

Die leckeren

Nr. 16

12

SUPPEN & EINTÖPFE

Ein Dutzend tolle warme Gerichte für kalte Tage



EXCLUSIV



Mit hilfreichen
Tipps für alle
Suppenköche

ESSEN ist fertig!

XMAS-REZEPTE

FEINE VORSPEISEN

HAUPTGERICHTE

SÜßES ZUM DESSERT

EXCLUSIVE

DIE BESTEN FESTMENÜS

KOCH LÖFFEL

Großes Weihnachtsheft 2023

EXCLUSIVE

Die leckeren Nr. 1 WEIHNACHTSPLATZCHEN 12

Rezepte für ganz neue Klassiker

Mit Gelingtipps für die Backstube

EXCLUSIVE

Jetzt **NEU** bei

 **Readly**

INHALT

*Liebe Leser*innen*

Als Comfort-Food an kalten Tagen sind leckere Suppen und Eintöpfe absolut unschlagbar! Sie wärmen nicht nur Leib und Seele, sie sind auch herrlich vielseitig. Ob gesunde Gemüsesuppen, deftige Eintöpfe mit Fleischeinlage oder exotischere Gerichte – in der Suppenküche kommt keine Langeweile auf! Leckere Grüße, Ihre

Chefredakteurin *Julia Dew*

- 4.....*Kokossuppe mit Hähnchen*
- 5.....*Blaue Kartoffelsuppe mit Kartoffelchips*
- 6.....*Dreifarbige Paprikasuppe*
- 7.....*Spitzkohlsuppe mit geräucherter Mettwurst*
- 8.....*Brokkoli-Curry-Suppe mit roten Linsen*
- 9.....*Lammeintopf mit Süßkartoffeln und Minzjoghurt*
- 10.....*12 Tipps für Suppenköche*
- 12.....*Leichte Fischsuppe mit buntem Gemüse*
- 13.....*Kichererbsen-Kokos-Cremesuppe*
- 14.....*Winterlicher Eintopf mit Lammhackbällchen*
- 15.....*Lauch-Käse-Suppe mit Hackfleisch*
- 16.....*Geflügel-Bohnentopf*
- 17.....*Eintopf aus gelben Erbsen mit Kokos und Orangen*
- 18.....*Impressum*





Lecker
exotisch

1 Kokossuppe mit Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 300 g Hähnchenbrustfilet • 5–6 EL Fischsauce (oder helle Sojasauce)
- 150 g Kirschtomaten • 3–4 Frühlingszwiebeln • 400 ml Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 1 EL Tom-Kha-Suppenpaste (Asialaden, oder rote Thai-Currypaste)
- 8–10 Kaffirlimettenblätter (Asialaden) • 1–2 EL Limettensaft
- ½ Bund Koriandergrün

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Hähnchen kalt abwaschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Mit 2 EL Fischsauce mischen.
- ❖ Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Abschnitte schneiden.
- ❖ Kokosmilch, Gemüsebrühe und die Suppenpaste in einem Topf verrühren und aufkochen lassen. Das Hähnchen-

fleisch dazugeben. Limettenblätter waschen, die Blätterränder einreißen und hinzufügen. Die Suppe 3 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln dazugeben und 1–2 Min. mitgaren.

- ❖ Die Kokossuppe mit der übrigen Fischsauce und dem Limettensaft abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken und als Garnitur aufstreuen.

2 Blaue Kartoffelsuppe mit Kartoffelchips

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 750 g blaue Trüffelkartoffeln • 3 Kartoffeln (festkochende Sorte) • 2 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe
- 1 l Frittieröl • Salz • Kurkuma (Gelbwurz) • Pfeffer aus der Mühle
- 1–2 EL weißer Balsamico
- 1–2 TL Zucker • 4 Stiele Dill
- 4 EL Sauerrahm • nach Belieben essbare Blüten zum Garnieren

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Alle Kartoffeln schälen und waschen. Die blauen Kartoffeln in Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und darin Kartoffelwürfel und Zwiebel andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. kochen lassen.
- ❖ Übrige (helle) Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln und portionsweise im heißen Frittierfett 2–3 Min. braun frittieren. Die Kartoffelchips herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Kurkuma nach Belieben würzen.
- ❖ Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die blaue Kartoffelsuppe auf Schalen verteilen, mit je einem Klecks Sauerrahm garnieren, mit dem Dill und den essbaren Blüten bestreuen, mit den Kartoffelchips servieren.

*Klassiker
ganz neu*

3 Dreifarbige Paprikasuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe
- 200 g Kartoffeln, mehligkochende Sorte • 1 Möhre
- 1 EL Butter • 800 ml Gemüsebrühe • 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün) • 80 g Babyblattspinat
- Currypulver • Paprikapulver, edelsüß • Zucker • Salz, Pfeffer
- salziges Popcorn • Kräuter

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Kartoffeln und Möhre schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Möhre in erhitzter Butter andünsten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Min. garen.
- ❖ Die Paprikaschoten waschen, halbieren, Kerne und weiße Trennhäute entfernen. Paprika in Stücke schneiden, nach Farben getrennt beiseitestellen. Spinat waschen und trocken schleudern. Die Suppe auf 3 Töpfe aufteilen: In einen Topf die gelben Paprikastücke mit Currypulver geben. In den zweiten Topf die rote Paprika mit dem Paprikapulver und zur dritten Suppe die grüne Paprika mit dem Spinat. Alle Suppen ca. 10 Min. köcheln lassen, dann pürieren und durch ein Sieb streichen. Jede Suppe mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In Suppenteller füllen, mit dem Popcorn und den Kräutern beliebig garnieren.

Hingucker
für Gäste



Wärmt von
innen



4 Spitzkohlsuppe mit geräucherter Mettwurst

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 400 g Spitzkohl
- 2 festkochende Kartoffeln
- 150 g Staudensellerie • 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer • ½ TL Paprikapulver (edelsüß) • ½ TL ganzer Kümmel
- 100 ml Weißwein • 1 l Fleischbrühe
- 400 g geräucherte Mettwurst

SO WIRDS GEMACHT

❖ Zwiebel abziehen, fein schneiden. Spitzkohl putzen, der Länge nach vierteln, waschen, abtropfen lassen und die Viertel bis zum Strunk hin in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, abtropfen lassen und die Stangen in Scheiben schneiden. Das Selleriegrün beiseitelegen.

❖ Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen, dann das restliche Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und die Suppe ca. 15 Min. köcheln lassen.
❖ Die Mettwurst in Scheiben schneiden, dazugeben und 10 Min. bei schwacher Hitze in der Suppe ziehen lassen. Das Selleriegrün grob hacken und zum Servieren darüberstreuen.

*Vitamin-
Booster*

5 Brokkoli-Curry-Suppe mit roten Linsen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

• 1 kleine rote Zwiebel • 1 Frühlingszwiebel • 1 rote Chilischote
• 50 g Blattspinat • 250 g Brokkoli
• 1 TL Olivenöl • 400 ml Gemüsebrühe • 1 TL Currypulver • ½ TL gemahlene Kurkuma • 1 TL geröstetes Sesamöl • 50 g rote Linsen • Salz, Pfeffer • 1 EL geröstete Sesamsamen

SO WIRDS GEMACHT

❖ Die Zwiebel schälen, die Frühlingszwiebel und die Chilischote putzen und waschen und alles in feine Ringe schneiden. Den Spinat waschen, abtropfen lassen und grobe Stiele entfernen. Den Brokkoli putzen und waschen, dann in Röschen teilen.

❖ Die Zwiebel- und Chiliringe im Olivenöl andünsten, mit der Brühe ablöschen. Brokkoli, Currypulver, Kurkuma, Sesamöl und Linsen hinzufügen und 7 Min. in der Brühe garen. Den Spinat nach 5 Min. dazugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem gerösteten Sesam bestreuen und anrichten.



Sonntags-
Essen

6 Lammeintopf mit Süßkartoffeln und Minzjoghurt

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen
- 600 g Süßkartoffeln • 800 g Lammgulasch • 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Tomatenmark • gemahlener Kreuzkümmel • Salz • Pfeffer aus der Mühle • 800 ml Fleischbrühe
- 200 g grüne Bohnen • 4 Minzezweige • 4 Petersilienzweige
- 250 g Sahnejoghurt, natur
- 1 EL Limettensaft

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch fein hacken. Die Süßkartoffeln schälen und würfeln.
- ❖ Lamm abrausen, trocken tupfen und in heißem Öl in einem Schmortopf braun anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und leicht mitbräunen lassen. Tomaten-

mark hinzufügen und anrösten. Mit gemahlendem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen, die Brühe angießen und die Süßkartoffeln untermischen. Den Deckel auflegen und bei milder Hitze ca. 1 Std. schmoren. Nach Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

- ❖ Inzwischen die Bohnen abrausen, putzen und zum Eintopf geben, dann alles zusammen in weiteren ca. 15 Min. fertig garen. Zuletzt zum Binden der Suppe einige der Süßkartoffelwürfel mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken

- ❖ Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Minzeblätter fein hacken, unter den Joghurt rühren, mit Limettensaft abschmecken. Die Petersilie in feine Streifen schneiden.

- ❖ Den Eintopf abschmecken, mit der gehackten Petersilie bestreuen und mit Minzjoghurt servieren.



1 ACHTUNG, ZU VIEL SALZ!

Das Zugeben von mehr Wasser oder ungesalzener Brühe verdünnt das Salz, macht Suppe aber wässrig.

Kocht man eine rohe, geschälte Knolle für einige Minuten mit auf, wird die überschüssige Würze von ihr aufgenommen. Auch ein Spritzer Zitronensaft oder Essig kann helfen, die Salzigkeit auszugleichen.

ZWEI

ANDICKEN LEICHT GEMACHT

Suppen werden durch längeres Einkochen „reduziert“: Ohne Deckel bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Das kann einige Zeit dauern. Eilige verteilen die Suppe auf mehrere Töpfe: Überschüssige Flüssigkeit verdampft so schneller.



Diese Tipps und Tricks machen das Kochen von **SUPPEN & EINTÖPFEN** zur absolut sicheren Sache. Also ran an den Suppentopf!

T.12 Tipps

Bei Paprikasuppe auf säurehaltige Zutaten wie Zitronensaft oder Wein verzichten. Säure lässt die leuchtende Farbe ins Bräunliche umschlagen.

GEMÜSEBRÜHE SELBST MACHEN

Gemüse wie Zwiebeln, Karotten, Sellerie und Knoblauch grob schneiden und in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten, bis es weich ist und anfängt zu bräunen. Genug Wasser hinzufügen, um das Gemüse zu bedecken, und Gewürze wie Lorbeerblätter, Salz und Pfeffer dazugeben. Mischung für ca. 1 Std. köcheln, dann abseihen. Brühe sofort verwenden oder abgekühlt im Kühlschrank lagern oder einfrieren.

3



4

Putzige Einlage

Eine etwas andere Suppen- einlage ist gesucht? Wie wär's mit Teigtupfen in Ihrer Suppe? Ungesüßten Pfannkuchenteig mit dem Spritzbeutel tropfenweise auf ein mit Backpapier belegtes Blech portionieren. Bei 180 °C ca. 4 Min. backen und z.B. in Bouillon servieren. Fertig ist eine feine Pfannkuchen-Suppe!

Tipp zum Verfeinern: Mit seiner nussige Note verleiht Kürbiskernöl Ihrer Suppe zusätzlich Geschmack.

LEICHTE KOST

Pürierte Gemüsesuppen verfeinert man gern mit einem Kleks Creme fraîche oder Sahne. Kalorienärmer ist es, vor dem Servieren einen Schuss kohlen-säurehaltiges Mineralwasser hinzuzufügen. Das hebt den Geschmack der übrigen Zutaten ebenfalls schön hervor und verleiht Ihrer Suppe Leichtigkeit.

NICHT UMRÜHREN!

Kleine Panne beim Eintopf-Kochen? Wenn es an Flüssigkeit fehlt, kommt brennen gerade stärkereiche Zutaten schon mal am Topfboden an. Dann auf keinen Fall umrühren und so das Angebrannte verteilen, sondern den Eintopf umfüllen und nochmal erwärmen. Je nach Rezept kann ein Spritzer Chili-würze helfen, brandigen Geschmack mit Schärfe zu überdecken.

SUPPE RICHTIG EINFRIEREN

Suppen sind eingefroren mindestens 2–3 Monate haltbar: Vollständig abkühlen lassen, in gefriergeeignete Behälter oder Gefrierbeutel geben. Dabei etwas Platz lassen, da sich Flüssigkeiten beim Einfrieren ausdehnen kann.

11

Suppen sind toll zur Resteverwertung: Aus Karotten- oder Spargelschalen wird eine tolle Gemüsebrühe.

Aufwärmen

Eintöpfe erhitzt man am besten bei niedriger Hitze auf dem Herd oder im Ofen, wobei man regelmäßig umrührt und den Deckel auflegt. Schneller geht's bei kleinen Portionen in der Mikrowelle: Alle 2 Minuten umrühren, damit der Eintopf gleichmäßig warm wird.

Ist die Suppe wässrig statt schön cremig? Reiben Sie eine rohe, mehlig-kochende Kartoffel hinein. Die Kartoffelstärke macht die Suppe sämig.

ZWÖLF



7 Leichte Fischsuppe mit buntem Gemüse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zucchini • 200 g Kirschtomaten
- 1 gelbe Paprikaschote • 2 Möhren
- 1 l Gemüsebrühe • Salz • 250 g Fischfilets (küchenfertig ohne Haut, z.B. Lachs oder Kabeljau) • 200 g Garnelen (küchenfertig)
- 2 Basilikumzweige • 1 TL Kurkumapulver
- Chiliflocken • 2 EL Zitronensaft

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Zucchini, Tomaten und Paprika abbrausen und putzen. Die Zucchini in (halbe) Scheiben schneiden, Tomaten halbieren und Paprika in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden oder hobeln.
- ❖ Die Brühe in einem Topf aufkochen und salzen. Die Möhren zugeben und ca. 2 Min. köcheln. Dann die vorbereiteten Zucchini, Tomaten und Paprika ergänzen und weitere 2–3 Min. köcheln.
- ❖ Den Fisch und die Garnelen abbrausen, trocken tupfen und den Fisch in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zur Suppe geben und bei milder Hitze weitere ca. 5 Min. gar ziehen lassen.
- ❖ Das Basilikum abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Kurkuma zur Suppe geben und mit Chili und Zitronensaft abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit dem Basilikum garnieren.

Schnell
zubereitet





Asiatische
Leckerei

8 Kichererbsen-Kokos-Cremesuppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

• 1 Dose Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht) • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm) • 1 Dose Kokosmilch (400 ml, ungeschüttelt) • 400 ml Gemüsebrühe • 1 TL gemahlene Kurkuma • Chiliflocken • Salz • 30 g Kokoschips • 2–3 Stängel Basilikum • ½ Bio-Zitrone • Zucker

SO WIRDS GEMACHT

♣ Die Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser überbrausen und

abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

♣ In einem Topf 3 EL Kokosahne (die dicke Creme, die sich oben in der ungeschüttelten Dose absetzt) erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin 1 Min. unter Rühren anbraten. Kichererbsen, flüssige Kokosmilch und die Gemüsebrühe zufügen. Mit Kurkuma, 1/3 TL Chili und einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Suppe aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.

♣ Inzwischen die Kokoschips in einem Pflännchen bei schwacher Hitze rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln,

die Blättchen abzupfen und kleiner zupfen. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft auspressen.

♣ Etwa 2 EL Kichererbsen aus dem Topf nehmen. Restliche Kichererbsen mit dem Stabmixer fein pürieren und die Suppe mit dem Zitronenabrieb, 1–2 EL Zitronensaft, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

♣ Zum Servieren die Kichererbsen-Kokos-Suppe in Schalen verteilen. Als Garnitur je eine Prise Chiliflocken, ½ EL Kichererbsen, einige Kokoschips und das Basilikum daraufgeben.



Leckerer
Sattmacher

9 Winterlicher Eintopf mit Lammhackbällchen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für den Eintopf:

- 2 Möhren • 1 kleine Steckrübe (ca. 500 g) • 1 dünne Stange Lauch
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl • 1 l Gemüsebrühe
- 2–3 kleine rote Chilischoten
- 1 Lorbeerblatt • 1 kl. Zimtstange
- 1 Zucke von einem Sternanis
- 1 Bund Koriandergrün • 1 Knoblauchzehe • 1 kleine Bio-Orange
- Salz, Pfeffer • Muskatnuss

Für die Lammhackbällchen:

- 1 Zwiebel • 1–2 Knoblauchzehen
- 400 g Lammhackfleisch
- 1 TL Harissa (Chilipaste)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Estragon
- etwas Bio-Zitronenschalen-Abrieb
- Salz, Pfeffer • 4 EL Olivenöl

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Für den Eintopf Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Steckrübe schälen und würfeln. Den Lauch längs einschneiden, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Das Öl in einem Suppentopf erhitzen und das Gemüse darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Mit der Brühe ablöschen. Chilischoten waschen, mit dem Messerrücken flach klopfen und mit Lorbeerblatt, Zimt und Sternanis zum Eintopf geben. Eintopf aufkochen und zugedeckt 25–30 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- ❖ Inzwischen für die Hackbällchen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebel, Knoblauch, Harissa, Kreuzkümmel und Estragon verkneten und mit der

Zitronenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Hackfleischmasse ca. 20 Kugeln formen.

- ❖ Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Hackbällchen in 3–4 Min. bei starker Hitze von allen Seiten anbraten. Zugedeckt bei schwacher Hitze nachziehen lassen, bis der Eintopf fertig ist.

- ❖ Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Orange heiß abwaschen, abtrocknen und dünn schälen. Die Kräuter, den Knoblauch und die Orangenschale zusammen fein durchhacken. Eintopf mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken und die Koriandermischung aufstreuen.

- ❖ Die Lammhackbällchen zusammen mit dem Eintopf anrichten.



10 Lauch- Käse-Suppe mit Hackfleisch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Lauch • 1 Zwiebel
- 2 EL Rapskernöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 ml trockener Weißwein
- ½ l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 150 g Schmelzkäse
- 100 g Schmand • 1 EL Currypulver • Salz, Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

SO WIRDS GEMACHT

❖ Lauch längs aufschneiden, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze in 4–5 Min. unter Rühren krümelig anbraten.

❖ Lauch hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen lassen. Schmelzkäse, Schmand und Currypulver unterrühren. Suppe 12–15 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt herzhaftes Bauernbrot.

Alltags-
Liebling

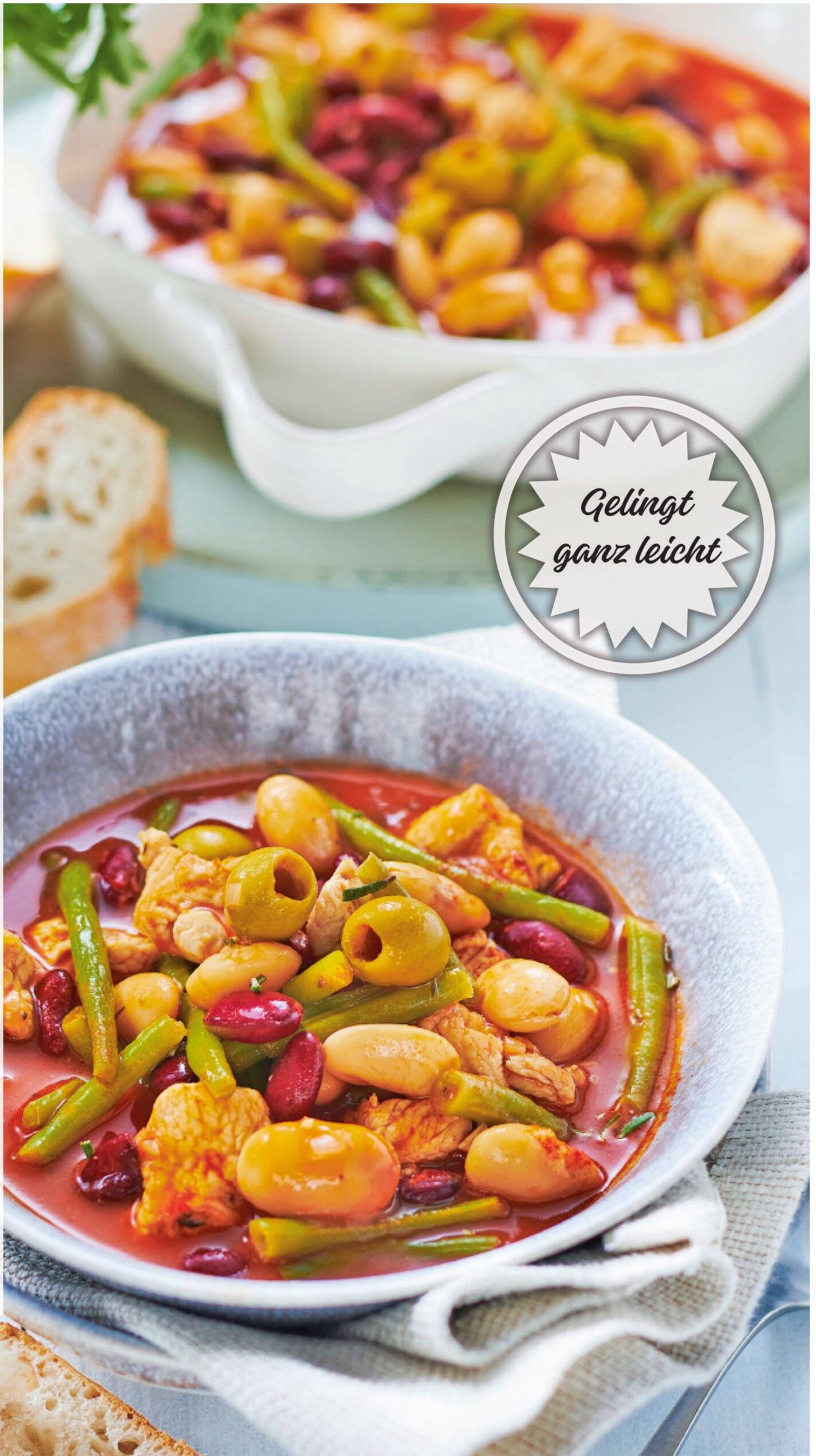
11 Geflügel- Bohnentopf

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 2 Zweige Thymian • 1 kleiner Zweig Rosmarin • 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe • 500 g grüne Bohnen • 400 g Putenfleisch • 2 EL Olivenöl
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose weiße Riesenbohnen
- 500 g passierte Tomaten
- 10 grüne Oliven (ohne Stein)
- 3 TL Honig • Salz, Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Kräuter abbrausen, trocken tupfen, die Blätter fein hacken. Schalotte und Knoblauch abziehen, Schalotte fein würfeln und den Knoblauch fein hacken.
- ❖ Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Das Putenfleisch trocken tupfen, würfeln und im erhitzten Öl anbraten. Die Kräuter, die Schalotte und den Knoblauch dazugeben und andünsten. Brühe und die grünen Bohnen dazugeben und abgedeckt ca. 20 Min. garen.
- ❖ Kidney- und Riesenbohnen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen, mit den Tomaten und den Oliven dazugeben, kurz mit erhitzen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❖ Den Geflügel-Bohnen-Eintopf in Suppenteller füllen und nach Wunsch z.B. mit ofenwarmem Baguette servieren.



*Gelingt
ganz leicht*



Genuss aus
1001 Nacht

12 Eintopf aus gelben Erbsen mit Kokos und Orangen

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel • 1 EL Öl • 2 EL Currypulver • 250 g gelbe Schälerbsen
- 2 Bio-Orangen • 1 Bund Frühlingszwiebeln • ½ Bund Schnittlauch
- 200 ml Kokosmilch • 3 TL gekörnte Gemüsebrühe • 1 TL Sambal oelek
- Salz • Pfeffer aus der Mühle

SO WIRDS GEMACHT

- ❖ Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen

und die Zwiebel darin andünsten. Mit dem Currypulver bestäuben und kurz anschwitzen. Erbsen in einem Sieb abspülen und mit 1 l Wasser hinzufügen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 50 Min. köcheln.

- ❖ Orangen heiß waschen, abtrocknen. Etwa die Hälfte der Schale fein abreiben. Eine Orange halbieren und den Saft auspressen. Die andere Orange so großzügig schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herauslösen und halbieren.

- ❖ Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

- ❖ Die Kokosmilch und die Brühe nach ca. 50 Min. zu den Erbsen geben und zugedeckt weitere 10 Min. köcheln. (Falls die Suppe zu dick ist, evtl. noch etwas Wasser zugießen.)

- ❖ Frühlingszwiebeln, Orangenfilets, Orangensaft und -schale hinzufügen und erhitzen. Den Eintopf mit Sambal oelek, Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten.

IMPRESSUM

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1, 67346 Speyer

Geschäftsführung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:
FOODkiss

Head of Operation & Finance:
Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:
Britta Dewi

www.foodkiss.de

Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXELcircus
Markus Riether (Ltg.)

Vertrieb:
Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:
Markus Klei (Ltg.)

Tel. 06232/31 00

Fotos: FOODkiss

FOODkiss
Die leckeren 12

erscheint exklusiv bei READLY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten. Insbesondere dürfen Nachdruck, Aufnahme in Onlinedienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä. nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlags erfolgen. Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

Die leckeren 12 erscheinen alle 14 Tage neu bei Readly