

So schmeckt Suppe & Eintopf



66
REZEPTE



CHRISTIAN RACH
Seine Liebe zu
Eintöpfen Seite 24

DIE SCHÖNSTEN
IDEEN ZUM
AUSLÖFFELN

Garnelen-Laksa,
Gyros-Pott, Ramen,
Soup au Chocolat,
Bloody-Mary-Creme

Brüsseler Zwiebelsuppe Seite 13

Mac-and-Cheese-Stew Seite 59

Indische Butter-Chicken-Soup Seite 48

Spargel-Eintopf mit Grieß-Crispies und Lachs Seite 10

Deutschland 6,90 €
Österreich 7,60 €
Schweiz 11,00 SFR

ISBN: 978-3-98847-016-4



02
4 192555 606908

№ 02/24



JETZT 1 JAHR „So schmeckt“ LESEN UND BIS ZU 30 EURO SICHERN!



IHRE VORTEILE:
KEINE AUSGABE VERPASSEN BIS ZU 30€ PRÄMIE

30€
bis 30.03.2024



20€
bis 10.04.2024



10€
ab 11.04.2024



**Jetzt bestellen:
040 231 887 144**

**✉ SERVICE-ABO@FUNKE-ZEITSCHRIFTEN.DE
🌐 EATCLUB.TV/COUNTDOWNABO**

AKTIONSCODE: WA_E2402S



So schmeckt erscheint 6x im Jahr. Jahresabonnementpreis nur 44,40€ inkl. Porto. Nach Ablauf des Mindestbezugszeitraumes ist das Abonnement jederzeit kündbar. Angebot gilt nur in Deutschland. So schmeckt erscheint in der FUNKE LIFE GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg. Registergericht Hamburg HRB 134730.

Editorial



Jessika Brendel
Chefredakteurin

REIN IN DIE KOMFORTZONE

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Feuer-frei-Chili gegen den Schlecht-wetterblues, Omis Hühnersuppe bei laufen-der Nase oder Ramen gegen Fernweh – ich glaube fest daran, dass es für jede Lebenslage die perfekte Suppe gibt! In meiner Rezeptsammlung finden sich deshalb viele, viele verschiedene und ohne Zweifel mehr als früher bei Andy Warhol ...

Vermutlich haben Sie die Bilder des Pop-Art-Künstlers, die diverse Suppen in Dosen zeigen, vor Augen. Und zwar alle 32 Geschmacksrichtungen, die es in den 60ern zu kaufen gab. Erst seit Kurzem weiß ich: Warhol liebte diese Suppen wirklich. Er aß sie regelmäßig zu Mittag und soll sie sogar Gästen als Vorspeise kredenzt haben.

Apropos Gäste, kennen Sie die gestrengen Knigge-Suppenregeln? Ich langweile Sie jetzt nicht mit allen, drei zähle ich aber mal auf: Löffel nur zu zwei Dritteln füllen, diesen dann zum Mund manövriren (nicht umgekehrt) und – Pusten geht gar nicht. Im EAT CLUB gibt es jetzt eine weitere Regel: Auf das „Go“ warten! Hungrige und etwas übermotivierte Verkosterinnen aus der Redaktion hatten das Knobi-Blumenkohl-Süppchen von Seite 30 nämlich beinahe schon vor dem Fotoshooting verputzt. Puh, das ging gerade noch mal gut.

Und jetzt kommen Sie rein in die Komfortzone und halten Sie die Löffel bereit für unsere Expresssuppen, reisen Sie durch die Welt mit Ribollita und Corn-Chowder oder verwandeln Sie Hotdogs und Gyros in ein One-Pot-Wonder. Guten Hunger!

Ihre

Jessika Brendel



 Besuchen Sie uns auf
Instagram @eat_club.de



Yasi & Jana lieben es, zu illustrieren. Und sie lieben Essen.

Daher war es keine Frage, dass sie ein weiteres Mal für dieses Magazin arbeiten, denn:

„Nichts illustrieren wir lieber als Essen mit Augen!“

Wenn sie sich ausnahmsweise nicht mit Essen oder Illustrationen beschäftigen, entwickeln sie Kampagnen, Looks und Konzepte und bauen Marken klassisch sowie digital mit auf.

„Das machen wir am liebsten im Tandem, weil wir so Familie und Job möglichst flexibel und selbstbestimmt miteinander verbinden können. Und weil gemeinsam an Dingen zu arbeiten so viel mehr Spaß und Kreativität mit sich bringt.“

Und nun viel Freude beim Entdecken von Essen mit Augen!

Inhalt



S. 18



S. 32



S. 60

8 KLASSEIKER VON ERBSENEINTOPF BIS BORSCHTSCH

Erbsenduo mit Rostbratwurst, feinste Spargelcreme, Steckrübeneintopf ...

28 GESUNDES ZUM AUSLÖFFELN

Brunnenkresse-Kokos-Kombi, Möhren-Orangen-Terrine, Avo-Gazpacho ...

46 LEIBSPEISEN AUS DEM TOPF

Gyros-Topf, Hotdog-Pott, Löffel-Käsefondue, Ragout-fin-Süppchen ...

62 BLITZSCHNELLE SUPPEN & EINTÖPFE

Chili-Honey-Tomaten-Püree, Yum-Yum-Fake, Erbsen-Minz-Tässchen mit Lachs ...



S. 64



S. 102



S. 106

82 INTERNATIONAL GESUCHTE SUPPEN & EINTÖPFE

Tantanmen-Ramen, Meeresfrüchte-Cocido, Ribollita, Bouillabaisse ...

104 SÜSSE SUPPEN

Soupe au Chocolat, Sauerkirscherrine, Vanille-Schaumsüppchen ...

WISSEN

24 Suppkultur – Christian Rach zu Gast im EAT CLUB

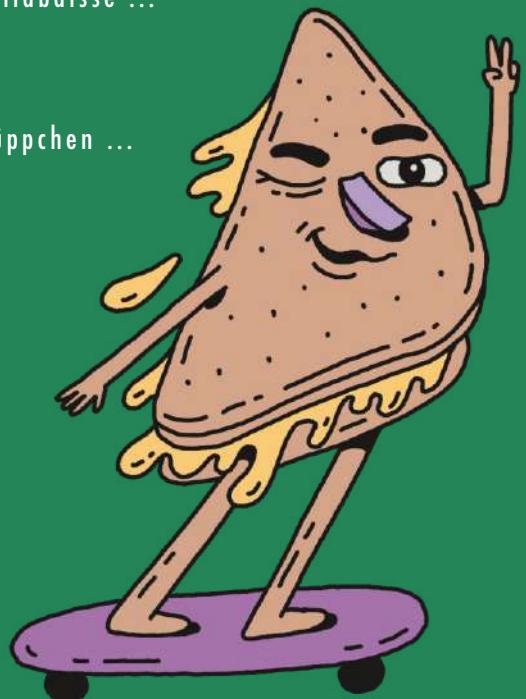
78 Konzentration bitte! Würzpasten einfach selber machen

STANDARDS

6 Rezeptübersicht

103 Impressum

114 Vorschau auf „So schmeckt Zuckerfrei“





So schmeckt Suppe

JEDER TELLER EINE QUELLE WAHREN
WOHLGEFÜHLS. MAL WIE VON MAMA,
MAL MIT MODERNEM TWIST – WÄRMT HERZ,
BAUCH UND IHRE LIEBSTEN AUCH



Spargelcreme mit
Crispies und Lachs
S. 10



Steckrübeneintopf
mit Kasseler
S. 12



Französische
Zwiebelsuppe
S. 13



Kartoffelsuppe mit
Gorgonzola-Finish
S. 15



Maultaschen
in Gemüselaune
S. 16



Veggie-Borschtsch mit
Meerrettichschmand
S. 17



Erbsenduo mit
Rostbratwursttälern
S. 18



Omis Hühnersuppe
mit Spätzle und Pesto
S. 21



Rindergulasch-
suppe aus dem Ofen
S. 22



Slow-Cooking-Linsen
mit Pökelfleisch
S. 23



Zucchinisuppe mit
geräucherter Forelle
S. 26



Maultaschen-
suppe
S. 27



Knobi-Blumenkohlsüppchen mit Dukkah
S. 31



Brunnenkressekombi
plus pochierter Power
S. 32



Bohnensuppe
mit Skrei
S. 34



Grünes Detoxwunder
mit Vitalpilzpesto
S. 37



Möhren-
Orangen-Terrine
S. 38



Vitamin-C-Pot-Pourri
mit Zitronencouscous
S. 39



Misosüppchen mit
Gemüse und Hafer
S. 40



Spitzkohl-
Lachs-Liaison
S. 42



Kartoffel-
Wirsing-Pott
S. 43



Omega-3-satte
Avo-Gazpacho
S. 45



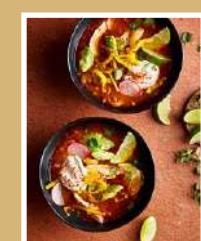
Butter-Chicken-
Soup
S. 48



Hodog-
Pott
S. 50



Bloody-Mary-
Süppchen
S. 51



Tortilla-con-Pollo-
Eintopf
S. 53



Lasagne-
One-Pot
S. 54



Tapas-
Suppe
S. 54



Löffel-Käsefondue
S. 55



Bratkartoffel-Suppe
S. 56



Ragout-fin-Süppchen vom Huhn
S. 58



Mac-and-Cheese-Stew
S. 59



Gyros-Topf
S. 60



Chili-Tomatensuppe zu Grilled Sandwich
S. 64



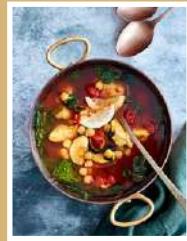
Mienudel-Yum-Yum-Fake
S. 66



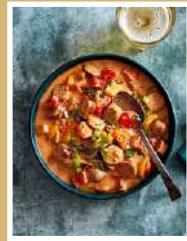
Champignonchili für Schnellschlürfer
S. 67



Bohnencremesüppchen mit Crumble
S. 69



Schlanker Hähnchen-Kichererbsen-Pott
S. 70



Flotter Bratwurst-Schaschlik-Feger
S. 71



Rubinrote-Bete-Juwel mit Ingwer und Apfel
S. 72



Erbsen-Minz-Tässchen mit Lachs
S. 74



Zitronenfrische Pasta „Grüne Welle“
S. 75



Garnelen-Laksa mit flotter Schärfe
S. 77



Gemüsebrühe und würzige Pasten
S. 78



Peruanisches Meeresfrüchte-Cocido
S. 84



Laotische Meatball-Soup
S. 86



Corn-Chowder „Born in the USA“
S. 87



Tom Kha Duck „Thaistyle“
S. 89



„Your Delhi Business“-Mung-Dal
S. 90



Cock-a-Leekie-Stew aus Schottland
S. 91



Ribollita „Toskana lässt grüßen“
S. 92



Congee-Dreierlei aus China
S. 95



Bouillabaisse rapide avec Rouille
S. 96



Zitronen-Hühnersuppe mit Ei
S. 99



Marokkanische Rindertajine
S. 100



Minestrone unterm Knobi-Ciabatta
S. 101



Tantanmen-Ramen
S. 102



Soupe au Chocolat mit Brioche Croûtons
S. 106



Sauerkirschterrine mit Frozen Sahnejoghurt
S. 109



Goldene Mangobowl mit Minzcreme-Finish
S. 110



Milchbierschale mit Schneeklößchen
S. 111



Vanille-Schaumsüppchen mit Krokant
S. 112





„Ordentlich auf den Pott gesetzt“

KLASSIKER VON ERBSENEINTOPF BIS BORSCHTSCH



MYRIAMS FEINSTE SPARGELCREME

mit Brezel-Crispies und Lachs

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 1 kg weißer Spargel
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 5 Stiele Dill
- 5 Stiele Kerbel
- 4 EL Öl
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 200 g Schlagsahne
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Stremellachs
- 2 EL Brezelsnack
(z. B. „Pretzel Bites“ mit Honig-Senf-Geschmack)

Pro Portion
ca. 8 g E, 34 g F, 20 g KH, 440 kcal

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden. Spargel waschen und abtropfen lassen. 1,25 l Wasser mit Salz und 1 Prise Zucker aufkochen, Spargelschalen und -enden darin ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Spargel in Stücke schneiden. Spargelsud durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und aufkochen. Spargelstücke darin ca. 10 Minuten garen.

2 Kräuter waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseitestellen. Rest mit Öl fein pürieren. Spargel abgießen, Spargelwasser auffangen, 1 l abmessen. Butter in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und unter Rühren anschwitzen. Spargelwasser und Sahne nach und nach unter ständigem Rühren zugießen. Aufkochen, ca. 5 Minuten köcheln.

3 Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Spargelstücke wieder zufügen, nochmals kurz erhitzen. Lachs in Stücke zupfen. Suppe auf Teller verteilen. Mit Kräuteröl beträufeln. Suppe mit Lachs, Brezelstücken und Kräutern toppen.

HIER MAL BESSER BIO

Die Spargelschalen bringen herrliches Aroma in den Topf. Der Rat unserer Köchin Myriam: Werden Schalen mitgegärt, lieber Bio-Ware nehmen. Die von konventionell angebautem Gemüse enthalten Schadstoffe.



Wissen Sie,
welcher Künstler
sich hinter diesem
Spargelchen mit
dem Perlenohrring
verbirgt?
Auflösung auf
Seite 22.



STECKRÜBENEINTOPF mit Grünkern und Kasseler

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN



- 1 Zwiebel
- 600 g Steckrübe
- 500 g Knollensellerie
- 2 EL Öl
- 100 g Grünkernschrot
- 1 l Gemüsebrühe
- 600 g Kasselerkotelett (ohne Knochen)
- 200 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- je 2 EL gehackte Petersilie und Schnittlauchröllchen

Pro Portion

ca. 33 g E, 24 g F, 29 g KH, 480 kcal

1 Zwiebel schälen und klein würfeln. Steckrübe und Sellerie schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Grünkernschrot darin andünsten. Gemüsewürfel zufügen, kurz mitdünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln, dabei mehrmals umrühren.

2 Kasseler würfeln, ca. 10 Minuten vor Garzeitende zum Eintopf geben und mit erhitzen. Crème fraîche einrühren. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren.

Französische ZWIEBELSUPPE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
50 MINUTEN

SCHLUSS MIT TRÄNEN?

Beim Schnippeln von Zwiebeln reagieren zwei Stoffe, Alliin und Alliinase, miteinander – und uns tränen die Augen. Verhindern lässt sich das nicht, nur abmildern. Etwa durch ein scharfes Messer, ein feuchtes Brettchen oder die eingeschaltete Abzugshaube.

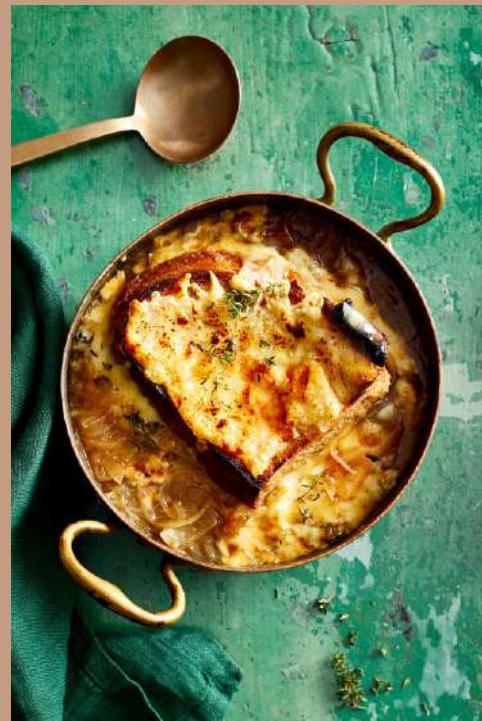


Wissen Sie, wessen Kunstwerk sich hinter dieser schreienden Zwiebel versteckt?
Auflösung auf Seite 22.

- 800 g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- Zucker
- Salz, Pfeffer
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml trockener Weißwein
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Gruyére Käse
- 2 Scheiben Weißbrot
- evtl. 4–6 Stiele Thymian

Pro Portion

ca. 11 g E, 14 g F, 21 g KH, 290 kcal



1 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelringe darin bei schwacher Hitze 10–15 Minuten unter Rühren weich dünsten. Mit 1 TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Brühe und Wein angießen, aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln. Knoblauch schälen und in die Suppe pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Ofen auf Grillstufe vorheizen. Käse reiben. Zwiebelsuppe in vier ofenfeste Schalen füllen. Brotscheiben halbieren, auf die Suppe legen. Mit Käse bestreuen. Unter dem heißen Grill ca. 5 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Nach Belieben Thymian waschen, trocken tupfen und grob zerzupft darüberstreuen. Sofort servieren.

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **750 g Kartoffeln**
- **1 Stange Porree** (ca. 350 g)
- **1 Knoblauchzehe**
- **4 EL Öl**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 Zweige Rosmarin**
- **150 g Baguette**
- **Salz, Pfeffer**
- **300 g Rindersteak**
(z. B. Entrecôte)
- **3 Stiele Petersilie**
- **100 g Gorgonzola**
- **200 g Schlagsahne**
- **50 g geriebener Parmesan**
- **abgeriebene Schale + 1-2 TL Saft von 1 Bio-Zitrone**
- **150 g saure Sahne**
- **Backpapier**

Pro Portion (bei 6)

ca. 22 g E, 31 g F, 36 g KH, 530 kcal

1 Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, vorbereitete Zutaten darin andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln.

2 In der Zwischenzeit Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/ Umluft: 180 °C). Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abstreifen. Baguette grob würfeln, mit 2 EL Öl, Rosmarin und Salz auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen 8-10 Minuten goldbraun rösten. Dabei einmal wenden.

3 Steak trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Minuten kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt beiseitestellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gorgonzola würfeln.

4 Sahne und Parmesan zur Suppe geben. Suppe fein pürieren. Mit Zitronenschale, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schalen verteilen, mit Steakwürfeln, Gorgonzola, Croûtons und saurer Sahne toppen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Die neue
EAT-CLUB-APP
für die
Hosentasche



Sie wollen sich auch unterwegs inspirieren lassen? Ihre Lieblingsrezepte am besten immer dabei haben? Ihre Bestellung nehmen wir gern auf: Einfach den QR-Code mit dem Smartphone scannen und die kostenlose EAT-CLUB-App installieren – mit über 6000 Rezepten vom fixen Feierabendteller bis zum gesunden Office-Lunch oder piekfeinen Angeber-Essen. Ein weiteres Plus ist die digitale Einkaufsliste. Superpraktisch, spart Zeit, geht nie verloren.

ZITRONIGE KARTOFFELSUPPE

mit Gorgonzola-Steak-Finish

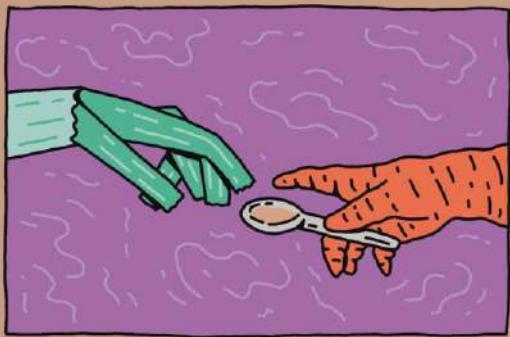


AUF DER RESERVEBANK

Wem Gorgonzola zu intensiv schmeckt, kann stattdessen Fetabrösel, zerzupften Büffel-mozzarella oder Ziegen-weichkäse ins Spiel bringen.

MAULTASCHEN in Gemüselaune

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN



Welches Original sich
hier als göttliche
Gemüseschöpfung tarnt?
Auflösung auf Seite 22.

- 400 g Möhren
- 1 Stange Porree (ca. 300 g)
- 2 Schalotten
- 1 EL Öl
- 125 g Baconstreifen
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bouquet garni (siehe Tipp)
- 4 Maultaschen (ca. 400 g)
- 300 g TK-Bohnen
- 6 Stiele Kerbel

Pro Portion

ca. 19 g E, 14 g F, 38 g KH, 360 kcal



1 Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schalotten schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Bacon darin knusprig braten, herausnehmen. Möhren und Schalotten im Bratfett 2-3 Minuten andünsten. Brühe angießen, Bouquet garni zugeben, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln.

2 Hitze reduzieren, Maultaschen zufügen und in der Brühe ca. 10 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen. Brühe nochmals aufkochen, gefrorene Bohnen und Porree zufügen, ca. 5 Minuten mitgaren. Maultaschen in Scheiben schneiden. Mit Bacon zum Eintopf geben, kurz mit erhitzen. Kerbel waschen, trocken schütteln, zerzupfen und über den Eintopf streuen.

EIN STRAUSS GRÜNES

Die klassische und einfachste Variante des Bouquet garni besteht aus frischen Petersilien- und Thymianstielen und einem Lorbeerblatt. Wer hat und mag, kann dem Kräutersträußchen auch noch 1 Stiel Liebstöckel, Rosmarin und Majoran hinzufügen – schmeckt alles!

- 400 g Weißkohl
- 150 g Knollensellerie
- 2 Möhren
- 400 g Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 Stiele Petersilie
- 2 Stiele Dill
- Salz, Pfeffer
- gemahlener Kümmel
- 2 EL Weinessig
- 4 EL Schmand
- 2–3 EL geriebener Meerrettich
(frisch oder Glas)

Pro Portion

ca. 5 g E, 9 g F, 19 g KH, 190 kcal

1 Weißkohl putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden. Sellerie, Möhren und Rote Bete schälen, alles in dicke Stifte oder Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Brühe angießen, Gemüse zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln, Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Essig abschmecken. Schmand mit der Hälfte Meerrettich verrühren. Suppe auf Schalen verteilen, jeweils 1 Klecks Meerrettichschmand daraufgeben, mit Rest Meerrettich und Kräutern bestreuen.

VEGGIE-BORSCHTSCH

mit Meerrettichschmand

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN



ERBSENDUO

mit Rostbratwursttälern

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 ½ STUNDEN

- 200 g **Möhren**
- 200 g **Knollensellerie**
- 300 g **Kartoffeln**
- 1 **kleine Stange Porree**
- 2 **große Zwiebeln**
- 3 EL **Öl**
- 4 **Stiele Majoran**
- 500 g **Kasseler-Dicke-Rippe**
- 250 g **grüne Schälerbsen**
- **Salz, Pfeffer**
- 1 TL **Mehl**
- 4 **Thüringer Rostbratwürste**
(à ca. 100 g)
- 200 g **TK-Erbsen**
- ½ **Bund Petersilie**

Pro Portion

ca. 32 g E, 25 g F, 28 g KH, 530 kcal

1 Möhren, Sellerie und Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Porree putzen, waschen, längs halbieren und klein schneiden. 1 Zwiebel schälen und klein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und vorbereitetes Gemüse darin anbraten. Majoran waschen, trocken schütteln. Mit Kasseler und Schälerbsen zum Gemüse geben. 1,5 l Wasser angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln.

2 In der Zwischenzeit 1 Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, mit

Mehl bestäuben. Würste in Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Wurstscheiben darin anbraten. Herausnehmen, Zwiebelringe im Bratfett unter Wenden goldbraun braten, ebenfalls herausnehmen.

3 Kasseler aus der Suppe nehmen. Gefrorene Erbsen zur Suppe geben und 8–10 Minuten mitgaren. Fleisch vom Knochen lösen, klein schneiden und wieder dazugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe mit Wurstscheiben und Röstzwiebeln anrichten, mit Petersilie bestreuen.





Sonder-
verlosung

am 6.3.



Lebe deine Träume:
17 Mio. € extra.¹

Jonas und Eva träumen davon, den Gutshof ihrer Eltern zu erhalten. Du hast auch viel vor? Dann sichere dir dein Glücks-Los über den QR-Code oder auf aktion-mensch.de

Glücks
LOS



DAS WIR GEWINNT

AKTION
MENSCH

¹ Zusätzliche Gewinne im Gesamtwert von 17 Mio. €.

OMIS HÜHNERSUPPE 2.0

mit Spätzle und Pesto

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 ½ STUNDEN

- 1 Bund **Suppengemüse**
- 1 Zwiebel
- 1 **Suppenhuhn** (ca. 1,5 kg)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 Gewürznelken
- Salz, Pfeffer
- 1 Süßkartoffel (ca. 450 g)
- 250 g Petersilienwurzeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL gehackte Mandeln
- 8 EL Olivenöl
- 400 g frische Spätzle
(Kühlregal)

Pro Portion

ca. 38 g E, 45 g F, 27 g KH, 690 kcal

1 Suppengemüse schälen bzw. putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel halbieren, auf den Schnittflächen in einem großen, heißen Topf ohne Fett kräftig braun anrösten. Suppengemüse zufügen, ebenfalls anrösten. Suppenhuhn innen und außen waschen, trocken tupfen. Mit

Lorbeer, Pfefferkörnern und Nelken in den Topf geben. Ca. 2 l kaltes Wasser angießen, sodass alles bedeckt ist. Mit Salz würzen und aufkochen. Ca. 1 ½ Stunden köcheln. Dabei in den ersten 15–20 Minuten den entstehenden Schaum abschöpfen.

2 Huhn aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und aufkochen. Vom Huhn die Haut abziehen, Fleisch in mundgerechten Stücken von den Knochen lösen. Süßkartoffel und Petersilienwurzeln schälen, waschen, klein schneiden und in der leicht siedenden Brühe ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Knoblauch schälen und grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, ebenfalls hacken, etwas zum Bestreuen beiseitestellen. Rest mit Knoblauch, Mandeln und Öl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spätzle und Hühnerfleisch zur Suppe geben, 2–3 Minuten darin erhitzen. Eintopf abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen, Pesto darüberklecksen. Mit Rest gehackter Petersilie bestreuen.

Welcher Künstler hinter
dem Löffel im
Menschenkostüm steckt?
Einmal umblättern,
bitte!



IN DER RUHE LIEGT DER GESCHMACK

Kleiner Tipp unserer EAT-CLUB-Küchencrew: Nach dem Garen die Zutaten ca. 30 Minuten im Ansatz auskühlen lassen und dann erst durch ein Sieb gießen – das verstärkt das Aroma von Omis Hühnersuppe.



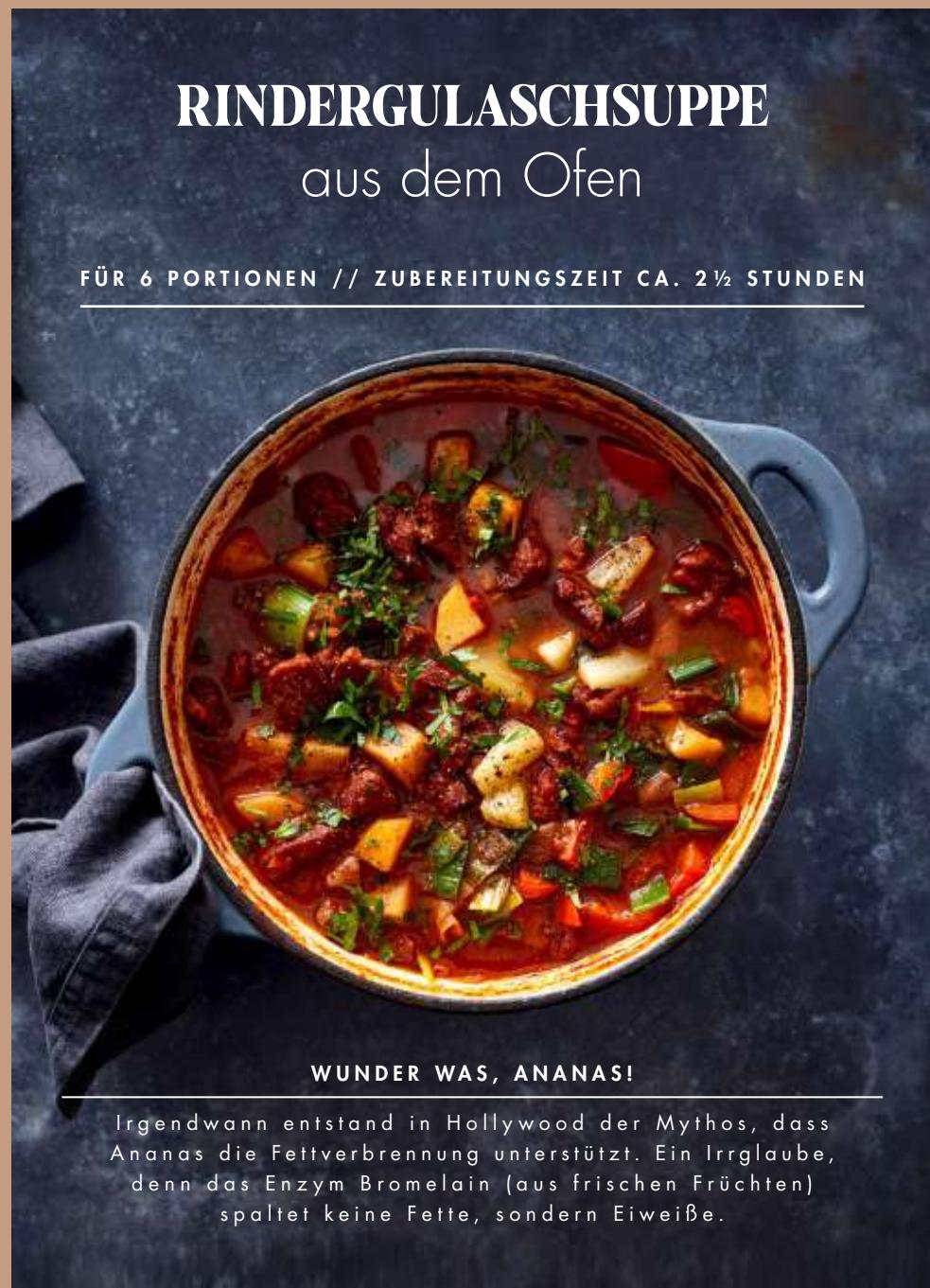
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Stange Porree (ca. 250 g)
- 4 Zwiebeln
- 1 Dose Ananasstücke (240 g Abtropfgewicht)
- 1,5 kg Rindergulasch
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 3 TL getrockneter Majoran
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie

Pro Portion

ca. 56 g E, 24 g F, 25 g KH, 570 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C). Paprika putzen, waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Porree putzen, waschen und in dicke Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Ananas in einem Sieb abtropfen lassen, Saft dabei auffangen. Fleisch trocken tupfen.

2 In einem großen ofenfesten Topf mit passendem Deckel 2 EL Öl erhitzen. Fleisch darin in 2 Portionen rundum kräftig anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Angebratenes Fleisch zurück in den Topf geben. Paprika, Porree und Zwiebeln zugeben, ca. 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Paprikapulver würzen. Tomatenmark einrühren, kurz anschwitzen.



3 Stückige Tomaten, 1,5 l heißes Wasser, Ananas und Hälfte Ananassaft zugeben. Aufkochen, zugedeckt im heißen Ofen ca. 2 Stunden schmoren. Zwischendurch 1-2-mal umrühren. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln.

Ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen und mitköcheln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gulaschsuppe mit Ananassaft und Gewürzen abschmecken, mit Petersilie bestreut servieren.

S.11: Das „Mädchen mit dem Perlenohrring“ ist das wohl bekannteste Gemälde von Jan Vermeer van Delft. **S.13:** „Der Schrei“ ist ein berühmtes Bildmotiv des norwegischen Malers Edvard Munch. **S.16:** Das Deckenfresko „Die Erschaffung Adams“ malte Michelangelo Buonarroti in der Sixtinischen Kapelle. **S.20:** Der Belgier Rene Magritte schuf „Den Sohn des Menschen“ als surrealistisches Selbstporträt.

SLOW-COOKING-LINSEN

mit Pökelfleisch

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 3 STUNDEN



- 1 kg Schinkenknochen
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Suppengemüse
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Stiele Petersilie
- 2 große Zwiebeln
- 500 g gepökelter Schweinenacken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Gewürznelke
- 10 Pfefferkörner
- 2 EL Olivenöl
- brauner Zucker

- 4 Stiele Thymian
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml trockener Rotwein
- 250 g passierte Tomaten
- 250 g braune Linsen
- 2 Möhren
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 EL Balsamico-Essig
- 100 g Babyspinat

Pro Portion

ca. 46 g E, 46 g F, 46 g KH, 762 kcal

1 Schinkenknochen waschen, in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Salz zufügen, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln. Dabei entstehenden Schaum abschöpfen. Inzwischen Suppengemüse schälen bzw. putzen und waschen, klein schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, leicht andrücken. Petersilie waschen. 1 Zwiebel ungeschält halbieren und auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett kräftig anrösten. Mit Pökelfleisch, Gemüse, Knoblauch, Petersilie, 1 Lorbeerblatt, Nelke und Pfefferkörnern zu den Knochen geben. Eventuell noch etwas Wasser angießen, aufkochen und mindestens 1 weitere Stunde köcheln.

2 In der Zwischenzeit Rest Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem großen, weiten

Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. 1 EL Zucker darüberstreuen, leicht karamellisieren. Thymian waschen, trocken tupfen, mit 1 Lorbeerblatt zufügen. Tomatenmark einrühren, kurz anrösten. Mit Rotwein ablöschen, etwas einköcheln. Fleisch aus der Brühe heben, Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. 800 ml Brühe und passierte Tomaten zum Rotweinsud geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Linsen waschen, abtropfen lassen, in die Suppe rühren und ca. 20 Minuten garen. Möhren schälen, Sellerie putzen, beides waschen und in Scheiben schneiden. Zur Suppe geben und weitere ca. 20 Minuten garen. Eventuell noch etwas mehr Brühe angießen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Pökelfleisch in Stücke zupfen oder schneiden. Mit dem Spinat zur Suppe geben, kurz erhitzen und anrichten.

LANG LEBE DIE BRÜHE!

Merke: Je länger Fleischbrühe köchelt, umso aromatischer wird sie. Reste unbedingt aufheben und portionsweise einfrieren.



SUPPKULTUR

CHRISTIAN RACH LIEBT DIE DEUTSCHE KÜCHE UND INSBESEONDRE SUPPEN UND EINTÖPFE. ZU BESUCH IM EAT CLUB, HAT DIE REDAKTION ES NICHT VERSÄUMT, IHN NACH SEINER SUPPENEXPERTISE ZU FRAGEN. AUSSERDEM HAT HERR RACH ZWEI SCHÖNE REZEPTE AUS SEINEM NEUEN BUCH „DEUTSCHE KÜCHE“ MITGEbracht.



POTTKIEKER UNTER SICH SO SCHMECKT fragt – Christian Rach antwortet

Christian, welche Suppe würdest du für eine große Party kochen? Sagen wir mal, so für 60 Leute?

Ganz klar eine schöne Hühnersuppe – weil sie einfach zu machen und gut vorzubereiten ist. Das Huhn dient vor allem als Geschmacksgrundlage für eine tolle klare Brühe, hinein kommt ganz viel regionales Gemüse der Saison. Da geht alles, was nicht zu schnell matschig wird.

Und welche Suppe würdest du kochen, um zwei verfeindete Menschen an einen Tisch zu bringen?

Erbsensuppe! Aus frisch gepalten oder auch gern aus TK-Erbsen. Denn sie gehören zu den wenigen Gemüsesorten, die man super tiefgefroren verwenden kann. Die Erbsen werden noch auf dem Feld gepult und direkt weiterverarbeitet – so bleiben die Vitamine erhalten, und sie sind auch nach dem Auftauen noch wunderbar knackig. Und überhaupt: Erbsen sind ein absoluter Gaumenschmeichler und sorgen für eine frische, leuchtend schöne Farbe. Wie sagt man schließlich so schön: „Grün ist die Farbe der Hoffnung.“ Ihre fein nussige Süße hat dazu etwas Wärmendes und unheimlich Versöhnendes, das einen von innen friedlich stimmt.

Gibt es traditionelle Suppen- oder Eintopfrezepte deiner Familie, die du heute noch gern kochst?

Ein Gericht, das mich bis heute begleitet, ist der Pichelsteiner Eintopf meiner Mutter. Das Rezept habe ich schon als Kind geliebt, und es steht sogar in einem meiner Kochbücher. Darin wird viel Gemüse mit verschiedenem Fleisch geschichtet. Das ergab immer eine Menge für zwei Tage – und war einer von den Eintöpfen, der aufgewärmt noch mal besser schmeckte als am ersten Tag. Anders zum Beispiel als die Erbsensuppe, bei der Farbe und Konsistenz beim Aufwärmen etwas leiden.

Welche Suppe erinnert dich am meisten an deine Kindheit? Und warum?

Kartoffelsuppe mit Majoran. Die hat meine Oma immer gemacht. Im Winter mit Sauerkrauteinlage, im Frühjahr etwas leichter mit Frühlingslauch. Schmeckt sowohl vegetarisch als auch mit geräuchertem Schweinebauch oder auch einfach mit Würstchen. Kartoffel und Majoran, das ist für mich eine dieser kongenialen Kombinationen, die einfach immer gut bleiben. Genau wie Matjes Hausfrauenart oder Bohnen mit Thymian. Das passte schon immer zusammen und wird auch so bleiben.



Welche ist heute deine absolute Lieblingssuppe?

Im Winter Kastaniensuppe. Da sollten geröstete Maronen rein und je nach Laune Rosenkohlblättchen, Crevetten, Wachtelbrust oder – was auch super dazu passt – Trüffel. Wenn der Frühling kommt, gehört eine asiatisch angehauchte Spargelsuppe zu meinen absoluten Lieblingen, gekocht mit Limonenblättern und Zitronengras. Dabei wird das Garwasser aufgefangen und mit Kokosmilch aufgegossen. Wirklich unglaublich gut und frisch!

ZUCCHINISUPPE

mit geräucherter Forelle

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



„Deutschland war immer auch ein ‚Suppenland‘. Mich wundert sehr, dass diese Tradition immer mehr aus den Restaurants oder auch zu Hause von den Tischen verschwindet. Diese Zucchinisuppe mit den geräucherten Forellenfilets muss jeden ‚Suppenskeptiker‘ überzeugen. Also ran an die Suppe!“

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Zucchini
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 mehligkochende Kartoffel (ca. 100 g)
- Salz
- 4 Zweige Thymian
- Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g geräuchertes Forellenfilet

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und putzen, die Schale mit einem Sparschäler abschälen, beiseitelegen. Restliche Zucchini grob würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Zucchiniwürfel zufügen, kurz mit anschwitzen. Brühe angießen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Kartoffel schälen, vierteln und in Salzwasser weich kochen. Abgießen und fein zerstampfen. Thymian waschen, Blättchen abzupfen. Zucchinischalen nach Belieben ganz oder klein geschnitten im restlichen Öl knusprig braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Suppe pürieren, Kartoffel untermischen und durch ein feines Sieb passieren. Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten. Fisch in Stücke zupfen, mit Zucchinischalen und Thymian darauf verteilen.



MAULTASCHENSUPPE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1½ STUNDEN +
MINDESTENS 2 STUNDEN WARTEZEIT

Für den Nudelteig

- 100 g + etwas Mehl
- etwas Grieß
- 2–3 Eigelb
- 1 EL Olivenöl

Für die Füllung

- 100 g TK-Spinat
- 40 g altbackenes Weißbrot
- 50 ml Milch
- 2 Handvoll Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL + etwas Butter
- 120 g Bratwurstbrät
- 120 g Hack
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Außerdem

- 1,2 l Rinderbrühe
- ½ Handvoll Liebstöckel- oder Petersilienblättchen
- Frischhaltefolie

1 Für den Teig 100 g Mehl und Grieß in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken, Eigelb und Öl hineingeben. Ca. 5 Minuten zu einem homogenen, elastischen, festen Teig kneten. Sollte der Teig klebrig sein, noch etwas mehr Mehl einarbeiten. Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 Inzwischen für die Füllung Spinat auftauen. Brot in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Milch aufkochen, darübergießen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides in 1 EL heißer Butter anschwitzen. Petersilie kurz mit anschwitzen, abkühlen lassen. Spinat sehr gut ausdrücken und fein hacken. Brot gut ausdrücken. Alle Zutaten für die Füllung vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, in 24 Quadrate schneiden. Die Ränder mit wenig Wasser einpinseln. Je 1 EL Füllung auf eine Hälfte setzen. Freie Hälfte darüberklappen, Ränder fest andrücken.

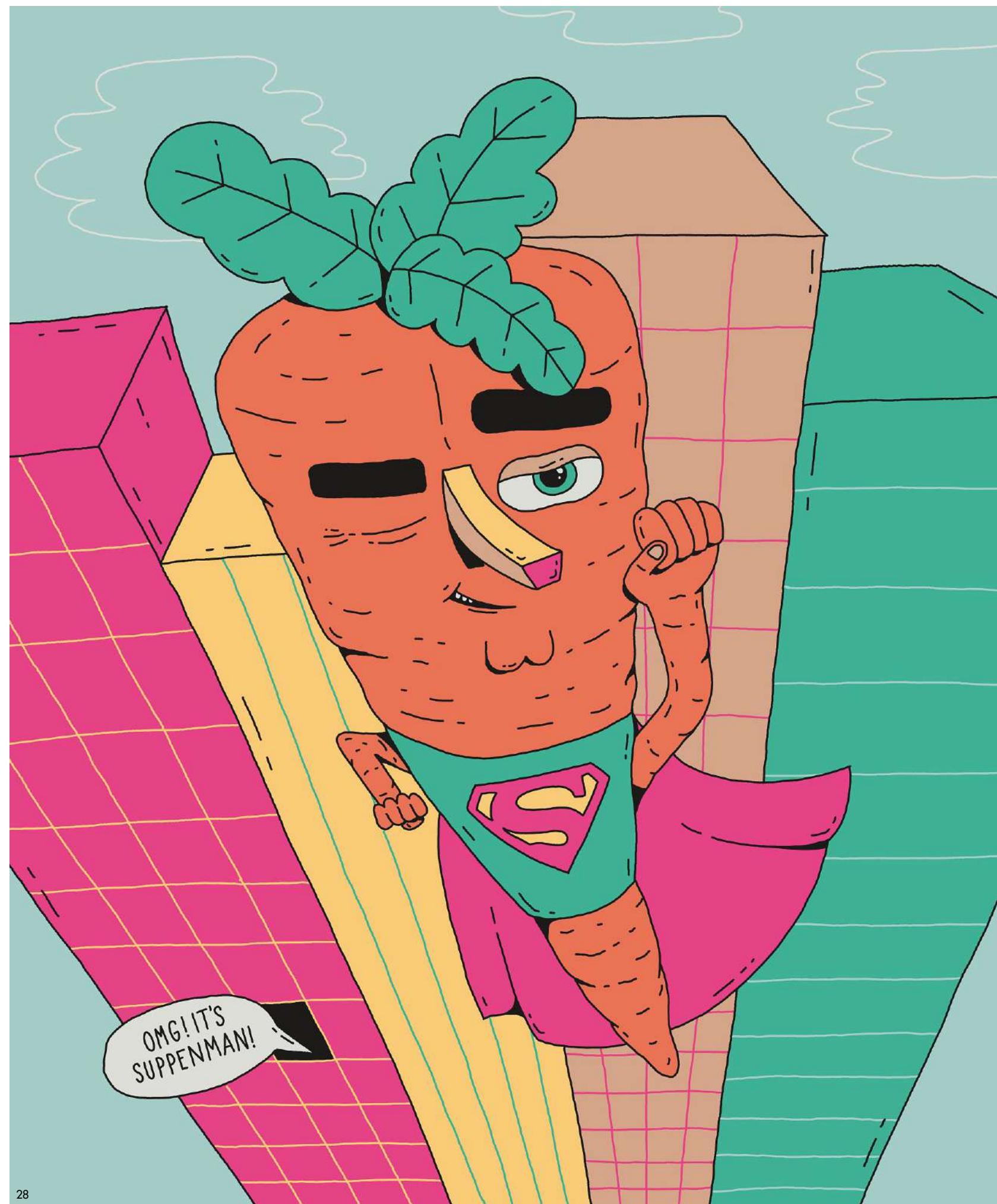
4 Maultaschen portionsweise in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, dann in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Auf ein

Sieb geben und bis zur späteren Verwendung auf einem gebutterten Blech beiseitestellen.

5 Kurz vor dem Servieren Kräuterblättchen grob hacken. Brühe aufkochen. Maultaschen zufügen und in der Brühe erhitzen. Mit Kräutern bestreut servieren.



Dass die heimische Küche mehr als Gulaschsuppe oder Sauerkraut mit Kassler zu bieten hat, zeigt Christian Rach in seinem neuen Buch „Deutsche Küche“. 170 Rezepte auf 416 Seiten, erschienen im Südwest Verlag, 59 Euro





WECKT SUPPEN- KRÄFTE

GESUNDES ZUM
AUSLÖFFELN

Verblüffend Vitamin-C-reiches KNOBI-BLUMENKOHL-SÜPPCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

*Knoblauch gegen
Vampire? Könnte klappen:
Er wirkt antiviral,
antibakteriell und antient-
zündlich.*



BLUMENKOHL – SENSIBLES SUPERFOOD

Stressresistenz, Stoffwechsel, Immunabwehr: Alle profitieren von Vitamin C, reichlich vorhanden in allen Kohlsorten und Zitronen – insbesondere der Schale, die dreimal mehr als der Saft enthält. Während es manchen Nährstoffen egal ist, wie lange wir sie lagern oder kochen, reagiert das starke Antioxidans sensibel auf Hitze und baut sich bei Zimmertemperatur fast dreimal schneller ab als im Kühlschrank. Daher: Nur knackige Exemplare mitnehmen. Erkennungszeichen? Fleckenfreie Röschen, ein saftiger Strunk und grüne (!) Blätter.

- 1 **Blumenkohl** (ca. 900 g)
- **Salz, Pfeffer**
- 6 EL **Olivenöl**
- 1 **Dose Kichererbsen** (240 g Abtropfgewicht)
- 1 TL **Harissa-Gewürzmischung**
- 1 **Knoblauchknolle**
- 1 **Zwiebel**
- 1 TL **Koriandersamen**
- 750 ml **Gemüsebrühe**
- 200 g **Schlagsahne**
- 150 g **griechischer Sahnejoghurt**
- 1 TL **Bio-Zitronenabrieb**
- 2 EL **Dukkah** (orientalische Gewürzmischung; siehe rechts)
- evtl. **Basilikum**
- **Backpapier, Alufolie**

Pro Portion

ca. 13 g E, 35 g F, 19 g KH, 450 kcal

1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Ein Backblech mit Backpapier belegen. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Mit Salz und 1 EL Öl auf einer Hälfte des Blechs mischen. Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen. Mit 1 EL Öl und Harissa auf der anderen Hälfte des Blechs mischen. Den Stiel des Knoblauchs knapp abschneiden. Äußere Hüllblätter entfernen. Knoblauch mit 1 EL Öl beträufeln, in Alufolie wickeln, mit auf das Backblech setzen. Alles im heißen Ofen ca. 30 Minuten rösten.

2 Blech aus dem Ofen nehmen. Knoblauch auswickeln, etwas abkühlen lassen, Zehen aus den Häuten drücken. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Koriander darin andünsten. Gerösteten Blumenkohl und Knoblauch zufügen, mit Brühe und Sahne ablöschen. Kurz aufkochen, dann fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Joghurt mit Zitronenschale und etwas Salz verrühren. Suppe mit Joghurt und gerösteten Kichererbsen toppen. Mit 2 EL Öl beträufeln und mit Dukkah bestreuen. Nach Belieben mit Basilikum garnieren.

DUKKAH

- 75 g Haselnusskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Fenchelsamen
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 EL schwarze Pfefferkörner
- 3 EL Koriandersamen
- ½ TL Anissamen
- 1 ½ TL Schwarzkümmelsamen
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Meersalzflocken

1 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten rösten. Auf ein Geschirrtuch geben, etwas abkühlen lassen. Dann mit dem Geschirrtuch über die Nüsse rubbeln, um die braune Haut zu entfernen. Nüsse abkühlen lassen.

2 Sonnenblumenkerne, Gewürz- samen und -körner in der heißen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden 3–5 Minuten rösten. Heraus- nehmen. Chiliflocken, Thymian, Paprikapulver und 1 ½ TL Meersalz zufügen, ebenfalls abkühlen lassen. Alles mittelfein bis grob mörsern oder im Universalzerkleinerer fein hacken. Dukkah in saubere Schraub- gläser füllen und fest verschließen.





BRUNNENKRESSE-KOKOS-KOMBI

plus pochierter Proteinpower

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 55 MINUTEN

- 1 Stange Zitronengras
- 3 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1 Stück Kurkuma (ca. 15 g)
- 1 grüne Chilischote
- 50 g Korianderwurzeln (Asialaden)
- 2 EL Kokosöl
- abgeriebene Schale und Saft von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
- 400 ml Kokosmilch
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 150 g Brunnenkresse
- 60 ml Weißweinessig
- 4 Eier (Größe M)

Pro Portion

ca. 10 g E, 36 g F, 15 g KH, 430 kcal

1 Vom Zitronengras die äußeren, harten Blätter abtrennen. Das Innere fein hacken. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen und fein würfeln. Chili putzen, eventuell entkernen, waschen und fein hacken. Korianderwurzeln gründlich waschen und klein schneiden.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin 3–4 Minuten andünsten. Limettenschale, Kokosmilch und Brühe zugeben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.

3 Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schütteln. Eine Hälfte zerzupfen und beiseitelegen. Rest zur Suppe geben und im Mixer sehr fein pürieren. Dabei eventuell noch etwas heißes Wasser zufügen. Suppe abschmecken und kurz warm halten.

4 In einem Topf ca. 2 l Wasser mit Essig und etwas Salz aufkochen. Mit einem Kochlöffel einen Strudel im Wasser erzeugen. Eier einzeln in eine Kelle oder Tasse aufschlagen und nacheinander in den Wasserstrudel gleiten lassen. Bei schwacher Hitze ca. 4 Minuten stocken lassen.

5 Suppe auf Schalen verteilen. Mit restlicher Brunnenkresse toppen. Pochierte Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen. Daraufsetzen und sofort servieren.



VORTEIL FÜR WEICHEIER

Steak, Hähnchen oder Eier als Topping? Mit Rücksicht auf die Umwelt sind Eier die „bessere“ Wahl. Im Vergleich zu Rindfleisch entsteht bei der Produktion nur ein Viertel an CO₂, im Vergleich zu Hähnchen weniger als die Hälfte. Dazu kommt: Ihre Anreise in den Supermarkt fällt meist deutlich kürzer aus.



BOHNENSUPPE

mit Skrei

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 200 g **festkochende Kartoffeln**
- 1 **große Möhre**
- 2 **Stangen Staudensellerie**
- 1 **Paprikaschote** (z.B. grün)
- 1 **kleine, feste Zucchini**
- 1 **Zwiebel**
- 1–2 **Knoblauchzehen**
- 2 **EL Olivenöl**
- 1 **Lorbeerblatt**
- 1,5 l **Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- 1 **Dose weiße Bohnen** (250 g Abtropfgewicht)
- 3 **EL gehackte Kräuter** (z. B. Petersilie, Bohnenkraut, Schnittlauch)
- 400 g **Skreifilet** (ohne Haut)
- 4 **TL Traubenkernöl**

Pro Portion

ca. 24 g E, 11 g F, 44 g KH, 380 kcal

1 Kartoffeln und Möhre schälen, waschen und in Stücke schneiden. Sellerie, Paprika und Zucchini putzen und waschen. Sellerie in Scheiben schneiden, Paprika und Zucchini klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin ca. 2 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren und Paprika zufügen, weitere ca. 3 Minuten anschwitzen. Restliches Gemüse und Lorbeer zufügen, Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zur Suppe geben, ca. 15 Minuten köcheln. Etwa ein Viertel der Suppe abnehmen und fein pürieren, mit den Kräutern in die restliche Suppe rühren.

3 Skrei waschen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fischwürfel auf die Suppe setzen, zugedeckt weitere ca. 5 Minuten garen. Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Traubenkernöl beträufeln.

KÖSTLICHE KERNKRAFT

Traubenkerne und das kalt daraus gepresste Öl enthalten wertvolles OPC. Das steht für „Oligomere Proanthocyanidine“ – ein starkes Antioxidans. So stark, dass es sogar Vitamin C und E locker in den Schatten stellen kann, indem es den Körper vor einem Überschuss an aggressiven freien Radikalen schützt, das Immunsystem entlastet, Alterungsprozesse in unseren Zellen verlangsamt oder bei der Wundheilung unterstützt.

WINTER-KABELJAU

in Bestform

Nur jetzt und nur aus Norwegen gibt es bis noch zum 30. April ein besonderes Meeres-Schmankerl: Skrei.

Der Dorsch wächst in extrem eisigen Gewässern der nördlichen Arktis auf. Nur zum Laichen schwimmt er dann ein Mal im Jahr zurück an seinen Geburtsort, **die norwegische Küste vor den Lofoten**.

Extrem sportliche 1000 Kilometer legt der Fisch dabei durch kaltes, strömungsreiches Gewässer zurück – mit Folgen, denn Skrei wird dadurch quasi

zum absoluten Spitzen-athleten unter den

Kabeljauen: Sein Muskelfleisch ist kräftig ausgeprägt, besonders fest und mager, was ihn einerseits sehr gesund und gut bekömmlich macht. Gleichzeitig schmeckt er besonders zart, saftig und aromatisch.

Sollten Sie die Delikatesse anders als im Rezept mit Haut bekommen: dranlassen, sie wird herrlich kross! Die Rückenfilets (Loin) dafür im Ganzen auf der Hautseite ca. 3 Minuten scharf anbraten, dann wenden, die Pfanne vom Herd nehmen und weitere ca. 2 Minuten gar ziehen lassen.

GRÜNES DETOXWUNDER

mit Vitalpilzpesto

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

Für das Pesto

- 200 g Shiitakepilze
- 50 g Macadamianusskerne
- 4 EL Olivenöl
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Für die Suppe

- 300 g TK-Dicke-Bohnen
- Salz, Pfeffer
- 200 g grüne Bohnen (evtl. TK)
- 300 g Brokkoli
- 2 Stangen Staudensellerie
- 200 g Spinat
- 2 Stiele Bohnenkraut
- 1,2 l Gemüsebrühe

Pro Portion

ca. 12 g E, 22 g F, 17 g KH, 335 kcal

LIEBLINGSFARBE: GRÜN

Brokkoli, Bohnen und Spinat liefern Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien. Im Vergleich zu gelben und roten Gemüsesorten haben sie aber eine höhere Nährstoffdichte – heißt: jede Menge Power bei weniger Kalorien!

1 Für das Pesto Shiitake putzen und grob schneiden. Macadamianüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Pilze darin 3–5 Minuten braten, bis die entstandene Flüssigkeit vollständig verdampft ist. Abkühlen lassen.

2 Koriander waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und grob hacken. Beides mit Pilzen, Nüssen, Zitronensaft und 3 EL Öl zu einem Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gefrorene Dicke Bohnen in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten blanchieren, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nach Belieben Kerne aus den Häutchen lösen. Grüne Bohnen und Brokkoli putzen und waschen. Grüne Bohnen eventuell halbieren, Brokkoli in kleine Röschen teilen. Sellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und grob schneiden. Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

4 Brühe aufkochen. Grüne Bohnen, Brokkoli und Sellerie darin ca. 5 Minuten garen. Dicke Bohnen, Bohnenkraut und Spinat zugeben und weitere ca. 3 Minuten köcheln. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pesto servieren.

AUF EIN DATE MIT VITALI PILZKO

Pilze sind nicht nur das einzige Gemüse, das Vitamin D liefert, sondern dazu auch verhältnismäßig viel Eiweiß – wertvoll für den Muskelaufbau. Speziell Shiitake zählen aber zu den sogenannten Adaptogenen. Das sind Heilpflanzen, die im Körper sowohl Überschüsse als auch Mangelzustände ausgleichen, unsere Widerstandsfähigkeit erhöhen und uns helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ihre harmonisierende, angstlösende Wirkung ist in der indischen Medizin seit mehr als 3000 Jahren bekannt und wird eingesetzt bei Ruhelosigkeit und akutem oder chronischem Stress.



MÖHREN-ORANGEN-TERRINE

„Hello Sunshine“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 500 g Möhren
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- 1 Süßkartoffel (ca. 600 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 1 Stück Kurkuma (ca. 10 g; oder 1 EL gemahlene Kurkuma)
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel

- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 g Salatkernemix
- 1 TL Chiliflocken
- 2 Lauchzwiebeln
- Saft von 1 Orange
- Backpapier

Pro Portion

ca. 10 g E, 17 g F, 52 g KH, 420 kcal



BODYGUARD BEI BLÄSSE

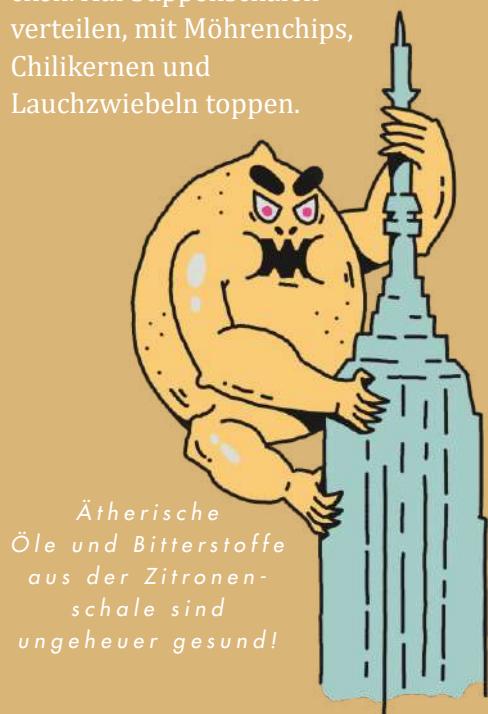
Hach, bald genießen wir die ersten warmen Sonnenstrahlen! Unsere blasse Winterhaut freut sich dann sehr über Unterstützung von Möhre, Kurkuma und Ingwer. Denn Vitamin A, E und andere Antioxidantien beschützen unser größtes Organ und sorgen für entspanntere Sonnenmomente.



1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Möhren gründlich waschen, putzen und schälen. Schalen mit Salz würzen und mit 1 EL Öl auf einem mit Backpapier belegten Blech mischen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten rösten, dabei mehrmals wenden. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Süßkartoffel schälen und waschen. Möhren und Süßkartoffel in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ingwer und Kurkuma schälen, fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Kurkuma darin andünsten. Kreuzkümmel und Koriander zugeben, kurz mit anrösten. Möhren und Süßkartoffel zufügen, mit Brühe ablösen. Aufkochen und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

3 Kernemix und Chili in 1 EL heißem Öl kurz rösten, vom Herd ziehen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Suppe fein pürieren, Orangensaft unterrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Suppenschalen verteilen, mit Möhrenchips, Chilikernen und Lauchzwiebeln toppen.



BOMBIG BUNTES VITAMIN-C- POT-POURRI mit Zitronen- COUSCOUS

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
45 MINUTEN



- 1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
- 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
- 2 EL Pinienkerne
- 150 g Couscous
- abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- 4 EL Granatapfelkerne
- 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie und Dill)

Pro Portion
ca. 12 g E, 15 g F, 49 g KH, 405 kcal



1 Kohl, Sellerie und Paprika putzen und waschen. Kohl in Streifen, Sellerie in Scheiben und Paprika in Würfel schneiden. Möhren schälen, waschen und würfeln. Zwiebel schälen und würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 3–5 Minuten andünsten. Mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen. Brühe angießen, Safran einrühren und aufkochen. Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und in die Suppe geben. Ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln.

- 600 g Weißkohl
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Paprikaschote
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1,2 l Gemüsebrühe

2 Inzwischen Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten. Couscous mit ca. 300 ml kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, dabei 2 EL Öl, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz abschmecken. Suppe abschmecken, mit Couscous auf Schalen verteilen. Mit Granatapfelkernen, Kräutern und Pinienkernen toppen.



MAGENFREUNDLICHES MISOSÜPPCHEN

mit Gemüse und Hafer

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- **120 g Hafer**
- **15 g Wakame**
(getrocknete Meeresalge)
- **2 Zwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 10 g)
- **2 EL Sesamöl**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 Möhren**
- **250 g Knollensellerie**
- **150 g Rettich** (weiß oder schwarz)
- **150 g Shiitakepilze**
- **1 EL dunkle Misopaste**
- **2–3 EL Sojasoße**
- **2 Lauchzwiebeln**
- **2–3 Stiele Petersilie**

Pro Portion

ca. 10 g E, 8 g F, 38 g KH, 245 kcal

1 Hafer im Blitzhacker grob schrotten. Dann mit kaltem Wasser so lange abspülen, bis das Wasser klar bleibt.

Abtropfen lassen. Wakame in Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Hafer zugeben, Brühe angießen und aufkochen. Wakame abgießen und zugeben. Brühe ca. 15 Minuten köcheln.

2 Möhren, Sellerie und Rettich schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Shiitake putzen, Pilzhüte kreuzförmig einschneiden. Wakame aus der Brühe entfernen, vorbereitetes Gemüse in den Topf geben und weitere ca. 10 Minuten köcheln. Miso mit etwas heißer Brühe glatt rühren und zur Suppe geben. Mit Sojasoße abschmecken.

3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Misosuppe auf Bowls verteilen. Mit Lauchzwiebeln und Petersilie bestreut servieren.

STARKE TEAMPLAYER

Miso ist ein fermentiertes Sojaproduct und darum reich an Milchsäurebakterien, die unsere Darmflora besiedeln. Hafer ist leicht verdaulich, glutenfrei und schleimbildend – der stärkt die Magen- und Darmschleimhaut, und zwar so schonend, dass er sogar bei Gastritis Linderung verschafft. Beide sind außerdem ballaststoffreich, was eine wichtige Grundlage für geschmeidige Verdauung und Nährstoffaufnahme und das Futter der Darmbakterien ist. In Summe sind sie also super Zutaten für den gesamten Magen-Darm-Trakt: Sitz unserer Immunabwehr und zentraler Aufnahme- und Umverteilungsort aller aus der Nahrung zugeführten Nährstoffe.

Harmonische SPITZKOHL- LACHS-LIAISON

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
40 MINUTEN

- **600 g festkochende Kartoffeln**
- **1 Zwiebel**
- **1 Spitzkohl** (ca. 800 g)
- **2 EL Öl**
- **1,5 l Gemüsebrühe**
- **400 g Lachsfilet** (ohne Haut)
- **Salz, Pfeffer**
- **gemahlener Kümmel**
- **Saft von ½ Zitrone**
- **200 g Meerrettichfrischkäse**
- **½ Bund Dill**
- **evtl. Zitronenspalten**

Pro Portion

ca. 28 g E, 23 g F, 32 g KH, 470 kcal



1 Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Spitzkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen. Kohl in Streifen schneiden und waschen. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Kartoffeln und Spitzkohl zufügen, kurz mit andünsten. Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

2 Lachs waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Kümmel, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachswürfel auf der Suppe verteilen, zugedeckt weitere ca. 5 Minuten köcheln, bis der Lachs gar ist.

3 Frischkäse mit etwas Wasser und Pfeffer glatt rühren. Dill waschen, trocken tupfen und grob hacken. Suppe mit Dill und Frischkäse servieren. Nach Belieben mit den Zitronenspalten garnieren.

ALLES IM LOT AUF DEM BOOT

Anhaltend satt werden, und das bei weniger als 500 Kalorien? Geht mit dem richtigen Mix aus Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten aus Gemüse und gesunden Fetten und leicht verdaulichem Eiweiß aus Lachs. Letzteres sättigt von allen Makronährstoffen nämlich nachweislich am längsten. Und insgesamt steigt bei dieser Gesamtkombi auch der Blutzuckerspiegel langsam an und wieder ab, sodass Heißhunger oder Energietief nach dem Essen ausbleiben.

- 1 rote Paprikaschote
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel (ca. 400 g)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- edelsüßes Paprikapulver
- 500 g Wirsing
- 1 EL Speisestärke
- 5 Stiele Petersilie
- 200 g saure Sahne

Pro Portion

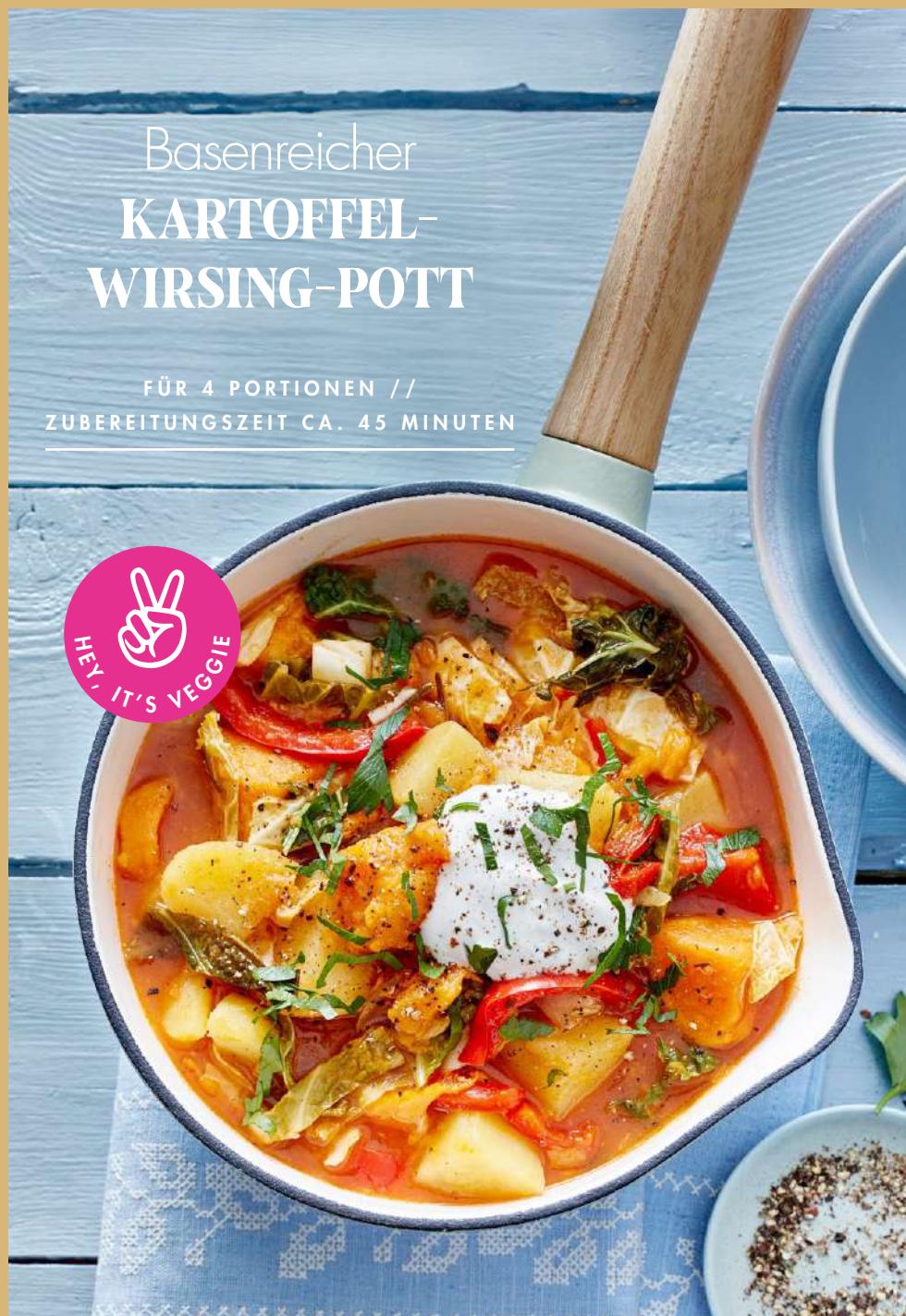
ca. 13 g E, 16 g F, 61 g KH, 450 kcal

1 Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Alle Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Paprika und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten.

2 Tomatenmark einrühren und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

3 Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden. Ca. 10 Minuten vor Garzeitende zufügen, mitgaren.

4 Stärke mit wenig Wasser verrühren, Kartoffelgulasch damit binden, abschmecken. Petersilie waschen und fein hacken. Gulasch mit saurer Sahne und Petersilie servieren.



AB UND ZU MAL DEM KÖRPER DANKE SAGEN

Essen wir häufig Fleisch und Süßes, führt dies langfristig zu einer Übersäuerung unseres Körpers, der darauf beispielsweise mit versteckten Entzündungen oder hartnäckigen Fettpölsterchen reagiert. Gegensteuern lässt sich mit Entlastungstagen, an denen man bewusst auf säureabbauendes und basenbildendes Gemüse setzt. Ganz vorn mit dabei: frische Kräuter, Kohl und Kartoffeln.

Omega-3-satte AVO-GAZPACHO

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 2 reife Avocados
- 2 Salatgurken
- 150 g Feta
- 800 ml kalte Gemüsebrühe
- 2 EL Limettensaft
- 3 EL Leinöl
- Salz, Pfeffer
- 4 Stiele Basilikum
(rot oder grün)

Pro Portion

ca. 10 g E, 38 g F, 4 g KH, 410 kcal

1 Avocados halbieren und entkernen. 1 Hälfte zugedeckt kalt stellen. Fruchtfleisch aus den anderen Hälften lösen und würfeln. Gurken waschen und putzen. Mit einem Sparschäler von 1 Gurke längs etwa

24 schmale, lange Streifen abziehen, aufrollen und ebenfalls kalt stellen. Rest Gurkenfruchtfleisch würfeln.

2 Gurken- und Avocadowürfel mit 100 g Feta, Brühe, Limettensaft und 1 EL Öl fein pürieren. Eventuell etwas kaltes Wasser zugeben. Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben vor dem Servieren kalt stellen oder kurz anfrosten.

3 Gazpacho auf Schälchen verteilen. Restliche Avocadohälfte schälen und in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Beides mit Gurkenröllchen und dem restlichen zerbröckelten Feta auf der Suppe verteilen. Mit 2 EL Öl beträufeln.



BITTE SCHÖN COOL BLEIBEN

Auf Hitze reagieren Leinöl und Avocado ziemlich sensibel, Kochen zerstört die in ihnen enthaltenen megagesunden essenziellen Omega-3-Fettsäuren. Sie sind beispielsweise wichtig für den Denkapparat oder halten versteckte Entzündungen, die auf lange Sicht der Gesundheit ganzheitlich schaden können, in Schach. In einem schnell pürierten kalten Süppchen fühlen sich die Immunbooster und Entzündungshemmer dagegen pudelwohl.





Soulfood in flüssiger Form

LEIBSPEISEN AUS DEM TOPF

SENF



BUTTER-CHICKEN-SOUP

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 1,5 kg Hähnchenkeulen
- Salz, Pfeffer
- 2-3 TL Garam Masala
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Butter
- 2 EL Öl
- 1 Zimtstange
- je 1 TL Senfkörner, Fenchel- und Kreuzkümmelsamen
- 1 Flasche passierte Tomaten (680 g)
- brauner Zucker
- 400 ml Kokosmilch
- ½ Bund Koriander
- 1-2 TL Limettensaft
- 150 g Naturjoghurt

Pro Portion (bei 6)

ca. 23 g E, 28 g F, 3 g KH, 360 kcal

1 TL Salz und Garam Masala mischen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, alles fein würfeln. Chili putzen, waschen und klein hacken.

2 Butter und 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chili im Bratfett anbraten. Zimt, Senfkörner, Fenchel und Kreuzkümmel zufügen und unter Rühren anschwitzen. Mit passierten Tomaten und 500 ml Wasser ablöschen. Mit 1-2 TL Garam Masala, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Hähnchen zufügen und alles ca. 10 Minuten zugedeckt köcheln.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenhaut darin knusprig ausschmelzen (spritzt etwas). Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz würzen. Kokosmilch zur Suppe geben, weitere ca. 5 Minuten köcheln. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

4 Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Anrichten und mit Joghurt, Koriander und der knusprigen Hähnchenhaut toppen. Dazu schmeckt Naan.

NEUES VOM KORIANDER-GEN

Zitrusfrisch sagen die einen, eher seifig die anderen. Wie wir den Geschmack von frischem Koriander wahrnehmen, soll einem bestimmten Gen geschuldet sein, das vor einigen Jahren entdeckt wurde. Ob wir etwas mögen (oder eben nicht), hängt aber vor allem davon ab, womit wir aufwachsen – sagt eine andere Studie.



HOTDOG-POTT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

FÜR DAS VOLLE AUF-DIE-HAND-PROGRAMM

Klar haben wir auch eine Idee für die Hotdogbrötchen: Halbieren, im heißen Ofen oder auf dem Toaster rösten und mit Remoulade, Senf oder Ketchup beträufeln dazu essen.

- 2 Zwiebel
- 700 g **mehligkochende Kartoffeln**
- 50 g **Butter**
- 750 ml **Gemüsebrühe**
- ½ **Salatgurke** (ca. 200 g)
- ½ **Glas dänischer Gurkensalat** (720 ml)
- 4 **Hotdogwürste** (à ca. 50 g)
- ½ **Bund Schnittlauch**
- 2 EL **mittelscharfer Senf**
- 100 g **Schlagsahne**
- **Salz, Pfeffer**
- **einige Spritzer Worcestersauce**
- 4 EL **Röstzwiebeln**

Pro Portion

ca. 12 g E, 31 g F, 34 g KH, 480 kcal

1 Zwiebeln schälen und grob würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Salatgurke schälen, längs halbieren und entkernen. Quer in dünne Scheiben schneiden. Dänischen Gurkensalat in einem Sieb abtropfen lassen. Würstchen in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3 Senf und Sahne in die Suppe rühren, alles fein pürieren. Frische Gurkenscheiben, Gurkensalat und Würstchen zugeben und in der Suppe erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Worcester-sauce und eventuell etwas Flüssigkeit vom dänischen Gurkensalat abschmecken. Anrichten, mit Röstzwiebeln und Schnittlauch bestreuen.

BLOODY-MARY-SÜPPCHEN

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Staudensellerie
- 2 EL Öl
- brauner Zucker
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL + etwas Wodka
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- Meersalzflocken
- Salz
- 2-3 Spritzer Tabasco

Pro Portion

ca. 4 g E, 6 g F, 14 g KH, 140 kcal

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken. Staudensellerie putzen und waschen. 4 Stangen mit etwas Grün beiseitelegen. 6 Stangen in kleine Stücke schneiden (eventuell übrigen Staudensellerie anderweitig verwenden).

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin ca. 3 Minuten glasig dünsten. Sellerie, 1 EL Zucker und Tomatenmark zugeben, 2-3 Minuten unter Rühren karamellisieren. Mit Essig und 2 EL Wodka ablöschen. Tomaten, Brühe und Lorbeer zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Pfeffer, Chiliflocken und 1 TL Meersalzflocken auf einem flachen Teller mischen. Die Ränder von vier Gläsern (à ca. 400 ml Inhalt)

erst in etwas Wodka, anschließend in die Pfeffermischung tauchen.

4 Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen. Suppe fein pürieren. Mit Salz, 2 EL Wodka und Tabasco abschmecken. In die vorbereiteten Gläser füllen und mit je 1 Selleriestange anrichten.



EINE LEGENDE DER BARKULTUR

Der wohl bekannteste Pick-me-up-Cocktail (=Katerdrink) der Welt entstand in den 1920ern. Schauspieler George Jessel schüttete nach einer durchzechten Nacht die Reste an der Bar zusammen, um die anderen Gäste wieder fit zu machen. Vermutlich hilft eine Virgin Mary aber besser ...

TORTILLA-CON-POLLO-EINTOPF

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 2 STUNDEN

- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchknolle
- 3 Hähnchenkeulen
- 4 Stiele Thymian
- 1 TL Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- 2 Maistortillas (à 12 cm Ø)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund Koriander
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL + etwas Chiliflocken
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 reife Avocado
- 2 Bio-Limetten
- 4 Radieschen
- 200 g Schmand
- evtl. etwas Oregano

Pro Portion

ca. 40 g E, 38 g F, 19 g KH, 620 kcal

1 Suppengemüse putzen oder schälen, waschen, klein schneiden. 1 Zwiebel und Knoblauchknolle halbieren. Zwiebel mit der Schnittfläche nach unten in einem großen Topf ohne Fett kräftig anrösten.

Suppengemüse und Knoblauch zufügen, ebenfalls kräftig anrösten. Hähnchen und Thymian waschen.

Mit Pfefferkörnern und Lorbeer zugeben. Mit ca. 2 l kaltem Wasser aufgießen bis alles bedeckt ist. Mit Salz würzen, offen aufkochen und ca. 1 ¼ Stunden köcheln. Dabei den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

2 Tortillas in feine Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Tortillastreifen darin goldbraun anbraten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. 1 EL Öl in die Pfanne geben und Zwiebel darin stark anrösten, vom Herd nehmen. Koriander waschen, trocken schütteln und mit Stielen grob hacken. ½ Tortillastreifen zerbröseln, mit gerösteten Zwiebelwürfeln, Tomatenmark, Paprikapulver, 1 TL Chiliflocken, Essig, Oregano, Kreuzkümmel und Koriander zu einer feinen Paste pürieren.

3 Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Eventuell überschüssiges Fett von der Brühe abschöpfen. Haut der Hähnchenkeulen abziehen, Fleisch von den Knochen lösen, in Stücke zupfen.

4 Hühnerfond aufkochen, Tortillagewürzpaste einrühren, bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln. Fleisch darin kurz erhitzen. Avocado

halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Stücke schneiden. Limetten waschen, trocken reiben und in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eintopf abschmecken, mit restlichen Tortillastreifen, Avocado, Radieschen und Limettenspalten anrichten. Schmand als Klecks daraufgeben, mit Chiliflocken und eventuell Oregano bestreuen.



SPORTLICHER FOND-SPARPLAN

Zeitmanager, die nicht genügend eben davon oder Lust haben, eine Stunde lang die Brühe zu köcheln, nehmen 600 g Hähnchenbrustfilet und garen es ca. 15 Minuten mit Lorbeer und Thymian in 500 ml Hühnerbrühe oder Geflügelfond. Danach geht's mit der Brühe weiter wie unter Step 3 beschrieben. Zeitersparnis: etwa 1 Stunde.



LASAGNE-ONE-POT

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE



- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 2 rote Chilischoten
- 2 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- Zucker
- 500 g passierte Tomaten
- 800 ml Fleischbrühe
- Salz, Pfeffer
- 6 Lasagneblätter
- 5 Stiele Petersilie
- 5 Stiele Basilikum
- 2 EL Mascarpone (ersatzweise Doppelrahmfrischkäse)
- 100 g geriebener Mozzarella
- 40 g geriebener Parmesan

Pro Portion
ca. 40 g E, 34 g F, 43 g KH, 640 kcal

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhre putzen, schälen und grob raspeln. Chilis waschen, eventuell entkernen und fein hacken.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen, Hack darin goldbraun braten. Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Chili zugeben, kurz mitbraten. Tomatenmark und 1 TL Zucker einrühren, anschwitzen. Mit passierten Tomaten und Brühe ablöschen. Mit Salz würzen, aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln.

3 Lasagneblätter in grobe Stücke brechen, in die Suppe geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten zugedeckt garen.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf etwas zum Bestreuen fein hacken. Mascarpone und gehackte Kräuter in die Suppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit Mozzarella, Parmesan und übrigen Kräutern bestreuen.

TAPAS-SUPPE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
50 MINUTEN



- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 500 g mehligkochende Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- ca. 1 l Gemüsebrühe
- einige Safranfäden
- Salz, Pfeffer
- 150 g Chorizo
- 2–3 Stiele Salbei
- 100 ml trockener Weißwein
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 200 g Schlagsahne
- etwas Zitronensaft

Pro Portion
ca. 13 g E, 31 g F, 47 g KH, 530 kcal

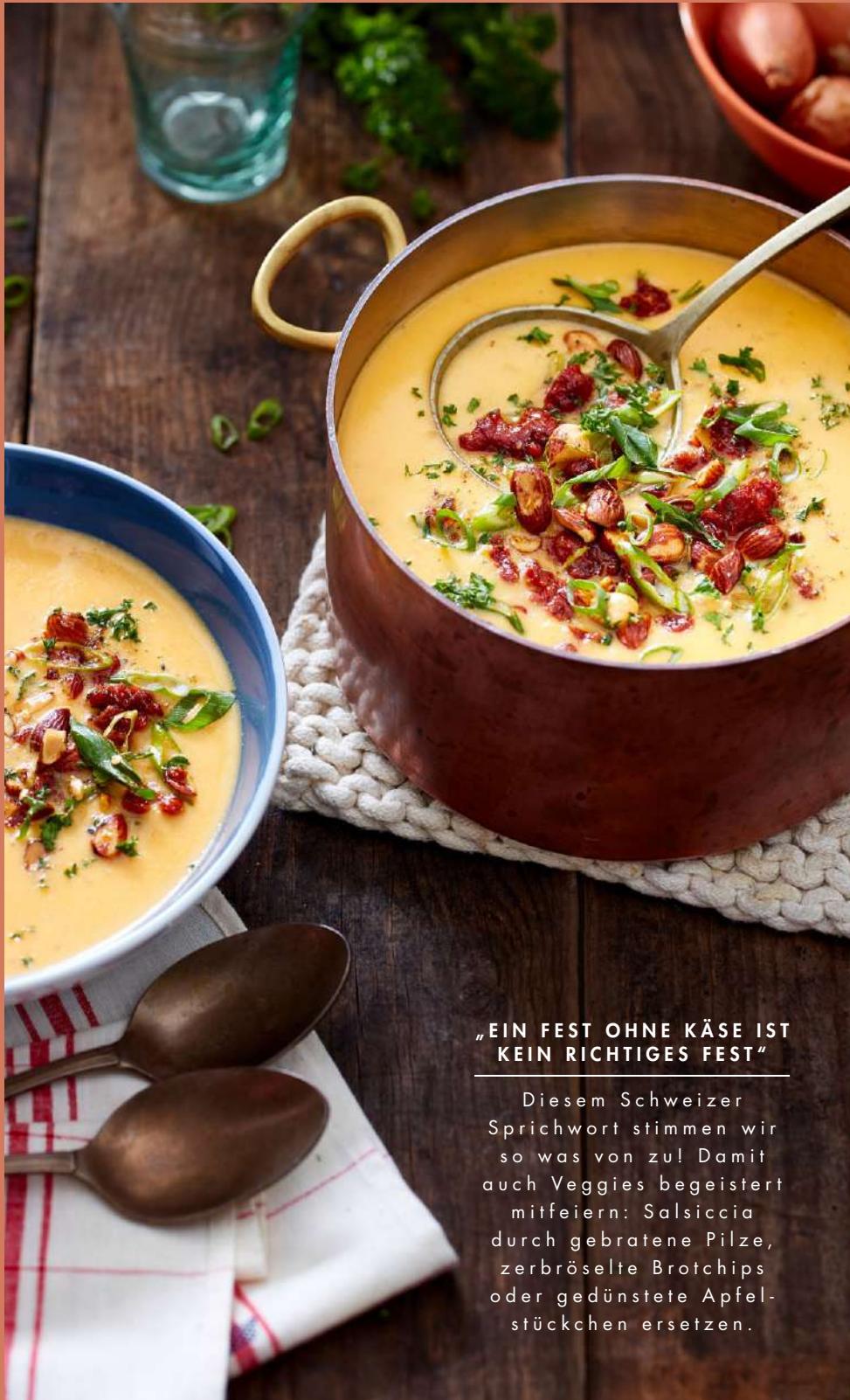
1 Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben, kurz anbraten. 900 ml Brühe zugießen, mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen und alles ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Chorizo in Scheiben schneiden. Salbei waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen. Chorizo in einer heißen Pfanne langsam braten, herausnehmen. Salbei im Chorizofett knusprig braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bratfett mit Wein ablöschen, aufkochen, Paprikapulver einrühren. Chorizo darin wenden.

3 Sahne zur Suppe geben und fein pürieren, dabei eventuell noch etwas Brühe zugeben. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beim Anrichten Chorizo mit etwas Sud und Salbei darauf verteilen.

LÖFFEL-KÄSEFONDUE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



**“EIN FEST OHNE KÄSE IST
KEIN RICHTIGES FEST”**

Diesem Schweizer Sprichwort stimmen wir so was von zu! Damit auch Veggies begeistert mitfeiern: Salsiccia durch gebratene Pilze, zerbröselte Brotchips oder gedünstete Apfelstückchen ersetzen.

- 125 g **Salsiccia**
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 2 EL Mehl
- 250 ml trockener Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 g geriebener Cheddar
- 100 g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 50 g Rauchmandeln
- 4 Stiele Petersilie
- 2 Lauchzwiebeln

Pro Portion

ca. 31 g E, 45 g F, 10 g KH, 650 kcal

1 Salsiccia halbieren, Brät aus der Pelle drücken und in kleine Stücke zupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch halbieren und einen großen Topf damit ausreiben. Öl im Topf erhitzen, Salsiccia darin anbraten, herausnehmen.

2 Zwiebel im Bratfett andünsten. Mehl darüberstäuben und unter Rühren hell anschwitzen. Wein und Brühe nach und nach unter Rühren zugießen, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Käse nach und nach zugeben und in der heißen Brühe unter ständigem Rühren schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

3 Mandeln grob hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alles unter die Salsiccia mischen, Suppe mit der Mischung bestreut anrichten. Dazu schmeckt Brot.



BRATKARTOFFEL-SUPPE

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 5 EL Öl
- 300 g Petersilienwurzeln (ersatzweise Knollensellerie)
- 250 g Staudensellerie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 ¼ l Gemüsebrühe
- 4 Wiener Würstchen
- 200 g Schlagsahne
- ½ TL gemahlener Kümmel
- 200 g saure Sahne
- Backpapier

Pro Portion

ca. 17 g E, 44 g F, 40 g KH, 650 kcal

Beides auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen, mit Salz, Pfeffer und 4 EL Öl mischen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Backzeit die Bleche tauschen und die Kartoffeln wenden.

2 Inzwischen Petersilienwurzeln schälen, waschen und klein würfeln. Sellerie waschen, putzen. Selleriegrün beiseitelegen, Stangen in dünne Scheiben schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Petersilienwurzeln, Zwiebel und Sellerie darin andünsten. Lorbeer zugeben. Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln.

3 Ca. ¾ der Bratkartoffeln aus dem Ofen nehmen und in den Topf geben. Kartoffeln in der Brühe ca. 5 Minuten köcheln. Übrige Bratkartoffeln weitere ca. 5 Minuten im heißen Ofen goldbraun backen. Würstchen in Scheiben schneiden und im ausgeschalteten Ofen mit den Bratkartoffeln erwärmen.

4 Lorbeer aus der Suppe entfernen, Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Selleriegrün fein schneiden. Suppe mit restlichen Bratkartoffeln und Würstchen, saurer Sahne und Selleriegrün anrichten.



RAGOUT-FIN-SÜPPCHEN VOM HUHN

FÜR 4–6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN



Für die Suppe

- 2 große Möhren
- 1 kleine Stange Porree
- 2 kleine Zwiebeln
- 600 g ausgelöstes Hähnchenkeulenfleisch (mit Haut)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butter
- 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
- 3–4 Stiele Petersilie
- 150 g TK-Erbsen
- 150 g Schlagsahne
- 1–2 TL Speisestärke
- Cayennepfeffer
- etwas Zitronensaft

Für die Blätterteigecken

- 150 g Blätterteig (Kühlregal)
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 75 g geriebener Emmentaler
- Backpapier

Pro Portion (bei 6)

ca. 35 g E, 28 g F, 17 g KH, 470 kcal

DAS SALZ IN UNSERER SUPPE

Ein bisschen Geduld (und Zurückhaltung in puncto Salz) braucht es bei selbst gemachten Brühen.

Durch das lange Köcheln der Zutaten und das spätere Garen der Einlage darin werden sie immer intensiver. Daher erst am Ende und behutsam den Feinschliff mit dem Salzstreuer angehen.

1 Für die Suppe 1 Möhre schälen, waschen und klein würfeln. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden. 1 Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Hähnchenkeulenfleisch trocken tupfen, jeweils in grobe Stücke schneiden. Vorbereitete Zutaten mit ca. 1,4 l Wasser, Lorbeer, Pfefferkörnern und Salz in einen großen Topf geben, aufkochen, ca. 30 Minuten garen.

2 Inzwischen für die Blätterteig-ecken Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Blätterteig entrollen, in Quadrate (à ca. 6 × 6 cm) schneiden und diese anschließend diagonal halbieren. Dreiecke auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen, Dreiecke damit bestreichen. Mit Käse bestreuen, im heißen Ofen 8–10 Minuten goldgelb backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Übrige Möhre und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden. Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Butter im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhre zugeben und kurz mitdünsten. 1,2 l Hühnerbrühe angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln.

4 Haut vom Fleisch lösen, Hähnchen in Stücke zupfen. Mais abgießen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mais, gefrorene Erbsen und Fleisch in die Suppe geben, aufkochen. Sahne einrühren, ca. 3 Minuten köcheln. Stärke mit wenig kaltem Wasser verrühren, Suppe damit binden. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Auf Schalen verteilen, mit Petersilie bestreuen. Blätterteigknusper dazu reichen.



MAC-AND-CHEESE-STEW

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
25 MINUTEN

- 250 g Brokkoli
- 200 g Cheddar (Stück)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 125 g Schinkenwürfel
- 250 g Schlagsahne
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- geriebene Muskatnuss
- 150 g Hörnchennudeln oder kurze Makaroni
- etwas Kerbel

Pro Portion
ca. 28 g E, 40 g F, 32 g KH, 620 kcal

ONE-POT-REGEL NO. 1

Schwungvolles Umrühren ist das Gebot der Stunde, wenn es gilt, alle Zutaten in einem Topf gleichmäßig zu garen. Wählen Sie lieber einen größeren Topf, dann schwappt nichts über.

1 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Käse raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Schinken, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Mit Sahne und Brühe ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika-pulver und Muskat würzen.

2 Nudeln zufügen und ca. 10 Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren. Brokkoli nach ca. 5 Minuten zugeben und mitgaren.

3 Topf vom Herd nehmen, ca. $\frac{2}{3}$ Käse in der Suppe unter Rühren schmelzen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit restlichem Käse und zerzupftem Kerbel bestreuen.



GYROS-TOPF

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- **600 g Hähnchenbrustfilet**
- **1 EL Döner-Gewürzmischung**
(ersatzweise Gyros-Gewürzmischung)
- **3 Zwiebeln**
- **4 Knoblauchzehen**
- **3 Tomaten**
- **1 grüne Paprikaschote**
- **1/4 Rotkohl** (ca. 400 g)
- **2 EL Olivenöl**
- **Salz, Pfeffer**
- **2 EL Tomatenmark**
- **750 ml Hühnerbrühe**
- **10 Stiele gemischte Kräuter**
(z. B. Dill, Petersilie und Minze)
- **2 EL Zitronensaft**
- **150 g griechischer Sahnejoghurt**

Pro Portion

ca. 41 g E, 10 g F, 10 g KH, 310 kcal



WELCHE GEKAUFTEN BRÜHE IST DIE BESTE?

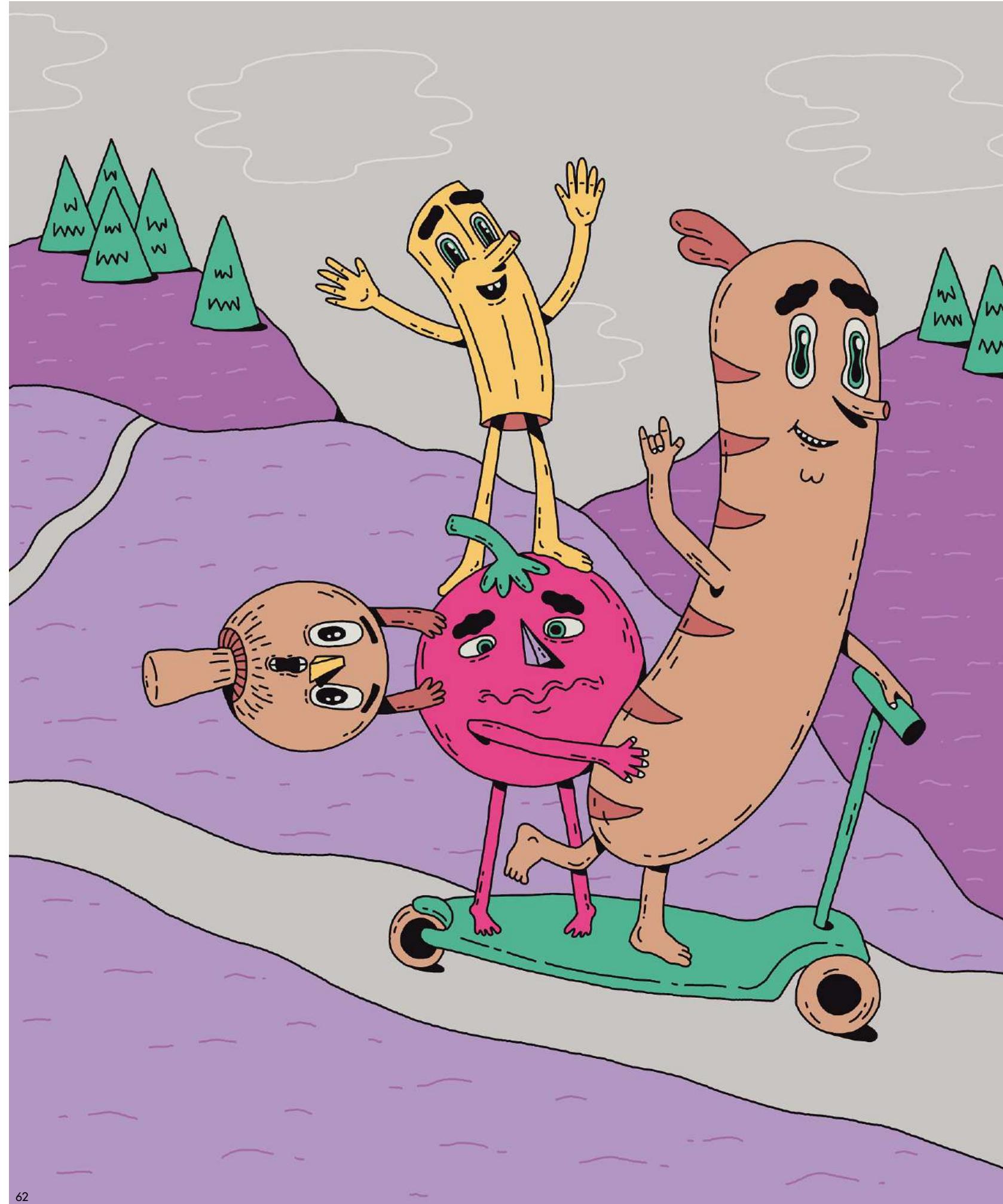
Ein bei uns im EAT CLUB heiß diskutiertes Thema: Welche fertig gekaufte Instantbrühe können wir wirklich empfehlen? Also haben wir probiert und Zutatenlisten gecheckt. Fazit: Gibt es alle Zutaten auch pur als Lebensmittel zu kaufen (das ist meist bei Bio-Brühen der Fall), dann schmeckt's (fast) wie selbst gekocht, und es stecken auch wirklich keine Zusatzstoffe drin!

1 Fleisch trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Dönergewürz mischen und ca. 30 Minuten zugedeckt kalt stellen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden.

3 Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin in 2 Portionen anbraten. Zwiebeln, Paprika, Rotkohl und Knoblauch zugeben und ca. 3 Minuten unter Rühren mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten und Tomatenmark zugeben und kurz anschwitzen. Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. In Schalen mit einem Klecks Joghurt und Kräutern anrichten. Dazu schmeckt geröstetes Fladenbrot oder ein Sesamring.



AN DIE
TÖPFE.
FERTIG. LOS!

BLITZSCHNELLE SUPPEN & EINTÖPFE



CHILI-HONEY-TOMATEN-PÜREE

zu Grilled Cheese-Sandwich

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- 3 Knoblauchzehen
- 4 Stiele Thymian
- 1 Dose Tomaten (800 g)
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL flüssiger Honig
- Salz, Pfeffer
- ca. ½ TL Chiliflocken
- 300 ml Gemüsebrühe
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Stiele Basilikum
- 8 kleine Scheiben Weißbrot
- 150 g Crème fraîche
- 4 Scheiben Cheddar
- 2 EL weiche Butter

Pro Portion

ca. 15 g E, 33 g F, 44 g KH, 550 kcal

1 Knoblauch schälen und würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen. Beides mit

Tomaten, 3 EL Öl, Tomatenmark und Honig in einem Topf grob pürieren. Mit Salz und ½ TL Chili würzen. Brühe zugeben, aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Petersilie fein hacken. 1 EL Öl erhitzen, Basilikumblättchen darin kurz braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 4 Brotscheiben mit je 1 TL Crème fraîche bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit je 1 Scheibe Käse und restlichen Brotscheiben belegen. Sandwiches außen mit Butter bestreichen, in eine heiße Grillpfanne legen. Mit einem Topf beschweren und ca. 2 Minuten rösten. Sandwiches wenden und weitere ca. 2 Minuten rösten. Suppe mit Chili abschmecken, auf Teller verteilen. Restliche Crème fraîche daraufgeben, mit Petersilie und Basilikum betreuen. Käsesandwiches dazu essen.

WENN DAS LEBEN DIR SUPPE GIBT,
MACH WARMEN KÄSE DAZU

Eine dampfende Tomatensuppe mit einem warmen, knusprigen Käsesandwich ist DAS Comfort-Food vieler Amerikaner – sowohl am Tisch eines typischen Diners als auch zu Hause nach einer durchzechten Nacht. Manchmal verstecken sich dann auch noch Jalapeñoscheiben, Speck oder Röstzwiebeln zwischen Brot und Käse. Lecker!



- 2 EL **asiatische Suppen-Würzpastes** (z. B. selbst gemacht; siehe Seite 79)
- 100 g **Mienudeln**
- 1 **Möhre**
- 4 **braune Champignons**
- 2 **Lauchzwiebeln**
- 100 g **TK-Edamame**
- evtl. **Salz, Pfeffer**

Pro Portion

ca. 13 g E, 3 g F, 50 g KH, 280 kcal

1 Je 1 EL Würzpastes in 2 gut verschließbare Gläser (à ca. 500 ml) geben. Nudeln etwas kleiner brechen, damit sie in die Gläser passen. Möhre schälen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Pilze säubern und in dünne Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Nudeln, vorbereitetes Gemüse und Edamame auf die Gläser verteilen. Verschließen und eventuell kühl aufbewahren.

2 Pro Glas 300 ml Wasser aufkochen, hineingießen, alles ca. 5 Minuten ziehen lassen. Umrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

LITTLE LUNCH

Ja, (gesundes) Essen für die Mittagspause vorzubereiten kann anstrengend sein! Aber eine Stulle zu schmieren geht auch nicht schneller als dieses vollwertige Instant-Bürosüppchen – und macht sicher die anderen auch ein bisschen neidisch ...

MIENUDEL-YUM-YUM-FAKE

zum Mitnehmen

FÜR 2 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN



CHAMPIGNONCHILI

für Schnellschlürfer

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



- 3 EL Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g kleine Champignons
- 1 kleine Dose Mais
(140 g Abtropfgewicht)
- 2 Dosen Kirschtomaten
(à 400 g)
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 50 g Parmesan (Stück)
- 4 Stiele Basilikum
- 100 g Schmand
- einige Spritzer Tabasco

Pro Portion

ca. 28 g E, 33 g F, 16 g KH, 500 kcal

1 Öl in einem großen Topf erhitzen, Hack darin krümelig braten. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Champignons putzen und halbieren.

2 Zwiebel, Knoblauch und Pilze zum Hack geben, weitere 2–3 Minuten braten. Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mit Kirschtomaten samt Saft und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

würzen. Aufkochen und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten köcheln.

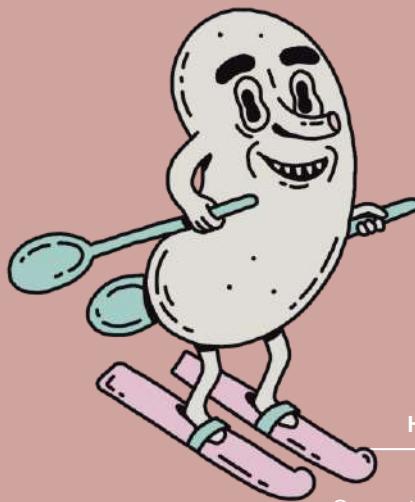
3 Parmesan hobeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Schmand glatt rühren, unter das Champignonchili heben. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Chili anrichten, mit Parmesanspänen und Basilikum bestreuen.

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- **½ Stange Porree** (weißer Teil)
- **2 Knoblauchzehen**
- **200 g Kartoffeln**
- **2 Dosen weiße Bohnen** (à 240 g Abtropfgewicht)
- **2 EL Olivenöl**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **150 g scharfe Salsiccia**
- **100 g grüne Oliven** (ohne Stein)
- **½ Bund Petersilie**
- **½ TL rosenscharfes Paprikapulver**
- **Pfeffer, Salz**
- **200 g Schlagsahne**
- **1-2 EL Zitronensaft**

Pro Portion

ca. 18 g E, 25 g F, 26 g KH, 530 kcal



HÄUFIG GESTELLTE FRAGE AUS DER KONSERVENECKE

Muss man die nun abspülen – oder nicht? Gemeint sind bereits gegarte Kidney- und weiße Bohnen sowie Kichererbsen. Die Antwort lässt sich kurz zusammenfassen mit: Man kann, muss aber nicht! Schließlich lässt sich aus der Flüssigkeit ja sogar veganer Baisersatz machen, sie ist also definitiv essbar. Während die Reste der stärkereichen Flüssigkeit in Suppen oder Chilis die Flüssigkeit herrlich sämig andicken, bringen sie bei Salaten oder Pfannen keinen Mehrwert. Und: Die Flüssigkeit enthält blähende Stoffe. Abspülen hilft also gegen Tönchen durch die Böhnchen.

1 Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Porree und Knoblauch darin weich dünsten. Bohnen und Kartoffeln zugeben und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Salsiccia halbieren, Brät herausdrücken, in kleine Stücke zupfen. Oliven in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Salsiccia darin anbraten, mit Paprika würzen, vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Oliven und Petersilie unterröhren, mit Pfeffer würzen.

4 Sahne zur Suppe gießen, fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit Salsiccia-Oliven-Mix anrichten.



FIXES BOHNENCREMESÜPPCHEN

mit Salsiccia-Oliven-Crumble



Schlanker HÄHNCHEN-KICHERERBSEN-POTT

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)

- 1-2 TL Harissa (Chilipaste)
- 750 ml Hühnerbrühe
- 100 g Blattspinat
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)

Pro Portion

ca. 36 g E, 11 g F, 15 g KH, 310 kcal

1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen, den Rest in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Zitronenschale mischen. Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Knoblauchmix, Ras el Hanout und Harissa zufügen und kurz anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei milder Hitze köcheln.

3 Inzwischen Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Beides zur Suppe geben und ca. 2 Minuten darin erhitzen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenscheiben anrichten.





FLOTTER BRATWURST-SCHASCHLIK-FEGER in Bierlaune

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 1 EL Öl
- 2 grobe Bratwürste
- 3 Lauchzwiebeln
- je 1 kleine rote + gelbe Paprikaschote
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 150 ml mildes Bier (z. B. Helles)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ½ TL mildes Currysüppchenpulver
- Zucker
- 2 Stiele Petersilie
- 125 g Doppelrahmfrischkäse mit Paprika

Pro Portion

ca. 20 g E, 36 g F, 16 g KH, 520 kcal

1 Öl in einem weiten Topf erhitzen, Bratwürste darin von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Würste aus dem Topf nehmen.

2 Im heißen Bratfett den weißen Teil der Lauchzwiebeln und Paprikastücke kurz anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Mehl darüberstäuben, ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Brühe und Bier ablöschen. Mit Salz, Paprikapulver, Curry und 1 TL Zucker würzen und ca. 5 Minuten garen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Bratwurst in Scheiben schneiden. Wurst mit Frischkäse in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie und Lauchzwiebelgrün bestreuen.

RUBINROTE-BETE-JUWEL

mit Ingwer und Apfel

FÜR 2 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN



- **200 g mehligkochende Kartoffeln**
- **1 kleiner Apfel**
- **350 g gegarte Rote Bete** (vakuumiert)
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Stück Ingwer** (ca. 4 cm)
- **1 EL Öl**
- **700 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL Kürbiskerne**
- **Salz, Pfeffer**
- **etwas Apfelessig**
- **½ Kästchen Kresse**

Pro Portion

ca. 10 g E, 15 g F, 40 g KH, 345 kcal



SO WIRD AUF JEDEN FALL EIN SCHMUCKSTÜCK DRAUS

Dass Rote Bete manchmal etwas erdig riecht und schmeckt, liegt an einem Stoff auf der Schale namens Geosmin. Das ist übrigens auch der Duftstoff, den wir nach einem Regen als „Waldboden“ erschnuppern. Gehackte Kräuter wie Dill, Petersilie oder Schnittlauch bringen die dann benötigte Frische in Gerichte mit den Knollen, genau wie Ingwer oder auch Zitronensaft.

SO SCHMECKT IM PROBEABO LESEN

Jetzt können Sie sich Ihr Lieblingsmagazin direkt nach Hause liefern lassen:
3 Hefte für nur € 22,20 inkl. Versandkosten.

Als Dankeschön erhalten Sie einen € 15,00 Shopping-Gutschein zur Wahl.
Infos und Bestellung per Telefon:

040/231 887 144

(Stichwort: WAE4SHRSH) oder im Internet auf: www.eatclub.tv/redabo

1 Kartoffeln und Apfel schälen, grob raspeln. $\frac{3}{4}$ der Rote Bete in gröbere, $\frac{1}{4}$ in feine Würfel schneiden und beiseitestellen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin glasig dünsten. Kartoffeln, Apfel und grobe Rote-Bete-Würfel zufügen, kurz mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln.

3 Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, herausnehmen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken. Übrige Rote Bete kurz darin erhitzen. Kresse abschneiden. Suppe beim Anrichten mit Kresse und Kürbiskernen bestreuen.



FRÜHLINGSFITTES ERBSEN-MINZ-TÄSSCHEN

mit Lachshappen

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

- 4 Lauchzwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 450 g TK-Erbsen
- Salz, Pfeffer
- 1/4 TL Chilipulver
- 50 ml trockener Weißwein
(ersatzweise Brühe)
- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 g Lachsfilet
- 4 Stiele Minze
- 200 g Crème fraîche
- etwas Limettensaft

Pro Portion

ca. 24 g E, 26 g F, 18 g KH, 410 kcal

1 Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Öl im Topf erhitzen, Lauchzwiebeln ca. 3 Minuten darin andünsten. Gefrorene Erbsen zugeben, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Wein und Brühe zugeben, aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln.

2 Inzwischen Lachs trocken tupfen, grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln. $\frac{2}{3}$ der Blättchen fein haken, mit Crème fraîche in den Topf geben, fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

3 Lachs in der heißen Suppe ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Beim Anrichten mit der übrigen Minze bestreuen.



ZITRONENFRISCHE PASTA

„Grüne Welle“

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN



- 1 Knoblauchzehne
- 1 kleine Stange Porree
- 4 Stangen Staudensellerie
- 1 große Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Nudeln (z. B. Ditalini)
- 200 g Blattspinat (ersatzweise 4–6 Blätter Mangold)
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener Hartkäse

Pro Portion

ca. 14 g E, 14 g F, 38 g KH, 340 kcal



1 Knoblauch schälen, fein hacken. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, 1 Hälfte auspressen.

2 Knoblauch in einem Topf im heißen Öl andünsten. Brühe, Zitronenschale und 1 EL -saft zugeben und aufkochen. Nudeln, Porree und Sellerie zugeben, 7–9 Minuten garen, bis die Nudeln bissfest sind.

3 Inzwischen Spinat putzen, waschen, in Streifen schneiden. Spinat in den Topf geben, 1 Minute weitergaren. Suppe mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Anrichten und mit Käse bestreuen.

TUPPER-PAAARTY!

Super Upcycling-Rezept auch für Zucchini-, Brokkoli- oder Spitzkohlreste: Klein schnippeln, einfrieren, und es geht richtig flott beim nächsten Pasta-Pot!



- 1 **rote Chilischote**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1 **Stück Ingwer** (ca. 15 g)
- 1 **EL Olivenöl**
- 2 **EL rote Curtypaste**
- ½ **TL gemahlene Kurkuma**
- 750 **ml Gemüsebrühe**
- 400 **ml Kokosmilch**
- **brauner Zucker**
- **300 g Garnelen** (geschält; ohne Kopf)
- **½ Bund Koriander**
- **ca. 2 EL Fischsoße**
- **Salz**
- **ca. 1 EL Limettensaft**
- **200 g dünne Reisnudeln** (z. B. Vermicelli)
- **4 Bio-Limettenpalten**

Pro Portion

ca. 20 g E, 24 g F, 48 g KH, 490 kcal

1 Chili waschen, eventuell entkernen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Chili, Ingwer, Knoblauch, Curtypaste und Kurkuma darin kurz anschützen. Brühe, Kokosmilch und 1 TL braunen Zucker zugeben und ca. 10 Minuten kräftig kochen.

2 Inzwischen Garnelen waschen, trocken tupfen. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Currysud mit 2 EL Fischsoße, Salz und 1 EL Limettensaft würzen. Garnelen und Nudeln zugeben, ca. 5 Minuten garen, bis die Nudeln bissfest sind.

3 Curry eventuell mit Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Anrichten und mit Koriander bestreuen. Limettenspalten dazu reichen.

WELCHE PASTA MACHT DAS RENNEN?

Kennen Sie schon die schnellsten Nudelsorten der Welt? Unter unseren Top fünf finden sich gleich zwei asiatische Nudelathleten: Mienudeln und Vermicelli. Sie garen auch ohne Topf, es reicht, sie mit kochendem Wasser zu überbrühen und 2–5 Minuten zu warten. Auf dem europäischen Treppchen stehen klassische Suppen-(Faden-)Nudeln mit herausragenden 5 Minuten Garzeit, Capellini mit 3 Minuten und unser Expressheld: Pasta aus dem Kühregal mit nur 1–2 Minuten Garzeit.

GARNELEN- LAKSA

mit flotter Schärfe

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN



KONZENTRATION BITTE!

Würzpasten einfach selber machen

OB ZUM VERFEINERN ODER ALS FIXE SUPPENBASIS – INSTANTBRÜHE IST VERMUTLICH IN JEDER KÜCHE ZU FINDEN. DOCH WIRFT MAN EINEN BLICK AUF DIE ZUTATENLISTE, KANN EINEM DER APPETIT SCHNELL WIEDER VERGEHEN: KÜNSTLICHE AROMEN, PALMÖL, GESCHMACKSVERSTÄRKER. WIR DACHΤEN UNS: DAS GEHT DOCH BESSER, UND HABEN DAS WÜRZIGE KONZENTRAT KURZERHAND SELBER GEMACHT.



Natürlich konserviert

Damit die Pasten nicht verderben, sollte die angegebene Salzmenge in den Rezepten nicht reduziert werden. Das Gewürz sorgt nicht nur für Geschmack, es dient hier auch als natürliches Konservierungsmittel.

GEMÜSEBRÜHE



FÜR CA. 400 G //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 25 MINUTEN

- 150 g Möhren
- 100 g Knollensellerie
- 100 g Porree
- ½ Bund Petersilie
- evtl. 15 g Hefeflocken
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- je ½ EL Zwiebelpulver und Knoblauchpulver
- 50 g grobes Meersalz



1 Möhren und Sellerie schälen, Porree putzen, alles waschen und klein würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Hefeflocken, Lorbeer, Zwiebel- und Knoblauchpulver im Blitzhacker zu einem feinen Pulver verarbeiten, herausnehmen.

2 Vorbereitetes Gemüse und Petersilie mit Salz im Blitzhacker portionsweise fein zerkleinern. Gewürzmix wieder zufügen und alles zu einer Paste mixen. In ein sauberes, sterilisiertes Glas (ca. 425 ml Inhalt) füllen und verschließen. Im Kühlschrank ca. 2 Monate haltbar. Dosierung: ca. 2 TL auf 500 ml Wasser.

ZU GUT FÜR DIE TONNE

Hier eine halbe Möhre, da ein Stück Sellerie, beim Kochen bleibt regelmäßig etwas übrig. Werfen Sie davon bloß nichts weg, denn einzelne Gemüsereste eignen sich perfekt als Basis für Würzpasten. Einfach so lange einfrieren, bis Sie die gewünschte Menge zusammen haben.



SPICY THAIPASTE

FÜR CA. 900 G //
ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 35 MINUTEN

- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 3 Zwiebeln
- 2 Knollen junger Knoblauch
- 100 ml geröstetes Sesamöl
- 200 g rote Thai-Currypaste
- 150 ml Fischsoße
- 150 ml helle Sojasoße
- 125 ml dunkler Balsamico-Essig
- 100 g brauner Zucker

1 Ingwer, Zwiebeln und Knoblauch schälen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelmix darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht braun rösten (nicht zu dunkel werden lassen, sonst wird die Paste bitter).

2 Curriypaste, Fisch- und Sojasoße, Essig und Zucker zufügen. Alles weitere 15–20 Minuten zu einer dicklichen Masse einköcheln, dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt.

3 Paste in ein sauberes, sterilisiertes Glas (ca. 700 ml Inhalt) füllen, verschließen und abkühlen lassen. Hält sich im Kühlschrank ca. 2 Monate.

WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT

Muss es schnell gehen, greifen Sie auch mal zur Tüentsuppe? Probieren Sie es lieber hiermit: 1–2 TL der Würzpaste mit ca. 300 ml kochendem Wasser übergießen – genauso fix, aber viiiiel leckerer! Wie man das Süppchen mit Gemüse und Nudeln fix aufmotzt, lesen Sie auf Seite 66.

WÜRZIGE PHO-BASIS

FÜR CA. 450 G //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN + WARTEZEIT



- 100 g Staudensellerie
- 100 g Möhren
- 1 Zwiebel
- 5 EL Sesamöl
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 10 g getrocknete Shiitake- oder Steinpilze
- 40 g Salz
- 1 TL Chiliflocken
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 Sternanis
- 25 g Beef-Jerky (getrocknetes Rindfleisch)
- abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette
- 4 EL helle Sojasoße

1 Sellerie putzen, Möhren schälen und beides waschen. Zwiebel schälen, dann alles grob würfeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, vorbereitetes Gemüse darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich dünsten.

2 Inzwischen Chili putzen, waschen, entkernen und hacken. Ingwer und

Knoblauch schälen und würfeln. Zum Gemüsemix geben und ca. 2 Minuten mitdünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3 Pilze, Salz, Chiliflocken, Zimt, Kardamom und Anis in einem Blitzhacker zu feinem Pulver mahlen. Beef-Jerky hacken. Mit abgekühltem Gemüse, Limettenschale, 3 EL Sesamöl und Sojasoße zum Pilzmix geben und alles zu einer Paste mixen. In ein sauberes, sterilisiertes Glas (ca. 400 ml) füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank ca. 3 Wochen haltbar.

PHO-NOMENAL!

In Vietnam wird sie bereits zum Frühstück gelöffelt – und auch bei uns ist die aromatische Nudelsuppe „Pho“ immer beliebter. Mit dieser Paste können Sie den aromatischen Suppklassiker im Handumdrehen auch zu Hause zubereiten. Als Basis etwa 3 EL mit ca. 1 l kochendem Wasser übergießen und nach Belieben verfeinern.



INGWER-KNOBLAUCH-PASTE

FÜR CA. 225 G //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
15 MINUTEN + WARTEZEIT

NICHTS FÜR SCHWACHE NERVEN

Diese Variante hat richtig Wumms! Der Mix aus Ingwer und Knobi sorgt für Frische und Schärfe zugleich. Toll zum Verfeinern von Suppen, Soßen, Marinaden oder auch Joghurt-Dips. Einfach unterrühren.

- 100 g Bio-Ingwer
- 100 g junge Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Koriander
- 5 EL Sonnenblumenöl
- 3 TL Salz

1 Ungeschälten Ingwer waschen und 3-4 Stunden in kaltem Wasser einweichen.

2 Knoblauch schälen. Koriander waschen, trocken schütteln. Öl erhitzen und zimmerwarm abkühlen lassen. Ingwer abtropfen lassen. Mit Knoblauch grob würfeln. Mit Salz und Koriander im Blitzhacker pürieren, dabei nach und nach das Öl unterrühren, bis eine cremige Paste entsteht.

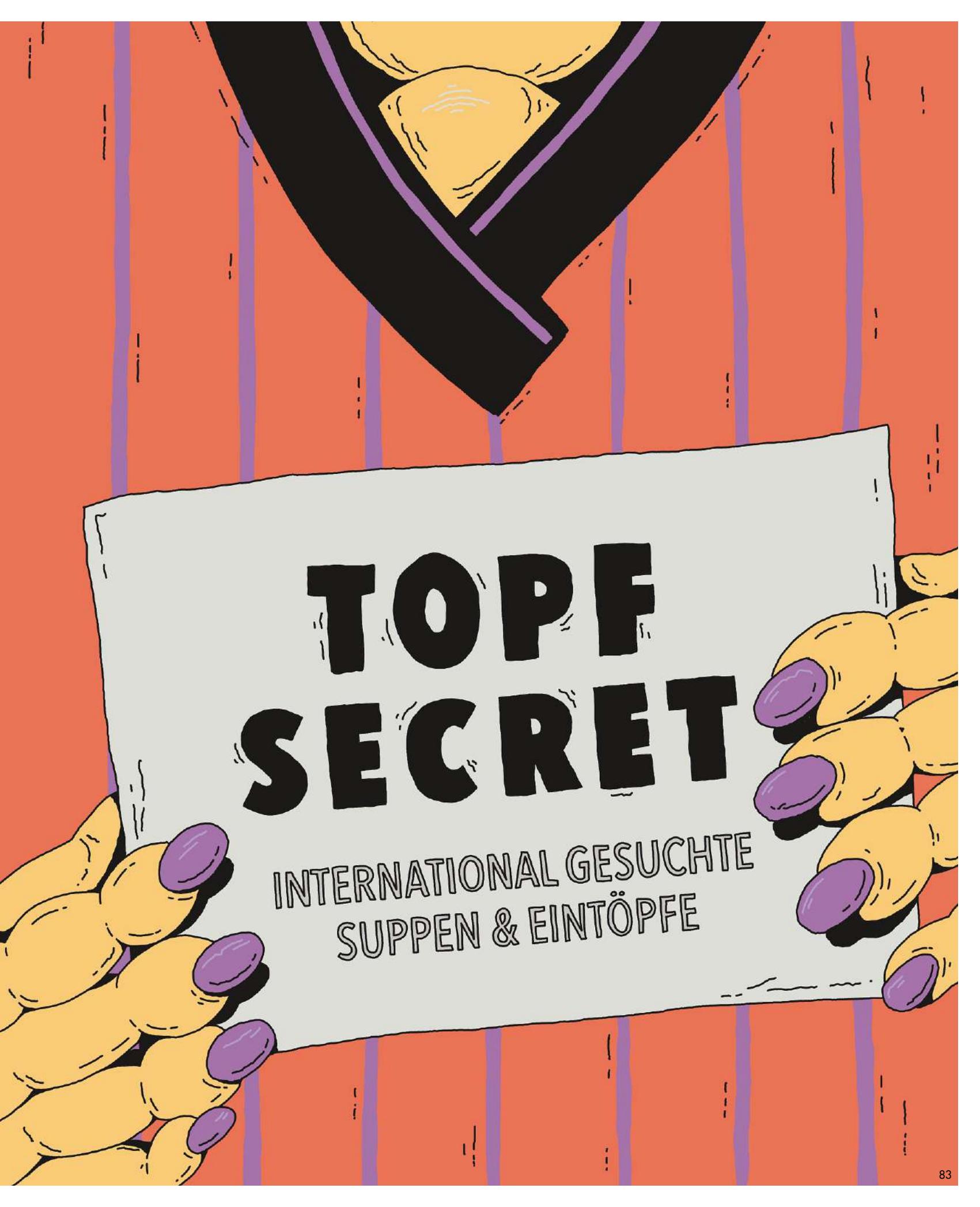
3 In ein sauberes, sterilisiertes Glas (ca. 200 ml) füllen, gut verschließen. Im Kühlschrank ca. 2 Monate haltbar.



AUF EIS GELEGT

Alle vier Würzpастen lassen sich auch wunderbar einfrieren: In Eiswürfelbehälter füllen und ab damit in den Frost. Später kann man sie platzsparend in eine Dose oder einen Beutel umfüllen. So ist die Paste perfekt portioniert und noch länger haltbar.





TOPF SECRET

INTERNATIONAL GESUCHTE
SUPPEN & EINTÖPFE

Peruanisches
MEERESFRÜCHTE-COCIDO*



*Cocido heißt wörtlich übersetzt
„gekocht“ und ist die spanische
Bezeichnung für Eintopf

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN + WARTEZEIT

- **400 g TK-Meeresfrüchte-mischung** (z. B. mit Garnelen und Tintenfisch)
- **1 Zwiebel**
- **2 Knoblauchzehen**
- **3 grüne Jalapeños**
- **1 grüne Paprikaschote**
- **2 EL Öl**
- **1 TL gemahlener Koriander**
- **2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- **500 g Kartoffeln**
- **300 g Möhren**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 großes Bund Koriander**
- **250 g festes Fischfilet**
(z. B. Kabeljau)
- **ca. 6 EL Limettensaft**
- **200 g saure Sahne**

Pro Portion

ca. 17 g E, 12 g F, 27 g KH, 370 kcal

putzen, waschen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin (bis auf die Meeresfrüchte) ca. 5 Minuten andünsten. Gemahlenen Koriander und Kreuzkümmel zufügen und 1–2 Minuten mitdünsten. Abkühlen lassen.

2 Kartoffeln schälen, waschen, klein würfeln. Möhren putzen, schälen und ebenfalls würfeln. Beides mit Brühe aufkochen, ca. 10 Minuten weich garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frischen Koriander waschen, trocken tupfen, etwas zum Garnieren beiseitestellen. Rest mit 250 ml Wasser und abgekühltem Paprikamix pürieren.

3 Meeresfrüchte abspülen, trocken tupfen. Zur Suppe geben und 2–3 Minuten mitgaren. Fisch trocken tupfen und klein schneiden. Ebenfalls zufügen, 3–4 Minuten gar ziehen lassen. Paprika-Koriander-Mix zufügen, darin erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Meeresfrüchte auftauen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob würfeln. 2 Jalapeños putzen, je nach gewünschter Schärfe Kerne in der Schote lassen oder entfernen. Schoten klein schneiden. Paprika

4 Übrige Jalapeño putzen, in Ringe schneiden. Cocido auf Schalen verteilen. Mit saurer Sahne, Jalapeño-ringen und beiseitegestelltem Koriander anrichten. Dazu schmeckt Röstbrot mit Aioli.

UND DER PREIS FÜR GANZ GROSSES KOCHKINO GEHT AN ...

Wow, Peru bekam den letzten zehn Jahren bei den World Travel Awards neunmal (!) den Titel „Beste kulinarische Destination“ verliehen. Vermutlich ein Grund: köstliche Vielseitigkeit. Da gehören neben Ceviche, Fleischspießen und gepimptem (kalten) Kartoffelpüree eben auch Eintöpfe zum Kulturgut des Landes.

Laotische MEATBALL-SOUP

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN



- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 600 g Schweinehack
- 4 EL Fischsoße
- Saft und abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Limette
- Salz
- 3 EL Sesamöl
- 500 ml Hühnerbrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 rote Peperoni
- 200 g junger Babyspinat
- brauner Zucker

Pro Portion
ca. 31 g E, 55 g F, 6 g KH, 640 kcal

1 Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und beiseitestellen, Stiele fein hacken.

2 Hack mit Korianderstielen, 2 EL Fischsoße, jeweils Hälfte Ingwer und Knoblauch und Limettenschale verkneten. Mit Salz würzen. Mit angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Bällchen formen. Sesamöl in einem Topf erhitzen und Bällchen darin rundum hellbraun anbraten.

3 Restlichen Ingwer und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Hühnerbrühe und Kokosmilch zufügen, aufkochen. Mit Salz und 2 EL Fischsoße würzen, ca. 10 Minuten garen.

4 Peperoni putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Spinat zur Suppe geben, zusammenfallen lassen. Suppe mit Zucker und Limettensaft abschmecken und in Schalen anrichten. Mit Chili und Korianderblättchen bestreuen. Dazu schmeckt Reis.



CORN-CHOWDER „Born in the USA“

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
40 MINUTEN

- 800 g vorgegarte Maiskolben (vakuumiert)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schlagsahne
- 8 Scheiben Bacon (Frühstücksspeck)
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- ca. 1–2 EL Limettensaft
- Chiliflocken

Pro Portion
ca. 11 g E, 24 g F, 28 g KH, 380 kcal



1 Maiskörner von den Kolben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. $\frac{3}{4}$ Mais zugeben, kurz mit andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Unter ständigem Rühren Brühe und Sahne zugeben. Aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

3 Inzwischen Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, zerbröseln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

4 Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in Schalen anrichten. Mit übrigem Mais, Schnittlauch und Speck toppen, mit Chiliflocken bestreuen.

- **2 Entenbrustfilets mit Haut**
(ca. 600 g)
- **Salz**
- **1 EL Öl**
- **200 g Basmatireis**
- **2 Stangen Zitronengras**
- **1 Stück Galgant** (ca. 50 g, Asialaden; ersetzweise Ingwer)
- **400 ml Kokosmilch**
- **400 ml Geflügelfond**
- **1–2 TL rote Currysauce**
- **ca. 3 EL Fischsoße**
- **200 g Austernpilze**
- **1 gelbe Paprikaschote**
- **150 g Zuckerschoten**
- **1 Dose Bambussprossen**
(in Scheiben; 175 g Abtropfgewicht)
- **3 EL Limettensaft**
- **1 Bio-Limette**
- **4 Stiele Thaibasilikum**
- **Chiliflocken**

Pro Portion

ca. 38 g E, 47 g F, 53 g KH, 785 kcal

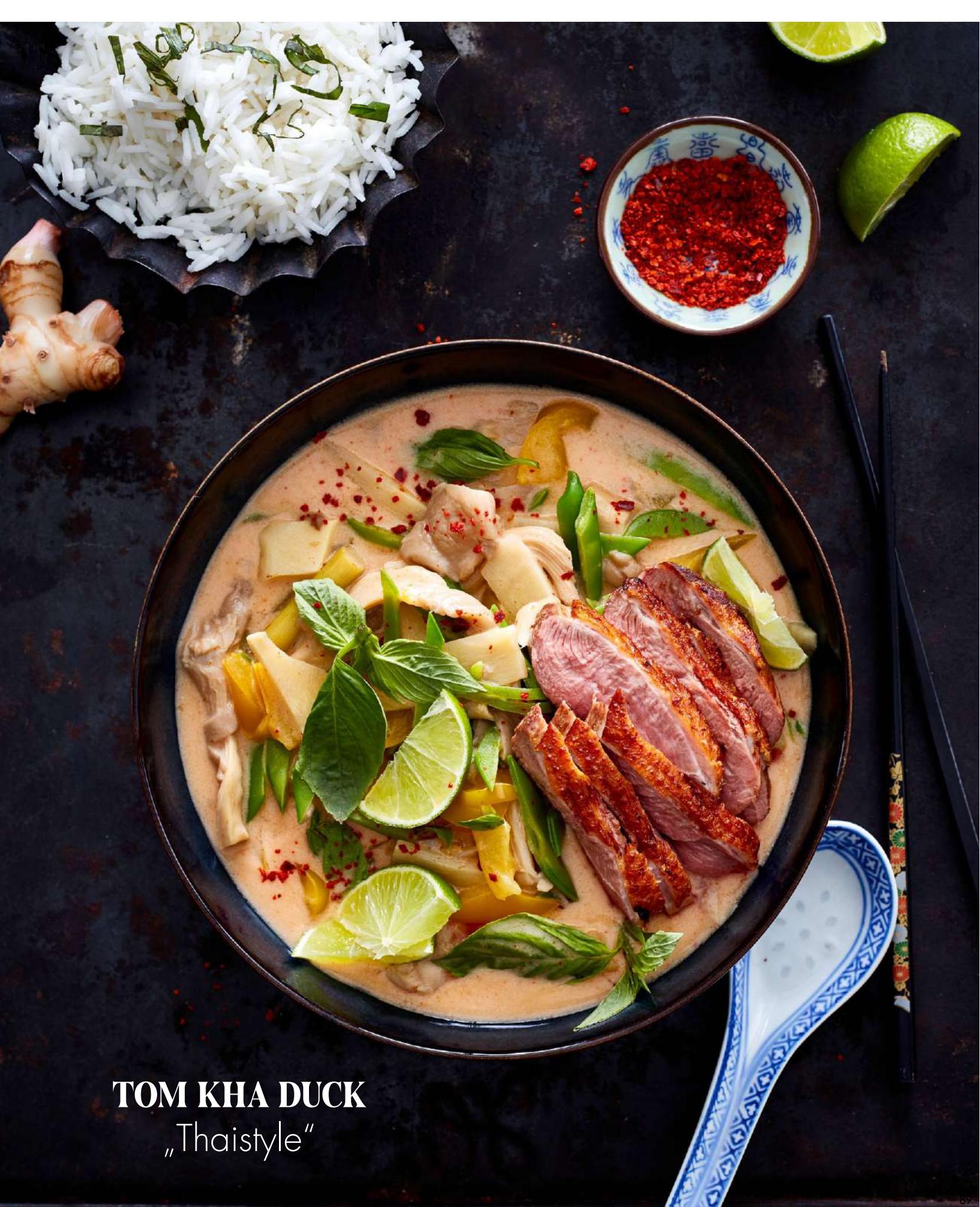
1 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 120 °C/Umluft: 100 °C). Haut der Filets mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden, dabei nicht ins Fleisch schneiden. Filets rundherum mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Entenbrüste auf der Hautseite einige Minuten

knusprig anbraten. Wenden, weitere 2–3 Minuten braten. Mit der Haut nach oben in eine ofenfeste Form setzen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen. Reis im Sieb waschen, abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 12–15 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Zitronengras waschen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht andrücken. Galgant waschen und in Scheiben schneiden. Beides mit Kokosmilch, Fond und Currysauce in einem Topf aufkochen. Mit 3 EL Fischsoße würzen und ca. 10 Minuten garen.

3 Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Paprika putzen, waschen und klein schneiden. Zuckerschoten waschen und schräg in Streifen schneiden. Bambus abgießen und abtropfen lassen. Vorbereitete Zutaten mit in den Topf geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln.

4 Ente aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. Reis abgießen. Eintopf mit Fischsoße und Limettensaft abschmecken. Limette waschen, trocknen und in Spalten schneiden. Thaibasilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Eintopf und Ente auf Schalen verteilen. Mit Limettenspalten und Basilikum garnieren, mit Chiliflocken bestreuen. Reis dazu reichen.



TOM KHA DUCK

„Thaistyle“



„Your Delhi Business“- MUNG-DAL

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 50 g Belugalinsen
- 2 Tomaten
- 250 g Mung-Dal (siehe Tipp)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Chilischote
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 1 ½ EL Kokosöl
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1–2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Olivenöl
- ½ Bund Koriander
- ca. ½ TL Chiliflocken
- etwas Zitronensaft
- Backpapier

Pro Portion

ca. 19 g E, 7 g F, 38 g KH, 310 kcal

1 Belugalinsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einem kleinen Topf mit reichlich Wasser bedeckt aufkochen und ca. 20 Minuten bissfest garen.

2 Inzwischen Tomaten einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, abgießen und häuten. Halbieren, entkernen und klein würfeln. Mung-Dal waschen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Ingwer schälen, und fein reiben.

3 In einem Topf Kokosöl erhitzen, Senfkörner und Kreuzkümmel darin unter Rühren 1–2 Minuten anrösten. Zwiebel zufügen, kurz mit anschwitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer und Kurkuma zugeben, kurz mitgaren, mit Brühe ablöschen. Mung-Dal und Tomatenwürfel

zufügen, aufkochen und zugedeckt 15–20 Minuten weich garen.

4 Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 200 °C/Umluft: 180 °C). Belugalinsen abgießen, gut abtropfen lassen. Mit Currypulver, 2 Msp. Salz und Öl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen 20–25 Minuten knusprig backen, dabei gelegentlich wenden. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen.

5 Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blättchen beiseitelegen, Rest fein hacken. Suppe mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zitronensaft abschmecken. Auf Schalen verteilen, mit den schwarzen Linsen und gehacktem Koriandergrün bestreuen. Mit übrigem Koriander garniert servieren. Dazu schmeckt knuspriges Weißbrot.

DAS DAL DER AHNUNGSLOSEN

Sie sehen aus wie gelbe Linsen, Mung-Dal sind jedoch geschälte und halbierte Mungobohnen, die gern in der ayurvedischen Küche genutzt werden. Da sie bei uns bis vor einigen Jahren schwer zu bekommen waren, köchelte man einfach gelbe Linsen als Ersatz. Heute gibt's das Original oft in Bio- und Asialäden zu kaufen.

COCK-A-LEEKIE-STEW

aus Schottland

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN



- 2 Stangen Porree
- 1 Zwiebel
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 750 ml Geflügelfond oder -brühe
- 3-4 Stiele Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 Wacholderbeeren
- Salz, Pfeffer
- 2 Stangen Staudensellerie
- 6-8 getrocknete Softpflaumen
- 4 Stiele Majoran
- Zitronensaft

Pro Portion

ca. 38 g E, 2 g F, 18 g KH, 245 kcal

1 Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden, grüne und weiße trennen. Zwiebel schälen, halbieren, auf den Schnittflächen in einer heißen Pfanne ohne Fett dunkelbraun rösten, vom Herd nehmen. Fleisch trocken tupfen. Mit Fond und 500 ml Wasser in einem Topf aufkochen. 2 Stiele Thymian waschen, trocken schütteln. Mit Zwiebel, grünem Porree, Lorbeer, Pfefferkörnern, Wacholder und Salz zugeben. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln.

2 Sellerie waschen, putzen, in Scheibchen schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen, zerzupfen. Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Erneut aufkochen. Sellerie und weißen Porree zugeben, ca. 10 Minuten garen.

3 Pflaumen halbieren. Mit Fleisch in der Suppe erhitzen. Rest Thymian und Majoran waschen, trocken schütteln, grob hacken. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Majoranblättern bestreuen.

WILLKOMMEN ZURÜCK!

Die krausen Blätter des Cavolo nero (Schwarzkohls) wachsen wie eine Palme bis zu drei Meter in die Höhe (wenn sie nicht geerntet werden). Früher wurde der „Palmkohl“ wohl auch nördlich der Alpen angebaut, war aber selbst in Italien fast „ausgestorben“. Seit den 1980ern feiert die Toskana ihn als regionale Spezialität, und wir finden ihn wieder auf unseren Wochenmärkten.



RIBOLLITA

„Toskana lässt Grüßen“

FÜR 4 PORTIONEN //

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 1/4 STUNDEN + WARTEZEIT ÜBER NACHT

- 250 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Knoblauchzehen
- 100 ml + 1 EL Olivenöl
- 1 große Zwiebel
- 100 g Pancetta (in Scheiben)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 300 g Möhren
- 150 g Cavolo nero (oder Wirsing)
- 2 Tomaten
- 1 Bund Petersilie
- 50 g geriebener Parmesan

Pro Portion

ca. 21 g E, 27 g F, 33 g KH, 480 kcal

1 Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Zitrone heiß waschen, trocken reiben. Mit einem Sparschäler die Schale dünn abziehen und in feine Streifen schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln. 2 Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenschale, Rosmarin und Knoblauch mit 100 ml Öl verrühren und über Nacht kalt stellen.

2 2 Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und würfeln. Pancetta in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Pancetta darin anbraten. Etwas Pancetta zum Anrichten rausnehmen. Knoblauch zufügen, kurz mitbraten. Bohnen abgießen, abtropfen lassen und mit der Brühe in den Topf geben, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 30–40 Minuten köcheln.

3 Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Kohl waschen, putzen, dicke Rippen nach Belieben entfernen, Blätter in Stücke zupfen. Tomaten waschen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Mit Möhren, Kohl und Tomaten zur Suppe geben und weitere ca. 15 Minuten garen.

4 Zitrone auspressen. Suppe mit 2–3 EL Saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Parmesan und dem Rest Pancetta bestreuen und mit Zitronenöl beträufeln. Dazu schmeckt Brot.

Wo ist Walter?
Gerieben obenauf.
Für einen unsichtbaren Umami-Kick,
köchen Sie die glutamatreiche
Parmesanrinde in der Brühe mit.



CONGEE-DREIERLEI

aus dem Land des Lächelns

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

Für das Grünkohltopping

- 100 g Grünkohl
- 5 EL Öl
- Salz
- ½ TL Chiliflocken
- Backpapier

Für das Shiitaketopping

- 100 g Shiitakepilze
- 2 EL Sesamsamen
- 1 EL Öl
- Salz
- ½ TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 2 Lauchzwiebeln

Für das Möhrentopping

- 200 g Möhren
- 2 EL geröstete Erdnusskerne
- 4 Stiele Koriander
- 2 EL Limettensaft
- Salz
- Zucker
- 1 EL Öl
- 1 EL Senfkörner

Für das Congee

- 3 Shiitakepilze
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 2 Sternanis

- 150 g Reisflocken
- Salz, Pfeffer
- Chilipulver

Pro Portion

ca. 5 g E, 16 g F, 22 g KH, 270 kcal

braun braten. Mit Salz und Fünf-Gewürze-Pulver würzen, vom Herd nehmen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, mit Pilzen und Sesam mischen.

3 Für das dritte Topping Möhren schälen und grob raspeln. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und hacken. Alles mit Limettensaft mischen und mit Salz und Zucker abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfsaat darin anrösten, vom Herd nehmen.

4 Für das Congee Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Brühe mit Pilzen, Knoblauch, Ingwer und Anis aufkochen. Reisflocken einrühren, aufkochen, ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren garen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Congee nach Belieben mit einem der drei Toppings anrichten.

GUTEN MORGEN, PEKING!

Sprossen, Fisch, Eier, Nüsse oder einfach nur Sojasoße – das sind in China die beliebtesten Toppings für Congee (sprich: „Kongschi“). Dort isst man den sämigen Reisbrei am liebsten zum Frühstück. Da die Reiskörner etwa vier Stunden bei schwacher Hitze brauchen, bis sie zerfallen, kochen die meisten Congee gleich für mehrere Tage auf Vorrat. Oder nutzen diese Blitzvariante mit Reisflocken ...





BOUILLABAISSE RAPIDE

avec Rouille

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

- **500 g gemischte Fischfilets** (z. B. Kabeljau, Schellfisch und Lachs)
- **250 g Fenchel**
- **1 Zwiebel**
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **4–5 EL Olivenöl**
- **200 ml trockener Weißwein**
- **800 ml Fischfond**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **4 Stiele Thymian**
- **1 Lorbeerblatt**
- **8 Riesengarnelen** (küchenfertig; ohne Kopf und Schale)
- **1 Döschen Safranfäden** (0,1 g)
- **1–2 Knoblauchzehen**
- **150 g Mayonnaise**
- **½ TL edelsüßes Paprikapulver**
- **1–2 TL Zitronensaft**
- **Salz, Pfeffer**
- **8 Scheiben Baguette**
- **3 Stiele Dill**
- **3 Stiele Petersilie**

Pro Portion

ca. 36 g E, 49 g F, 22 g KH, 620 kcal

1 Fischfilets trocken tupfen, bei Bedarf Gräten ziehen. Filets in mundgerechte Stücke schneiden. Fenchel putzen, waschen. Zwiebel schälen, mit Fenchel in Streifen schneiden. Sellerie putzen, waschen, in Scheibchen schneiden. Mit Fenchel und Zwiebel in 2 EL heißem Öl in einem Topf glasig dünsten. Mit Wein ablöschen und fast ganz einköcheln. Fond angießen. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln, mit Lorbeer zugeben und aufkochen.

2 Garnelen waschen, trocken tupfen. Mit Safran und Fisch in die Suppe geben und bei schwacher Hitze 10–12 Minuten gar ziehen lassen.

3 Inzwischen Knoblauch schälen, fein hacken. Mayonnaise damit verrühren. Mit Paprikapulver, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Baguettescheiben im restlichen heißen Öl von beiden Seiten braun anrösten. Dill und Petersilie waschen und trocken schütteln, Dillspitzen abzupfen, Petersilie grob hacken.

4 Kräuterzweige aus der Suppe entfernen. Suppe abschmecken, auf Teller verteilen, mit Dill bestreuen. Baguettescheiben mit der Mayo bestreichen, mit Petersilie bestreuen, dazu servieren.

TRADITION „TRÈS FRANÇAIS“ IN EHREN

Eine original Bouillabaisse erfordert genau genommen roten Drachenkopffisch.

Uns mundet die provenzalische Fischsuppe aber auch prima ohne – oder mit Seeteufel.

Ebenso obligatorisch: das üppig mit Rouille (Knoblauchmayonnaise) bestrichene Röstbrot – allerdings nicht neben, sondern direkt in die Suppe gelegt.



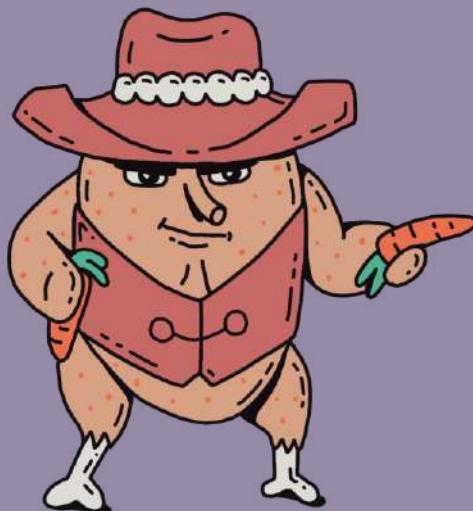
FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 50 MINUTEN

- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1,2 l Hühnerbrühe oder -fond (siehe Tipp)
- 1 Lorbeerblatt
- 125 g Langkornreis
- 100 g Babyspinat
- 200 g TK-Erbsen
- 2 Bio-Zitronen
- 2 Eier + 1 Eigelb (Größe M)
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Dill
- 150 g Feta

Pro Portion

ca. 55 g E, 14 g F, 37 g KH, 500 kcal

1 Knoblauch schälen und hacken. Fleisch trocken tupfen. Brühe oder Fond mit Knoblauch und Lorbeer aufkochen, Fleisch darin ca. 15 Minuten garen. Durch ein Sieb gießen, dabei Brühe auffangen. Fleisch beiseitestellen, Brühe zurück in den Topf geben und erneut aufkochen.



2 Reis in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen. In der Brühe bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten garen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Hühnerfleisch zerzupfen. Gefrorene Erbsen zur Suppe geben und ca. 3 Minuten mitköcheln. Spinat und Hühnerfleisch zufügen und ca. 2 Minuten garen. Vom Herd nehmen.

3 1 Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Eier mit Eigelb verquirlen, 3 EL Zitronensaft unterschlagen. Ca. 1 Kelle heiße Brühe untermischen. Dann alles in die heiße Suppe rühren und die Suppe damit leicht binden. Nicht mehr kochen lassen, sonst flockt das Ei aus. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

4 Kräuter waschen, trocken tupfen und Blättchen hacken. Feta zerbröseln. 1 Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden. Suppe mit Feta und Kräutern bestreuen. Mit Zitronenscheiben servieren.

ANDERE LÄNDER, ANDERE SUPPEN

So groß die Unterschiede sonst auch sein mögen – fast jedes Land der Welt hat eine Hühnersuppentradiotion. Die von Omi und die griechische Variante vereint, dass ein Suppenhuhn mit Gemüse geköchelt wird. Daher gilt das Basisrezept von Seite 20 auch für diesen Klassiker. (Nur die Nelken gegen $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe tauschen.)

„KOTOSOUPA AVGOLEMONO“

aka Zitronen-Hühnersuppe mit Ei



Marokkanische RINDERTAJINE

FÜR 4 PORTIONEN //
ZUBEREITUNGSZEIT CA.
2 STUNDEN

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 1 kg Rindergulasch
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 750 ml Rinderbrühe
- 1 Dose Kirschtomaten (425 ml)
- 1 TL Harissa (scharfe Chilipaste)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Ras el Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
- 1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1–2 TL Speisestärke
- 2 Stiele Minze
- 300 g griechischer Sahnejoghurt
- Chiliflocken

Pro Portion

ca. 63 g E, 32 g F, 32 g KH, 675 kcal



1 Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weißen Teil in dickere, grünen Teil in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Aprikosen würfeln. Fleisch trocken tupfen. 2 EL Öl in einem Topf oder Bräter erhitzen. Fleisch darin portionsweise rundherum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Weiße Zwiebelringe und Tomatenmark zufügen und kurz anschwitzen. Mit Brühe und Tomaten samt Flüssigkeit ablöschen, aufkochen, Aprikosen zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Harissa, Kreuzkümmel und Ras el Hanout würzen. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren. Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Nach ca. 1 Stunde zufügen und mitgaren.

3 Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, ins Gulasch geben, leicht andicken und abschmecken. Minze waschen, fein hacken. Gulasch mit Minze und grünen Lauchzwiebeln bestreuen. Joghurt mit 2 EL Öl verrühren, mit Chiliflocken würzen, dazu reichen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Parmas heißeste MINESTRONE UNTERM KNOBI-CIABATTA

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1 STUNDE

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Stangen Staudensellerie
- 100 g Pancetta
- 2 EL Olivenöl
- 80 ml Weißwein
- 400 g stückige Tomaten
- 400 ml Tomatenpüree
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2-3 EL gehackte Kräuter
(z. B. Thymian, Rosmarin
und Oregano)

- Salz, Pfeffer
- 2 Dosen Borlottibohnen
(à 250 g Abtropfgewicht)
- 1 Zucchini
- 100 g Babyspinat
- 3 Zweige Rosmarin
- 40 g Parmesan (Stück)
- 200 g Weißbrot (z. B.
Ciabatta oder Baguette)
- 80 g Knoblauchbutter
- 125 g geriebener Mozzarella

Pro Portion

ca. 24 g E, 18 g F, 46 g KH, 465 kcal

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln. Möhren schälen, Sellerie waschen, putzen, beides klein würfeln. Pancetta klein schneiden. Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen, Pancetta darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren und Sellerie zugeben und ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Beide Tomatensorten und Brühe angießen. Gehackte Kräuter zugeben, salzen, pfeffern und aufkochen. Ca. 10 Minuten köcheln.

2 Borlottibohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und klein würfeln. Spinat verlesen, waschen, abtropfen lassen. Borlottibohnen und Zucchini in die Suppe geben und 10-12 Minuten mitgaren. Spinat zugeben und ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen.

3 Inzwischen Backofen auf Grillstufe vorheizen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, in Stücke schneiden. Parmesan fein reiben. Weißbrot in dünne Scheiben schneiden und mit Knoblauchbutter bestreichen. Topf vom Herd nehmen, Suppe abschmecken. Brotscheiben leicht überlappend darauflegen, salzen und pfeffern. Mit Mozzarella, Parmesan und Rosmarin bestreuen. Im heißen Ofen 5-6 Minuten überbacken, bis der Käse zerlaufen und gebräunt ist.



RAMEN-ETIKETTE

Schon mal Suppe ohne Löffel gegessen? Dann auf nach Japan! Dort bekommt man zu Miso- oder Ramensuppen traditionell nur Stäbchen gereicht. Mit diesen fischt man Gemüse und Nudeln aus der Brühe und trinkt diese anschließend. Sowohl bei den Nudeln als auch der Brühe gilt: Schlürfen erwünscht!





TANTANMEN*-RAMEN

FÜR 6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 45 MINUTEN

- 400 g Tofu
- 400 g Mini-Pak-Choi
- 200 g Mungobohnensprossen
- 250 g vegane Ramen
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 2 EL Öl
- 8 EL Sojasoße
- 1 EL Misopaste
- 200 g Tahin (Sesampaste)
- 1–2 EL Reisessig
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 ml Sojadrink
- Chiliflocken

Pro Portion

ca. 32 g E, 34 g F, 37 g KH, 585 kcal

1 Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier legen und ca. 15 Minuten z. B. mit einem Brett und Konservendosen beschwert pressen. Pak Choi putzen,

mit Sprossen waschen und abtropfen lassen. Pak Choi längs halbieren oder vierteln. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Pak Choi und Sprossen ca. 1 Minute vor Garzeitende zufügen und mitgaren. Alles abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Tofu fein zerkrümeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu darin unter Wenden anbraten. Knoblauch und Ingwer zufügen, 2–3 Minuten mitbraten. Mit Salz, 3 EL Sojasoße und Misopaste würzen, vom Herd nehmen.

3 Für die Sesambrühe Tahin, Reisessig und 5 EL Sojasoße verrühren. Gemüsebrühe und Sojadrink erhitzen. Tahincreme einrühren, nach Bedarf abschmecken. Nudel-Gemüse-Mix und Tofu auf Schalen verteilen. Mit der heißen Brühe übergießen und mit Chiliflocken bestreuen.

*Während der Begriff „Ramen“ allgemein für Nudel steht, bezieht sich Tantanmen auf die Art der Brühe – hier eine cremige mit Sesampaste und Sojamilch. Andere Arten wären zum Beispiel Shoyu (mit Sojasoße) oder Tonkotsu (auf Basis von Schweineknochen)

IMPRESSUM

VERLAG

FUNKE Life GmbH
Großer Burstah 18–32, 20455 Hamburg
Ein Unternehmen der FUNKE Mediengruppe

CHEFREDAKTION

Jessika Brendel (V. i. S. d. P.)

ASSISTENZ DER CHEFREDAKTION

Dörte Petersen

REDAKTION

Myriam Bandero, Maren Jahnke (frei),
Jana Kensbok, Brigitte Keseneimer (frei),
Karen Schulz (frei), Carla Tanksley

ARTDIREKTION

Julia Szubrich

FOODSTYLING

Myriam Bandero

STYLING

Petra Lange, Mona de Bruyn

FOTOGRAFIE

Isabell Triemer

CVD

Wolfgang Pelz

SCHLUSSREDAKTION

Silke Schlichting (frei)

ILLUSTRATION

Yasemin Boyraz und Jana Mehrgardt

COPYRIGHT

Diese Ausgabe wurde publiziert in Zusammenarbeit
u. a. mit Food Centrale und Stockfood

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Simone Kasik, Bianca Pohlmann, Christoph Rüth,
Stefan Schweser, Janina Süss

ANZEIGEN

BCN Brand Community Network GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München

Es gilt die aktuelle Preisliste,
siehe brand-community-network.de
Head of Publisher Management:
Julia Hartz von Zacharewicz

Verantwortlich für den Anzeigenteil: BCN

GESAMTVERTRIEBSLEITUNG

ZEITSCHRIFTEN

Andreas Klinkmann

EINZELHEFTBESTELLUNG

Verfügbarkeit, Preis und Bestellung
unter heftbestellung@funkemedien.de
Tel. 040/231 887 144

ABOSERVICE

Tel. 040/231 887 144

VERTRIEB (EINZELVERKAUF)

MZV Moderner Zeitschriftenvertrieb
GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

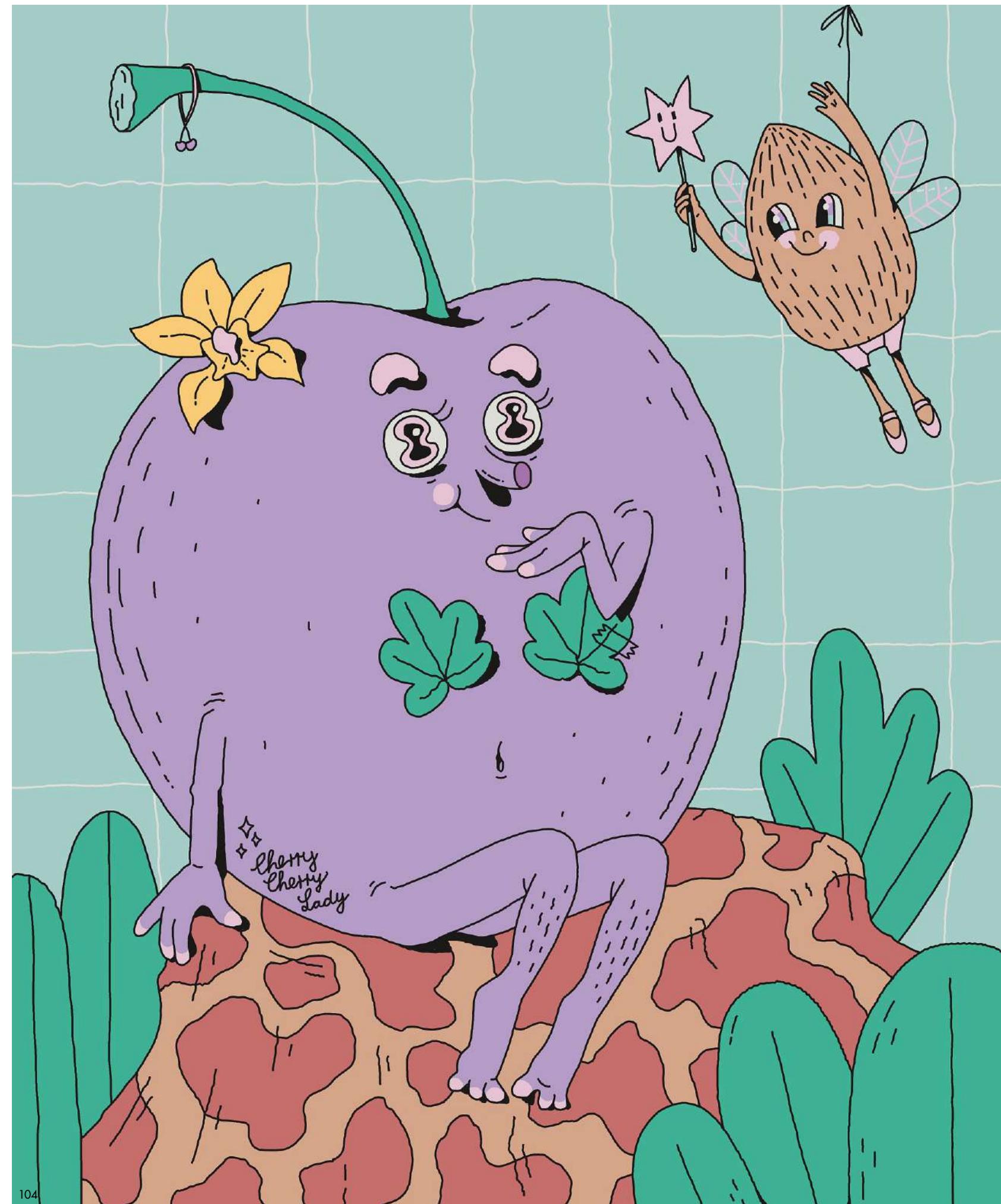
DRUCK

Svoboda Press s.r.o.,
Sazecká 560/8,
CZ-108 25 Praha 10

„So schmeckt Suppe“ kostet im Einzelhandel 6,90 €
(inkl. gesetzlicher MwSt.)



DESIGNED WITH LOVE IN GERMANY





GERMANY'S
NEXT
TOPFMODELS
SÜSSE SUPPEN



SOUPE AU CHOCOLAT

mit Briochecroûtons

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN

- 100 g **Vollmilchschokolade**
- 1 Päckchen **Schoko-Puddingpulver** (ca. 40 g)
- 3 EL Zucker
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz
- 1 l Milch
- **abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange**
- 2 Scheiben **Brioche** (ca. 50 g)
- 2 EL Butter
- 100 g **Schlagsahne**
- 1 EL gehackte **Pistazienkerne**

Pro Portion

ca. 12 g E, 25 g F, 45 g KH, 500 kcal



DAS SUPERSÜPPCHEN ZUM FRÜHJAHRSPUTZ

Nein, es geht nicht darum, uns mit der schnell gemachten Süßspeise zu belohnen (na ja, vielleicht ein kleines bisschen ...).

Wir dachten eher daran, dadurch kleine Vorratsreste zu vernichten. Dazu passen nämlich auch zerbröselte Kekse oder Baiser, knusprige Frühstücksflocken, verschiedenste Nüsse und natürlich gebratene Leftover-Bananen aus der Obstschale.

1 Schokolade fein hacken, 2 EL beiseitestellen. Puddingpulver, Zucker, Kakao und Salz mischen und mit ca. 100 ml Milch glatt rühren. Rest Milch aufkochen. Vom Herd ziehen und angerührtes Puddingpulver einrühren. Unter Rühren erneut aufkochen, ca. 1 Minute köcheln und andicken lassen. Schokolade und Hälfte Orangenschale unterrühren. Schokolade schmelzen und Suppe etwas abkühlen lassen.

2 Inzwischen Brioche in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Brioche darin rundherum knusprig rösten, herausnehmen. Sahne halbsteif schlagen. Suppe auf Schalen verteilen. Mit Sahne, Brioche, Pistazien, beiseitegelegter Schokolade und Orangenschale toppen und sofort servieren.

KALTE SAUERKIRSCHTERRINE

mit frozen Sahnejoghurt

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN + WARTEZEIT

Für das Frozen-Yoghurt-Eis

- 500 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 3-4 EL Puderzucker
- 150 g Schlagsahne
- 3 TL Vanillezucker

Für die Kirschterrine

- 500 g TK-Sauerkirschen
- ca. 40 g Zucker
- 500 ml Kirschnektar
- Saft und abgeriebene Schale von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2-3 EL Speisestärke
- 2 TL Kakaonibs

Pro Portion

ca. 9 g E, 18 g F, 70 g KH, 490 kcal

1 Für das Eis Joghurt mit Zitronensaft und Puderzucker verrühren. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen und unterheben.

Masse in eine Metallschüssel geben und ca. 4 Stunden tiefkühlen, dabei etwa alle 30 Minuten mit einer Gabel kräftig durchrühren, um die entstandenen Kristalle zu zerkleinern.

2 Für die Kirschterrine Kirschen auftauen lassen. 40 g Zucker in einem Topf schmelzen und hell karamellisieren. Mit Kirschnektar und Zitronensaft ablöschen. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kirschen, Zitronenschale und Vanillezucker zufügen, kurz mitgaren. Stärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, Terrine damit andicken. Dann vom Herd nehmen, abkühlen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen.

3 Vor dem Servieren Frozen Yoghurt kurz antauen lassen. Kirschterrine eventuell mit mehr Zucker abschmecken und auf Teller verteilen. Joghurt-eis zu Kugeln portionieren und darauf anrichten. Mit Kakaonibs bestreuen und sofort servieren.

DAS WARM-UP MIT EINPLANEN

Wie lange brauchen gefrorene Kirschen eigentlich, bis sie aufgetaut sind? Wir haben die Zeit gestoppt: Planen Sie bei Raumtemperatur (im Winter) ca. 2 Stunden ein. Im Kühlschrank dauert es etwa 4 ½ Stunden. Und zwar egal, ob Sie Schattenmorellen oder Sauerkirschen gekauft haben! Erstere sind nämlich die meistangebaute Sauerkirscharte.





GOLDEN MANGOBOWL

mit Minzcreme-Finish

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 20 MINUTEN + WARTEZEIT

Sie liebäugeln mit einer schnelleren Nummer? Vollreife Mango gibt es fertig gewürfelt und geschält als TK-Ware...



- 2 Bananen
- 2 EL Zitronensaft
- 30 g Cashewkerne
- 100 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
- 2 reife Mangos (ca. 700 g)
- 4-6 Stiele Minze

- 600 ml Mandeldrink
- 2 EL Cashewmus
- 100 ml Orangensaft
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL gemahlene Kurkuma

Pro Portion

ca. 6 g E, 9 g F, 51 g KH, 320 kcal



1 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, ca. 30 Minuten anfrieren lassen. Cashews grob hacken. Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen bzw. gefrorene antauen lassen.

2 Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln, ca. 4 EL zum Garnieren beiseitestellen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen. Rest mit 100 ml Mandeldrink und Cashewmus fein pürieren.

3 500 ml Mandeldrink mit Mangos, gefrosteten Bananen, Orangensaft, Agavendicksaft, Ingwer- und Kurkumapulver fein pürieren. Auf Schalen verteilen und mit der Minzcreme beträufeln. Heidelbeeren, übrige Mangowürfel und gehackte Cashewkerne auf den Bowls anrichten, mit Minze garniert servieren.

- 2 EL Pistazienkerne
- 600 ml Milch
- 35 g Speisestärke
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 120 g Zucker
- 1 EL Bio-Orangenabrieb
- 500 ml helles Bier
(z. B. Kölsch oder Pils)
- 2 Eier (Größe M)
- 1 Eiweiß

Pro Portion (bei 6)
ca. 7 g E, 7 g F, 29 g KH, 235 kcal

1 Pistazien grob hacken. 4 EL Milch mit Stärke glatt rühren. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Schote und Mark mit Rest Milch, Salz, 60 g Zucker und Orangenschale aufkochen. Angerührte Speisestärke zugießen, unter Rühren köcheln, bis es andickt. Nach und nach Bier zugießen.

2 Inzwischen in einem weiten Topf Wasser aufkochen. Eier trennen. Alle Eiweiß steif schlagen, dabei 60 g Zucker einrieseln lassen. Vom Eischnee mit zwei Löffeln Nocken abstechen, ins siedende Wasser gleiten und darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten fest werden lassen.

3 Vanilleschote aus der Suppe entfernen. Eigelb mit 2 EL Wasser verquirlen und in die nicht mehr kochende Biersuppe rühren. Nach Belieben mit einem Pürierstab kurz aufschäumen. Suppe auf Schalen verteilen. Schneeklößchen abtropfen lassen und darauf anrichten. Mit Pistazien bestreut sofort servieren.

WESTFÄLISCHE MILCHBIERSCHALE mit Schneeklößchen

FÜR 4-6 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN





VANILLE-SCHAUMSÜPPCHEN

mit Nudeln und Mandelkrokant

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN + WARTEZEIT

- **200 g Himbeeren**
(frisch oder TK)
- **60 g Mandelstifte**
- **20 g Puderzucker**
- **200 g Röhrennudeln**
(z. B. kurze Makkaroni)
- **Salz**
- **2 sehr frische Eier** (Größe M)
- **1 l Milch**
- **3 EL Vanillepuddingpulver**
- **½ TL Vanilleextrakt**
- **70 g Zucker**
- **Backpapier**

Pro Portion

ca. 21 g E, 21 g F, 79 g KH, 605 kcal

1 Himbeeren verlesen, waschen, abtropfen bzw. gefrorene antauen lassen. Mandelstifte in einer Pfanne

ohne Fett goldgelb rösten. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen. Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser bissfest kochen.

2 Eier trennen. Eigelb mit 100 ml Milch, Puddingpulver und Vanilleextrakt glatt rühren. Eiweiß steif schlagen und kalt stellen.

3 Übrige Milch mit Zucker aufkochen. 3-4 EL unter den Eigelbmix rühren, dann Mix in die heiße Milch rühren. Unter ständigem Rühren einmal aufkochen und andicken lassen. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Himbeeren unterheben. Eischnee locker unterziehen. Suppe auf Tassen verteilen. Mit karamellisierten Mandeln bestreuen und sofort servieren.



ECHTE VANILLE HAT IHREN PREIS VERDIENT

Schnäppchen sind bei echter Vanille selten – schließlich ist die Produktion langwierig und mit viel Handarbeit verbunden. Bei verdächtig günstigen Pasten und Extrakten die Zutaten checken: Vanille(-extrakt) sollte an erster Stelle stehen. Bei weniger hochwertigen Produkten wird leider oft mit Zuckersirup gestreckt.

Demnächst im



So schmeckt Zuckerfrei

Erscheint am
**12. APRIL
2024**

**OHNE EIN EINZIGES GRAMM RAFFINIERTEN
ZUCKER, DAFÜR MIT VIELEN
WOHLFÜHLVIBES UND GLÜCKSBOOSTERN**



Happiness is a Nachtisch:
zuckerfreie Desserts von Holun-
der-Pannacotta mit gepfefferten
Erdbeeren über Peanut-Nice-
cream bis zu Omis roter Grütze,
natürlich mit feinem Sößchen



100 Prozent Natur:
Datteln, Apfelmarmelade und
Süßkartoffeln verwan-
deln süße Lieblinge in
Süßes zum Liebhaben.
Lust auf Brownies?



Tauschen erwünscht: Statt
Zucker und Mehl mischen
Erythrit und Nüsse mit. Zack,
gibt's feinste Low-Carb-
Waffeln mit heißen Kirschen

Die sind Hammer ...! Und haben ein
Mega-Outfit! Süße Hingucker,
denen man einfach Beachtung schenken
muss. Ganz weit vorn: glutenfreie
Banoffee-Tarte, verfeinert mit Ahorn-
sirup und Mandelmus



Bekommen von
uns die Note
„Sehr gut“:
selbst gemachte
Grillsoßen,
Sandwich-
gurken oder
Müsliriegel
aus der Kate-
gorie „No
sugar, please“

EAT CLUB Taste-Collection

TISCHFEUERWERK!

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe

Foto: EAT CLUB

 eat_club.de

 eatclub.tv



Hier direkt bestellen

Die Prise Expertise aus dem



Der Geschmacksvollender,
wenn es an Bums fehlt
bei Eintopf, Gemüsepfanne
oder Stulle

FÜR SALAT FAST ZU SCHADE

Eine Marke der **FUNKE** Mediengruppe



UNSER EAT-CLUB-OLIVENÖL

- sortenreines Single-Farm-Produkt
- nachhaltig-ökologisch erzeugt in 2. Generation
- aus der Region Kalamata, der Heimat uralter Olivenhaine

- Anbau, Ernte und Abfüllung in Familienhand
- aufgezogen von griechischer Sonne und Meereswind

Direkt hier bestellen:

