen in den Hintergrund getreten und wird oft als »altbacken« angesehen. Nichtsdestotrotz gibt es einige klassische Suppen, die durch die Mehlschwitze erst ihre sämige und samtene Konsistenz erhalten. Scheuen Sie sich also nicht vor der Zubereitung, sie bringt sehr geschmackvolle Gerichte zutage. Für eine rasche und sehr individuelle Bindung empfehle ich etwas in kaltem Wasser angerührte Speisestärke, die nach und nach in die kochende Flüssigkeit gerührt wird. Nach etwa 1 Minute Kochzeit ist die Bindung erreicht und es bleibt kein Mehlgeschmack. Eine Mehlschwitze hingegen muss mindestens 10 Minuten köcheln, um das Mehl ausreichend auszukochen.

Wenn auch nicht gerade figurfreundlich, aber dennoch eine kulinarische Feinheit, ist das Binden einer Suppe mit einigen Würfeln kalter Butter.

DIE BESTEN SUPPEN IM LAUFE DES JAHRES

Der **Frühling** macht Lust auf frisches Gemüse, Kräuter und Fisch. Auch asiatische Aromen sind uns willkommen, da sie Gemüse, Zitrusaromen und viel Würze vereinen.

Minestrone

Ramen

Spargelsuppe
Kräuterschaumsuppe
Gemüsesuppe mit Eierstich
Flädlesuppe
Tom Kha Gai
Schnelle Hühner-Spargel-Suppe
Bouillabaisse mit Rouille
Scharfe Tomaten-Fisch-Suppe

Der **Sommer** ist heiß, was bietet sich da besser an, als eine kalte Suppe. Sie sind leicht verdaulich, basieren auf Brühen, Gemüse, Kräutern und reichlich eiweißhaltigen Einlagen. Das Beste, um sich bei hohen Temperaturen gesund und leicht zu ernähren.

Gazpacho
Klassische Tomatensuppe
Vichyssoise
Gemüsesuppe mit Eierstich
Spanische Mandelsuppe
Hühnerbrühe mit Shiitake-Wan Tan
Misosuppe
Französische Miesmuschelsuppe
Mediterrane Muschelsuppe
Schwedische Sommersuppe mit Lauch, Kartoffeln und Lachs

Die Blätter fallen, es wird **Herbst** und so wärmen wir uns mit kräftigen Gemüsesuppen. Kürbis, Kartoffel und Co. erfreuen sich jetzt zurecht großer Beliebtheit.

Kartoffelsuppe

Maronensuppe

Indische Linsensuppe

Iskembe Corbasi – Cremige Kuttelsuppe

Soljanka

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Gerstl-Suppe – Tiroler Gerstengraupensuppe (mit Rindfleisch)

Lamm-Tajine mit Auberginen und Tomaten

Cremige Erdnuss-Hühner-Suppe

Bisque – Cremige Krustentiersuppe

Der kalte **Winter** ist den Eintöpfen vorbehalten. Das hat Tradition, denn auf den Feldern wächst nicht mehr viel. Wir halten uns an die Vorräte und verkochen Kohl, Rüben und Wurzelgemüse. Sättigend, mit Fleisch, Speck und reichlich Hülsenfrüchten.

Brotsuppe

Kaspressknödel-Suppe

Tortelloni in Brodo (Gemüsebrühe mit Tortelloni)

Rote-Bete-Brühe mit Grießnockerl

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Gulaschsuppe

Ärtsoppa (Schwedische Erbsensuppe mit Schweinebauch)

Wirsing-Kartoffel-Topf mit Chorizo

Chili con carne





GEMÜSE

**SUPPEN AUF BASIS VON GEMÜSEBRÜHE UND MIT
GEMÜSE ZUBEREITET**

GRUNDREZEPT GEMÜSEBRÜHE

Für etwa 2,5 Liter
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: etwa 1 Stunde

ZUTATEN

3 Möhren
1 Stange Lauch
3 Stangen Staudensellerie
¼ Knollensellerie
3 Tomaten
150 g Champignons
1 Fenchel
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Stängel frisches Basilikum
2 Stängel frische Petersilie
3 Zweige frischer Thymian
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
Salz
1 TL neutrales Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren in walnussgroße Stücke schneiden. Dann den Lauch längs

halbieren und in Stücke schneiden. Den Staudensellerie und den Knollensellerie ebenfalls in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Champignons putzen, trocken abreiben und vierteln. Den Fenchel waschen, putzen und grob würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch samt Schale halbieren. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Anschließend das vorbereitete Gemüse mit den Kräutern, Gewürzen, 2 TL Salz und Öl in einen großen Topf geben und 3,5 l Wasser aufgießen. Alles auf mittlerer Hitze aufkochen lassen und 1 Stunde am Siedepunkt köcheln lassen. Danach die Brühe durch ein feines Sieb seihen.

KOCHEN AUF VORRAT

Die Gemüsebrühe kochend heiß in sterilisierte Schraubgläser mit Twist-off-Deckel füllen. Mit sauberen Deckeln verschließen und 10 Minuten kopfüber stehen lassen. Anschließend wenden und erkalten lassen.

TIPP

Gemüseschalen und -abschnitte sowie Kräuter, die nicht mehr ganz »taufisch« sind, können Sie einfrieren. Aus diesem Vorrat lässt sich dann, wie beschrieben, eine Brühe zubereiten.



KARTOFFELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

1 kg mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
300 g Pastinaken
¼ Sellerieknolle
3 Stangen Staudensellerie
30 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz
1 Lorbeerblatt
150 ml Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
1 Bund frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Lauch, die Pastinaken und den Sellerie waschen. Den Lauch längs aufschneiden und in Streifen schneiden. Den Sellerie und die Pastinaken schälen und würfeln. Vom Staudensellerie die Fäden abziehen, die Stangen längs halbieren und in Stücke schneiden.

Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebeln, Kartoffeln, Pastinaken und Knollensellerie darin farblos anschwitzen.

Das Ganze mit der Gemüsebrühe aufgießen, dann 1 TL Salz und Lorbeer hinzufügen. Anschließend aufkochen und 15 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen. Das übrige Gemüse und die Sahne zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen hacken. Die Suppe in Suppentellern anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

TOPPING

Wiener Würstchen, aber auch geräucherter Lachs, kross gebratener Speck oder Shrimps passen gut zu dieser Suppe.





BROT SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

300 g altbackenes Sauerteigbrot
1,2 l Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
250 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL Koriandersamen, zerstoßen
150 ml Sahne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Das Sauerteigbrot würfeln. Die Gemüsebrühe mit dem Brot in einem Topf aufkochen und bei geringer Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Beides in einer Pfanne in der Butter 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dann das Paprikapulver,

den Koriander, die Kirschtomaten und die Frühlingszwiebeln zur Zwiebelmischung in die Pfanne geben und 2 Minuten anschwitzen. Die Sahne in die Brotsuppe geben, erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Schalen anrichten, die Kirschtomaten-Mischung hineingeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.

TIPP

Im Winter passen dazu gebratene Pilze, Nüsse oder Maronen anstelle von Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln.



STEIRISCHE KÜRBISSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

1 kg Kürbis (Hokkaido, Muskat oder Butternut)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
1 l Gemüsebrühe
50 g Kürbiskerne
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
steirisches Kürbiskernöl

ZUBEREITUNG

Den Kürbis waschen, entkernen und schälen. (Ausnahme: Hokkaido, er kann mit der Schale verwendet werden.) Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides würfeln. Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Kürbis darin 5 Minuten anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und das Gemüse etwa 20 Minuten weich kochen. Inzwischen die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten, bis die Kerne knistern und aufspringen. Dann die Pfanne zur Seite stellen.

Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Suppe in Suppenschalen anrichten und mit

Kürbiskernöl beträufeln. Das Gericht mit Kürbiskernen bestreut servieren.

TIPP

Die Kürbissuppe kann zusätzlich mit 150 ml Sahne oder 2–3 EL Crème fraîche verfeinert werden.



MARONENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Butter
400 g vorgegarte Maronen
100 ml weißer Portwein
(alternativ mehr Brühe verwenden)
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
Salz
1 TL Ahornsirup
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Topping

3 Scheiben Graubrot
30 g Butter
50 g Walnusskerne
2 Stängel frischer Salbei
Piment d'Espelette

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Beides in einem Topf in der geschmolzenen Butter anschwitzen. Die Maronen aus der Packung nehmen und grob zerbröseln. Anschließend zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anschwitzen. Das Ganze mit Portwein ablöschen und 1–2 Minuten köcheln lassen. Dann die Gemüsebrühe, die Sahne und $\frac{1}{2}$ TL Salz hinzufügen. Die Suppe aufkochen und auf mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Topping das Brot klein würfeln und in der Butter goldbraun anrösten. Die Walnusskerne zerbrechen. Den Salbei waschen, trocken tupfen und die Blätter zerzupfen. Beides zugeben und ebenfalls mit anrösten. Nun die Mischung mit Piment d'Espelette würzen.

Die Suppe fein pürieren und mit Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen. Zum Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen, in Schalen anrichten und das Topping daraufgeben.



MINISTRONE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zucchini
½ Staudensellerie
3 Möhren
2 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Oregano
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
1 l Gemüsebrühe
150 g kleine Nudeln (etwa Muscheln, Makkaroni; Garzeit etwa 6 Minuten)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Stängel frisches Basilikum
75 g geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Den Staudensellerie waschen, Fäden abziehen und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Die Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln,

Knoblauch und Oregano darin anschwitzen. Zucchini, Sellerie und Möhren hineingeben und ebenfalls anschwitzen. Dann die gehackten Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Die Suppe aufkochen und 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen. Die Nudeln begeben und alles etwa 6 Minuten (je nach Angabe auf der Verpackung) kochen lassen, bis die Nudeln al dente sind.

Die Suppe zuletzt mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Basilikum abrausen, trocken tupfen und die Blätter klein zupfen. Die Minestrone in Suppentellern anrichten und mit geriebenem Parmesan und Basilikum bestreut servieren.



GAZPACHO

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Ruhezeit: 2 Stunden

ZUTATEN

1 Salatgurke
4 Strauchtomaten
2 rote Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Zucker
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2–3 EL weißer Balsamico
5 Stängel frisches Basilikum
Olivöl zum Beträufeln

ZUBEREITUNG

Die Gurke, die Tomaten und die Paprika waschen. Die Gurke in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten vierteln und den Blütenansatz ausschneiden. Die Paprikaschoten entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden, den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und einige Blätter zum Bestreuen beiseitelegen. Das Gemüse mit dem Knoblauch, der Gemüsebrühe, 1 TL Salz, 1 TL Zucker, etwas Pfeffer, dem Essig und den Basilikumstängeln in einer Schüssel mischen. Die Zutaten abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Anschließend die Basilikumstängel herausnehmen und das Gemüse mit der Brühe in der Küchenmaschine pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann in Schalen anrichten, mit Olivenöl beträufeln und die Basilikumblätter darüberstreuen.

TIPP

Für eine edle Variante können Sie die Gazpacho zusätzlich mit fein gewürfelter Gurke, Paprika, hart gekochtem, gewürfeltem Ei und Croûtons servieren.



HARIRA

MAROKKANISCHE GEMÜSESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

1 große Zwiebel
4 Möhren
1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischer Koriander
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht etwa 260 g)
1 Stück Ingwer (3 cm)
4 EL Olivenöl
500 g Fleischtomaten
1 l Gemüsebrühe
2 TL gemahlener Kurkuma
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 EL Tomatenmark
50 g kleine Suppennudeln (Garzeit 6 Minuten)
6 getrocknete Datteln (ohne Stein)
2 Eier, hart gekocht
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen,

grob zerzupfen und einige Blättchen zum Anrichten beiseitestellen. Dann die Kichererbsen abgießen. Den Ingwer schälen und hacken. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln und die Möhren darin anschwitzen. Die Tomaten waschen, vierteln, den Blütenansatz herausschneiden und mit den Kräutern in einem Mixer pürieren. Anschließend die pürierten Tomaten, die Brühe, die Kichererbsen, den Ingwer, den Kurkuma, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer mit in den Topf geben. Die Suppe 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Tomatenmark und die Suppennudeln hinzugeben. Das Gericht weitere 6–8 Minuten kochen lassen und nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Nun die Datteln hacken, die Eier schälen und vierteln. Die Zitrone in Spalten schneiden. Die Suppe in Schalen schöpfen und mit Datteln, Ei und Kräutern verfeinern. Die Zitronenspalten dazu servieren.



RAMEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

250 g Ramen-Nudeln
4 Eier
1,2 l Gemüsebrühe
1 frische Chilischote
8 Shiitake-Pilze
250 g Muskatkürbis
3 Frühlingszwiebeln
2 EL geröstetes Sesamöl
75 ml Sojasauce (Shoyu)
1 TL Sambal Oelek
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Handvoll junger Spinat
1 Handvoll Bambussprossen
2 TL schwarzer Sesam

ZUBEREITUNG

Die Ramen-Nudeln in reichlich leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Die Eier in kochendem Wasser 6 Minuten wachsw weich kochen und anschließend abschrecken.

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Chilischote waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Pilze trocken

abreiben, die Stiele abdrehen und die Köpfe vierteln. Den Kürbis waschen, schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Dann die vorbereiteten Zutaten in einer Pfanne im heißen Öl 2 Minuten anbraten. Anschließend zur Brühe geben und aufkochen.

Die Suppe mit Sojasauce, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat und die Bambussprossen zugeben. Die Eier pellen und halbieren. Die Nudeln in Suppenschalen legen und die heiße Suppe darüberschöpfen. Die Eierhälften darauflegen und das Gericht mit Sesam bestreut servieren.





FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

4 Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 g Butter
1 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
8 Scheiben altbackenes Baguette
100 g Gruyère (Schweizer Rohmilchkäse)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 10 Minuten goldbraun anschwitzen. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Suppe nun 10 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Backofen auf 220 °C Oberhitze oder Grillfunktion vorheizen.

Den Käse raspeln, dann die Suppe in Suppentassen füllen. Je zwei Brotscheiben auf jede Portion legen und mit dem Käse bestreuen. Vor dem Servieren die Tassen auf ein Backblech setzen und unter dem Grill unter Aufsicht einige Minuten goldbraun überbacken.



OKROSCHKA

RUSSISCHE SOMMERSUPPE

Der Name Okroschka bedeutet »aus Krümeln« – die Zutaten sollten also in kleine Würfel geschnitten bzw. fein gehackt werden. Aber das Kleinschnippeln lohnt sich!

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 8 Minuten**

ZUTATEN

**500 g kleine festkochende Kartoffeln (etwa Drillinge)
4 Eier
1 Bund Radieschen
½ Salatgurke
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund frische Sieben-Kräuter-Mischung (Petersilie, Kresse,
Schnittlauch, Pimpinelle, Dill, Borretsch, Sauerampfer)
1 EL mittelscharfer Senf
750 ml Kefir
200 g Sauerrahm
200 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen und in wenig Wasser als Pellkartoffeln weich kochen. Dann abgießen, etwas abkühlen lassen und pellen. Anschließend zum weiteren Abkühlen beiseitestellen.

Die Eier 8 Minuten hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Die Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und verlesen. Die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.

Die Eier schälen, halbieren und vier Hälften beiseitelegen. Die übrigen zwei Eigelb mit dem Senf glatt rühren. Kefir, Sauerrahm und Gemüsebrühe zugeben und verrühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Nun die Kartoffeln klein würfeln, alle vorbereiteten Zutaten in die Suppe geben und mit den Kräutern und Eihälften servieren.



SCHWEDISCHE SNOLSOPPA

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

500 g mehligkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
25 g Butter
1 l Milch
Salz
4 Zweige frischer Thymian
2 Möhren
1 kleiner Brokkoli
1 kleiner Kohlrabi
150 g Erbsen (TK-Produkt), aufgetaut
1 Bund frische glatte Petersilie
1 Bund frischer Kerbel
frisch geriebene Muskatnuss
½ unbehandelte Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, würfeln und in einem Topf in der heißen Butter anschwitzen. Die Kartoffeln zugeben und anschwitzen, dann mit der Milch und 500 ml Wasser aufgießen. 1 TL Salz und die

Thymianzweige hinzufügen. Das Ganze aufkochen und 15 Minuten auf mittlerer Hitze leise kochen lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Brokkoli waschen, putzen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen und würfeln. Den Kohlrabi waschen, schälen und würfeln. Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen in die Suppe geben und weitere 10–15 Minuten weich kochen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss und etwas fein abgeriebener Zitronenschale würzen. Anschließend in Schalen anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren.



REVITHOSOUPA KICHERERBSENSUPPE AUS GRIECHEN-LAND MIT FEINEM ZITRONENAROMA

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 45 Minuten
Einweichzeit: 12 Stunden**

ZUTATEN

**350 g Kichererbsen (12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht)
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl, etwas mehr zum Beträufeln
2 Zitronen (1 davon unbehandelt)
8 Zweige frischer Thymian
1,5 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Scheiben Weißbrot**

ZUBEREITUNG

Die eingeweichten Kichererbsen abgießen und mit 2 l frischem Wasser in einem Topf aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und die Kichererbsen auf mittlerer Hitze etwa 1,5 Stunden weich kochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Beides in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Die unbehandelte Zitrone waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Den Thymian waschen und die Blättchen abzupfen. Beides zur Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Die Kichererbsen abgießen, in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Die Suppe zum Kochen bringen und 15 Minuten leise köcheln lassen. Die Brotscheiben in einer Grillpfanne kurz von beiden Seiten anrösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit einem Stabmixer zwei- bis dreimal kurz pürieren, sodass ein Teil der Kichererbsen ganz bleibt. Auf diese Weise erhält die Suppe eine feine sämige Konsistenz mit etwas Biss.

Das Gericht in Schalen schöpfen und mit dem Saft der Zitrone und dem übrigen Olivenöl beträufeln. Die übrige Zitrone vierteln und die herzhafte Speise mit den Zitronenspalten und dem Weißbrot servieren.



FASOLADA

GRIECHISCHE BOHNENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten
Einweichzeit: 12 Stunden

ZUTATEN

350 g weiße Bohnenkerne (12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Möhren
4 Stangen Staudensellerie mit Grün
4 EL Olivenöl
1 Dose gehackte Tomaten (etwa 400 g)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 unbehandelte Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Bohnenkerne abgießen und mit 2 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend 1 Stunde auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Möhren und den Sellerie waschen. Dann die Möhren schälen und würfeln. Vom Sellerie die Fäden abziehen, die Blätter beiseitelegen.

Die Stangen längs halbieren und klein schneiden. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren und den Sellerie darin 5 Minuten anschwitzen. Die Tomaten, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer zum Gemüse geben. Die Bohnen abgießen und ebenfalls in den Topf geben. Alles mit 800 ml Wasser aufgießen. Nun die Suppe bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sellerieblätter grob hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Cayenne würzig abschmecken. Zum Anrichten mit Sellerie bestreuen und mit Zitronenecken servieren.

TIPP

Die Suppe schmeckt ebenso lecker und ist sehr schnell zubereitet, wenn Sie auf weiße Bohnen aus der Dose zurückgreifen. Auf diese Weise ist die Suppe in 30 Minuten fertig. Sollte etwas übrig bleiben, ist sie auch am nächsten Tag noch ein Genuss.



KASPRESSKNÖDEL-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
75 g Butter
120 ml Milch
200 g würziger Bergkäse
300 g Knödelbrot (oder altbackene, trockene Semmeln, in dünne Scheiben geschnitten)
4 Eier
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund frischer Schnittlauch
1,5 l Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen, würfeln und in einer Pfanne in 2 TL Butter anschwitzen. Die Milch angießen und erwärmen. Den Käse grob raspeln. Das Brot in eine Schüssel geben und die Zwiebelmilch hinzufügen. Die Eier, ½ TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und alles gründlich vermengen. Die Mischung 10 Minuten beiseitestellen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Dann den Schnittlauch und den Käse unter die Knödelmasse mischen und daraus etwa 20–24 Knödel formen. Die übrige Butter in einer Pfanne schmelzen und die Knödel darin goldbraun braten.

Inzwischen die Brühe in einem Topf aufkochen. Die Knödel in Suppentassen verteilen, die Gemüsebrühe darüberschöpfen und heiß servieren.

TIPP

Die Suppe schmeckt auch mit einer kräftigen Fleischbrühe sehr lecker.



KLASSISCHE TOMATENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1,5 kg Tomaten
3 EL Olivenöl, etwas mehr zum Beträufeln
2 TL brauner Zucker
2 EL Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
3 Stängel frisches Basilikum
50 g Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln und den Stielansatz herausschneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Zucker und Tomatenmark hinzufügen und anrösten, bis sich am Topfboden Röststoffe bilden und die Mischung karamellisiert. Die Tomaten hinzufügen und mit Gemüsebrühe aufgießen, anschließend mit 1 TL Salz und etwas Pfeffer würzen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

Die Stiele mit zur Suppe geben und diese offen auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Basilikumstiele aus der Suppe entfernen und die Tomatensuppe mit dem Stabmixer pürieren. Dann das Ganze durch ein Sieb in einen zweiten Topf streichen, erneut aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Schalen anrichten. Die Pinienkerne darüber verteilen, etwas Olivenöl darüberträufeln und mit dem Basilikum bestreut servieren.





MÖHRENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 kg Möhren
25 g Butter
1,2 l Gemüsebrühe
Salz
1 TL Zucker
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Zitrone
1 Bund frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Zwiebel und die Möhren darin anschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen, mit 1 TL Salz und Zucker würzen, dann abgedeckt 20–25 Minuten weich kochen. Anschließend etwa die Hälfte der Möhren herausheben und die übrige Suppe pürieren. Die zurückbehaltenen Möhren hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzig abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken. Die Suppe in Schalen anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Dieses Grundrezept kann vielfältig abgewandelt werden – etwa mit Kokosmilch (damit 500 ml der Brühe ersetzen), Gewürzen (wie Kreuzkümmel, Koriander, Zimt, Currypulver, Sumach) oder Kräutern (z. B. Thymian, Rosmarin, Petersilie). Auch Süßkartoffeln oder Kürbis kann man auf diese Art zubereiten.

Bei pürierten Gemüsesuppen gibt es unterschiedliche geschmackliche Vorlieben. Passen Sie die Konsistenz der Suppe Ihren Wünschen an, indem Sie entsprechend mehr oder weniger Brühe verwenden.



INDISCHE LINSENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 frische Chilischote
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
2 EL Olivenöl
1 Orange
350 g rote Linsen
1,5 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Topping

2 Frühlingszwiebeln
20 g Butter
2 TL Schwarzkümmel
250 g Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Knoblauch und den Ingwer schälen. Den Chili waschen und entkernen. Knoblauch, Ingwer und Chili fein hacken. Kreuzkümmel und Koriander im Mörser grob zerstoßen. Die vorbereiteten Zutaten und Gewürze in einem Topf im heißen Öl anschwitzen. Den Saft der Orange auspressen. Die Linsen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und beimengen. Dann mit Gemüsebrühe und Orangensaft aufgießen. Die Suppe aufkochen und auf mittlerer Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen.

Für das Topping die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in 1 cm breite Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Frühlingszwiebeln und den Schwarzkümmel darin anschwitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Das Gericht anschließend in Schalen füllen, mit einem Löffel Joghurt und den Lauchzwiebeln garnieren und servieren.



CURRY-KOKOS-SUPPE MIT GELBEN LINSEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 EL geröstetes Sesamöl
2 EL gelbe Currypaste
800 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
150 g gelbe Linsen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Limette
6 Stängel frischer Koriander

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und fein würfeln bzw. hacken. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen und die Mischung darin anschwitzen. Die Currypaste zugeben und ebenfalls anschwitzen. Nun die Gemüsebrühe und die Kokosmilch hinzufügen. Die Suppe aufkochen und auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Die Linsen in einem Sieb abspülen, zur Suppe geben und weitere 8–10 Minuten köcheln lassen.

Den Koriander waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzig abschmecken. Anschließend in Suppenschalen anrichten und mit dem Koriander bestreuen.



KALTE ERBSEN-MINZ-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 2 Minuten

ZUTATEN

2 Schalotten
3 EL Olivenöl
1 Stück Ingwer (2 cm)
400 g Erbsen (TK-Produkt), etwa 15 Minuten angetaut
1 Bund frische Minze
800 ml Gemüsebrühe
1 Limette
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Erbsensprossen zum Garnieren (alternativ 1 Schale Gartenkresse)

ZUBEREITUNG

Die Schalotten abziehen und würfeln, dann in einer kleinen Pfanne in 1 EL Olivenöl 2 Minuten anschwitzen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Erbsen mit den Schalotten, dem Ingwer, der Minze und der Gemüsebrühe in die Küchenmaschine geben. Die Mischung fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und sie vor dem Servieren 1–2 Stunden kalt stellen.

Zum Anrichten die Suppe in Schalen verteilen, mit dem übrigen Olivenöl (2 EL) beträufeln und mit Kresse bestreut servieren.

TIPP

Im Sommer sind frische Erbsen die ideale Basis für die Suppe. Dafür etwa 600–700 g Erbsenschoten kaufen, die Erbsen pelen (aus den Hülsen lösen) und 1 Minute in kochendem, leicht gesalzenem Wasser blanchieren. Durch das kurze Kochen und Abschrecken in Eiswasser bekommt die Suppe eine intensivgrüne Farbe.



VICHYSSOISE

KALTE KARTOFFEL-LAUCH-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

2 Schalotten
400 g Lauch (etwa 1 dicke oder 2 dünnere Stangen)
500 g mehligkochende Kartoffeln
30 g Butter
1,2 l Gemüsebrühe
Salz
100 g Crème fraîche
weißer frisch gemahlener Pfeffer
½ Zitrone

Für das Topping
2 EL Aivar (mild oder scharf)
3 EL neutrales Pflanzenöl

ZUBEREITUNG

Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Lauch putzen, waschen und nur die weißen und hellen Teile in Streifen schneiden. Das Grün kann zum Beispiel für Gemüsebrühe oder sämige Gemüsesuppen verwendet werden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Schalotten und den Lauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze farblos anschwitzen.

Dann die Kartoffeln dazugeben und die Gemüsebrühe angießen. 1 TL Salz hinzufügen und die Suppe abgedeckt 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Crème fraîche verfeinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Den Topfinhalt in eine Schüssel umfüllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Anschließend die Suppe für 2–3 Stunden in den Kühlschrank stellen, bis sie gut durchgekühlt ist. Für das Topping das Aivar mit Öl fein pürieren. Zum Servieren die kalte Suppe in Schalen füllen und mit dem Paprikaöl beträufeln.

TIPP

Die Suppe schmeckt auch warm sehr lecker und kann dann direkt nach der Zubereitung serviert werden.



SPARGELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 70 Minuten

ZUTATEN

1 Bund weißer Spargel
Salz
Zucker
2 Schalotten
25 g Butter
50 ml Weißwein (oder mehr Gemüsebrühe verwenden)
3 Zweige frischer Zitronenthymian
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
3 EL Mandelstifte
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 ml Sahne
½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Spargel waschen und schälen. Die Spitzen etwa 5 cm lang abschneiden, in kleinere Stücke schneiden und separat aufbewahren. Den Rest der Stangen in Stücke schneiden. Die Spargelschalen mit 1,2 l Wasser, 1 TL Salz und 2 TL Zucker in einem Topf aufkochen, dann auf mittlerer Hitze 30 Minuten leise köcheln lassen.

Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten und Spargelstücke anschwitzen, bis die Butter leicht gebräunt ist. 2 Prisen Zucker darüberstreuen und für weitere 2 Minuten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Spargelfond durch ein Sieb dazugießen und den Thymian hineingeben. Die Suppe aufkochen und die Spargelstücke etwa 25–30 Minuten weich kochen.

Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die Spargelspitzen mit dem Knoblauch in einer Pfanne im heißen Olivenöl braun anbraten. Die Mandelstifte zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Thymian aus der Suppe entfernen. Nun die Sahne eingießen, kurz aufkochen und die Suppe in der Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, die Spargelspitzen verteilen und servieren.



TORTELLONI IN BRODO

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 40 Minuten

ZUTATEN

Für den Teig

200 g Pastamehl (Semola di grano duro, Type 00), etwas mehr
zum Bearbeiten des Teiges
Salz

Für die Brühe

2 Bund Suppengemüse
1 Fenchel
150 g Champignons
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Salz

Für die Füllung

1 Bund frische glatte Petersilie
100 g Parmesan
1 Ei
150 g Ricotta
2 EL Semmelbrösel
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für den Pastateig das Mehl mit 100 ml Wasser und ½ TL Salz in der Küchenmaschine zu einem krümeligen Teig verarbeiten. Den Teig anschließend auf der Arbeitsfläche glatt kneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt 1 Stunde ruhen lassen.

Für die Brühe das Suppengemüse waschen, putzen und schälen. (Bio-Gemüse mit Schale verwenden.) Den Fenchel waschen, die Champignons trocken abreiben und putzen. Das Gemüse in etwa walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel waschen und mit der Schale halbieren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Gemüse, die halbierte Zwiebel, das Lorbeerblatt und die Petersilienstängel in einen großen Topf geben und mit 2,5 l kaltem Wasser aufgießen. 1 TL Salz hinzufügen und langsam aufkochen lassen. Den entstehenden Schaum abschöpfen und die Brühe 1,5 Stunden offen leise köcheln lassen.

Für die Füllung die Petersilienblätter fein hacken, den Parmesan fein reiben, das Ei trennen. Parmesan, Ricotta, Eigelb, Semmelbrösel und Petersilie in einer Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Den Nudelteig in drei Stücke teilen und jedes Teigstück auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche zu langen, dünnen Teigbahnen ausrollen. Das geht am besten mit einer Nudelmaschine. Mit einem runden Ausstecher (5–6 cm Durchmesser) Kreise ausstechen. Die Füllung mit einem Teelöffel auf die Teigkreise setzen. Den Teig rund um die Füllung mit Eiweiß einstreichen und zu Halbmonden zusammenklappen. Dann den Rand gut andrücken, die Ecken nach hinten zusammenlegen und festdrücken, sodass die typische Tortelloniform entsteht. Auf diese Weise fortfahren, bis der Teig und die Füllung aufgebraucht sind. Die fertigen Tortelloni auf einem Holzbrett auslegen und leicht mit Mehl bestäuben. Reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Tortelloni 3–4 Minuten im leicht kochenden Wasser garen.

Die Gemüsebrühe in einen Topf abseihen und mit Salz würzen. Die Tortelloni abtropfen lassen und in der Gemüsebrühe servieren.

TIPP

Alle, denen ihr (Bio-)Gemüse für die Herstellung der Brühe »zu schade« ist, greifen am besten auf Schalen und Reste von Gemüse zurück. Denn die ausgekochten Stücke kann man in der Regel nicht weiterverwenden.

Ein superschnelles Essen gelingt, indem man eingeweckte Brühe verwendet (siehe Grundrezept [Seite 12](#)) und auf Tortellini aus dem Frischeregal oder eingefrorene selbst gemachte Tortellini zurückgreift.



PILZCREMESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

500 g gemischte Pilze oder Champignons
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 Zweige frischer Rosmarin
3 EL Olivenöl
1–2 mehligkochende Kartoffeln (etwa 200 g)
1 l Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 EL Crème fraîche

Für das Topping

100 g Chorizo (scharfe oder milde spanische Paprikawurst)
1 EL Olivenöl
5 Stängel frische glatte Petersilie
2 EL Sesamsamen

ZUBEREITUNG

Die Pilze trocken abreiben und putzen. Die Köpfe samt Stielen in Stücke schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Rosmarin waschen und trocken tupfen. Die Pilze, die Schalotten und den Knoblauch in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Stücke

schneiden und zugeben. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen, 1 TL Salz und die Rosmarinzweige hinzufügen und aufkochen. Dann abgedeckt auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Die Chorizo falls nötig pellen und würfeln. In einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter samt Stielen hacken. Zusammen mit dem Sesam zur Chorizo geben, unterschwenken, hierauf die Pfanne beiseitestellen.

Sobald die Kartoffelstücke weich sind, den Rosmarin entfernen, die Crème fraîche zur Suppe geben und in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen anrichten und mit dem Chorizo-Mix bestreut servieren.

Vegetarische Alternative: Anstelle der Chorizo kann man auch 150 g Halloumi würfeln und anbraten. Anschließend den Käse mit Petersilie und Sesam mischen.



KRÄUTERSCHAUMSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

150 g gemischte frische Kräuter (etwa Kerbel, Petersilie, Estragon, Basilikum, Sauerampfer) oder frische Sieben-Kräuter-Mischung für Frankfurter grüne Sauce
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
40 g Butter
30 g Weizenmehl Type 405
100 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
Salz
150 ml Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und einige schöne Blättchen zum Bestreuen beiseitelegen. Die Kräuterstängel mit Küchengarn zusammenbinden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf schmelzen und beides darin anschwitzen. Dann das Mehl dazustäuben und einrühren. Die Masse ohne Farbe anschwitzen, bis das Mehl schäumt. Den Weißwein langsam angießen und mit dem Mehl glatt rühren. Die Gemüsebrühe nach

und nach zugießen und unter rühren. Die Kräuterstängel und 1 TL Salz hinzufügen und auf kochen. Die Suppe abgedeckt auf mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Die Kräuterblättchen und die Sahne zur Suppe geben. Alles 1 Minute aufkochen und die Suppe fein pürieren. Anschließend mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Das Gericht in Suppenschalen anrichten und die übrigen Kräuter darüberstreuen und servieren.

TIPP

Eine klassische Einlage für Kräuterschaumsuppe ist ein pochiertes Ei. Dazu Wasser in einem Topf erhitzen, dieses mit etwas Essig und Salz würzen. Die Eier einzeln öffnen, in eine kleine Schale geben und dann behutsam ins siedende Wasser gleiten lassen. Am Siedepunkt etwa 5 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in der heißen Kräuterschaumsuppe servieren.



KALTE KOPFSALATSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN

1 kleiner Kopfsalat
5 Stängel frische glatte Petersilie
500 ml Buttermilch
500 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Zucker
1 Limette (alternativ 1 Zitrone)
1 Schale Gartenkresse
3 EL Olivenöl
2–3 EL Zatar (Gewürzmischung aus Sesam, Sumach und Thymian)

ZUBEREITUNG

Den Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Die Petersilie waschen und samt Stielen ebenfalls in Stücke zupfen. Salat, Petersilie, Buttermilch und Brühe in einen Mixer geben und fein pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Limettensaft würzig abschmecken, dann in Suppenschalen anrichten. Die Kresse abschneiden und zusammen mit dem Olivenöl über die Schalen verteilen. Die Suppe mit Zatar bestreut servieren.



ROTE-BETE-BRÜHE MIT GRIESSNOCKERL

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 60 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (3 cm)
¼ Knollensellerie
2 Möhren
100 g Champignons
25 g Butter
1 Lorbeerblatt
2 Sternanis
2 Gewürznelken
Salz
6 Zweige frischer Thymian
2 mittelgroße frische Rote-Bete-Knollen
Zucker
1 Bund frischer Schnittlauch

Außerdem

1 TL Butter
Salz
100 ml Milch

100 g Weichweizengrieß
3 Stängel frische glatte Petersilie
2 Eigelbe

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und hacken. Den Sellerie und die Möhren waschen und gründlich bürsten, dann samt Schale in Stücke schneiden. Die Pilze trocken abreiben und vierteln. Die Butter in einem Topf schmelzen und das vorbereitete Gemüse darin anschwitzen. Anschließend das Gemüse so lange rösten, bis es deutlich braun ist. Die Gewürze zugeben und mit 1,5 l Wasser aufgießen. 1 TL Salz und Thymian hinzufügen und langsam aufkochen. Die Zutaten auf mittlerer Hitze abgedeckt 45 Minuten leise köcheln lassen.

Inzwischen für die Grießklößchen die Butter mit 2 Prisen Salz, Milch und 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen. Den Grieß einstreuen und unterrühren. Das Ganze so lange auf dem Herd rühren und abbrennen, bis am Topfboden eine weiße Schicht entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten zum Abkühlen beiseitestellen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Eigelbe und die Petersilie unter den Grieß rühren.

Die Rote Bete gründlich waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Die Brühe in einen zweiten Topf abseihen und die Rote Bete hineingeben. Leicht erhitzen, aber nicht kochen und 15 Minuten ziehen lassen. In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Aus der Grießmasse mit zwei Teelöffeln Nocken abstechen und im siedenden Wasser 2–3 Minuten garen.

Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in dünne Ringe schneiden. Die fertige Suppe mit Salz und Zucker würzen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Grießnockerl hineingeben und mit Schnittlauch bestreut servieren.



SOUPE AU PISTOU

PROVENÇALISCHE GEMÜSESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe

500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g grüne Bohnen
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
5 Zweige frischer Thymian
Salz
1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch
2 Dosen weiße Bohnen (Abtropfgewicht etwa 260 g)
3 Tomaten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für das Pistou

1 Bund frisches Basilikum
½ Bund frische glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
50 ml neutrales Pflanzenöl
50 g gehackte Mandelkerne
50 g Gruyère (Schweizer Rohmilchkäse), gewürfelt

Salz
½ Zitrone
50 ml Olivenöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Zucker

ZUBEREITUNG

Für die Suppe die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren. Den Knoblauch und die Zwiebel schälen und würfeln. Beides in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Bohnen und Kartoffeln hineingeben und 5 Minuten anschwitzen. Thymian waschen und zum Gemüse in den Topf legen. Mit 1,5 l Wasser aufgießen, 1 TL Salz und das Lorbeerblatt hinzufügen und aufkochen. Abgedeckt auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Für das Pistou Basilikum und Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Blätter mit dem Knoblauch und dem Pflanzenöl in der Küchenmaschine fein zer kleinern. Die Mandeln, den Gruyère, den Zitronensaft und das Olivenöl zugeben und kurz vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Inzwischen den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in Streifen schneiden. Die Bohnenkerne in einem Sieb abgießen und kurz abspülen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Blütenansatz ausschneiden und die Hälften würfeln. Lauch und Bohnenkerne in die Suppe geben. Das Ganze weitere 5 Minuten köcheln lassen. Den Lorbeer entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Zuletzt die Tomaten in die Suppe geben und 1–2 Minuten aufkochen. Die Suppe mit dem Pistou in Suppenschalen anrichten und servieren.



GEMÜSESUPPE MIT EIERSTICH

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 15 Minuten

ZUTATEN

Für den Eierstich

4 Eier
75 ml Sahne
75 ml Milch
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

Für die Suppe

1 Bund Möhren
1 Stange Lauch
1 Blumenkohl
250 g grüne Erbsen (oder 150 g TK-Erbsen, aufgetaut)
1 Kohlrabi
½ Bund frische glatte Petersilie
1 Zwiebel
Salz

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 120 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Auflaufform (etwa 20 × 20 cm) mit Butter einfetten. Für den Eierstich die Eier mit der Sahne und der Milch, je 2–3 Prisen Salz und etwas frisch geriebener Muskatnuss in einem hohen Mixbecher kurz pürieren, ohne sie schaumig zu mixen. Die Masse in eine

Auflaufform füllen und diese in einen passenden Topf setzen. In den Backofen schieben und so viel heißes Wasser in den Topf angießen, dass die Form etwa bis zur Hälfte in Wasser steht. Anschließend 1 Stunde garen.

Für die Suppe das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch längs halbieren und in Streifen schneiden. Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen. Den Kohlrabi schälen und in kleine Streifen oder Würfel schneiden. Die Erbsen palen (aus den Hülsen lösen). Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen.

Die Gemüseabschnitte mit den Kräuterstängeln und der halbierten ungeschälten Zwiebel in einen großen Topf geben und 2 l Wasser aufgießen. Mit 1 TL Salz und Lorbeer zum Kochen bringen. 1 Stunde am Siedepunkt ziehen lassen. Die Petersilie klein hacken.

Die Brühe abseihen und erneut aufkochen. Möhren, Kohlrabi und Blumenkohl in der Gemüsebrühe 5–8 Minuten garen. Lauch und Erbsen zugeben und weitere 3–4 Minuten garen. Den Eierstich aus der Form stürzen und würfeln. Die Suppe mit Salz würzen und in Suppentellern anrichten. Die Petersilie und den Eierstich in die Suppe geben und servieren.



SÜSSKARTOFFEL-KOKOS-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

800 g Süßkartoffeln
1 frische Chilischote (nach Belieben)
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
500 ml Kokosmilch
700 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Limette
4 Stängel frischer Koriander
2 EL Kokoschips

ZUBEREITUNG

Die Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Chilischote waschen und entkernen. Den Ingwer und Knoblauch schälen und zusammen mit Chili fein hacken. Diese Mischung in einem Topf im heißen Olivenöl anschwitzen. Die Süßkartoffeln hinzufügen und anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen und abgedeckt zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze 20–25 Minuten weich kochen.

Anschließend fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Suppe in tiefen Schalen anrichten und mit den Kokoschips bestreut servieren.



SELLERIECREMESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

Für die Suppe

1 Sellerieknolle mit Grün (etwa 700 g)
2 Schalotten
25 g Butter
200 ml Milch
150 g Crème fraîche
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
½ Zitrone
Cayennepfeffer

Für das Topping

3 EL Sonnenblumenkerne
200 g Feta
3–4 Stängel frische Sellerieblätter (alternativ frische glatte Petersilie)
4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Sellerie gründlich waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die kleinen, zarten Blätter aufbewahren. Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Butter in einem großen Topf schmelzen, Schalotten darin unter Rühren braun anrösten. Den Sellerie zugeben

und ebenfalls anbraten, bis er leicht Farbe annimmt. Die Milch und 800 ml Wasser angießen und 1 TL Salz hinzufügen. Alles abgedeckt zum Kochen bringen, anschließend auf mittlerer Hitze 30–35 Minuten weich kochen.

Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Sellerieblätter waschen, trocken tupfen und grob hacken. Den Feta in Würfel schneiden und mit Sonnenblumenkernen, Selleriegrün und Olivenöl mischen.

Crème fraîche zur Suppe geben, fein pürieren und mit Salz, frisch geriebener Muskatnuss, Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen. Die Cremesuppe in tiefen Tellern anrichten und mit der Feta-Sonnenblumenkern-Mischung verfeinern.







FLEISCH

SUPPEN MIT FLEISCHBRÜHE ODER FLEISCH ZUBEREITET

GRUNDREZEPT KNOCHENBRÜHE

Für etwa 2,5 Liter
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 4 Stunden

ZUTATEN

1,5 kg Rinderknochen (Mark- und Fleischknochen
gemischt)
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
100 g Champignons
2 Tomaten
3 Stängel frische Petersilie
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
3 Wacholderbeeren
Salz

ZUBEREITUNG

Die Rinderknochen in einer Schüssel mit kaltem Wasser waschen, abgießen und in einen großen Topf geben. Dann mit etwa 3,5 l Wasser aufgießen und langsam aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und 30 Minuten köcheln lassen.

Das Suppengemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel mit der Schale halbieren. Die

Champignons mit einem Tuch trocken abreiben und vierteln. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Petersilie waschen und trocken tupfen.

Anschließend das Gemüse, die Gewürze, Petersilie und 1 TL Salz zugeben. 3–3,5 Stunden köcheln lassen. Ein Passiersieb mit einem sauberen Mulltuch auslegen. Die Brühe durch das Sieb in einen Topf abseihen.

KOCHEN AUF VORRAT

Den Fond kochend heiß in sterilisierte Schraubgläser mit Twist-off-Deckel füllen.

TIPP

Für eine kräftige Fleischbrühe zusätzlich ein Stück Suppenfleisch (etwa 500 g) mit dem Gemüse in die Suppe geben und 2,5–3 Stunden weich kochen. Das Fleisch eignet sich anschließend bestens als Suppeneinlage oder für Fleischsalate.

»KRAFTBRÜHE« (FRZ. »CONSOMMÉ«)

Dafür 400 g Rinderhackfleisch, 300 g fein gewürfeltes Suppengemüse, je 3 Petersilienstängel und Thymianzweige, 4 gut gekühlte Eiweiß und 1 TL Salz in einem Topf kräftig verrühren, bis das Eiweiß kleine Bläschen bildet. Etwa 6 Eiskwürfel unterrühren. Die kühl-schränkalte Rinderbrühe (etwa 2 l) zugeben und untermischen. Das Ganze bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen. Zu Beginn langsam rühren, damit das Klärfleisch nicht am Topfboden ansetzen kann. Langsam aufkochen und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Das Eiweiß gerinnt dabei, steigt mit dem Hackfleisch und Gemüse nach oben und bindet die Trübstoffe. Es entsteht der sogenannte »Klärkuchen«. Den Topf vom Herd nehmen, 20 Minuten ziehen lassen. Den geklärten Fond mit einer Kelle durch ein mit einem

feuchten Passiertuch ausgelegtes Sieb schöpfen. Den Klärkuchen dabei nicht zerstören. Klärfleisch und Gemüsereste werden nicht weiterverwendet.



BORSCHTSCH

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 35 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 45 Minuten

ZUTATEN

500 g Suppenfleisch vom Rind (z. B. Brust, hohe Rippe oder Bauch)
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Gewürznelken
5 schwarzer Pfefferkörner, einige mehr zum Würzen
Salz
1 Weißkohl (etwa 800 g)
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
500 g frische Rote-Bete-Knollen
2 EL Tomatenmark
½ Bund frischer Dill
2 TL Zucker
3–4 EL Rotweinessig
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 g Schmand (oder saure Sahne)

ZUBEREITUNG

Das Suppenfleisch waschen und mit 2,5 l Wasser in einen großen Topf geben. Die Zwiebel waschen und mit der Schale halbieren. Zwiebel, Lorbeer, Nelken, Pfefferkörner und 2 TL Salz zugeben. Alles zum Kochen bringen und den aufsteigenden Schaum

abschöpfen. Das Fleisch 1,5–2 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Inzwischen den Weißkohl waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden. Die Viertel in Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Rote Bete waschen, putzen und schälen. Die Knollen in Streifen hobeln.

Das Fleisch garen, bis es weich ist. Zum Überprüfen mit einer Fleischgabel in das Fleisch stechen. Fällt es locker von der Gabel, ist es fertig gegart. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und beiseitelegen. Die Brühe in einen zweiten Topf abseihen. Den Weißkohl und die Kartoffeln zugeben und alles 30 Minuten auf kleiner Hitze leise köcheln lassen. Das Suppenfleisch würfeln. Die Rote Bete, das Fleisch und das Tomatenmark zur Suppe geben und weitere 15 Minuten kochen lassen.

Den Dill waschen, trocken tupfen und samt Stielen hacken. Den Borschtsch mit Salz, Zucker, Essig und Pfeffer würzig abschmecken. Zum Servieren die Suppe in Schalen schöpfen, mit 1 EL Schmand und Dill bestreut servieren.





PHO BO

VIETNAMESISCHE NUDELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

Für die Brühe

1 Stück Ingwer (3 cm)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 Stängel frisches Zitronengras
1 EL geröstetes Sesamöl
2 Sternanis
1 Zimtstange
1,5 l Gemüsebrühe

Für die Einlage

250 g breite Reisbandnudeln
250 g Rinderfilet (1 Stunde angefroren)
1 Bund Frühlingszwiebeln
5 Stängel frische Minze
5 Stängel frisches Thai-Basilikum
1 frische Chilischote
4 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce
1 Limette

ZUBEREITUNG

Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in dünne Spalten schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken flach klopfen. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, die vorbereiteten Zutaten und Gewürze darin anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen und aufkochen. Alles auf mittlerer Hitze 15 Minuten leise köcheln lassen.

Die Reisbandnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte auslegen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Minze und das Thai-Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

Die Brühe durch ein Sieb seihen, aufkochen und mit Soja- und Fischsauce würzig abschmecken. Die Nudeln abgießen und auf Suppenschalen verteilen. Dann die sehr heiße Brühe darüberschöpfen und die Fleischscheiben in die heiße Brühe legen. Die Suppe mit Frühlingszwiebeln, Chili und Kräutern bestreut sofort servieren. Limettenspalten dazu reichen.



MARAK KUBEH

JÜDISCH-IRAKISCHE WINTERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

Für die Hackfleischfüllung der Klößchen

2 Zwiebeln
1 EL Olivenöl
300 g Rinderhackfleisch
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 TL Paprikapulver
½ Bund frische glatte Petersilie

Für den Teig

200 g Semolina di grano duro (fein gemahlener
Hartweizengrieß)
Salz
100 ml Wasser
3 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Suppe

2 Zwiebeln
3 frische
Rote-Bete-Knollen
¼ Knollensellerie

20 g Butter
3 EL Tomatenmark
1 Zimtstange
2 Sternanis
Salz
Zucker
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Für die Hackfleischfüllung der Klößchen die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin krümelig braten. Die Zwiebel zugeben und anschwitzen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und so lange garen, bis sie ganz trocken ist. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Anschließend zum Fleisch geben und zum Abkühlen beiseitestellen.

Für den Teig das Mehl mit ½ TL Salz und Öl vermischen. Das Wasser nach und nach hinzugießen und mit den Fingern vermischen. Den Teig in 24 Portionen aufteilen, sobald er zusammenhält. Die einzelnen Portionen zu Kugeln formen, flach drücken und mit 1 TL Hackfleisch füllen. Den Teig um die Füllung schließen, dann die kleinen Bällchen kalt stellen und die Suppe zubereiten.

Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Rote Bete waschen, schälen und in Stifte schneiden. Die Knollensellerie waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln in einem großen Topf in der heißen Butter anschwitzen. Rote Bete und Sellerie begeben und ebenfalls anschwitzen. Das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen. Mit 1 l Wasser aufgießen, je 1 TL Salz und Zucker zugeben. Das Gemüse 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Klößchen in die Suppe legen und 10 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und

Zucker würzig abschmecken, in Suppenschalen schöpfen und heiß servieren.



IŞKEMBE ÇORBASI

CREMIGE KUTTELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 20 Minuten
Zeit zum Abkühlen: etwa 1 Stunde

ZUTATEN

Für die Suppe

800 g gebrühte Kutteln (vom Rind oder Lamm)
5 Knoblauchzehen
1 Zitrone
150 g Joghurt
2 Eier
50 g Butter
40 g Weizenmehl Type 405
Salz

Für die Sauce

75 g Butter
3 TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Kutteln in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. In einen Topf mit 1,5 l Wasser geben, aufkochen und 1 Stunde bei mittlerer Hitze weich kochen. Anschließend abgießen und die Brühe auffangen. Beides abkühlen lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und hacken. 200 ml der kalten Brühe mit dem

Knoblauch, dem Saft einer ½ Zitrone, dem Joghurt und den Eiern verquirlen. Die Mischung beiseitestellen.

Die Butter in einem Topf erhitzen, das Mehl darüberstäuben und 1 Minute farblos anschwitzen. Nach und nach die erkaltete Brühe zugießen und glatt rühren. Die Joghurt-Ei-Mischung und die Kutteln hinzufügen. Alles unter Rühren aufkochen. Die Suppe 15 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen die Butter für die Sauce in einem kleinen Topf aufschäumen. Paprikapulver einstreuen und 1–2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, dann beiseitestellen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, in Schalen füllen und mit der Paprikabutter und Zitronensaft beträufelt servieren.



GEBUNDENE OCHSENSCHWANZSUPPE

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: 4 Stunden**

ZUTATEN

**750 g Ochsenschwanz
5 EL neutrales Pflanzenöl
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
500 ml trockener Rotwein
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
6 Zweige frischer Thymian
2 Zweige frischer Rosmarin
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 ml Sahne
4 Stängel frischer Kerbel**

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ochsenschwanz zwischen den Gelenken zerteilen und in eine Schüssel geben. Mit 3 EL Öl beträufeln und rundum gut auf dem Fleisch verteilen. Den Ochsenschwanz in der Fettpfanne des

Backofens verteilen und im vorgeheizten Backofen im unteren Drittel 45 Minuten rösten.

Inzwischen das Suppengemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel waschen und mit Schale halbieren. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Gemüse darin 10 Minuten kräftig anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen, unterrühren und dunkel anrösten. Das Ganze mit einem Drittel des Rotweins ablöschen. Anschließend den Bratensatz aufrühren und vom Topfboden lösen. Alles erneut anrösten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und ein dunkler Bodensatz entstanden ist. Den übrigen Rotwein jeweils zur Hälfte angießen und erneut, wie beschrieben, anrösten. Die Knochen aus dem Ofen nehmen und in den Topf zum Gemüse geben. Zwiebel, Gewürze, Kräuter, 2 TL Salz sowie 3 l Wasser angießen. Aufkochen und den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Suppe etwa 3 Stunden auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Anschließend die Knochen aus der Suppe heben und etwas abkühlen lassen. Die Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf seihen. Nochmals aufkochen und etwa 10 Minuten offen kochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch von den Knochen zupfen. Die Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe heiß in Teller füllen und mit der Sahne, dem Kerbel und dem Fleisch servieren.



GULASCHSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 20 Minuten

ZUTATEN

800 g Gulaschfleisch (vom Rind)
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL neutrales Pflanzenöl
3 EL Tomatenmark
2 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
Salz
1 Lorbeerblatt
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 rote Paprikaschoten
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer (oder etwas mehr scharfes Paprikapulver)
1 Bund frischer Schnittlauch
150 g Sauerrahm
4 Scheiben Sauerteigbrot

ZUBEREITUNG

Das Fleisch trocken tupfen und in 2 × 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Hälfte des Öls in einem großen Bräter erhitzen. Die Hälfte des Fleisches darin scharf anbraten, dann aus dem Topf heben und beiseitestellen.

Das übrige Öl erhitzen und das übrige Fleisch ebenfalls scharf anbraten. Nach dem Anbraten aus dem Bräter heben und zum restlichen angebratenen Fleisch geben.

Die Zwiebeln im Bräter 5 Minuten braun braten. Das Tomatenmark unterrühren und anrösten. Mit 150 ml Wasser ablöschen und erneut anrösten. Weitere 150 ml Wasser angießen und den Bratensatz vom Topfboden lösen. Das Fleisch und den entstandenen Fleischsaft zugeben. Das Ganze mit 1,5 l Wasser aufgießen, beide Sorten Paprikapulver, 1 TL Salz und das Lorbeerblatt zugeben und langsam aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Die Gulaschsuppe auf mittlerer Stufe etwa 1,5 Stunden köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln zum Fleisch geben und 20 Minuten weitergaren. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und klein würfeln. Zuletzt die Paprikaschoten waschen, von den Scheidewänden und Kernen befreien, klein würfeln und in den Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Die Suppe weitere 10 Minuten kochen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Gulaschsuppe in Schalen anrichten, je 1 EL Sauerrahm und Schnittlauch daraufgeben und mit Sauerteigbrot servieren.



FLÄDLESUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 10 Minuten

ZUTATEN

Für die Flädle

8 Stängel frische glatte Petersilie
400 ml Milch
200 g Weizenmehl Type 405
3 Eier
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
Butter zum Braten

Für die Suppe

1,5 l kräftige Fleischbrühe

ZUBEREITUNG

Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Anschließend die Petersilie mit der Milch fein pürieren, bis die Milch intensiv grün ist. Das Mehl mit den Eiern, ½ TL Salz, 2–3 Prisen Muskat und der Petersilienmilch glatt rühren. Dann 15 Minuten zum Quellen zur Seite stellen.

Die Fleischbrühe in einem Topf erhitzen. Währenddessen in einer Pfanne etwas Butter schmelzen und eine Kelle Flädleteig hineingeben. Durch Schwenken gleichmäßig verteilen und den Pfannkuchen von beiden Seiten etwa 1 Minute garen, dann auf

einem Teller beiseitestellen. Zum Schluss die Pfannkuchen aufrollen und in feine Streifen schneiden. Die Flädle in Suppentassen verteilen, die heiße Brühe darüberschöpfen und servieren.



SOLJANKA

RUSSISCHER EINTOPFKLASSIKER

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

2 Zwiebeln
150 g in Scheiben geschnittener Schinkenspeck
2 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL rosenscharfes Paprikapulver
1 Glas Letscho (ungarische Schmorpaprika) etwa 700 g
500 ml Fleischbrühe
150 g Gewürzgurken mit 100 ml Gurkensud
Salz
Zucker
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
6 Stängel frische Petersilie
200 g Naturjoghurt

ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Schinkenspeck in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Nun die Zwiebeln und den Schinkenspeck darin anschwitzen. Beide Paprikasorten anstäuben und kurz anrösten. Das Letscho und die Fleischbrühe hinzufügen. Die Soljanka 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Gewürzgurken in Streifen

schneiden, zur Suppe geben und diese weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit Salz, Zucker, Pfeffer und Gurkensud würzig abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen hacken. Die Soljanka mit gehackter Petersilie und Joghurt servieren.



GAISBURGER MARSCH

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 3 Stunden

ZUTATEN

Für die Brühe

400 g Suppenfleisch
1,5 l Rinderbrühe
500 g festkochende Kartoffeln
2 Gemüsezwiebeln
50 g Butter
Salz
4 Stängel frische glatte Petersilie

Für die Spätzle

250 g Spätzlemehl (alternativ Weizenmehl Type 550 oder
Dinkelmehl Type 630)
2 Eier
etwa 80 ml Mineralwasser
Salz
frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

Das Suppenfleisch abspülen und trocken tupfen. Etwa 1 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Suppenfleisch darin 2 Minuten blanchieren. Dann herausheben und kalt abspülen. Das Fleisch mit der Rinderbrühe in einen Topf geben, aufkochen und den

aufsteigenden Schaum abschöpfen. Anschließend etwa 2–2,5 Stunden weich kochen.

Für die Spätzle das Mehl mit den Eiern, 1 TL Salz, 2–3 Prisen Muskatnuss und dem Mineralwasser verrühren. Den Teig so lange mit einem Holzlöffel schlagen, bis er große Blasen wirft. Abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Nach 2 Stunden Garzeit zum Fleisch geben und etwa 20 Minuten weitergaren, bis die Kartoffeln weich sind.

Reichlich Wasser in einem ausreichend großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Spätzleteig durch eine Spätzlepresse in das siedende Wasser drücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebeln darin auf mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken.

Das fertig gegarte Fleisch aus der Brühe heben und in Würfel schneiden. Fleisch, Spätzle und Kräuter hinzugeben, kurz aufkochen und mit Salz würzen. Das Gericht in Suppentellern anrichten und heiß servieren.

TIPP

Dieser typisch schwäbische Eintopf ist eine tolle Resteverwertung. Spätzle vom Vortag eignen sich als Einlage ebenso wie die frisch zubereiteten Spätzle.



ÄRTSOPPA – SCHWEDISCHE ERBSENSUPPE MIT SCHWEINEBAUCH

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 30 Minuten**

ZUTATEN

**2 Zwiebeln
600 g gepökelter Schweinebauch
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
Salz
500 g geschälte gelbe Erbsen
1 Zwiebel
2 EL neutrales Pflanzenöl, 2 EL zusätzlich zum Braten
2 TL getrockneter Oregano
5 Zweige frischer Thymian
2 l Fleischbrühe
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

ZUBEREITUNG

Eine Zwiebel mit der Schale halbieren. Den Schweinebauch mit der halbierten Zwiebel, Lorbeerblatt, Piment und 1 TL Salz in einen Topf geben. 2,5 l Wasser angießen und aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und den Schweinebauch auf mittlerer Hitze etwa 1,5 Stunden weich kochen.

Anschließend das Fleisch aus der Brühe heben und zum Abkühlen beiseitestellen. Die Erbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die zweite Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im heißen Öl anschwitzen. Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen streifen. Erbsen, Oregano und Thymian zur Suppe geben. Kurz anschwitzen und die Brühe durch ein Sieb dazugießen. Die Erbsen aufkochen und auf mittlerer Hitze etwa 50–60 Minuten kochen. Ein Teil der Erbsen darf zerkochen, einige Erbsen sollten noch ganz bleiben.

Den Schweinebauch in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schweinebauch in Suppentellern anrichten.



RASSOLNIK – RUSSISCHE SUPPE MIT SALZGURKE UND RINDFLEISCH

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 3 Stunden**

ZUTATEN

**300 g mageres Suppenfleisch vom Rind (etwa Brust oder
Schaufelstück)
Salz
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
100 g mittelgroße Perlgraupen
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
5 Stangen Staudensellerie
¼ Knollensellerie
2 Petersilienwurzeln
1 Bund frischer Dill
4 Stängel frischer Estragon
4 Salzgurken, zusätzlich etwa 100–150 ml Salzsud
250 g Schmand**

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch waschen, mit 2 l Wasser und 1 TL Salz in einen ausreichend großen Topf geben. Die Zwiebel waschen, mit Schale halbieren. Zwiebel, Lorbeer, Piment und Pfefferkörner zum Fleisch geben und langsam aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und auf mittlerer Hitze 2–2,5 Stunden leise köcheln lassen.

Die Perlgrauen in einem Sieb waschen und in 500 ml Wasser und 2 Prisen Salz etwa 30–40 Minuten weich kochen. Die Perlgrauen anschließend abgießen und kalt abspülen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Staudensellerie waschen, die Fäden abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Den Knollensellerie und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und würfeln. Den Dill und den Estragon waschen, trocken tupfen, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken.

Das weiche Fleisch aus der Brühe nehmen und die Brühe in einen Topf abseihen. Kartoffeln, Knollensellerie und Petersilienwurzeln in die Brühe geben und 20 Minuten weich kochen. Das Fleisch und die Salzgurken würfeln. Die Perlgrauen, das Fleisch und den Staudensellerie in die Suppe geben und alles 5 Minuten weitergaren. Zuletzt die Kräuter hinzufügen und die Suppe mit Gurkensud und Pfeffer würzig abschmecken. Die Suppe in Tellern anrichten und mit dem Schmand servieren.



PEKINGSUPPE SÜSSSAUER

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

200 g Schweinefilet
1 EL geröstetes Sesamöl
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 rote Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
1,2 l Rinderbrühe
3 EL Tomatenmark
2 EL Sambal Oelek
4 EL Sojasauce
2–3 EL Reisessig
2 TL Maisstärke
brauner Zucker
1 Ei
100 g Bambussprossen

ZUBEREITUNG

Das Schweinefilet trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Paprikaschote waschen,

vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden.

Die Brühe in einem Topf erhitzen. Dann Tomatenmark, Ingwer, Sambal Oelek, Sojasauce und Reisessig zugeben. Die Brühe zum Kochen bringen. Die Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren und in die kochende Suppe geben. Die Mischung unterrühren und 2–3 Minuten kochen lassen. Das Fleisch, die Paprika und die Frühlingszwiebeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 5 Minuten kochen lassen. Zuletzt das Ei in einer kleinen Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Das Ei in die heiße Suppe gießen, verrühren und stocken lassen. Die Suppe in Schalen anrichten und mit Bambussprossen bestreut servieren.



KLASSISCHE LINSENSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 45 Minuten

ZUTATEN

500 g Tellerlinsen
1 Lorbeerblatt
1 Bund Suppengemüse
400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
Salz
4 geräucherte Würstchen
1 EL neutrales Pflanzenöl
3 Stängel frischer Majoran (alternativ 1 gestrichener TL
getrockneter Majoran)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Zucker
2–3 EL Weißweinessig
1 Bund frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Linsen in einem Sieb waschen und mit 1,5 l Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Lorbeerblatt zugeben und die Linsen 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Suppengemüse putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Das Gemüse und die Kartoffeln zu den Linsen geben, 1 TL Salz hinzufügen und die Zutaten weitere 25 Minuten kochen lassen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl knusprig braten. Den Majoran waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Blättchen zur Wurst geben und beiseitestellen. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzig, süßsauer abschmecken und kurz aufkochen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen fein hacken. Die Linsensuppe in tiefen Tellern anrichten. Die Würstchen mit dem Bratfett daraufgeben und mit der Petersilie bestreut servieren.



REISNUDELSUPPE MIT HACKBÄLLCHEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

1 Stück Ingwer (3 cm)
1 frische Chilischote
1 Stängel frisches Zitronengras
2 l Fleischbrühe
2 frische Kaffir-Limettenblätter
250 g Reismudeln (Vermicelli)
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
250 g Schweinehackfleisch
2 EL Sojasauce
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Bund frischer Koriander

ZUBEREITUNG

Den Ingwer schälen. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Beides in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras waschen und mit dem Messerrücken anklopfen. Die Fleischbrühe mit den vorbereiteten Zutaten und den Kaffir-Limettenblättern in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Reismudeln in eine Schüssel legen und mit kochendem Wasser übergießen, dann 10 Minuten ziehen lassen. Bitte die Angaben auf der Verpackung beachten, da sich die Garzeiten unterscheiden können. Die Reismudeln anschließend abgießen und nach Belieben mit einer Küchenschere zerschneiden.

Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Schweinefleisch mit den Frühlingszwiebeln, dem Knoblauch, der Sojasauce, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer vermengen. Nun aus der Masse kleine Bällchen formen. Die Hackbällchen in die kochende Brühe geben und darin 10 Minuten ziehen lassen. Zitronengras und Limettenblätter entfernen. Die Reismudeln in Suppenschalen verteilen, die Suppe mit den Hackbällchen darüberschöpfen und mit Koriander bestreut servieren.



KÄSE-LAUCH-SUPPE MIT HACKFLEISCH

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

3 Stangen Lauch
2 EL neutrales Pflanzenöl
350 g gemischtes Hackfleisch
500 ml Milch
Salz
2 TL edelsüßes Paprikapulver
250 g junger Gouda
200 ml Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Lauch putzen, längs aufschneiden und gründlich waschen. Die Stangen in Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Den Lauch zugeben und 2–3 Minuten anschwitzen, dann das Ganze mit 500 ml Wasser und der Milch aufgießen. 1 TL Salz und das Paprikapulver zugeben, aufkochen und 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Sahne zugießen und weitere 5 Minuten kochen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, den Gouda unterrühren und in Suppenschalen servieren.



CHORBA WEIZENSCHROTSUPPE AUS ALGERIEN

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten**

ZUTATEN

**500 g Lammfleisch (etwa aus der Keule oder Schulter)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Zimtstange
2 Sternanis
etwa 15 Safranfäden
1 Dose gehackte Tomaten (etwa 400 g)
150 g Weizenschrot (Frik)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
4 Möhren
2 Zucchini
1 Bund frischer Koriander
1 Bund frische Minze
2 TL Harissa (scharfe nordafrikanische Würzpaste)
1 Zitrone, in Spalten geschnitten**

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Zimt, Sternanis und Safran zugeben und weitere 3–4 Minuten anschwitzen. Dann die Tomaten, den Weizenschrot und 1,2 l Wasser zum Fleisch geben. Alles mit 2 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Anschließend die Suppe 1 Stunde leise köcheln lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und ebenfalls würfeln. Die Möhren in die Suppe geben und 15 Minuten weitergaren. Nun die Zucchini hinzufügen und für 10–15 Minuten weitergaren. Inzwischen den Koriander und die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Sobald das Fleisch weich ist, die Gewürze entfernen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben für etwas Schärfe mit Harissa abschmecken. Zum Servieren in Schalen füllen, mit Koriander und Minze bestreuen und einige Zitronenspalten dazu reichen.





IRISH STEW

IRISCHER LAMMEINTOPF

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 1 Stunde 30 Minuten

ZUTATEN

600 g Lammfleisch (aus der Keule oder Schulter)
2 EL Weizenmehl Type 405
3 EL neutrales Pflanzenöl
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
2 Zweige frischer Rosmarin
Salz
500 g festkochende Kartoffeln
1 kleiner Weißkohl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch trocken tupfen, in etwa 2 cm breite Würfel schneiden und mit dem Mehl bestäuben. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin etwa 5 Minuten anbraten. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, würfeln und zum Fleisch geben. Dann das Ganze weitere 3–4 Minuten anbraten. Anschließend 1,2 l Wasser, Lorbeer, Rosmarin und 1 TL Salz hinzufügen. Die Zutaten aufkochen und bei mittlerer Hitze 1 Stunde leise köcheln lassen.

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Kohl waschen, die äußeren Blätter gegebenenfalls entfernen. Den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in Stücke schneiden. Beides zur Suppe geben und weitere 30 Minuten kochen lassen. Sobald das Fleisch weich ist, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lorbeer entfernen, die Suppe in Suppentellern anrichten und servieren.



CHASHUSHULI – GEORGISCHER RINDFLEISCHEINTOPF MIT TOMATEN

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit 2 Stunden: 15 Minuten**

ZUTATEN

800 g Rindfleisch (etwa aus der Keule oder Schulter)

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

150 ml trockener Weißwein

2 EL Tomatenmark

1 EL brauner Zucker

6 Strauchtomaten

1 frische Chilischote

3 Lorbeerblätter

Salz

**50 g frische gemischte Kräuter (Koriander, glatte Petersilie,
Bohnenkraut und Basilikum)**

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch darin 5 Minuten

kräftig anbraten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und den Bodensatz damit lösen. Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark und Zucker zugeben und weitere 5 Minuten anschwitzen. Die Tomaten waschen, halbieren, den Blütenansatz herausschneiden, dann die Hälften würfeln. Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und hacken. Tomaten, Chili, Lorbeer, 2 TL Salz und 1,5 l Wasser zufügen. Alles aufkochen und auf mittlerer Hitze etwa 1,5–2 Stunden leise köcheln lassen.

Sobald das Fleisch schön weich ist, die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Den Eintopf mit den Kräutern bestreut servieren.



TAFELSPITZBRÜHE MIT WURZELGEMÜSE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 15 Minuten

ZUTATEN

1 Kalbstafelspitz (etwa 1 kg)
5 Markknochen
Salz
3 Möhren
1 dünne Stange Lauch
¼ Sellerieknolle
5 Stangen Staudensellerie
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
1 Zwiebel
5 Stängel frische glatte Petersilie
1 Stück frischer Meerrettich (etwa 3 cm)

ZUBEREITUNG

Den Tafelspitz trocken tupfen und zusammen mit den Markknochen in einen großen Topf geben. Anschließend mit 2,5 l Wasser aufgießen, 1 TL Salz, hinzufügen und langsam aufkochen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen. Das Fleisch auf mittlerer Hitze 1 Stunde kochen lassen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie waschen, schälen und würfeln. Den Staudensellerie waschen, die Fäden abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Die Gewürze, die Gemüseabschnitte und die halbierte Zwiebel zum Tafelspitz geben und etwa eine weitere Stunde köcheln lassen.

Sobald der Tafelspitz beim Einstechen mit der Fleischgabel locker von der Gabel rutscht, ist er weich. Dann das Fleisch aus der Brühe heben und beiseitelegen. Die Brühe in einen zweiten Topf seihen, das Gemüse zugeben und darin etwa 15 Minuten garen. Nun die Suppe mit Salz würzen. Den Tafelspitz in Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Fleisch und dem Gemüse in Suppenschalen schöpfen, mit Petersilie und gehobeltem Meerrettich bestreut servieren.

TIPP

Auch Tafelspitz vom Rind kann für dieses Rezept verwendet werden. Das Fleisch dann etwa 45–60 Minuten länger garen.



WIRSING-KARTOFFEL-EINTOPF MIT CHORIZO

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 45 Minuten**

ZUTATEN

**1 Zwiebel
4 milde oder scharfe Chorizo (spanische Paprikawurst,
insgesamt etwa 250 g)
2 EL Olivenöl
1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Wirsing
2 TL Paprika de la Vera (Paprikapulver aus geräucherten
Paprikaschoten)
Salz
1 Lorbeerblatt
1 TL Kümmelsamen
3 Stängel frischer Oregano (alternativ 1 gestrichener TL
getrockneter Oregano)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
150 ml Sahne**

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Chorizo längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Beides in einem breiten Topf im heißen Öl anbraten.

Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln und den Wirsing zur Wurst geben, Paprika, 1 TL Salz, Lorbeer, Kümmel und Oregano zugeben. Anschließend 1 l Wasser aufgießen und alles zum Kochen bringen. Den Eintopf 30–40 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Das Gericht zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefen Schalen anrichten. Jeweils einen Schuss Sahne daraufgeben und servieren.



BULGUR-TOMATEN-SUPPE MIT HACKFLEISCH

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 40 Minuten**

ZUTATEN

**1 Gemüsezwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL rosenscharfes Paprikapulver
4 Stängel frischer Thymian
2 EL Olivenöl
400 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 g Bulgur
250 g Kirschtomaten
1 Bund frischer Schnittlauch
250 g Naturjoghurt
frisches Fladenbrot zum Servieren**

ZUBEREITUNG

Die Gemüsezwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Thymian in einem breiten Topf im

heißen Olivenöl anschwitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und krümelig braten. Dann das Tomatenmark, 1 l Wasser, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer zugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt den Bulgur hinzufügen und 10 Minuten in der Suppe quellen lassen. Die Kirschtomaten waschen, halbieren und zur Suppe geben.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken und erneut aufkochen. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe in tiefen Schalen anrichten, mit Joghurt und Fladenbrot servieren.

FÜR DAS FLADENBROT:

25 ml Milch mit 40 ml Olivenöl in einem Topf erwärmen, bis die Mischung lauwarm ist. 250 g Dinkelmehl (Type 630) und ½ Päckchen Trockenhefe in einer Schüssel mischen. ½ TL Salz und die Milch-Olivenöl-Mischung hinzufügen und zu einem glatten, elastischen Teig verkneten. Diesen abgedeckt 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Anschließend den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz zusammenkneten. Zu einer Rolle formen und in zwölf Stücke teilen. Die Teigabschnitte zu flachen Fladen (etwa 1 cm hoch) formen, auf das Backblech legen und 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fladen mit etwas Olivenöl bestreichen, mit grobem Meersalz bestreuen und 20 Minuten backen.



GERSTL-SUPPE – TIROLER GERSTENGRAUPENSUPPE MIT SPECK

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 45 Minuten**

ZUTATEN

**200 g mittelgroße Gerstengraupen (Perlgraupen)
Salz
150 g Räucherspeck
1 Zwiebel
1,5 l Fleischbrühe
1 Bund Suppengemüse
3 Stängel frische glatte Petersilie
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

ZUBEREITUNG

Die Graupen in einem Sieb abspülen und mit 1 l Wasser und ½ TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend die Graupen auf mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen.

Den Räucherspeck würfeln und in einer Pfanne auf mittlerer Hitze langsam auslassen und braun braten. Die Zwiebel schälen, würfeln, zum Speck geben und 2–3 Minuten anschwitzen. Die Brühe angießen, zum Kochen bringen und 10 Minuten leise köcheln lassen. Inzwischen das Gemüse waschen, putzen, schälen und fein

würfeln. Die Graupen abgießen und mit dem Gemüse zur Suppe geben. Die Zutaten weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.



CHILI CON CARNE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

ZUTATEN

2 EL Olivenöl
800 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 Stängel frischer Thymian
1 Zweig frischer Rosmarin
2 EL Tomatenmark
700 ml passierte Tomaten
Salz
300 g Tomaten
1 Dose Maiskörner (etwa 280 g Abtropfgewicht)
1 Dose rote Bohnen (etwa 300 g Abtropfgewicht)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Thymian und Rosmarin waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Kräuter hacken, mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zum Hackfleisch geben und 2–3 Minuten anschwitzen. Das Tomatenmark zufügen und die Masse

anrösten, bis sich am Topfboden Röststoffe bilden. Die passierten Tomaten, 250 ml Wasser und 1 TL Salz zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen. Alles auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Die Tomaten waschen, vierteln und den Blütenansatz herausschneiden, anschließend die Tomatenviertel würfeln. Den Mais und die roten Bohnen abgießen und mit den Tomaten zum Hackfleisch geben. Die Zutaten unterrühren und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Cayennepfeffer würzig abschmecken. Das Chili weitere 10 Minuten köcheln lassen und servieren.



SHABU SHABU

JAPANISCHES BRÜHFONDUE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 5 Minuten

ZUTATEN

Für die Brühe

1 Stängel frisches Zitronengras
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 frische Chilischote
1 l Fleischbrühe
2 frische Kaffir-Limettenblätter
4 EL Sojasauce
Salz

Für die Einlage

400 g mageres Rindfleisch (etwa Steakhüfte, Filet, Entrecôte)
8 Shiitake-Pilze
4 Frühlingszwiebeln
1 kleiner Chinakohl

Für die Sauce

2 EL Tahin (Sesampaste)
2 EL Sojasauce
1 EL Reisessig
1 TL Misopaste (hell oder rot)
1 EL geröstetes Sesamöl

1 TL brauner Zucker
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch straff in Frischhaltefolie einwickeln und 1 Stunde ins Gefrierfach legen. Denn angefroren lässt sich das Fleisch leichter in dünne Scheiben schneiden.

Das Zitronengras in schräge, 1 cm breite Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Die Fleischbrühe mit diesen Aromaten in einem Topf erhitzen. Die Sojasauce und etwas Salz zugeben und aufkochen. Alle Zutaten 5 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen.

Das Rindfleisch aus der Folie wickeln und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Shiitake trocken abreiben, die Stiele herausdrehen und die Köpfe vierteln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schräge, 2 cm breite Stücke schneiden. Den Chinakohl waschen, die Blätter trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten auf einer Platte verteilen.

Für die Sauce Tahin, Sojasauce, Reisessig, Misopaste, Sesamöl, braunen Zucker und 5 EL der Brühe verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.

Die Brühe nach Belieben mit oder ohne Aromaten in den Feuertopf (oder Fonduetopf) gießen und über dem Rechaud auf den Tisch stellen. Die Sauce und die Zutaten zum Garen dazustellen. Nun taucht jeder Gast sein eigenes Fleisch oder Gemüse in die Brühe und gart es nach Belieben.

Die übrige Brühe wird im Anschluss mit vorgegarten Nudeln (zum Beispiel Reismudeln, Udon oder Ramen) oder gekochtem Reis als zweiter Gang gereicht. Man kann das Gericht aber auch aufgewärmt am nächsten Tag servieren.

TIPP

Zum Servieren wird der traditionelle japanische Feuertopf verwendet. Auch der klassische Fonduetopf eignet sich bestens.



LAMM-TAJINE MIT AUBERGINEN UND TOMATEN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 3 Stunden

ZUTATEN

500 g ausgelöstes Lammfleisch (etwa aus der Keule oder Schulter)
2 Auberginen
2 Gemüsezwiebeln
500 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL gemahlener Kurkuma
½ TL Zimtpulver
2–3 Prisen frisch geriebene Muskatnuss
½ TL Chiliflocken (oder ½ getrocknete Chili)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht etwa 265 g)
50 g Rosinen
50 g Mandelkerne (nicht blanchiert), gehackt
1 Bund frischer Koriander
5 Stängel frische Minze
1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Auberginen waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in große Würfel schneiden. Dann das Fleisch, die Auberginen und die Zwiebeln mischen und in der Tajine verteilen.

Die Tomaten waschen, halbieren und den Blütenansatz herausschneiden. Den Knoblauch schälen. Anschließend die Tomaten und den Knoblauch zusammen mit den Gewürzen, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer in der Küchenmaschine grob häckseln. Die Mischung zum Fleisch geben und untermengen. Die Tajine in das untere Drittel des Backofens stellen. Den Backofen auf 150 °C Ober-/Unterhitze einschalten und das Gericht 2 Stunden schmoren lassen. Die Tajine aus dem Ofen heben und den Inhalt umrühren. Die Kichererbsen, 100 ml Wasser sowie die Mandeln und die Rosinen zugeben. Das Ganze abgedeckt im Backofen eine weitere Stunde garen.

Den Koriander und die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter grob hacken. Die Tajine aus dem Ofen nehmen, den Inhalt mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern bestreut servieren. Nach Belieben einige Zitronenviertel dazu reichen.

TIPP

Achten Sie bei Ihrer Tajine auf die Herstellerangaben. Es gibt Ausführungen, die aus unglasiertem Ton sind und vor Gebrauch gewässert werden müssen.



CREMIGER WEISSKOHLEINTOPF MIT KASSELER

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 45 Minuten**

ZUTATEN

**1 Weißkohl (etwa 1 kg)
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Zwiebel
400 g Kasseler (durchwachsener Nacken oder magerer
Rücken/Lachs)
2 EL neutrales Pflanzenöl
1 TL Kümmelsamen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
250 ml Sahne
2 EL körniger Senf**

ZUBEREITUNG

Den Weißkohl waschen und die äußeren, beschädigten Blätter entfernen. Den Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und die Viertel in mundgerechte Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Kasseler in kleine (1 cm große) Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln, das Kasseler und Kümmel darin anschwitzen. Dann den Kohl zugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Kartoffeln,

700 ml Wasser, 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer hinzufügen. Den Eintopf aufkochen und auf mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen.

Anschließend die Sahne hinzufügen und weitere 20 Minuten garen. Zuletzt den Senf unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Eintopf in Suppentellern verteilen und heiß servieren.



MEDITERRANE BOHNENSUPPE MIT SPECK

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

200 g durchwachsener Räucherspeck
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g grüne Bohnen
75 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
100 g schwarze Oliven (ohne Stein)
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Lorbeerblatt
3 Stängel frisches Bohnenkraut
1 Dose weiße Bohnenkerne (Abtropfgewicht etwa 260 g)

ZUBEREITUNG

Den Speck in kleine Würfel schneiden, in einem Topf auslassen und bräunen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Öl zum Speck geben und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anschwitzen. Die grünen Bohnen waschen, putzen und schnippeln. Die getrockneten Tomaten und die Oliven grob hacken. Alles zur Speck-Zwiebel-Mischung geben und kurz anschwitzen. 1 l Wasser angießen, mit 1 TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer würzen. Dann das

Lorbeerblatt und die Kräuterstängel hinzufügen. Die Suppe auf mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die weißen Bohnenkerne abgießen, in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen.

Das Bohnenkraut entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. In Suppenschalen anrichten und heiß servieren.







GEFLÜGEL

**SUPPEN AUF BASIS VON GEFLÜGELBRÜHE ODER MIT
GEFLÜGELFLEISCH**

GRUNDREZEPT GEFLÜGELBRÜHE

Für etwa 2,5 Liter
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 3 Stunden

ZUTATEN

1 Suppenhuhn mit Innereien (etwa 1,5 kg)
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Tomate
3 Stängel frische Petersilie
3 Zweige frischer Thymian
2 TL Salz
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner

ZUBEREITUNG

Das Suppenhuhn und die Innereien waschen und abtropfen lassen. Mit 3,5 l Wasser in einen Topf geben und langsam aufkochen lassen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen.

Das Suppengemüse waschen, putzen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch mit der Schale halbieren. Die Tomate waschen, halbieren, den Blütenansatz ausschneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen. Das Gemüse, die Zwiebel, die Kräuter, die

Gewürze und 1 TL Salz hinzufügen. Alles bei mittlerer Hitze 1,5–2 Stunden köcheln lassen. Dann die Brühe durch ein feines Sieb abseihen.

KOCHEN AUF VORRAT

Den Fond kochend heiß in sterilisierte Schraubgläser mit Twist-off-Deckel füllen.

TIPPS

Sie können das Suppenhuhn etwas abkühlen lassen, dann das Fleisch von den Knochen zupfen und als Suppeneinlage verwenden.

Die Karkassen und die Haut können Sie ein zweites Mal mit Wasser, Gewürzen und Gemüse ansetzen und eine etwas mildere Brühe kochen (Kochzeit etwa 3 Stunden). Sie eignet sich hervorragend zum Aufgießen von Suppen, deren mitgegarte Zutaten an sich schon viel Geschmack und Aroma abgeben.



SPANISCHE MANDELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
8 EL Olivenöl
200 g Mandelkerne
800 ml Geflügelbrühe
150 ml Sahne
Salz
1 unbehandelte Zitrone
2 Knoblauchzehen
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Mandeln zugeben, 2–3 Minuten anbraten, dann die Geflügelbrühe aufgießen. Sahne und ½ TL Salz hinzufügen. Die Suppe zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Zitrone waschen, trocken tupfen und 2 Schalenstreifen mit dem Sparschäler abziehen. Die Schale in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides im übrigen Olivenöl (6 EL) anrösten.

Die Suppe in der Küchenmaschine fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Anschließend in Suppenschalen anrichten und das Knoblauch-Zitronen-Öl darüberträufeln.





TOM KHA GAI – THAILÄNDISCHE KOKOS- HÜHNCHEN-SUPPE

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 20 Minuten**

ZUTATEN

**1 Suppenhuhn (etwa 1,5 kg)
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 Stück Galgant (3 cm)
1 Stängel frisches Zitronengras
1 EL geröstetes Sesamöl
1 frisches Kaffir-Limettenblatt
Salz
150 g Champignons
4 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 frische Chilischote
600 ml Kokosmilch
1 Limette
3 EL Sojasauce
2 EL Fischsauce
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Bund frischer Koriander**

ZUBEREITUNG

Das Suppenhuhn kalt abspülen und trocken tupfen. Ingwer und Galgant waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen. Das Sesamöl in einem Topf erhitzen, Galgant, Ingwer und Zitronengras darin anschwitzen. Nun das Kaffir-Limettenblatt, das Suppenhuhn und 1 TL Salz hinzufügen. Alles auf mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Den aufsteigenden Schaum abschöpfen und das Suppenhuhn 1,5–2 Stunden auf mittlerer Hitze kochen lassen. Sobald das Fleisch weich gekocht ist, das Hühnchen aus der Brühe heben und auf einer Platte etwas abkühlen lassen.

Die Champignons trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in Streifen schneiden. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden.

Die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf seihen. Dann die Kokosmilch zugeben und aufkochen. Das Hühnchenfleisch von den Knochen zupfen und die Haut aussortieren. Das vorbereitete Gemüse, Chili und das abgezupfte Fleisch zum Kokossud geben. Das Ganze mit Limettensaft, Sojasauce, Fischsauce, Salz und Pfeffer würzig abschmecken und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe in Schalen schöpfen und mit Koriander bestreut servieren.

TIPP

Als weitere Einlage können Sie Glasnudeln (Vermicelli) garen und in die heiße Suppe geben. So wird die Suppe zu einem echten Sattmacher.



STEIRISCHE MOSTSCHAUMSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

2 Schalotten
250 g mehligkochende Kartoffeln
50 g Butter
500 ml Traubenmost (oder Apfelmmost)
500 ml Geflügelbrühe
Salz
1 säuerlicher Apfel
2 Stangen Frühlingslauch
2 TL Honig
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
100 ml Sahne
2 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

Die Schalotten schälen und klein würfeln. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Beides in einem Topf in 25 g zerlassener Butter anschwitzen, dann mit dem Most und der Brühe aufgießen. ½ TL Salz zugeben und die Suppe zum Kochen bringen. Auf mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Apfel waschen, halbieren, entkernen und die Hälften klein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe

schneiden. Beides in der übrigen Butter (25 g) anschwitzen, den Honig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne und die Crème fraîche zur Suppe geben und diese fein pürieren. Die Suppe erneut aufkochen, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Die Mostschaumsuppe anschließend in tiefen Tellern anrichten und mit der Apfel-Zwiebel-Mischung bestreut servieren.



KLASSISCHE HÜHNERSUPPE MIT NUDELN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 2 Stunden 20 Minuten

ZUTATEN

1 Suppenhuhn (etwa 1,5 kg)
Salz
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
5 schwarze Pfefferkörner
4 Möhren
1 Kohlrabi
250 g Suppennudeln (Garzeit etwa 6–8 Minuten)
150 g Erbsen (TK-Produkt), aufgetaut
½ Bund frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Suppenhuhn waschen, trocken tupfen und in einen ausreichend großen Topf geben. 3 l Wasser aufgießen und 1 TL Salz hinzufügen. Die Zutaten langsam aufkochen lassen, den aufsteigenden Schaum abschöpfen und auf mittlerer Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Das Suppengemüse putzen, gründlich waschen und in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebel mit der Schale halbieren. Das

Suppengemüse, die Zwiebel und die Gewürze zum Huhn in den Topf geben und weitere 1,5 Stunden garen.

Inzwischen die Möhren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Kohlrabi waschen, schälen und ebenfalls klein schneiden.

Das weich gekochte Suppenhuhn aus der Brühe heben und auf einer Platte etwas abkühlen lassen. Die Brühe in einen zweiten Topf seihen und aufkochen. Die Möhren und den Kohlrabi zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Erbsen und die Suppennudeln zur Suppe geben und 6–8 Minuten (je nach Packungsangabe) garen. Die Suppe mit Salz abschmecken, in Suppentassen schöpfen und mit der Petersilie bestreut servieren.

TIPP

Suppennudeln gibt es in unterschiedlichen Variationen. Allen gemein ist, dass sie kleiner sind als normale Pasta und somit viel schneller garen. Ihre Kochzeit beträgt zwischen 3 und 8 Minuten – Größe und Form können Sie ganz nach Belieben wählen.



SCHNELLE HÜHNER-SPARGEL-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

120 g Basmatireis
Salz
4 Stangen weißer Spargel
4 Stangen grüner Spargel
200 g Hähnchenbrust
75 ml eiskalte Sahne
½ TL edelsüßes Paprikapulver
½ TL gemahlener Koriander
½ unbehandelte Zitrone
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1,5 l Geflügelbrühe
150 g junger Spinat
1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Den Reis in einem Sieb waschen und mit 180 ml Wasser und 2 Prisen Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Dann 10 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Spargel waschen. Den weißen Spargel ganz schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel schälen. Beide Sorten in schräge, 1 cm breite Stücke schneiden.

Den Reis vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Die Hähnchenbrust klein würfeln und mit der Sahne, dem Paprikapulver, dem Koriander, der fein abgeriebenen Zitronenschale, ½ TL Salz und 2–3 Prisen Pfeffer in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Die Geflügelbrühe in einem Topf aufkochen. Aus der Geflügelmasse mit dem Teelöffel Nocken abstechen. Diese mit leicht angefeuchteten Händen rund rollen und in die heiße Suppe geben. Den Spargel hinzufügen und die Suppe weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Den Spinat waschen, verlesen und größere Stiele abzupfen.

Den Reis und den Spinat ebenfalls in die Brühe geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in Schalen anrichten und servieren.





CREMIGE KICHERERBSEN- HÜHNERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
2 Zucchini
1 Dose Kichererbsen (800 g)
4 EL Olivenöl
2 TL Ras el-Hanout (nordafrikanische Gewürzmischung)
1 l Geflügelbrühe
200 ml Sahne
1 Hähnchenbrust
200 g Mangold
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ras el-Hanout darin anschwitzen. Die Kichererbsen und die Zucchini zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Die Brühe und die Sahne zugeben und aufkochen. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrust trocken tupfen und würfeln. Den Mangold waschen und trocken tupfen. Die Stiele in Streifen schneiden, die

Blätter grob hacken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hähnchenbrust darin 2–3 Minuten anbraten. Den Mangold zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2–3 Minuten garen. Den Pfanneninhalte im Anschluss zur Suppe geben und 2–3 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, in Schalen schöpfen und servieren.



MULLIGATAWNY

SCHARFE CURRY-HÜHNERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 30 Minuten

ZUTATEN

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
300 g Möhren
1 Süßkartoffel (etwa 300 g)
4 EL Olivenöl
3 EL scharfes Currypulver, etwas mehr zum Bestäuben
800 l Geflügelbrühe
Salz
400 ml Kokosmilch
300 g Hähnchenbrust
50 g Erdnusskerne
1 Bund frischer Koriander
1 Bund frischer Schnittlauch
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Limette

ZUBEREITUNG

Die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Möhren und die Süßkartoffel waschen, schälen und würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin anschwitzen. Das Currypulver zugeben, kurz anschwitzen und mit

der Brühe aufgießen. Alles zum Kochen bringen, 1 TL Salz zugeben und 20–25 Minuten weich kochen. Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe fein pürieren.

Die Hähnchenbrust klein würfeln und in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl scharf und kross anbraten. Die Erdnüsse zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Koriander und Schnittlauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Beides zum Fleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und untermischen.

Die Suppe erneut aufkochen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und in Schalen anrichten. Das Hähnchenwürfel in der Suppe verteilen, etwas Currypulver darüberstäuben und servieren. Die Limette in Spalten schneiden und dazureichen.



HÜHNERBRÜHE MIT SHIITAKE-WAN-TAN

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

Für die Wan Tan

8 Shiitake-Pilze
1 dünne Lauchstange
1 EL geröstetes Sesamöl
2 TL Sesamsamen
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Ei
20 Wan-Tan-Blätter
4 Stängel frisches Thai-Basilikum

Für die Brühe

1 Stängel frisches Zitronengras
1 Stück Ingwer (2 cm)
1,4 l Hühnerbrühe
3 EL Sojasauce
2 Sternanis

ZUBEREITUNG

Für die Füllung der Wan Tan die Shiitake-Pilze trocken abreiben, die Stiele herausdrehen und die Köpfe klein hacken. Den Lauch putzen,

waschen und klein würfeln. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Shiitake, Lauch und Sesam darin anschwitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Inzwischen das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Beides mit der Brühe in einem Topf aufkochen. Die Sojasauce und den Sternanis zugeben und die Brühe 10 Minuten leise köcheln lassen.

Das Ei trennen und das Eiweiß zum Bestreichen beiseitestellen. Das Eigelb unter die Shiitake-Lauch-Mischung rühren. Die Wan-Tan-Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Etwas Füllung daraufgeben und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann die Blätter zu Dreiecken zusammenklappen und die Ränder gut andrücken. Die Wan Tan in die siedende Brühe geben und 5 Minuten darin ziehen lassen. Ingwer, Zitronengras und Sternanis aus der Suppe nehmen. Die Brühe mit den Wan Tan in Suppenschalen geben, mit Thai-Basilikum bestreuen und servieren.



CREMIGE ERDNUSS-HÜHNER-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Knoblauch
1 Stück Ingwer (3 cm)
1 frische Chilischote
4 EL Olivenöl
100 g Erdnusskerne
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
800 ml Hühnerbrühe
Salz
300 g Hähnchenbrust
2 TL rote Currypaste
3 EL Sojasauce
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
100 ml Sahne
1 Limette
1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und würfeln.
Die Chilischote entkernen und die Schote hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten darin anschwitzen. Die Erdnüsse und die Tomaten zugeben und die Brühe

angießen. Dann 1 TL Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Hähnchenbrust trocken tupfen, klein würfeln und mit der Currypaste und der Sojasauce marinieren. Die Hähnchenstücke dicht an dicht auf acht Holzspieße stecken. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin 2–3 Minuten rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne zur Suppe geben, aufkochen und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzig abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Die Suppe in Schalen anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und die Spieße dazu servieren.







FISCH & MEERESFRÜCHTE

SUPPEN AUF BASIS VON FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

GRUNDREZEPT FISCHFOND

Für etwa 2 Liter
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 40 Minuten

ZUTATEN

etwa 1,2 kg Fischkarkassen und Fischabschnitte (ohne Kiemen, von weißfleischigen Fischen, etwa Scholle, Seezunge, Zander, Steinbeißer oder Steinbutt)

1 kleiner Fenchel

1 Lauchstange

¼ Knollensellerie

2 Petersilienwurzeln

5 Champignons

2 Schalotten

3 Zweige frischer Thymian

1 EL Butter

4 cl Wermut

2 TL Salz

3 Pimentkörner

5 weiße Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

ZUBEREITUNG

Die Fischkarkassen in etwa 5 cm große Stücke teilen und in reichlich kaltem Wasser wässern. Das Wasser zwei- bis dreimal wechseln, bis es klar bleibt. Den Fenchel, den Lauch, den

Knollensellerie und die Petersilienwurzeln waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze trocken abreiben und in Stücke schneiden. Die Schalotten abziehen und vierteln. Den Thymian waschen und trocken tupfen.

Die Butter in einem ausreichend großen Topf schmelzen und die gut abgetropften Karkassen darin 5 Minuten anschwitzen, ohne dass sie Farbe nehmen. Das vorbereitete Gemüse zugeben und 2–3 Minuten mit anschwitzen. Den Wermut angießen und verkochen lassen. Anschließend mit 2,5 l kaltem Wasser bedecken und bei mittlerer Temperatur aufkochen. Den aufsteigenden Schaum zwischendurch abschöpfen. Das Gemüse, die Zwiebelhälften, Salz, Gewürze und die Kräuter zugeben. Alles 20–30 Minuten am Siedepunkt köcheln lassen. Ein Passiersieb mit einem sauberen Mulltuch auslegen und den Fischfond in das Sieb schöpfen. Nach dem Passieren in sterilisierte Schraubgläser mit Twist-off-Deckel füllen.

TIPPS

Sollten Sie keine Karkassen zu kaufen bekommen, können Sie auf ganze Fische zurückgreifen. Lassen Sie diese beim Fischhändler ausnehmen und filetieren. Dann können Sie die Karkassen einfrieren und haben so eine ausreichende Menge in der Tiefkühltruhe vorrätig. Fischfilets dann anderweitig verwenden.



MISOSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Garzeit: 8 Minuten

ZUTATEN

10–14 g Dashi-Pulver (am besten Bio)
4 Frühlingszwiebeln
8 Shiitake-Pilze
150 g Seidentofu (schnittfest)
10 g getrocknete Wakame-Algen
4–5 EL rote Miso-Paste

ZUBEREITUNG

1 l Wasser mit dem Dashi-Pulver in einem Topf verrühren. Die Mischung auf mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Shiitake trocken abreiben, die Stiele herausdrehen, die Köpfe in Scheiben schneiden. Den Seidentofu würfeln, die Algen in Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in die Dashi-Brühe geben und 2 Minuten köcheln lassen. Die Miso-Paste mit etwas heißer Brühe in einer Tasse verrühren. Nun den Topf vom Herd nehmen und die Miso-Brühe einrühren. Die Suppe in Schalen schöpfen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

TIPP

Dashi ist eine Fischbrühe, die traditionell aus Bonitoflocken, also getrocknetem, gehobeltem Thunfisch und braunem Seetang

hergestellt wird. Werfen Sie beim Kauf des Dashi-Pulvers einen Blick auf die Zutatenliste. Manche dieser Produkte enthalten reichlich Zusatzstoffe. Die vegetarische Alternative wird aus Kombu und getrockneten Shiitake hergestellt.





TOM YAM GUNG – SCHARFE THAILÄNDISCHE GARNELENSUPPE

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 15 Minuten**

ZUTATEN

**3 Möhren
4 Frühlingszwiebeln
8 Shiitake-Pilze
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 Stück Galgant (2 cm)
1 frische Chilischote
1,2 l Gemüsefond
Salz
2 EL Fischsauce
4 EL Sojasauce
1 unbehandelte Limette
250 g geschälte und entdarmte Garnelen (TK-Produkt),
aufgetaut
50 g Bambussprossen
3 Stängel frisches Thai-Basilikum**

ZUBEREITUNG

Die Möhren waschen, schälen und in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in die

gleiche Streifenform schneiden. Die Shiitake putzen und trocken abreiben. Die Stiele herausdrehen und die Köpfe in Scheiben schneiden. Ingwer und Galgant schälen und fein reiben. Die Chilischote in dünne Ringe schneiden. Die Brühe mit Galgant, Ingwer und Chili aufkochen. Dann das Gemüse zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Die Brühe mit Salz, Fischsauce, Sojasauce und Limettensaft würzen. Die Garnelen hinzufügen und 2–3 Minuten in der heißen Brühe gar ziehen lassen.

Das Thai-Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Bambussprossen waschen und abtropfen lassen. Die Suppe in Schalen anrichten, die Sprossen und das Thai-Basilikum darüberstreuen und servieren.



BOUILLABAISSE MIT ROUILLE KLASSISCHE FRANZÖSISCHE FISCHSUPPE

**Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Garzeit: 25 Minuten**

ZUTATEN

Für die Suppe

**1 kg Fischfilets (mit Haut, ohne Gräten; verschiedene Sorten,
etwa Petersfisch, Seeteufel, Rotbarbe, Wolfsbarsch)
8 ungeschälte Garnelen
500 g Miesmuscheln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Tomaten
1 Fenchel
3 Stangen Staudensellerie
4 mittlere Kartoffeln
3 EL Olivenöl
½ unbehandelte Orange
15 Safranfäden
1 Lorbeerblatt
3 cl Wermut
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

Für die Rouille
1 Knoblauchzehe
1 Eigelb
½ TL Piment d'Espelette
Salz
150 ml mildes Olivenöl
12 Scheiben Baguette

ZUBEREITUNG

Die Fischfilets in mundgerechte Stücke teilen, trocken tupfen und auf einer Platte beiseitestellen. Die Garnelen waschen, die Köpfe abdrehen und die Schwänze der Länge nach aufschneiden, aber die Schwanzenden zusammenlassen. Die Miesmuscheln in kaltem, leicht gesalzenem Wasser waschen und die Bärte abziehen. Alle bereits geöffneten oder zerbrochenen Muscheln aussortieren.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomaten waschen, halbieren, den Blütenansatz herausschneiden und die Hälften würfeln. Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden, dann die Viertel in schmale Streifen schneiden. Den Staudensellerie waschen, die Fäden abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch darin 5 Minuten lang farblos anschwitzen. Die Orange waschen und 2 Schalenstreifen dünn abziehen. Die Schalenstreifen zusammen mit dem Safran und dem Lorbeerblatt in den Topf geben und mit Wermut ablöschen. Den Alkohol verkochen lassen und 1 l Wasser aufgießen. Den Sud erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nun zunächst die festeren Fischfilets (Seeteufel, Petersfisch) zugeben und die Suppe 3–5 Minuten köcheln lassen. Dann die Muscheln und die Garnelen hinzufügen und das Ganze weitere 3–5 Minuten garen. Zuletzt die

zarten Filetstücke (Rotbarbe, Wolfsbarsch) hineingeben und bei geschlossenem Deckel 3–4 Minuten gar ziehen lassen.

Inzwischen den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Eigelb, 2–3 Prisen Salz und Piment d'Espelette in einer kleinen Schüssel verrühren. Das Öl nun tröpfchenweise zugeben und unter ständigem Rühren zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen. Zwei bis drei Stücke der Kartoffelwürfel aus dem Sud nehmen, mit einer Gabel zerdrücken und zur Mayonnaise geben. Die Rouille mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken und mit den Brotscheiben zur Bouillabaisse servieren.

Oftmals wird in Frankreich der Sud als Suppe zusammen mit den Weißbrotscheiben als erster Gang serviert. Die Fischstücke mit dem Gemüse werden im Anschluss daran als Hauptgang gereicht. Das vorliegende Rezept ist ein Eintopf, bei dem Suppe und Fisch gemeinsam serviert werden.



CLAM CHOWDER

AMERIKANISCHE MUSCHELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Minuten
Garzeit: 25 Minuten

ZUTATEN

400 g mehligkochende Kartoffeln
500 g Miesmuscheln
Salz
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
75 g Bacon
20 g Butter
1 gehäufter EL Weizenmehl Type 405
150 ml Sahne
600 ml Gemüsebrühe
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Zitrone
1 Bund frischer Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine (1 cm große) Würfel schneiden. Die Miesmuscheln in kaltem, leicht gesalzenem Wasser waschen, die Bärte abziehen und bereits geöffnete oder

zerbrochene Muscheln aussortieren. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einem breiten Topf in 1 EL Olivenöl anschwitzen. Die Muscheln zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Dabei den Topf ab und zu rütteln, damit sich alle Muscheln gut öffnen können.

Inzwischen den Bacon würfeln, in einem zweiten Topf auslassen und knusprig braten. Die Butter zugeben und schmelzen. Das Mehl anstäuben, glatt rühren und aufschäumen lassen. Dann den Topf kurz beiseitestellen.

Die Muscheln durch ein feines Sieb abgießen und den Sud auffangen. Den Muschelsud, die Sahne und die Gemüsebrühe zur Speck-Mehlschwitze geben und glatt rühren. Die Kartoffeln zugeben, alles zum Kochen bringen und 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Inzwischen das Muschelfleisch aus den Schalen lösen. Die Muscheln zur Suppe geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Die Suppe in Schalen füllen, mit fein geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.



BISQUE

CREMIGE HUMMERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Garzeit: 60 Minuten

ZUTATEN

Für die Bisque

2 lebende Hummer
1 Bund Suppengemüse
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Stängel frische glatte Petersilie
3 Zweige frischer Thymian
2 EL Butter
2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
3 Pimentkörner
1 Sternanis
1 EL Tomatenmark
5 cl Cognac
Salz
200 ml Sahne
Piment d'Espelette
Zucker

Außerdem

50 g Butter

3 Knoblauchzehen
1 Zweig frischer Rosmarin
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

In einem ausreichend großen Topf (5 l) reichlich Wasser zum Kochen bringen. Die Hummer einzeln lebend kopfüber in das kochende Wasser geben und mit einer Schaumkelle 1–2 Minuten unter der Wasseroberfläche halten. Nachdem beide Hummer abgekocht sind, am Siedepunkt 15 Minuten ziehen lassen.

Das Suppengemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen waschen und mit Schale klein schneiden. Die Kräuter waschen und trocken tupfen.

Die Hummer aus dem Kochwasser heben und auf einer Platte etwas abkühlen lassen. Den Kochfond bis zur Verwendung weiterköcheln lassen. Die Scheren der Hummer abdrehen. Die Scheren mit einem großen Küchenmesser an der dicksten Stelle aufschlagen und aufbrechen. Das Scherenfleisch herauslösen, den Kopf vom Schwanz lösen, dann die Schwanzstücke längs mittig aufschneiden. Das Fleisch aus den Karkassen lösen, alle Karkassen auswaschen und grob hacken.

Die Butter in einem breiten Topf schmelzen. Das Gemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Nun die Karkassen zum Gemüse geben, die Gewürze hinzufügen und weitere 5 Minuten anschwitzen. Das Tomatenmark mit 2 EL Wasser verrühren, zum angeschwitzten Gemüse geben und unterrühren. Die Zutaten weitere 5 Minuten anschwitzen und mit dem Cognac ablöschen. Sobald dieser etwa bis zur Hälfte verkocht ist, 2 l Kochfond angießen. Die Kräuter und 1 TL Salz zugeben und langsam aufkochen. Den Hummerfond 30 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend den Hummersud durch ein feines Sieb passen. Die Sahne zugießen, mit Salz, Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker würzen. Dann weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Die Butter mit dem halbierten Knoblauch und dem Rosmarin in einer Pfanne schmelzen. Die Hummerscheren und Schwanzstücke darin 3–4 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen und in Suppenschalen verteilen. Das gebratene Hummerfleisch dazu servieren.



FRANZÖSISCHE MIESMUSCHELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

1 kg Miesmuscheln
Meersalz
2 Fenchelknollen
2 Knoblauchzehen
1 TL Anissamen
3 EL Olivenöl
15 Safranfäden
200 ml trockener Weißwein
5 Zweige frischer Thymian
400 ml Fischfond
200 ml Sahne
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
2 TL Speisestärke
1 unbehandelte Zitrone

ZUBEREITUNG

Die Muscheln in kaltem, leicht gesalzenem Wasser säubern. Alle bereits geöffneten oder zerdrückten Muscheln aussortieren, dann von den guten Muscheln die Bärte abziehen.

Den Fenchel waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und die Hälften würfeln. Das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Anissamen im Mörser zerstoßen. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Fenchel, Knoblauch, Anis und Safran darin anschwitzen. Den Weißwein angießen und abgedeckt 5 Minuten garen. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzapfen. Thymian und Muscheln zum Fenchel geben und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Zuletzt den Fischfond und die Sahne angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen.

Das Fenchelgrün klein schneiden. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser verrühren und die Suppe damit abbinden. Nun 1 weitere Minute aufkochen. Die Suppe in Schalen anrichten und mit dem Fenchelgrün bestreut servieren. Die Zitrone in Spalten schneiden und zur Suppe reichen.



MEDITERRANE MUSCHELSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 15 Minuten

ZUTATEN

500 g Miesmuscheln
500 g Venusmuscheln
2 Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
150 ml Weißwein
250 g Kirschtomaten
5 Zweige frischer Thymian
800 ml Gemüsebrühe
½ frische Chilischote
1 Lorbeerblatt
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
8 Scheiben Baguette
5 Stängel Basilikum

ZUBEREITUNG

Die Muscheln in leicht gesalzenem Wasser gründlich waschen und bereits geöffnete sowie beschädigte Muscheln aussortieren. Die Lauchstangen längs aufschneiden, gründlich waschen und die

Hälften in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen, Lauch und Knoblauch darin anschwitzen. Die Muscheln zugeben und den Weißwein angießen. Alles abgedeckt 5 Minuten garen, dabei den Topf ab und zu rütteln, damit sich alle Muscheln gut öffnen können.

Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen streifen. Nach dem Garen die noch geschlossenen Muscheln aussortieren, ebenso wie einige der leeren Muschelschalen. Kirschtomaten, Gemüsebrühe, Chilischote, Thymian und Lorbeer zu den Muscheln geben und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.

Den Knoblauch schälen, würfeln und mit 3 EL Olivenöl mischen. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Anschließend in einer Grillpfanne von beiden Seiten anrösten. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter klein zupfen. Die Suppe in Schalen anrichten und das Basilikum darüberstreuen. Die gerösteten Brotscheiben in die Suppe legen und servieren.





SCHARFE TOMATEN-FISCH-SUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

ZUTATEN

1 Staudensellerie
1 Stange Lauch
1 kleine frische Chilischote
2 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
100 ml trockener Weißwein
1 l Fischfond
300 g Kabeljau, ohne Haut
300 g Kirschtomaten
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ Zitrone
1 Bund frischer Schnittlauch
½ Bund frischer Dill
½ Bund frische glatte Petersilie

ZUBEREITUNG

Den Staudensellerie waschen, die Fäden abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und die Hälften in Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Sellerie, Lauch und Chili darin anschwitzen. Das Tomatenmark

hinzufügen und 2 weitere Minuten anschwitzen. Alles mit dem Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Dann den Fischfond angießen und aufkochen. Das Ganze auf mittlerer Hitze 10 Minuten leise köcheln lassen.

Den Kabeljau trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit dem Fisch zur Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Den Fisch etwa 5 Minuten in der heißen Suppe gar ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen, dann die Blätter abzupfen, hacken und in den Topf geben. Nun die Suppe in Schalen füllen und heiß servieren.

TIPP

Sie können für die Suppe anstelle von Fischfond auch Gemüsebrühe verwenden.



LEIPZIGER ALLERLEI – FEINE GEMÜSESUPPE MIT FLUSSKREBSSCHWÄNZEN

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten + 30 Minuten zum Einweichen

Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

10 getrocknete Morcheln

1 kleiner Blumenkohl

4 Möhren

4 weiße Spargelstangen

4 grüne Spargelstangen

30 g Butter

20 g Weizenmehl Type 405

750 ml Fischfond

2 EL Krebsbutter

150 ml Sahne

100 g Erbsen (TK-Produkt), aufgetaut

200 g ausgelöste Flusskrebsschwänze (in Lake)

Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ Bund frischer Schnittlauch

6 Stängel frischer Kerbel

ZUBEREITUNG

Die Morcheln in 150 ml lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren waschen, schälen und würfeln. Den Spargel waschen, die weißen Stangen ganz und die grünen Stangen im unteren Drittel schälen. Dann alle Spargelstangen in 2 cm breite Stücke schneiden.

Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl anstäuben und farblos anschwitzen. Unter Rühren den Fischfond angießen und aufkochen. 10 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich rühren. Die Morcheln abgießen, das Wasser auffangen und die Morcheln in Ringe schneiden.

Morcheln, Morchelwasser, Krebsbutter, Sahne, Gemüse und 1 TL Salz zur Suppe geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Flusskrebsschwänze zugeben und kurz erhitzen. Das Leipziger Allerlei in Suppentellern anrichten, anschließend mit Schnittlauch und Kerbel bestreut servieren.

TIPP

Falls Sie die Möglichkeit haben, frische Flusskrebse zu bekommen, sollten Sie den Eintopf auf jeden Fall mit dieser Delikatesse probieren. Dafür schneiden Sie 20 Flusskrebse an der Rückseite entlang bis zum Schwanzende mit einer Küchenschere auf und lösen das Flusskrebsfleisch aus. Dann drehen Sie die Scheren ab, schneiden diese seitlich auf und lösen die Scheren behutsam aus den Schalen. Anschließend säubern Sie die Karkassen und bereiten sie als Fond zu wie für das Rezept »Bisque« auf [Seite 194](#) beschrieben. Diesen Fond können Sie nun anstelle des Fischfonds verwenden, den übrigen Fond können Sie einkochen und in Gläsern aufbewahren oder einfrieren.



SCHWEDISCHE SOMMERSUPPE

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 35 Minuten

ZUTATEN

2 Stangen Lauch
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
25 g Butter
1,2 l Fischfond (alternativ Gemüsebrühe)
Salz
150 g Crème fraîche
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
250 g Lachsfilet, ohne Gräten und Haut
5 Stängel frischer Dill
1 unbehandelte Zitrone

ZUBEREITUNG

Den Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und die Stangen in Streifen schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein würfeln. Beides in einem Topf in der Butter anschwitzen. Den Fischfond angießen, 1 TL Salz hinzufügen und aufkochen. Alles auf mittlerer Hitze 20–25 Minuten weich kochen. Die Crème fraîche zugeben, dann die Suppe erneut aufkochen und fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Nun den Lachs würfeln, in die heiße Suppe geben und 2–3 Minuten darin gar ziehen lassen.

Den Dill waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Anschließend den Dill fein hacken und zusammen mit den Zitronenzesten über die Suppe streuen. Diese mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufeln und servieren.







SPECIALS

SUPPENEINLAGEN – WIE DAS PÜNKTTCHEN AUF DEM I

Suppeneinlagen geben jeder Suppe zusätzlich eine feine Note, geschmacklich, optisch und auch haptisch. Dazu zählen neben Flädle (siehe [Seite 107](#)), Eierstich (siehe [Seite 80](#)), Grießklößchen (siehe [Seite 76](#)) auch Semmel- oder Leberknödel im Mini-Format. Sie dienen als sättigender Bestandteil in Brühen und Kraftbrühen.

Leberknödel sind eine rasch zubereitete Suppeneinlage, wenn Sie das frische Leberbrät beim Metzger kaufen und mit Teelöffeln Nocken abstechen. Sie werden 2–3 Minuten in der siedenden Brühe gegart und geben der Suppe zusätzlich Geschmack.

Semmelknödel aus Brotresten sind eine tolle Resteverwertung. Durch sie wird eine klare Suppe rasch zu einer sättigenden Mahlzeit bereichern. Altbackenes Brot, Brötchen oder Laugenbrezen werden gewürfelt und mit etwas lauwarmer Milch eingeweicht. Im Anschluss kommen Eier, gehackte Kräuter, Speck nach Belieben, abgeschwitzte Zwiebeln und Gewürze hinzu. Die Zutaten vermengen, gut durchziehen lassen und kleine Knödel darauf formen. In der siedenden Brühe 5 Minuten gar ziehen lassen.



DIE BESTEN TOPPINGS FÜR IHRE SUPPE

Croûtons sind nicht nur eine einfache Art, eine Cremesuppe oder würzige Brühe zu verfeinern. Sie sind auch die perfekte Restverwertung für altbackenes Brot. Ob Graubrot, Toast, Ciabatta, Brötchen oder Laugengebäck, sie werden in Würfel zugeschnitten oder auch grob zerzupft in etwas Butter oder Öl goldbraun und knusprig gebraten und lassen sich zusätzlich mit Gewürzen und Kräutern weiter verfeinern.

SPROSSEN, KEIMLINGE UND MICRO LEAVES

Sprossen aus Linsen, Brokkoli, Rettich, Rote Bete usw. lassen sich unkompliziert selber ziehen. Dafür die Samen in einem Sieb abspülen und etwa 2 Stunden wässern. Dann abgießen und in ein sauberes Schraubglas füllen. Den Deckel aufsetzen und am Küchenfenster stehen lassen. Einmal täglich wässern, abspülen und abtropfen lassen. Nach etwa 2–3 Tagen, je nach Sorte, sind die Sprossen fertig und können verwendet werden. Sie sind knackig, vitamin- und mineralstoffreich und eine würzige Einlage. Micro Leaves sind »Mini-Pflanzen«, für die Samen auf Erde ausgesät werden. Sobald 4 Keimblätter gewachsen sind, können die Leaves geerntet werden. Auch sie geben eine schöne würzige Einlage. Weil die Pflänzchen noch so klein sind, sind sie besonders aromatisch und intensivwürzig.

GERÖSTETE KERNE, MANDELN UND CO.

Sämigen und pürierten Suppen geben Sie mit einigen geröstete Kernen oder Nüssen zusätzlichen »Biss«. Diese ohne zusätzliches

Fett in einer Pfanne anrösten oder im heißen Backofen bräunen. Auch Gewürze oder Würzmischungen verfeinern die Kerne.

KRÄUTERÖL

Kräuteröl können Sie sehr einfach selbst herstellen. Frische, saftige Kräuter, etwa Petersilie, Kerbel, Schnittlauch, Thymian oder Rucola, werden mit Öl im Mixer fein püriert. Das Öl im Kühlschrank aufbewahren, so hält es etwa 2 Wochen. Sollte sich Schimmel auf der Oberfläche bilden, müssen Sie das Öl wegwerfen. Das Öl kann zusätzlich mit der Schale einer unbehandelten Zitrone, Knoblauch oder Gewürzen aromatisiert werden.

PESTO

Pestos sind würzige Kräuterpasten, die vielen Suppen eine schnelle und würzige Zugabe bieten. Einfaches Basilikumpesto und Varianten mit Mandeln, Haselnüssen und verschiedenen Kräutern sind ebenso passend, wie rotes Pesto, das mit getrockneten Tomaten oder Oliven hergestellt wird.

Gewürzmischungen können, selbst gemacht oder gekauft, eine Suppe nicht nur optisch aufwerten, sondern ihr auch eine interessante Note verleihen. Die Mischung aus Gewürzen und Samen oder Nüssen ist hier besonders zu empfehlen. Zwei Ideen zum Selbermachen:

Zatar – 50 g Sesamsamen mit 2 TL Fleur de sel, 2 EL getrocknetem Thymian, 1 TL Oregano und 1 EL gehacktem Sumach mischen, in ein Schraubglas füllen und kühl und trocken aufbewahren.

Dukkha – Jeweils 30 g Haselnüsse, Pinienkerne, Sesamsamen in der Küchenmaschine grob hacken. Jeweils 1 TL Koriander, Kreuzkümmel, grobes Meersalz im Mörser zerstoßen. Nüsse und Gewürze in einem Schraubglas mischen, gut verschlossen aufbewahren.

PARMESANCHIPS

100 g Parmesan fein reiben und in Häufchen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Zu Kreisen verteilen und im auf 220 °C vorgeheizten Backofen 2–3 Minuten unter Aufsicht backen. Auskühlen lassen und am besten innerhalb 1–2 Tagen verbrauchen.

WACHTELEIER

Sie sind klein und hübsch anzuschauen. Sie können wachsw weich gekocht oder hart gekocht in der Suppe serviert werden. Auch pochierte Wachteleier bieten sich als eine feine und edle Variante an.



GEWÜRZPASTE KLASSISCH VEGETARISCH

Für 2 Gläser à 200 g

ZUTATEN

1 Bund
Suppengemüse (400 g)
100 g Champignons
50 g Zwiebel
4 Stängel glatte Petersilie
100 g Strauchtomaten
1 TL Olivenöl
1 Lorbeerblatt, zerstoßen
½ TL schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
2 Pimentkörner, zerstoßen
1 TL Zucker
etwa 100 g Salz

ZUBEREITUNG

Die verschiedenen Gemüsesorten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und grob zerzupfen. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und die Menge abwiegen. Auf 100 g Gemüsemischung geben Sie 15 g Salz. Gemüse und Salz mischen, in der Küchenmaschine häckseln. Das Gemüse von den Rändern nach unten schieben und erneut häckseln. Diesen Vorgang so lange wiederholen, bis die Paste feinstückig zerkleinert ist. In sterilisierte Gläser füllen und gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.

Als Grundregel gilt: auf 100 g Gemüsepaste geben Sie 15 g Salz. Wiegen Sie daher ihre vorbereiteten Zutaten ab, um die Salzmenge zu bestimmen. Mit diesem Grundrezept lassen sich viele Varianten der Gemüsepaste herstellen. Sie können nicht nur die Gemüsesorten variieren. Zusätzlich eignen sich mediterrane Aromen wie Rosmarin, getrockneten Tomaten, Oliven oder Kapern. Für einen asiatischen Note verwenden Sie zusätzlich Zitronengras, Ingwer, Koriander oder Curry. Orientalische Gewürzpasten bekommen durch Minze, Knoblauch, Zimt, Koriander, Sternanis, Kreuzkümmel oder Sumach ihren typischen Geschmack.



REGISTER

A

- Amerikanische Muschelsuppe – Clam Chowder 192
- Ärtsoppa – Schwedische Erbsen-Suppe mit Schweinebauch 112

B

- Bisque – Cremige Hummersuppe 194
- Bohnensuppe mit Speck, mediterrane 148
- Borschtsch 92
- Bouillabaisse mit Rouille – Klassische Französische Fischsuppe 190
- Brotsuppe 24
- Bulgur-Tomaten-Suppe mit Hackfleisch 137

C

- Chashushuli – Georgischer Rindfleischartopf mit Tomaten 30
- Chili con Carne 40
- Chorba – Weizenschrotsuppe aus Algerien 124
- Clam Chowder – Amerikanische Muschelsuppe 192
- Cremige Erdnuss-Hühner-Suppe 176
- Cremige Hummersuppe – Bisque 194
- Cremige Kichererbsen-Hühnersuppe 170
- Cremige Kuttelsuppe – Iskembe Corbasi 100
- Cremiger Weißkohleintopf mit Kasseler 146
- Curry-Kokos-Suppe mit gelben Linsen 60

E

- Erbsen-Minz-Suppe, kalte 62
- Erdnuss-Hühner-Suppe, cremige 176

F

- Fasolada – Griechische Bohnensuppe 48
- Feine Gemüse-Suppe mit Flusskrebsschwänzen – Leipziger Allerlei 204
- Fischfond, Grundrezept 182
- Flädlesuppe 107
- Französische Miesmuschelsuppe 197
- Französische Zwiebelsuppe 40

G

- Gaisburger Marsch 110
- Gazpacho 32
- Gebundene Ochsenchwanzsuppe 102
- Geflügelbrühe, Grundrezept 154
- Gemüsebrühe, Grundrezept 18
- Gemüsesuppe mit Eierstich 80
- Georgischer Rindfleisch Eintopf mit Tomaten – Chashushuli 130
- Gerstl-Suppe – Tiroler Gerstengraupensuppe mit Speck 138
- Griechische Bohnensuppe – Fasolada 48
- Gulaschsuppe 104

H

- Harira – Marokkanische Gemüsesuppe 35
- Hühner-Spargel-Suppe, schnelle 166
- Hühnerbrühe mit Shiitake-Wan-Tan 174
- Hühnersuppe mit Nudeln, klassische 164

I

- Irischer Lammeintopf – Irish Stew 128
- Irish Stew – Irischer Lammeintopf 128
- Iskembe Corbasi – Cremige Kuttelsuppe 100

J

- Japanisches Brühfondue – Shabu Shabu 142
- Jüdisch-Irakische Wintersuppe – Marak KubeH 98

K

- Kalte Erbsen-Minz-Suppe 62
- Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe – Vichyssoise 65
- Kalte Kopfsalat-suppe 75
- Kartoffelsuppe 20
- Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch 122
- Kaspressknödel-Suppe 50
- Kichererbsen-Hühnersuppe, cremige 170
- Kichererbsensuppe aus Griechenland mit feinem Zitronenaroma – Revithosoupa 46
- Klassische französische Fischsuppe – Bouillabaisse mit Rouille 190
- Klassische Hühnersuppe mit Nudeln 164
- Klassische Tomatensuppe 52
- Kopfsalat-suppe, kalte 75
- Kräuterschaumsuppe 72

L

- Lamm-Tajine mit Auberginen und Tomaten 144

Leipziger Allerlei – Feine Gemüse-Suppe mit Flusskrebsschwänzen **204**
Linsensuppe mit Mettenden **119**
Linsensuppe, indische **58**

M

Mandelsuppe, spanische **156**
Marak Kube – Jüdisch-Irakische Wintersuppe **98**
Marokkanische Gemüsesuppe – Harira **35**
Maronensuppe **28**
Mediterrane Bohnensuppe mit Speck **148**
Mediterrane Muschelsuppe **198**
Miesmuschelsuppe, französische **197**
Minestrone **30**
Misosuppe **184**
Möhrensuppe **56**
Mostschaumsuppe, steirische **163**
Mulligatawny – Scharfe Curry-Hühnersuppe **172**
Muschelsuppe, mediterrane **198**

O

Ochsenschwanzsuppe, gebundene **102**
Okroschka – Russische Sommersuppe **42**

P

Pekingsuppe süßsauer **116**
Pho Bo – Vietnamesische Nudelsuppe **96**
Pilzcremesuppe **70**
Provençalische Gemüsesuppe – Soupe au pistou **78**

R

Ramen **36**
Rassolnik – Russische Suppe mit Salzgurke und Rindfleisch **114**
Reisnudelsuppe mit Hackbällchen **120**
Revithosoupa – Kichererbsensuppe aus Griechenland mit feinem Zitronenaroma **46**
Rinderbrühe, Grundrezept **90**
Rote-Bete-Brühe mit Grießnockerl **76**
Russische Sommersuppe – Okroschka **42**
Russische Suppe mit Salzgurke und Rindfleisch – Rassolnik **114**
Russischer Eintopfklassiker – Soljanka **108**

S

Scharfe Curry-Hühnersuppe – Mulligatawny **172**
Scharfe thailändische Garnelensuppe – Tom Yam Gung **188**
Scharfe Tomaten-Fisch-Suppe **202**
Schnelle Hühner-Spargel-Suppe **166**

Schwedische Erbsen-Suppe mit Schweinebauch – Ärtsoppa **112**
Schwedische Snolsoppa **44**
Schwedische Sommersuppe **206**
Selleriecremesuppe **84**
Shabu Shabu – Japanisches Brühfondue **142**
Snolsoppa, schwedische **44**
Soljanka – Russischer Eintopfklassiker **108**
Sommersuppe, schwedische **206**
Soupe au pistou – Provençalische Gemüsesuppe **78**
Spanische Mandelsuppe **156**
Spargelsuppe **66**
Steirische Kürbissuppe **26**
Steirische Mostschaumsuppe **163**
Süßkartoffel-Kokos-Suppe **82**

T

Tafelspitzbrühe mit Wurzelgemüse **132**
Thailändische Kokos-Hühnchen-Suppe – Tom Kha Gai **160**
Tiroler Gerstengraupensuppe mit Speck – Gerstl-Suppe **138**
Tom Kha Gai – scharfe thailändische Kokos-Hühnchen-Suppe **160**
Tom Yam Gung – Scharfe thailändische Garnelensuppe **188**
Tomaten-Fisch-Suppe, scharfe **202**
Tomatensuppe, klassische **52**
Tortelloni In Brodo **68**

V

Vichyssoise – Kalte Kartoffel-Lauch-Suppe **65**
Vietnamesische Nudelsuppe – Pho Bo **96**

W

Weißkohleintopf mit Kasseler, cremiger **146**
Weizenschrotsuppe aus Algerien – Chorba **124**
Wirsing-Kartoffel-Eintopf mit Chorizo **134**

Z

Zwiebelsuppe, französische **40**

ÜBER DIE AUTOREN



Susann Kreiher entwickelt seit vielen Jahren mit Leidenschaft kreative und passgenaue Rezepte. Ihre Kreationen erscheinen regelmäßig in Kochbüchern und Zeitschriften verschiedener Verlage. Neben der Arbeit als Rezeptautorin ist die gelernte Köchin und Betriebswirtin für Hotellerie und Gastronomie auch als Ghostwriterin für bekannte Spitzenköche tätig. Auf www.gerichte-werkstatt.de schreibt sie über die schönen Seiten des Lebens – Kochen und Genießen.

DAS FOTOTEAM



Alex Neumayer stammt aus dem Gasteinertal. Er arbeitete lange als Küchenchef und Food Artist in der 5-Sterne-Hotellerie in Südostasien. Seine Frau Angkana hat die asiatische Kunst des Gemüseschnitzens erlernt und sich als Köchin in der thaiändischen und vietnamesischen Küche weitergebildet. Gemeinsam betreiben die beiden das Studio »Kochen und Kunst« – mit Angkana Neumayer als Foodstylistin und Alex Neumayer als Koch und Fotograf.



IMPRESSUM

Verantwortlich: Sonya Mayer
Texte und Rezepte: Susann Kreihe
Food-Fotografie und Food-Styling: Alex & Angkana Neumayer, Kochen & Kunst
Redaktion der Rezepte: Claudia Weingartner
Umschlaggestaltung: Regina Degenkolbe, unter Verwendung einer Abbildung von Adobe
Stock
Layoutgestaltung und Layout: Helen Garner
Repro: LUDWIG:media
Korrektorat: Martin Thorn
Herstellung: Bettina Schippel
Printed in Italy by Printer Trento.



Sind Sie mit diesem Titel zufrieden? Dann würden wir uns über Ihre Weiterempfehlung freuen. Erzählen Sie es im Freundeskreis, berichten Sie Ihrem Buchhändler oder bewerten Sie bei Onlinekauf. Und wenn Sie Kritik, Korrekturen, Aktualisierungen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht an **Christian Verlag**, Postfach 40 02 09, D-80702 München oder per E-Mail an lektorat@verlagshaus.de

Unser komplettes Programm finden Sie unter:



Alle Angaben dieses Werkes wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und auf den neuesten Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden, weshalb die Nutzung auf eigene Gefahr erfolgt. Sollte dieses Werk Links auf Webseiten Dritter enthalten, so machen wir uns die Inhalte nicht zu eigen und übernehmen für die Inhalte keine Haftung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Copyright © 2021
Christian Verlag GmbH, Infanteriestraße 11 a, 80797 München

Bildnachweis

Alle Fotografien in diesem Buch und auf der Buchrückseite stammen von Alex & Angkana Neumayer, Kochen & Kunst (www.kochenundkunst.at), mit Ausnahme von [Seite 220](#): Melissa Engel; [Seite 222](#): Shutterstock/TrotzOlga

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN 978-3-95961-506-8

eISBN 978-3-95961-518-1