

LandGenuss

# Suppen

WIE AUS OMAS KÜCHE

Seelenwärmer  
herzhaft & so lecker!

- Klassiker: Zwiebel-  
suppe, Gulaschsuppe,  
Kürbissuppe & Co.
- Eintöpfe mit Fleisch  
oder vegetarisch
- Feine Cremesuppen

Gemüse-Hack-  
Eintopf

An die Löffel,  
fertig, los!

Die besten Rezepte + wertvolle Tipps

 EXCLUSIV



# Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

**JETZT FÜR  
NUR 1 EURO  
TESTEN\***

## *Gut für die Umwelt:*

Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

## *Gut fürs Konto:*

Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin\*\*

## *Sie sind flexibel:*

Ob Sie im Urlaub sind oder zu Hause - Sie haben Ihr Magazin für italienischen Genuss immer bei sich



Bestell-NR: SII22EPA

[www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo](http://www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo)



\* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln.  
\*\* Bezogen auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.





## *Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

der Herbst steht in den Startlöchern und mit ihm kommen nicht nur die goldenen Blätter und die kühleren Temperaturen, sondern auch die Sehnsucht nach wohltuenden und wärmenden Gerichten. Es ist die Zeit, in der wir uns gern in unsere Küchen zurückziehen, die Aromen der Vergangenheit aufleben lassen und in Erinnerungen an die herzhaften, köstlichen Suppen, schwelgen, die unsere Großmütter zubereitet haben.

Omas Suppen waren einfach, aber voller Geschmack und Liebe. Von cremigen Kürbissuppen bis zu herzhaften Eintöpfen, bei ihr schmeckte es einfach am besten. Wir haben in Omas Kochbuch gestöbert und für jeden Geschmack etwas herausgesucht. Freuen Sie sich auf feine Cremesuppen, deftige Klassiker wie Gulasch, Hühner- oder Zwiebelsuppe, aromatische Eintöpfe und wärmende Suppen, die komplett vegetarisch daher kommen. Wir verraten außerdem, wie Sie Ihre Brühe ab sofort selbst herstellen und so immer eine gute Suppenbasis im Hause haben.

Freuen Sie sich auf eine nostalgische Genussreise!  
Guten Appetit und gemütliche Herbsttage wünscht Ihnen

*Ihre Redaktion von*  
**LandGenuss**



### **IMPRESSUM** [www.landgenuss-magazin.de](http://www.landgenuss-magazin.de)

**Verlag:** falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen | Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0 | [info@landgenuss-magazin.de](mailto:info@landgenuss-magazin.de) | **Herausgeber:** Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.) | **Chefredakteurin:** Amelie Flum ([a.flum@falkemedia.de](mailto:a.flum@falkemedia.de)) | **Redaktion** ([redaktion@landgenuss-magazin.de](mailto:redaktion@landgenuss-magazin.de)): Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Nicole Neumann | **Rezeptservice:** [rezeptservice@falkemedia.de](mailto:rezeptservice@falkemedia.de) | **Fotos:** Ira Leoni, Frauke Antholz, Kathrin Knoll, Anna Gieseler, Alexandra Panella, Katharina Küllmer, Tina Bumann, Désirée Peikert, StockFood, Shutterstock.com, AdobeStock, Getty Images | **Grafik & Bildbearbeitung:** Nele Witt | **Urheberrecht:** Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet. | **Datenschutz:** [Jürgen Koch \(datenschutzanfrage@falkemedia.de\)](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de) | **falkemedia, 2023**



# INHALT



S. 9 Kürbiscremesuppe



S. 11 Champignoncremesuppe



S. 13 Zwiebelsuppe mit Croûton



S. 15 Maronisuppe



S. 17 Schnelle Gulaschsuppe



S. 19 Klassische Hühnersuppe



S. 25 Gemüse-Hack-Eintopf



S. 29 Bohneneintopf mit Tomaten und Chorizo



S. 27 Graupeneintopf mit Rind



S. 33 Linseneintopf mit Wurst



S. 31 Sauerkrauteintopf



S. 35 Laucheintopf mit Salsiccia





S. 39 Gemüsesuppe mit Klößen



S. 41 Steckrübeneintopf



S. 43 Rosenkohleintopf



S. 45 Bunte Minestrone



S. 47 Erbsensuppe



S. 49 Kalte Gemüsesuppe



S. 55 Selleriesuppe mit Käse



S. 59 Gemüsecremesuppe



S. 61 Lauchcremesuppe



S. 57 Paprikacremesuppe

***Ratgeber***

S. 20/21 Vier selbst  
gemachte Brühen

S. 50/51 Tipps für Suppen  
& Eintöpfe



S. 63 Kartoffel-Mais-Suppe



S. 65 Kohlrabisuppe mit Krabben



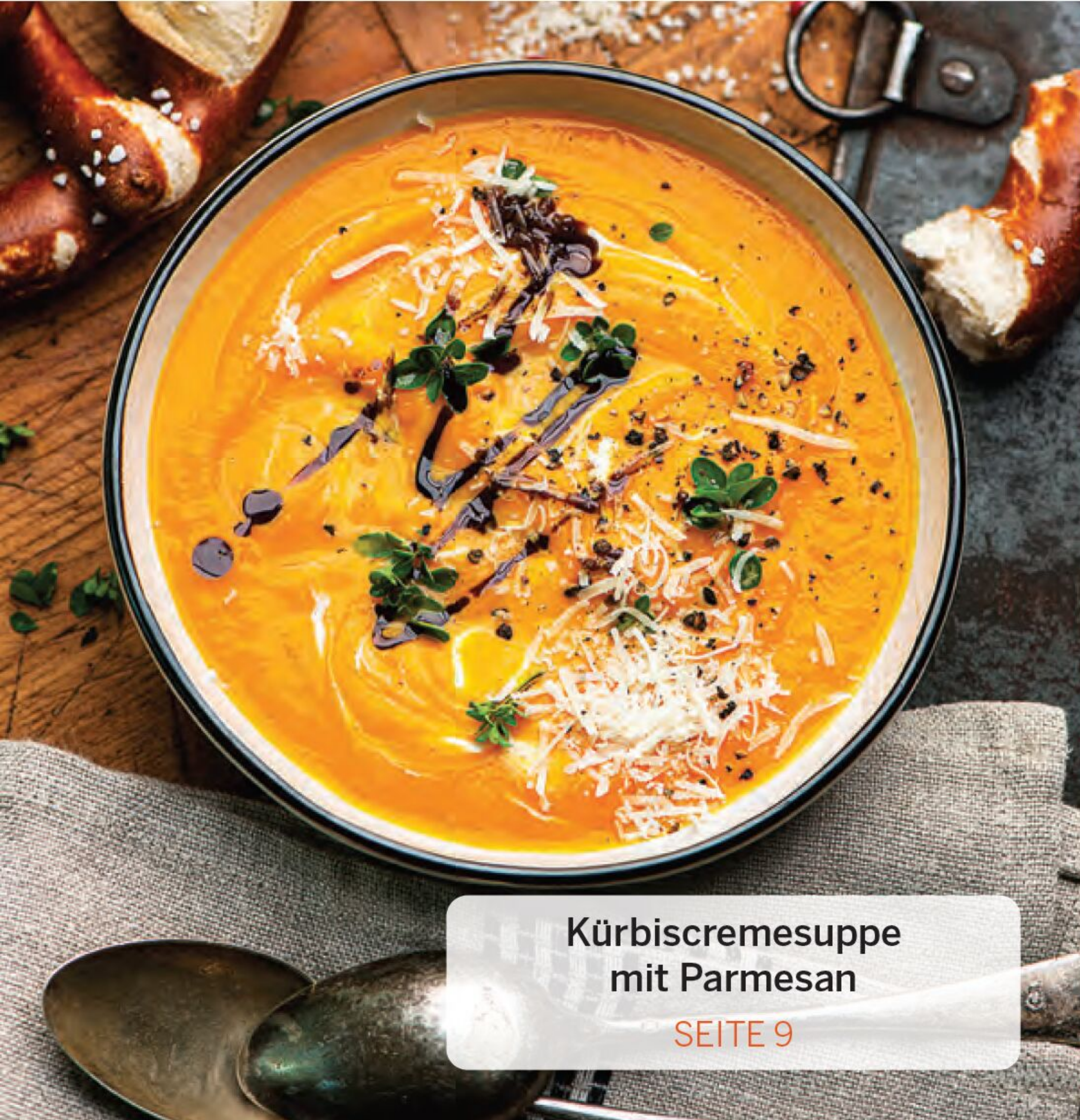




# Heiß geliebte KLASSIKER

Diese schmackhaften Kreationen dürfen wirklich  
in keiner Suppenschüssel fehlen!





**Kürbiscremesuppe  
mit Parmesan**

SEITE 9



**Maronisuppe mit  
Milchschaumhaube**

SEITE 15



**Champignoncremesuppe**

SEITE 11



**Schnelle Gulaschsuppe**

SEITE 17



**Zwiebelsuppe mit  
Gruyère-Croûton**

SEITE 13



**Klassische Hühnersuppe  
mit Nudeln**

SEITE 19







## Kürbiscremesuppe mit Parmesan

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 500 g Muskatkürbis
- › 1 Zwiebel
- › 1 Karotte
- › 1 Apfel
- › 3 Stiele Thymian
- › 4 EL Olivenöl
- › 1/2 TL Kurkumapulver
- › 1/4 TL Ingwerpulver
- › 100 ml Weißwein
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 1 Lorbeerblatt
- › 80 g frisch geriebener Parmesan
- › 4 EL Crème fraîche
- › 1 EL alter Balsamicoessig
- › etwas Salz und frisch gemahlener bunter Pfeffer

**1** Den Kürbis schälen, halbieren, von Fasern und Kernen befreien und in Stücke schneiden. Zwiebel und Karotte schälen und grob würfeln. Apfel ebenfalls schälen, dann vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Apfel darin in 4–5 Minuten hell andünsten, mit Kurkuma- und Ingwerpulver bestäuben. Alles mit dem Weißwein ablöschen, diesen etwas einköcheln lassen, dann die Brühe angießen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Lorbeerblatt und 1/3 des Thymians dazugeben. Die Suppe ca. 30 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** Das Lorbeerblatt entfernen, die Suppe dann mit dem Stabmixer fein pürieren und die Hälfte des Parmesans unterrühren. Suppe erneut aufkochen, abschmecken und in 4 Schalen verteilen. Jeweils 1 EL Crème fraîche unterziehen, die Suppe mit etwas Parmesan bestreuen, mit Pfeffer würzen und mit übrigem Thymian garnieren. Mit Balsamicoessig beträufeln und servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten







# Champignoncremesuppe

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **500 g Champignons**
- › **30 g Butter**
- › **30 g Speisestärke**
- › **750 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **40 g Parmesan**
- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **200 g Sahne**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Champignons putzen, etwa 1/4 davon in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Pilze in kleine Stücke schneiden.

**2** Die Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten andünsten. Champignons dazugeben und mitdünsten. Speisestärke und Brühe ebenfalls dazugeben. Alles aufkochen, dann unter Rühren 10–12 Minuten köcheln lassen.

**3** Den Parmesan reiben. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abpfeifen und hacken. Die Sahne zur Suppe geben. Diese kurz köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren. Die gehackte Petersilie unterrühren. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenschalen verteilen und mit den Pilzscheiben sowie Parmesan garnieren, dann servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten







## Zwiebelsuppe mit Gruyère-Croûton

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **600 g Zwiebeln**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 TL Zucker**
- › **750 ml heiße Hühnerbrühe (alternativ Gemüsebrühe)**
- › **100 ml trockener Weißwein**
- › **1–2 TL Biozitrone**
- › **1/2 TL getrockneter Thymian oder Oregano**
- › **120 g Gruyère**
- › **8 Scheiben Baguette**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Rapsöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin in 10–15 Minuten unter Rühren langsam weich dünsten. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten unter Rühren weiterschmoren bzw. karamellisieren, bis sie goldbraun sind. Zwischen- durch immer wieder umrühren.

**2** Den Knoblauch dazugeben, dann die heiße Brühe und den Wein angießen. Alles aufkochen und 10–15 Minuten köcheln lassen, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

**3** Den Backofengrill vorheizen. Den Käse reiben. Die Baguettescheiben mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen gratinieren. Die Suppe in Suppenschalen anrichten. Je 1 gratinierte Brotscheibe auf die Suppe setzen und das Gericht servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten







## Maronisuppe mit Milchschaumhaube

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 100 g Lauch
- › 1 EL Butter
- › 400 g Maroni (gegart, vakuumiert)
- › 100 ml Weißwein
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 200 g Sahne
- › 200 ml Milch
- › 25 g Zartbitterschokolade, fein gerieben
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen, Lauch darin andünsten. Die Maroni grob hacken und kurz mitgaren. Alles mit Wein und heißer Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

**2** Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sahne unterrühren, die Suppe einmal aufkochen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen und mit einem Milchschaumer aufschäumen. Die Suppe auf 4 Suppenschalen verteilen, mit Milchschaum toppen und mit Schokolade bestreut servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten







## Schnelle Gulaschsuppe

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 1 Knoblauchzehe
- › 250 g Kohlrabi
- › 3 EL Olivenöl
- › 500 g Rindergulasch
- › 3 EL Tomatenmark
- › 400 g passierte Tomaten (Dose)
- › 400 ml heiße Fleischbrühe
- › 1 Lorbeerblatt
- › 1 TL getrockneter Majoran
- › 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- › 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- › 1 gelbe Paprikaschote
- › 1 rote Paprikaschote
- › 1 Baguette
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfen. Den Kohlrabi schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Tomatenmark und Gulasch dazugeben und kurz mitbraten.

**2** Kohlrabi, passierte Tomaten, Brühe, Salz, Lorbeerblatt, Majoran und Paprikapulver dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen, dann in Stücke schneiden und in den Topf geben. Alles 8 Minuten weiterköcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen. Die Gulaschsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**TIPP:** Wer mag, gibt als Topping noch etwas saure Sahne dazu. Die Suppe eignet sich übrigens auch gut zum Einfrieren. Dafür abkühlen lassen, in kleinen Mengen in Gefrierbeutel füllen und flach hinlegen. So eingefroren taut die Suppe später schneller wieder auf.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten







## Klassische Hühnersuppe mit Nudeln

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Bund Suppengrün
- › 1 Suppenhuhn (küchenfertig ca. 1,7 kg)
- › 2 Lorbeerblätter
- › 200 g TK-Erbsen
- › 250 g Suppennudeln (z. B. kleine Muschelnudeln, Sterne oder Buchstaben)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** 1 Bund Suppengrün putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Suppenhuhn trocken tupfen und mit Gemüsestücken, Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer und 3 l kaltem Wasser in einen Topf geben. Alles zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze mit leicht geöffnetem Deckel 90–100 Minuten köcheln lassen. Schaum abschöpfen.

**2** Das Suppenhuhn aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Übriges Suppengrün putzen und waschen. Karotten und Sellerie schälen, Karotten in dünne Scheiben, Sellerie in Würfel und Lauch in Ringe schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken.

**3** Die Haut des Huhns entfernen, Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die aufgefangene Brühe aufkochen und vorbereitetes Gemüse, Erbsen sowie Suppennudeln nach Packungsangabe darin garen. Das Fleisch kurz mit erhitzen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

**TIPP:** Wenn Sie für die Suppe nicht die gesamte Brühe verwenden, können Sie diese einfrieren oder in sterilen Gläsern einkochen.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



# Eine gute Basis

Hausgemacht schmeckt es am besten – das gilt erst recht für diese aromatischen Brühen und Fonds

## Hühnerbrühe

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml): 1 Suppenhuhn (ca. 900 g), 150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch, 1/2 Bund Petersilie, 1/4 Bund Liebstöckel, 2 Wacholderbeeren, 1/4 TL Pfefferkörner, 2 Pimentkörner**

**1.** Das Suppenhuhn mit 2 l kaltem Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Sellerie, Karotten sowie Petersilienwurzel schälen, waschen und zerkleinern. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Kräuter waschen.

**2.** Gemüse, Kräuter und Gewürze in den Topf geben und alles offen 2 Stunden kochen lassen, den dabei entstehenden Schaum abschöpfen.

**3.** Die Brühe durch ein Sieb gießen, das Gemüse entsorgen. Das Fleisch nach Belieben vom Suppenhuhn auslösen und zum Beispiel für einen Geflügelsalat verwenden. Die Brühe nach dem Passieren erneut aufkochen und heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese fest verschließen und die Brühe kühl und dunkel aufbewahren. Die Brühe ist 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit: 2,5 Stunden**



## Gemüsebrühe

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml): 1 Zwiebel, 150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 150 g Staudensellerie, 1 Stange Lauch, 1/2 Bund Petersilie, 1/4 Bund Liebstöckel, 2 EL Rapsöl, 2 Wacholderbeeren, 1/2 TL Pfefferkörner, 3 Pimentkörner**

**1.** Zwiebel, Sellerie, Karotten sowie Petersilienwurzel schälen. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel dann waschen und zerkleinern. Den Staudensellerie putzen, waschen und zerkleinern. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden, die Kräuter waschen.

**2.** Zwiebel und Gemüse in einem großen Topf in heißem Öl anbraten, 2 l Wasser angießen, Salz, Gewürze und Kräuter hinzufügen. Alles aufkochen und ca. 2 Stunden offen kochen lassen, den Schaum abschöpfen. Brühe durch ein Sieb gießen, nach dem Passieren erneut aufkochen und heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese fest verschließen und die Brühe kühl und dunkel aufbewahren. Sie ist 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit: 2,5 Stunden**





# 3



## Rinderbrühe

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml):** 6 Rinderknochen (vom Metzger hacken lassen), 2 Zwiebeln, 150 g Knollensellerie, 2 Karotten, 1 Petersilienwurzel, 1 Stange Lauch, 1/2 Bund Petersilie, 1/4 Bund Liebstöckel, 250 g Kirschtomaten, 2 EL Rapsöl, 2 TL Salz, 3/4 TL bunte Pfefferkörner, 3 Wacholderbeeren, 3 Pimentkörner, 1 Beinscheibe vom Rind

1. Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knochen waschen, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten rösten, dabei zwischendurch wenden.
2. Zwiebeln, Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel schälen, Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel dann waschen und alles in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kräuter und Tomaten waschen.
3. Zwiebeln und Gemüse in einem großen Topf in heißem Öl anbraten. 2 l kaltes Wasser angießen, Salz, Gewürze und Kräuter sowie Knochen und Beinscheibe hinzufügen. Alles aufkochen, ca. 4 Stunden offen kochen lassen. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen.
4. Brühe durch ein feines Sieb oder einen Papierfilter gießen und das Gemüse, die Knochen und das Fleisch entsorgen. Die Brühe nach dem Passieren erneut aufkochen und heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese fest verschließen und die Brühe kühl und dunkel aufbewahren. Sie ist 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit: ca. 5 Stunden**

# 4



## Fischfond

**Zutaten für 4 Gläser (à ca. 250 ml):** 1 kg Fischkarkassen, 2 Schalotten, 150 g Knollensellerie, 100 g Karotten, 1 Petersilienwurzel, 100 g Kirschtomaten, 1 kleine Fenchelknolle, 1 kleine Stange Lauch, 1/2 Bund Petersilie, 1/4 Bund Liebstöckel, 2 TL Salz, 2 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, 1/4 TL Senfkörner, 1/4 TL Koriandersaat, 2 Pimentkörner, 150 ml weißer Wermut

1. Fischkarkassen waschen und evtl. in Stücke schneiden. Schalotten schälen und zerkleinern. Sellerie, Karotten und Petersilienwurzel waschen und alles in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen. Die Fenchelknolle putzen, halbieren, vom Strunk befreien und in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden und gründlich waschen. Die Kräuter waschen.
2. Fischkarkassen, Schalotten und Gemüse mit 2 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Salz, Gewürze und Kräuter sowie Wermut hinzufügen, alles aufkochen und offen ca. 2 Stunden kochen lassen. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Fond durch ein feines Sieb gießen und das Gemüse und die Fischkarkassen entsorgen. Den Fond nach dem Passieren erneut aufkochen, dann heiß in die vorgewärmten sterilen Gläser füllen. Diese fest verschließen und den Fond kühl und dunkel aufbewahren. Er ist 2 bis 3 Monate haltbar.

**Zubereitungszeit: 2,5 Stunden**





# Herzhaftes Eintöpfe **MIT FLEISCH**

Ob mit Hackfleisch, mit Salsiccia, Bratwurst oder mit Rindfleischstücken, diese Eintöpfe sind immer eine gute Idee





**Gemüse-Hack-Eintopf**  
SEITE 25



**Sauerkrauteintopf  
mit Bratwurst**

SEITE 31



**Graupeneintopf mit  
Rindfleisch**

SEITE 27



**Bunter Linseneintopf  
mit Wurst**

SEITE 33



**Bohneneintopf mit Tomaten  
und Chorizo**

SEITE 29



**Laucheintopf mit  
Salsicciabällchen**

SEITE 35







## Gemüse-Hack-Eintopf

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Knoblauchzehen
- › 4 Stiele Thymian
- › 1 Stange Lauch
- › 3 Karotten
- › 5 festkochende Kartoffeln
- › 2 Stangen Staudensellerie
- › 150 g Palmkohl (alternativ Grünkohl oder Wirsing)
- › 5 EL Olivenöl
- › 500 g Schweinehack
- › 3 EL Tomatenmark
- › 400 g stückige Tomaten (Dose)
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 300 g Cannellinibohnen (Dose)
- › 100 g TK-Erbsen
- › 4 Stiele Petersilie
- › 100 g Mascarpone
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen und trocken schütteln, die Stiele grob zerpflücken. Den Lauch putzen, waschen und in breite Ringe schneiden. Karotten sowie Kartoffeln schälen und waschen. Die Karotten in Scheiben, die Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Palmkohl gründlich waschen, trocken schütteln und von den dicken Blattrippen befreien. Die Blätter dann in Stücke schneiden bzw. grob hacken.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen, das Hack darin anbraten. Knoblauch, Lauch und Kohl dazugeben und kurz mitdünsten. Karotten, Kartoffeln, Sellerie, Thymian und Tomatenmark kurz andünsten, dann die Tomaten und die heiße Brühe dazugeben. Alles einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und 20–25 Minuten sanft köcheln lassen. Cannellinibohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und wie die gefrorenen Erbsen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben.

**3** Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Mascarpone zum Eintopf rühren. Diesen abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten







## Graupeneintopf mit Rindfleisch

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **600 g Rindfleisch (z. B. aus der Hüfte)**
- › **1 große Zwiebel**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 l heiße Gemüsebrühe**
- › **180 g Perlgraupen**
- › **600 g Steckrübe**
- › **3 Karotten**
- › **2 Petersilienwurzeln**
- › **1 Stange Lauch**
- › **1 Bund Schnittlauch**
- › **1–2 EL Senf**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze rundherum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel dazugeben und kurz anbraten. Die Brühe angießen und das Fleisch abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen.

**2** Die Graupen in die Suppe geben und darin ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Steckrübe, Karotten und Petersilienwurzeln schälen, putzen, in dünne Scheiben oder Spalten schneiden. Lauch putzen, gut waschen und schräg in schmale Ringe schneiden.

**3** Gemüse zum Eintopf geben und 10–15 Minuten darin garen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Röllchen schneiden. Den Eintopf mit etwas Salz, Pfeffer und Senf abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten







## Bohneneintopf mit Tomaten und Chorizo

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 2 Zwiebeln
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 rote Paprikaschote
- › 200 g Zucchini
- › 3 EL Olivenöl
- › 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 TL geräuchertes Paprikapulver
- › 800 g stückige Tomaten (Dose)
- › 1 TL getrockneter Rosmarin
- › 1 TL getrockneter Oregano
- › 350 g Chorizo
- › 300 g weiße Bohnen (Dose)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Paprika und Zucchini waschen. Paprika entkernen und würfeln. Zucchini halbieren und in Stücke schneiden.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Beide Paprikapulversorten, Paprika und Zucchini dazugeben und kurz mit anbraten. Tomaten, getrocknete Kräuter, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**3** Inzwischen Chorizo in Scheiben schneiden. Restliches Öl in eine Pfanne geben, die Wurst darin rundum scharf anbraten. Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

**4** Bohnen zum Eintopf geben, diesen erneut aufkochen, dann mit etwas Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Den Eintopf auf Teller verteilen, mit Chorizo samt Bratfett anrichten und servieren.

**TIPP:** Sie können für das Rezept auch getrocknete Bohnen verwenden. Diese nach Packungsangabe über Nacht in Wasser einweichen, dann 40 Minuten in frischem Wasser ohne Salz kochen.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten







## Sauerkrauteintopf mit Bratwurst

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **400 g grobe rohe Bratwürste**
- › **2 EL Rapsöl**
- › **1 Zwiebel**
- › **1 Apfel**
- › **100 g mehligkochende Kartoffeln**
- › **250 g rohes Sauerkraut**
- › **125 ml Weißwein**
- › **1 Lorbeerblatt**
- › **4 Wacholderbeeren**
- › **1 l heiße Gemüsebrühe**
- › **1 Bund Schnittlauch**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Die Würste pellen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Wurst darin bei kleiner Hitze 3–4 Minuten braten. Anschließend aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

**2** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Apfel und Kartoffeln ebenfalls schälen. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sauerkraut grob hacken. Zwiebel, Apfel, Kartoffeln und Sauerkraut ca. 5 Minuten unter Rühren im Wurstfett anbraten. Dann mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblatt, Wacholderbeeren und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles aufkochen, die Hitze reduzieren und alles ca. 60 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**3** Die gebratenen Wurstscheiben zum Eintopf geben und den Herd ausschalten. Alles weitere 10 Minuten auf dem ausgeschalteten Herd ziehen lassen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Sauerkrauteintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblatt und Wacholderbeeren entfernen und den Eintopf mit Schnittlauch garniert servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten







## Bunter Linseneintopf mit Wurst

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **2 EL Olivenöl**
- › **300 g rote Linsen**
- › **3 EL Tomatenmark**
- › **1 TL Currypulver**
- › **1,5 l heiße Gemüsebrühe**
- › **4 Karotten**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **1 grüne Paprikaschote**
- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **4 geräucherte Würste nach Wahl**
- › **150 g Joghurt**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Linsen, Tomatenmark und Currypulver dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der heißen Brühe ablöschen, aufkochen und abgedeckt ca. 5 Minuten köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Karotten schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Das Gemüse zu den Linsen geben und alles bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Die geräucherten Würste in den Linseneintopf geben und ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Den Linseneintopf mit Salz und Pfeffer würzen, auf Suppenschalen verteilen und jeweils mit 1 Wurst und 1 Klecks Joghurt anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten







## Laucheintopf mit Salsicciabällchen

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Stangen Lauch
- › 3 EL Olivenöl
- › 1 TL Zucker
- › 1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt
- › 900 ml heiße Gemüsebrühe
- › 4 Salsicce
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Lauch putzen, in Ringe schneiden, gründlich waschen und abtropfen lassen. 2 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, die Lauchringe bei mittlerer Hitze darin glasig andünsten. Zucker und Knoblauch kurz mitrösten, dann alles mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit das Wurstbrät der Salsicce aus der Pelle drücken und zu kleinen Bällchen formen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Salsicciabällchen darin anbraten, bis sie gar und rundum gebräunt sind.

**3** Den Laucheintopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenschalen verteilen, mit den gebratenen Salsicciabällchen toppen und servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten





# Eintöpfe & Suppen **VEGETARISCH**

Diese würzig-leckeren Gerichte stecken dank viel frischem Gemüse  
voller Geschmack und lassen nichts vermissen





**Gemüsesuppe mit  
Grießklößchen**  
SEITE 39



**Bunte Minestrone**  
SEITE 45



**Steckrübeneintopf mit  
knuspriger Einlage**  
SEITE 41



**ErbSENSuppe mit Radieschen**  
SEITE 47



**Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf**  
SEITE 43



**Kalte Gemüsesuppe**  
SEITE 49







## Gemüsesuppe mit Grießklößchen

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 150 ml Milch
- › 40 g Butter
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 80 g Hartweizengrieß
- › 1 Ei
- › 3 Karotten
- › 2 Petersilienwurzeln
- › 2 Frühlingszwiebeln
- › 5 Stiele Liebstöckel
- › 1,3 l Gemüsebrühe
- › 2 TL Sojasoße
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Milch, Butter, 1/2 TL Salz und etwas Muskat in einem Topf aufkochen lassen. Grieß einrühren und nach Packungsangabe kurz unter ständigem Rühren köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Masse etwas abkühlen lassen.

**2** Ei unter die Grießmasse rühren und die Masse 10 Minuten quellen lassen. Inzwischen Karotten und Petersilienwurzeln schälen, dann waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen Spiralen verarbeiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, etwas davon zum Garnieren beiseitestellen.

**3** Gemüsebrühe, Sojasoße und Liebstöckel in einem Topf aufkochen. Aus der Grießmasse mit Hilfe von zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Nocken abstechen, diese zu Klößchen formen und in die Brühe geben. Die Temperatur reduzieren und die Klößchen in der siedenden Brühe 8–10 Minuten ziehen lassen.

**4** Anschließend das Gemüse in den Topf geben und 5–8 Minuten in der Suppe garen. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, Mit Gemüse und Klößchen auf Suppenteller verteilen, mit dem übrigen Liebstöckel garnieren und servieren.

**TIPP: Wer keinen Spiralschneider hat, kann Karotten sowie Petersilienwurzeln auch in dünne Scheiben schneiden.**

---

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. ca. 30 Minuten Ruhezeit







## Steckrübeneintopf mit knuspriger Einlage

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Stange Lauch
- › 300 g Knollensellerie
- › 300 g Karotten
- › 400 g festkochende Kartoffeln
- › 750 g Steckrübe
- › 6 EL Rapsöl
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 1 Lorbeerblatt
- › 100 g Haselnusskerne
- › 80 g Semmelbrösel
- › 1 Bund Petersilie
- › 1 Beet Kresse
- › 1 Knoblauchzehe
- › 50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
- › 1 Biozitronen (abgeriebene Schale)
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie, Karotten, Kartoffeln und Steckrübe schälen und in Würfel schneiden.

**2** 3 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Übriges Gemüse dazugeben und mit andünsten. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Lorbeerblatt dazugeben. Abgedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Lorbeerblatt entfernen.

**3** Haselnüsse hacken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel und Nüsse darin goldbraun rösten. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4** Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Kresse vom Beet schneiden. Knoblauch schälen, alles fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Würfel schneiden. Haselnussmix, Petersilie, Kresse, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zitronenschale mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mix kurz vor dem Servieren auf den Steckrübeneintopf geben.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten







# Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 800 g festkochende Kartoffeln
- › 2 Schalotten
- › 6 EL Olivenöl
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 200 g Rosenkohl
- › 1 Bund Petersilie
- › 1 Knoblauchzehe
- › 20 g Mandelkerne
- › 20 g Sbrinz oder Greyerzer
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

**2** Inzwischen den Rosenkohl putzen und waschen, dann jedes Röschen vorsichtig in einzelne Blättchen zerteilen. Diese in den Eintopf geben und alles weitere 5 Minuten garen.

**3** Für das Pesto die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, den Knoblauch schälen. Beides mit Mandeln, Käse und dem übrigen Olivenöl in ein hohes, schmales Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach gewünschter Konsistenz weiteres Olivenöl hinzufügen, das Pesto sollte jedoch eher fest sein.

**4** Den Kartoffel-Rosenkohl-Eintopf mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, in Suppenschalen verteilen und jeweils mit 1 Klecks Petersilienpesto servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten







## Bunte Minestrone

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Zwiebeln**
- › **2 Knoblauchzehen**
- › **200 g Karotten**
- › **400 g Tomaten**
- › **3 EL Olivenöl**
- › **1 EL Tomatenmark**
- › **800 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **200 g Ditalini (alternativ andere kurze Suppennudeln)**
- › **240 g Cannellinibohnen (Dose)**
- › **300 g Zucchini**
- › **100 g Babyspinat**
- › **200 g grüne Bohnen**
- › **80 g frisch geriebener Parmesan**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren, dann vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Karotten darin anbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Alles mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten sowie Ditalini dazugeben und abgedeckt 12 Minuten garen.

**3** Inzwischen die Cannellinibohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Den Spinat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Bohnen waschen, putzen und ggf. in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in den letzten 4 Minuten der Minestrone-Garzeit dazugeben und mitgaren. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten







## Erbsensuppe mit Radieschen

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 Zwiebel**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **1 mittelgroße mehligkochende Kartoffel**
- › **1 EL Olivenöl**
- › **600 g frische Erbsen (alternativ TK-Erbsen)**
- › **ca. 800 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **1 Bund Radieschen**
- › **100 g Crème fraîche**
- › **etwas Cayennepfeffer**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kartoffel schälen und ebenfalls fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffel und Erbsen dazugeben und kurz mitgaren, dann alles mit der Brühe ablöschen. Die Suppe ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Inzwischen Radieschen putzen, waschen und klein schneiden.

**2** Die Suppe mit dem Stabmixer sehr fein pürieren und nach Belieben durch ein feines Sieb in einen weiteren Topf geben. Ggf. etwas mehr Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Jeweils etwas Crème fraîche hineingeben und leicht verrühren. Radieschen in die Suppe geben und diese mit etwas Cayennepfeffer bestreut sofort servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten







## Kalte Gemüsesuppe

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **750 g vollreife Tomaten**
- › **1 Zwiebel**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **1 Salatgurke**
- › **je 1 gelbe und grüne Paprikaschote**
- › **2 Scheiben Toastbrot**
- › **3 EL Olivenöl**
- › **3 EL Sherryessig**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und halbieren, dann von Stielansätzen und Kernen befreien und das Fruchtfleisch würfeln.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Gurke und Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls würfeln. Jeweils 1/3 von jeder Gemüsesorte kalt stellen.

**3** Toastbrot in etwas Wasser einweichen und gut ausdrücken. Mit dem übrigen Gemüse in einen leistungsstarken Standmixer geben und fein pürieren. Die Suppe mit Öl, Essig sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Mit etwa 200 ml Wasser auffüllen, dann kalt stellen.

**4** Die kalte Gemüsesuppe vor dem Servieren gut durchrühren und erneut abschmecken. In gekühlte Suppenteller geben, dann mit den restlichen Gemüsewürfelchen toppen und servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



# Tipps für Suppen & Eintöpfe

Erfahren Sie, wie Sie sich zukünftig den Kauf von Brühwürfeln sparen können, wie Sie Reste verwerten und vieles mehr



# 1

## Gemüsepaste

**Zutaten für 2 Gläser (à ca. 350 ml):**  
3 getrocknete Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 kg Suppengrün, 150 g Meersalz

Die getrockneten Tomaten fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Gemüse putzen, bei Bedarf schälen und waschen. Dann grob würfeln und mit Tomaten, Knoblauch und Salz in einen leistungsstarken Mixer geben. Alles fein mixen, bei Bedarf zwischendurch umrühren und erneut mixen. Die Paste in die sterilen Schraubgläser füllen. Diese fest verschließen und die Paste im Kühlschrank lagern.

**Tipp:** Die selbst gemachte Gewürzpaste ist eine gesunde Alternative zu Brühwürfel & Co. Dank ihres hohen Salzgehalts ist die Paste mehrere Monate haltbar, wenn sie im Kühlschrank gelagert wird. 1 TL Suppenpaste ersetzt in etwa 2 TL körnige Instantbrühe. Sie dient als Basis für Suppen und verfeinert viele Gerichte.

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**

## Getrocknetes Suppengrün

**Zutaten für 2 Gläser (à ca. 250 ml):** 1 Zwiebel, 250 g Knollensellerie, 2 Karotten, 2 Pastinaken, 1 große Stange Lauch, 4 Stiele Petersilie, 1/4 Bund Schnittlauch, 4 Stiele Liebstöckel, 4 Stiele Kerbel

**1.** Backofen auf 80 °C Umluft vorheizen. Zwiebel, Sellerie, Karotten und Pastinaken schälen. Sellerie, Karotten und Pastinaken waschen, alles klein würfeln. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und gründlich waschen

**2.** Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Gemüse und Kräuter vermischen, auf zwei Backblechen verteilen und im vorgeheizten Ofen 4–5 Stunden trocknen lassen. Dabei einen Holzkochlöffelstiel in die Ofentür klemmen. Den Mix zwischendurch mehrfach wenden, damit er gleichmäßig trocknen kann. Nach dem Trocknen auskühlen lassen, dann in die sterilen Gläser geben. Diese fest verschließen und das getrocknete Suppengrün kühl und dunkel aufbewahren.

**Zubereitungszeit: ca. 5,5 Stunden**





# 3 *Lagern*

Sie haben noch Suppe oder Eintopf übrig? Freuen Sie sich darauf, diese/n am nächsten Tag zu verspeisen, meist schmeckt der heiße Seelenwärmer am nächsten Tag noch besser! Die Zutaten sind dann richtig schön durchgezogen und aromatisch. Für die kurze Lagerung von maximal zwei Tagen lassen Sie die Suppe auf Zimmertemperatur abkühlen und stellen Sie sie dann abgedeckt in den Kühlschrank.



# 4 *Einfrieren*

Wenn Sie wissen, dass Sie die Suppenreste nicht am nächsten oder übernächsten Tag aufessen werden, frieren Sie das Gericht direkt ein, wenn es ausgekühlt ist. In verschließbare, gefriergeeignete Dosen füllen und in den Tiefkühlschrank stellen, so halten Suppen und Eintöpfe etwa drei Monate.



## *Ideen für Toppings*

- ✓ in der Pfanne in Butter geröstetes, gewürfeltes Brot, mit Chilipulver, Salz und Knoblauchpulver gewürzt
- ✓ gepulte Nordseekrabben oder Räucherfisch mit etwas Biozitroneensaft und gehacktem Dill vermischt
- ✓ Kichererbsen mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz und Öl vermengt und im Ofen geröstet
- ✓ gewürfelter Schafskäse, grob geraspelter Bergkäse
- ✓ knusprig gebratene Frühstücksspeckscheiben
- ✓ geröstete Nüsse, Kerne und Saaten (oder Mischungen)
- ✓ gehackte Kräuter, Frühlingszwiebeln, Kresse, Sprossen

# *Einkochen*

Wichtig: Es eignen sich alle Suppen und Eintöpfe, die keine Mehl- oder Milchprodukte oder Speisestärke enthalten. Diese Zutaten können Suppen sauer machen. Seien Sie zudem bei eiweißhaltigen Lebensmitteln wie Bohnen, Linsen oder Fleisch vorsichtig und wiederholen Sie den Einkochvorgang ggf., um ganz sicher zu gehen, dass alle Mikroorganismen abgetötet wurden. Suppe in sterile Gläser füllen, dabei ca. 2 cm Platz bis zum Rand lassen, Rand sauber halten und die Gläser fest verschließen.

## **Einkochen im Topf**

Die verschlossenen Gläser in einen Einkochtopf oder in einen großen Kochtopf (mit hitzebeständigem Gitter auf dem Topfboden liegend) stellen und Wasser angießen, bis die Gläser zu 3/4 im Wasser stehen. Der Temperaturunterschied von Glaseinhalt und Wasser sollte dabei nicht zu groß sein. Das Wasser im Topf dann zum Kochen bringen. Sobald das geschehen ist, beginnt die Einkochzeit.

## **Einkochen im Backofen**

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform oder tiefe Fettpfanne mit Wasser füllen, so dass der Wasserstand ca. 3 cm hoch ist. Gläser hineinstellen und alles in den vorgeheizten Ofen stellen. Sobald sich kleine Bläschen in der Suppe bilden, ist die Temperatur erreicht und die Einkochzeit beginnt. Sie können die Temperatur dann auf 140 °C reduzieren.

## *Einkochzeiten*

- ✓ **Suppen auf Tomatenbasis: mindestens 30 Minuten**
- ✓ **übrige Gemüsesorten: mindestens 60 Minuten**
- ✓ **Kartoffelsuppen: mindestens 90 Minuten**
- ✓ **Eintöpfe mit Fleisch: 2 Stunden**

Dunkel, kühl und unangebrochen aufbewahrt ist die Suppe mehrere Monate haltbar. Der Deckel sollte stets fest aufsitzen, die Oberfläche bei Schraubdeckeln leicht nach unten gewölbt sein und beim Öffnen knacken.





# Besonders fein CREMESUPPEN

Bei diesen aromatischen, sämig pürierten Lieblingssuppen  
mag man den Löffel gar nicht mehr weglegen





**Selleriesuppe mit Ziegenkäsenocken & Röstzwiebeln**

SEITE 55



**Lauchcremesuppe mit Crème fraîche**

SEITE 61



**Paprikacremesuppe mit Hackklößchen und Schafskäse**

SEITE 57



**Kartoffel-Mais-Suppe mit Kohlwurst**

SEITE 63



**Gemüsecremesuppe**

SEITE 59



**Kohlrabisuppe mit Krabben**

SEITE 65







## Selleriesuppe mit Ziegenkäsenocken & Röstzwiebeln

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 800 g Knollensellerie
- › 250 g mehligkochende Kartoffeln
- › 1 kleine Stange Lauch
- › 1 EL Rapsöl
- › 1,2 l Gemüsebrühe
- › 3 Stiele Dill
- › 200 g Ziegenfrischkäse
- › 20 g Grieß
- › 50 g Mandelblättchen, geröstet
- › 120 g Sahne
- › 40 g Röstzwiebeln
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Sellerie und Kartoffeln ebenfalls schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lauch darin andünsten. Sellerie, Kartoffeln sowie Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt 25–30 Minuten köcheln lassen.

**3** In der Zwischenzeit Dill waschen und trocken schütteln. Spitzen abzapfen und fein hacken. Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Grieß, Dill sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. 30 Minuten kalt stellen und quellen lassen. Anschließend mit 2 Teelöffeln 8 Nocken daraus formen und in den Mandelblättchen wenden. Nocken kalt stellen.

**4** Sahne zur Suppe geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren und erneut aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen, je 2 Frischkäsenocken hineinlegen und die Suppe mit einigen Röstzwiebeln bestreut servieren.

**TIPP: Keine Lust auf Ziegenfrischkäse? Neutraler im Geschmack ist gewöhnlicher Frischkäse.**

---

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten







# Paprikacremesuppe mit Hackklößchen und Schafskäse

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 3 mehligkochende Kartoffeln
- › 4 rote Paprikaschoten
- › 4 EL Rapsöl
- › 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- › 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- › 1 l heiße Gemüsebrühe
- › 200 g Sahne
- › 400 g Lammhack
- › 1 Ei
- › 50 g Semmelbrösel
- › 1 TL Harissapaste
- › 150 g Schafskäse
- › 1/2 Bund Schnittlauch
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Kartoffeln waschen, alles würfeln. Paprikaschoten ebenfalls waschen, dann entkernen und in Würfel schneiden.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika darin andünsten. Beide Paprikapulversorten dazugeben und kurz mit anbraten. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne dazugießen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 10–15 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel, Harissapaste, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Hackklößchen formen. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hackbällchen darin rundum goldbraun braten.

**4** Schafskäse gut abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Paprikasuppe fein pürieren, mit Hackbällchen sowie Feta anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten







## Gemüsecremesuppe

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1 kleine Zwiebel**
- › **500 g Steckrübe**
- › **300 g Zucchini**
- › **300 g Brokkoli**
- › **3 EL Olivenöl**
- › **150 g TK-Erbsen**
- › **800 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **40 g gemischte Kerne (z. B. Kürbis-,  
Pinien- und Sonnenblumenkerne)**
- › **2–3 Scheiben Weißbrot**
- › **1–2 EL Butter**
- › **200 g Sahne**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

**1** Zwiebel und Steckrübe schälen. Zwiebeln fein würfeln, Steckrübe waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zucchini und Brokkoli waschen, putzen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Steckrübe, Zucchini und Brokkoli dazugeben und mitdünsten. 100 g Erbsen, Brühe sowie etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Alles aufkochen und abgedeckt 13–15 Minuten köcheln lassen.

**2** Inzwischen übrige Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Kerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie zu duften beginnen. Aus der Pfanne nehmen und etwas abkühlen lassen. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in der heißen Butter rundherum goldbraun rösten. Leicht salzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

**3** Die Sahne zur Suppe geben, alles mit dem Stabmixer pürieren und erneut aufkochen. Die Suppe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten







## Lauchcremesuppe mit Crème fraîche

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 5 Stangen Lauch
- › 100 g Knollensellerie
- › 3 kleine Karotten
- › 300 g mehligkochende Kartoffeln
- › 3 EL Olivenöl
- › 1 Lorbeerblatt
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 2 Scheiben Ciabatta
- › 1 Stiel Petersilie
- › 250 ml Milch
- › 150 g Crème fraîche
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie, Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

**2** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Gemüse und Lorbeerblatt dazugeben und alles 5 Minuten dünsten. Alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten sanft köcheln lassen.

**3** Inzwischen das Ciabatta in kleine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin rundherum goldbraun anrösten. Anschließend kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Die Milch und 2/3 der Crème fraîche zur Suppe geben, alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und auf Suppenschalen verteilen, dann mit der restlichen Crème fraîche, den Croûtons und der Petersilie garnieren und sofort servieren.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten







## Kartoffel-Mais-Suppe mit Kohlwurst

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 grüne Chilischote
- › 750 g mehligkochende Kartoffeln
- › 1–2 EL Butter
- › 800 ml Gemüsebrühe
- › 1 TL getrockneter Oregano
- › 285 g Mais (Dose), abgetropft
- › 3 Kohlwürste
- › 2 Stiele Petersilie
- › 200 g Sahne
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Chilischote waschen, putzen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln.

**2** Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Kartoffeln, Gemüsebrühe sowie Oregano dazugeben. 4 EL Mais zum Garnieren abnehmen, den Rest in den Topf geben. Alles aufkochen und 25–30 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

**3** Die Kohlwürste in heißem Wasser in 10–15 Minuten garziehen lassen. Anschließend abgießen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Ca. 160 g Sahne in den Topf geben. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Teller verteilen und die übrige Sahne leicht einrühren. Restlichen Mais und die Kohlwürste darauf verteilen. Suppe mit Petersilie garnieren und servieren.

**TIPP:** Kohlwurst ist eine kräftige geräucherte Rohwurst aus Schweinefleisch. Sie findet vor allem in der norddeutschen Küche Verwendung und wird gern zu Grünkohl serviert. Die rauchige Wurst passt jedoch auch hervorragend zu Suppen und Eintöpfen. Als Alternative können Sie Mettenden oder Kabanossi verwenden.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten







# Kohlrabisuppe mit Krabben

---

ZUTATEN für 4 Personen

- › 3 Zwiebeln
- › 3 mehligkochende Kartoffeln
- › 1 kg Kohlrabi
- › 50 g Butter
- › 800 ml heiße Gemüsebrühe
- › 200 ml Milch
- › 400 g Sahne
- › etwas frisch geriebene Muskatnuss
- › 300 g küchenfertige Nordseekrabben
- › 1/2 Bund Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

**1** Zwiebeln, Kartoffeln und Kohlrabi schälen, waschen und jeweils grob schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zerlassen, das Gemüse darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit etwas heißer Brühe ablöschen und diese fast vollständig verkochen lassen.

**2** Übrige Brühe und Milch in den Topf geben und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze abgedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Sahne in den Topf geben und alles sehr fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**3** Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, die Krabben darin ca. 1 Minute anbraten. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen, mit Krabben und Petersilie anrichten und servieren.

**TIPP:** Die zarten Blätter der knackigen Kohlrabiknolle nicht wegwerfen! Wer mag, gart sie in der Suppe mit. Sie schmecken aber auch roh in Salaten oder in Pestos.

---

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Danke an alle,  
die helfen!



© AWO International/Markus Korenjak



# Nothilfe Ukraine

Millionen Familien aus der Ukraine bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft, das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen, leistet den Menschen Nothilfe.



Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Spende.

Jetzt Förderer werden: [www.Aktion-Deutschland-Hilft.de](http://www.Aktion-Deutschland-Hilft.de)



**Aktion  
Deutschland Hilft**  
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen