

Kochrezepte
aus Fernsehsendungen
von ARD oder ZDF

Amateur: Suppen

2012-2013

138 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<http://horst.hollatz.de>), 7. Mai 2019.

Inhalt

Apfel-Curry-Suppe mit Krabben	1
Apfel-Sellerie-Suppe mit Jakobsmuschel-Spieß	2
Asia-Suppe mit Puten-Streifen	3
Bärlauch-Sahne-Suppe mit Crôutons und Hähnchen-Spießen	4
Büsumer Krabben-Suppe	4
Bananen-Avocado-Suppe mit Lachs-Nockerl und Keta-Kaviar	5
Borschtsch	6
Brätstrudel-Suppe mit Brot-Würfeln und Gemüse-Einlage	6
Bretonische Fisch-Suppe	7
Brokkoli-Crèmesuppe mit Croûtons	7
Brokkoli-Suppe mit Tortellini und Knoblauch-Garnelen	8
Bunte Kartoffel-Suppe mit Lachs-Spieß	8
Bunte Suppe mit Fleisch-Klößen	9
Champignon-Crème-Suppe mit Champignon-Ziegenkäse-Spießen	10
Curry-Linsen-Suppe mit Garnelen im Pancetta-Mantel	11
Duo von Sellerie- und Kürbis-Suppe mit Ofen-Kürbis	12
Erbsen-Ingwer-Suppe mit Riesen-Garnelen	12
Erbsen-Suppe mit Hummer-Krabben	13
Erbsen-Suppe mit Minze und Brot-Talern	13
Feld-Salat-Schaumsuppe mit Speck-Croûtons	14
Fenchel-Rahm-Suppe mit Parmesan-Chips	14
Fisch-Suppe mit gratinierten Polenta-Törtchen	15
Fisch-Suppe mit scharfem Mayonnaise-Baguette	16
Fränkische Most-Suppe mit Zimt-Croûtons	17
Französische Fisch-Suppe	17

Französische Kartoffel-Suppe	18
Fruchtige Curry-Rahm-Suppe mit Hähnchen-Fleisch	18
Gebackene Knoblauch-Suppe	19
Geeiste Erbsen-Suppe mit Garnelen und Käse-Chili-Brot	19
Gelbe Paprika-Crèmesuppe mit geräucherten Lachs-Streifen	20
Gemüse-Crème-Suppe mit Birne und Pancetta	20
Geröstete Kürbis-Suppe mit Kürbis-Chips	21
Grüne Spargel-Suppe	21
Grieß-Suppe mit Fisch-Farce auf Pumpernickel	21
Gurken-Suppe mit Garnelen-Spieß	22
Gurken-Suppe mit Krabben-Einlage, Räucher-Lachs-Röllchen	22
Gurken-Suppe mit Lachs-Klößchen	23
Italienische Fisch-Suppe	23
Italienischer Fisch-Topf	24
Käse-Knödel in klarer Suppe	24
Kürbis-Crème-Suppe mit Lachs-Bonbons	25
Kürbis-Crème-Suppe mit Riesen-Garnelen im Speck-Mantel	25
Kürbis-Crèmesuppe mit Hack-Bällchen	26
Kürbis-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß	26
Kürbis-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln	27
Kürbis-Suppe mit süßem grünem Spargel und Garnelen-Spieß	28
Kürbis-Suppe	28
Kürbis-Suppe	29
Kürbiscreme-Suppe mit Ingwer, Orange und Zimt-Croûtons	29
Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen-Spieß	30
Karotten-Ingwer-Suppe mit Hähnchen-Spieß	30
Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokos-Raspeln, Jakobsmuscheln	31
Karotten-Kokos-Curry-Suppe	31
Karotten-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß	32
Karotten-Orangen-Suppe mit Hähnchen-Spieß	33
Karotten-Suppe mit Rucola-Pesto	33

Kartoffel-Kokos-Suppe mit Garnelen und Sesam-Stangen	34
Kartoffel-Lauch-Rahm-Suppe mit Räucher-Saibling	34
Kartoffel-Lauch-Suppe mit Bratapfelmus	35
Kartoffel-Oregano-Suppe	35
Kartoffel-Schaum-Suppe, Garnelen, Lachs, Kräuterbaguette	36
Kartoffel-Sellerie-Suppe, Trüffel und Rosmarin-Croûtons	37
Kartoffel-Steinpilz-Suppe mit Tomaten-Butter-Baguette	37
Kartoffel-Suppe mit Croûtons	38
Kartoffel-Suppe mit Garnelen-Spieß	38
Klare Rote-Bete-Suppe mit gefüllter Champignon-Crêpe	39
Kokos-Ingwer-Karotten-Suppe mit Karotten-Salat	40
Kokos-Karotten-Suppe	40
Kokos-Spinat-Suppe mit Rotbarsch	41
Kokos-Suppe mit Maishähnchen-Brust und Austernpilzen	41
Kubanischer Eintopf	42
Latte Macchiato von Tomaten-Suppe mit Lamm-Filet-Spieß	42
Lauch-Crème-Suppe mit Garnelen-Spieß	43
Legierte Fisch-Suppe	43
Limetten-Kokos-Schaum-Süppchen mit Riesen-Garnelen	44
Lothringer Mehl-Suppe	44
Möhren-Fenchel-Suppe, Nordsee-Krabben, Frischkäse-Brot	45
Möhren-Ingwer-Suppe mit Hähnchen-Spieß	45
Möhren-Ingwer-Suppe mit Knoblauch-Croûtons und Garnelen	46
Möhren-Kartoffel-Suppe mit Lachs-Spieß	47
Möhren-Orangen-Ingwer-Suppe	47
Möhren-Sherry-Suppe mit Garnelen	48
Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln und Blätterteig-Gebäck	48
Möhren-Suppe mit Kürbiskern-Butter auf Baguette	49
Möhren-Suppe mit Kokos-Schaum, Croûtons, Jakobsmuscheln	49
Möhren-Suppe	50
Mandel-Suppe mit Chorizo und Parmesan-Chips	50

Mangold-Kokos-Suppe	51
Maronen-Suppe mit Jakobsmuscheln	52
Maronenschaum-Süppchen	53
Minestrone	53
Orangen-Kürbiscreme-Suppe mit gerösteten Kürbis-Kernen	54
Orangen-Karotten-Crème-Suppe mit Ingwer und Krabben	54
Orientalische Kürbis-Suppe	55
Pürierte Zwiebel-Suppe mit Apfel und Laugen-Käse-Spieß	55
Paprika-Suppe	56
Pastinaken-Crème-Suppe mit Schinken	56
Petersilienwurzel-Suppe, Haselnuss-Pesto, Parmesan-Blinis	57
Pho (vietnam. Suppe) mit Rinder-Filet und Frühlingsrollen	58
Pilaw-Eintopf mit Hähnchen-Brust-Filet	59
Polenta-Suppe mit Lauch und Kürbis-Kernöl	59
Rosmarin-Suppe mit gebratenen Steinpilzen	60
Rote Kohl-Suppe	60
Rote Linsen-Suppe mit gefüllten Teigtaschen	61
Rote Linsen-Suppe	61
Rote-Bete-Suppe mit Bacon und Zwiebel-Fladenbrot	62
Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Curry-Puten-Brust-Streifen	63
Süßkartoffel-Suppe, Chorizo-Einlage, Bruschetta Italiana	64
Scharfe Enten-Brust-Suppe	65
Scharfe Kohlrabi-Suppe	65
Scharfe Melonen-Suppe	66
Scharfe Tomaten-Suppe mit Garnelen und Parmesan-Chips	66
Schottische Gersten-Suppe mit gebratenen Lachs-Streifen	67
Schwarzwurzel-Crème-Suppe mit Lachs-Spieß	67
Sellerie-Prosecco-Suppe mit gedünsteten Sirup-Äpfeln	68
Sellerie-Suppe mit scharfer Birne und Nordsee-Krabben	69
Spinat-Schaum-Suppe mit pochiertem Lachs	69
Spinat-Suppe mit überbackener Blutwurst und Lachs	70
Türkische Linsen-Suppe	70

Thüringer Zwiebel-Suppe mit Gehacktes-Klößchen	71
Thai-Garnelen-Suppe	71
Thailändische Geflügel-Kokos-Suppe	72
Thailändische Zitronengras-Suppe mit Garnelen-Spieß	73
Tiroler Knödel-Suppe, Vogerl-Salat im Parmesan-Körbchen	74
Tomaten-Crèmesuppe mit Gin-Sahne	74
Tomaten-Suppe mit Sesam-Lachs-Spießen	75
Tomaten-Suppe Napoli	75
Tomaten-Suppe	76
Vietnamesische Nudel-Suppe mit Roastbeef	76
Vorarlberger Käse-Suppe mit Blätterteig-Stangen	77
Warme Gurken-Suppe mit Lachs-Häppchen	77
Wasabi-Suppe mit Sesam-Stangen	78
Winterwurzel-Suppe mit Thymian-Maronen	78
Zucchini-Curry-Ingwer-Suppe mit Blätterteig-Zöpfen	79
Zucchini-Knoblauch-Suppe mit Wirsing-Roulade	79
Zucchini-Suppe mit Fisch-Klößchen und Rotbarsch-Spieß	80
Zucchini-Wasabi-Suppe mit gebratenen Garnelen	80
Zwiebelcrème-Suppe mit Croûtons und Scampi-Spieß	81

Index **82**

Apfel-Curry-Suppe mit Krabben

Für zwei Personen

100 g Krabben	1/2 Ciabatta	1 Tomate
2 säuerliche Äpfel	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerwurzel
1 EL Butter	1 EL Sahne	750 ml Hühnerfond
1 EL Olivenöl	1 EL mildes Madras-Curry-Pulver	Meersalz, Pfeffer

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einem Topf mit der Butter und dem Olivenöl zerlassen und darin die Schalotten-, Knoblauch- und Apfelstücke anschwitzen. Anschließend mit dem Curry bestreuen und sorgfältig umrühren, bis alles von einer gelben Schicht überzogen ist. Den Hühnerfond dazu gießen und bei milder Hitze zwischen zwölf und 18 Minuten köcheln lassen. Die Apfelstücke sollen dabei völlig zerfallen. Das Ganze pürieren. Die Zitrone und die Orange auspressen. Den Ingwer schälen und reiben. Von der Orange und der Zitrone einige Zesten reißen. Die Suppe mit dem Meersalz, etwas Pfeffer, Ingwer und einem Teelöffel Orangensaft und Zitronensaft sowie den Zesten abschmecken. Anschließend die Sahne unterziehen. Die Krabben waschen und trocken tupfen. Ein paar Scheiben vom Ciabatta schneiden und diese in einer Pfanne anrösten. Die Tomate vom Strunk befreien und in Würfel schneiden, salzen und pfeffer. Anschließend die Tomatenwürfel über das Brot geben. Die Apfel-Curry-Suppe mit den Krabben in tiefen Tellern anrichten, mit den Ciabatta-Scheiben garnieren und servieren. Lachs-Roulade mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten, mit dem Balsamicoglace garnieren und servieren.

Peter Kürschner am 13. November 2012

Apfel-Sellerie-Suppe mit Jakobsmuschel-Spieß

Für zwei Personen

20 g Speckwürfel	2 Jakobsmuscheln	150 g Knollensellerie
200 g säuerliche Äpfel	50 g Datteln	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	2 Stängel Zitronengras	frischer Ingwer
50 g Walnüsse	3 EL Pinienkerne	100 g dunkles Mehl
2 EL Mehl	30 g Hefe	1 EL Zucker
3 EL Butter	2 EL Schmand	200 ml Sahne
150 ml Gemüsefond	150 ml Apfelsaft	100 ml Federweißer
4 EL weißer Portwein	1 EL Rapsöl	3 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	Kerbel	2 Chilischoten
Pfeffer, Salz		

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und vom Kerngehäuse befreien. Die Chilischoten zusammen mit den Walnüssen und den Datteln klein hacken. Die Hefe in zwei Esslöffeln lauwarmen Wasser auflösen, mit dem Olivenöl und einem Teelöffel Salz mischen, die Flüssigkeit langsam in das dunkle Mehl einfließen lassen und vermengen. Anschließend die gehackten Nüsse, den Chili und die Datteln mit dem Teig vermengen. Den Teig kurz aufgehen lassen, kleine Brötchen daraus formen und im vorgeheizten Ofen circa 15 Minuten backen. Eine Pfanne mit dem restlichen Öl erhitzen. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Einen Apfel zurücklegen. Die Sellerie waschen und schälen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe abziehen, die Äpfel, die Schalotten und die Sellerie klein schneiden und alles in der Pfanne andünsten lassen. Den Ingwer schälen und reiben. Den Apfelsaft, den Portwein, den Federweißer, den Gemüsefond, etwas von dem Ingwer, den Thymian und das Curry hinzufügen. Alles für circa 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Thymianzweig entfernen und die Suppe fein pürieren. Mit dem restlichen Ingwer, Salz, Pfeffer, dem Schmand und etwas Sahne abschmecken. Gegebenenfalls die Suppe mit etwas Mehl binden. Die restliche Sahne schlagen und kühl stellen. Einen Topf mit dem Rapsöl aufsetzen und den Kerbel darin frittieren. Eine Pfanne mit zwei Esslöffeln Butter erhitzen. Die Speckwürfel und die Pinienkerne kurz darin anbraten. Aus dem zurückgelegten Apfel drei Würfel schneiden und mit dem Zucker karamellisieren. Eine Pfanne mit der restlichen Butter erhitzen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und kurz von beiden Seiten anbraten. Die karamellisierten Apfelwürfel und die beiden Jakobsmuscheln abwechselnd auf einem Zitronengras-Stängel aufspießen. Die Speckwürfel und die Sahne als Einlage in die Suppe geben. Die Apfel-Sellerie-Suppe mit dem Kerbel und dem Jakobsmuschel-Apfel-Spieß garnieren und mit dem pikanten Dattel-Nuss-Brötchen servieren.

Patricia Ackermann am 12. November 2013

Asia-Suppe mit Puten-Streifen

Für zwei Personen

175 g Putenbrustfilet	125 g braune Champignons	1/2 Ciabatta
1 Ingwerknolle	2 Stängel Zitronengras	1 EL rote Currypaste
1 EL gelbe Currypaste	250 ml ungesüßte Kokosmilch	250 ml Geflügelfond
Sesamöl, Olivenöl	Reiswein, Koriandergrün	Kartoffelstärke, Zucker
Salz, Pfeffer		

Das Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Zitronengras putzen, halbieren und anklopfen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Das Fleisch dazugeben und unter Wenden circa fünf Minuten braten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, das Zitronengras und den Ingwer hinzugeben und mit anbraten. Anschließend die Pilze hinzugeben und unter Wenden circa zwei Minuten anbraten. Nun die Currypaste zufügen, anschwitzen und alles mit der Kokosmilch und dem Fond ablöschen. Die Suppe etwa fünf Minuten köcheln lassen und anschließend mit dem Reiswein, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gegebenenfalls die Suppe mit der Stärke binden. Ein paar Blätter vom Koriander zupfen. Ein paar Scheiben vom Ciabatta schneiden, mit Olivenöl bestreichen und kurz in einer Pfanne anrösten. Die Asia-Suppe mit den Putenstreifen in tiefen Tellern anrichten, mit den Korianderblättern garnieren und mit dem gerösteten Ciabatta servieren.

Helga Fischer am 10. Juli 2012

Bärlauch-Sahne-Suppe mit Crôutons und Hähnchen-Spießen

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	20 Blätter Bärlauch (Tk)	3 Scheiben Toastbrot
1 rote Paprikaschote	2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g Mehl	100 ml trockener Weißwein	750 ml Rinderfond
1 Ei	80 g Butter	250 ml Sahne
150 g Crème-fraîche	250 ml Olivenöl	Zucker, Paprikapulver
Chilipulver	Salz, Pfeffer	

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Paprikaschote waschen, vom Kerngehäuse entfernen und klein schneiden. Die Zwiebelmischung, die Paprika, das Olivenöl in einen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Paprikapulver würzen. Das Hähnchen auf Holzspieße spießen und in einer Auflaufform in die Marinade legen. Eine Zwiebel abziehen und fein würfeln, 50 Gramm Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten. Das Mehl dazugeben und glatt rühren. Mit dem Weißwein, dem Rinderfond und 150 Milliliter Sahne aufgießen. Alles etwa drei Minuten unter Rühren kochen lassen. Die Crème-fraîche zugeben. Den Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein schneiden und in die Suppe geben. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Hähnchenspieße anbraten. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. In einer Pfanne restliche Butter zerlassen und die Toastbrotwürfel darin goldbraun rösten. Kurz vor dem Servieren das Eigelb mit der restlichen Sahne in einer Schüssel verquirlen und langsam in die Suppe fließen lassen und mit dem Mixstab aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bärlauch-Sahne Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Mit den Crôutons und dem Hähnchenspieß garnieren und servieren.

Heike Schlömmer am 02. Juli 2013

Büsumer Krabben-Suppe

Für zwei Personen

150 g Nordseekrabben	1 Würfel Hummersuppen-Paste	2 Zweige Dill
300 ml Gemüfefond	100 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
Cayennepfeffer	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Geflügelfond mit dem Weißwein zum Kochen bringen. Anschließend den Hummersuppenwürfel hinzugeben und gut verrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Nun die Sahne hinzufügen und die Suppe noch mal kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren die Suppe aufschäumen. Die Suppenteller oder -schalen zum Vorwärmen in den Ofen geben. Die Krabben waschen und trocken tupfen. Anschließend die Krabben in die vorgewärmten Teller geben und die Suppe darüber geben. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Büsumer Krabbensuppe anrichten, mit dem Dill garnieren und servieren.

Susanne Stimberg am 01. März 2013

Bananen- Avocado- Suppe mit Lachs- Nockerl und Keta- Kaviar

Für zwei Personen

250 g Lachs	100 g Keta-Kaviar	1 reife Avocado
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 reife Banane
1 unbehandelte Zitrone	1 Ingwerknolle	1 Bund Koriandergrün
2 Kaffirblätter	3 Wacholderbeeren	1 Lorbeerblatt
1 EL Wasabi	1 TL Tomatenmark	1 EL Crème-fraîche
200 ml Sahne	1 TL Honig	300 ml Gemüsesfond
150 ml Geflügelfond	10 ml Wermut	1 Chilischote
Cayennepfeffer	weißer Pfeffer	Pfefferkörner im Ganzen
Salz		

Die Banane schälen und grob hacken. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und ebenfalls hacken. Ein paar Zesten von der Zitrone reißen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote halbieren und von den Kernen befreien. Die Avocado, die Banane, die Kaffirblätter, den Wermut, eine halbe Chilischote und einen Esslöffel geriebenen Ingwer in dem Gemüsesfond und dem Geflügelfond erhitzen und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Das Ganze mit dem Honig, den Zesten, etwas Cayennepfeffer und Salz würzen. Anschließend pürieren. Vor dem Servieren die Chilischote wieder entfernen. Den Lachsfilet waschen, trocken tupfen, gegebenenfalls entgräten, salzen und pfeffern und mit dem Wasabi und dem Tomatenmark zu einer glatten Farce pürieren. Nach und nach die Sahne dazu gießen, bis eine glänzende Masse entsteht. Anschließend kalt stellen. Einen Topf mit Salzwasser, dem Lorbeerblatt, den Wacholderbeeren und ein paar Pfefferkörnern zum Kochen bringen. Den Lauch von den Enden befreien, abziehen und eine halbe Stange klein schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und vierteln. Nun die Möhre und den Lauch ins Wasser geben und alles ziehen lassen. Mit einem Esslöffel Nockerl von der Lachsfarce abstechen und im leicht siedenden Wasser in etwa zehn Minuten garziehen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und klein hacken. Die Bananen-Avocado-Suppe mit den Lachsnockerl in tiefen Tellern anrichten, mit der Crème-fraîche und etwas Koriandergrün garnieren und servieren.

Andrea Claudia Beck am 24. Juli 2012

Borschtsch

Für 2 Personen

2 mehligte Kartoffeln	2 Kugeln Rote Bete, vorgekocht	2 Möhren
0,5 Weißkohl	1 Zwiebel, groß	3 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	2 Lorbeerblätter	2 EL Tomatenmark
100 g Schmand	1 l Rinderfond	Pflanzenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Den Weißkohl in Streifen schneiden. Den Rinderfond erhitzen und den Kohl darin garen. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls in den Fond geben. Die Lorbeerblätter dazugeben. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls klein schneiden. Etwas Pflanzenöl erhitzen und das Tomatenmark dazugeben. Die Zwiebeln und die Möhren in dem Öl anbraten. Anschließend mit zu dem Kohl und den Kartoffeln geben. Den Dill waschen und hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Rote Bete reiben. Den Dill, den Knoblauch und die rote Bete vermengen. Die Mischung mit in die Suppe geben. Den Herd ausschalten und die Suppe zehn Minuten ziehen lassen. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Mit dem Schmand garnieren und servieren.

Inessa Alexandrova am 04. Juni 2012

Brätstrudel-Suppe mit Brot-Würfeln und Gemüse-Einlage

Für zwei Personen

200 g Kalbsbrät	1 altbackenes Brötchen	100 g Semmelbrösel
1 Karotte	50 g Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
250 g Mehl	5 Eier	750 ml Milch
1 L Gemüsefond	Öl, Pfeffer, Salz	

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Mehl, 500 Milliliter Milch, zwei Eier und eine Prise Salz zu einem Teig kneten. Anschließend die Pfannkuchen in der heißen Pfanne ausbacken. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Das Kalbsbrät mit zwei Eiern, einem Teelöffel Petersilie, den Semmelbröseln und Salz, Pfeffer gut vermengen. Anschließend die Brätmasse auf die Pfannkuchen streichen, in Scheiben schneiden und in der Pfanne, in der die Pfannkuchen gebacken wurden, ausbacken. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das altbackene Brötchen in Würfel schneiden. Das restliche Ei mit der restlichen Milch und einem Teelöffel Petersilie verrühren. Die Brötchenwürfel darin ziehen lassen. Anschließend in der heißen Pfanne ausbacken. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Karotte schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Beides in den Gemüsefond geben und ziehen lassen. Die Brätstrudelsuppe mit den Brotwürfeln und der Gemüseeinlage auf Tellern anrichten und servieren.

Christa Nößner am 20. Dezember 2013

Bretonische Fisch-Suppe

Für zwei Personen

100 g Kabeljau	100 g Wolfsbarsch	100g Seeteufel
100 g Riesen-Garnelen	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 Fenchelknolle	1 Möhre	1 Tomate
1 Zitrone	2 Zweige Estragon	5 g Safranfäden
30 ml trockener Weißwein	500 ml Fischfond	20 ml Pernod
20 ml Noilly Prat	100 ml Sahne	Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer		

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Fenchel putzen und ebenfalls klein schneiden. Die Möhre schälen und klein schneiden. Die Tomate halbieren und entkernen, anschließend das Tomatenfleisch in Würfel schneiden. Den Kabeljau und den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Fenchel, die Schalotten, den Knoblauch, die Möhre und die Tomaten darin anschwitzen. Den Safran und die Fischstücke dazugeben. Anschließend mit dem Weißwein, dem Fischfond, dem Noilly Prat und dem Pernod auffüllen. Die Suppe zehn Minuten köcheln. Anschließend die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Sahne dazugeben und noch mal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Seeteufelfilets waschen, trocken tupfen. Die Riesen-Garnelen von der Schale befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Fischfilets und die Riesen-Garnelen in die Suppe geben und gar ziehen lassen. Die Fischsuppe auf einem Teller anrichten und mit einigen Estragonblättern garnieren und servieren.

Gertraude Jung am 03. Juli 2012

Brokkoli-Crèmesuppe mit Croûtons

Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	300 g Brokkoli	2 Stangen Zitronengras
1 Scheiben Toastbrot	1 Scheibe Mischbrot	1 Knoblauchzehe
1 Muskatnuss	100 g Butter	250 g Schlagsahne
200ml Rinderfond	edelsüßes Paprikapulver	Thymian, getrocknet
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Brokkoli putzen und in Röschen schneiden. Den Rinderfond erhitzen und den Brokkoli darin gar kochen. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Das Brot mit dem Knoblauch einreiben und in Würfel schneiden. Die Butter schmelzen lassen und die Brotwürfel darin anrösten. Mit Thymian und Salz und Pfeffer würzen. Die Garnelen von der Schale und den Kopf befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen auf einen Spieß spießen und in etwas Olivenöl anbraten. Die Brokkolisuppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Anschließend die Sahne dazugeben. Die Brokkolisuppe in einem Teller anrichten und mit den Croûtons und dem Garnelenspieß garnieren.

Jaqueline Kores am 25. September 2012

Brokkoli-Suppe mit Tortellini und Knoblauch-Garnelen

Für 2 Personen

150 g frische Tortellini, mit Fleisch	250 g Garnelen	370 g Brokkoli
1 Knoblauchzehe	75 g Crème-fraîche mit Kräutern	2 EL Butter
125 ml Milch	50 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Speisestärke
1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Öl	Salz
weißer Pfeffer		

Den Brokkoli in Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, den Brokkoli darin andünsten und mit 375 Millilitern Wasser ablöschen. Anschließend den Fond einrühren und alles köcheln lassen. Etwas von dem Brokkoli heraus nehmen. Die Tortellini in einem Esslöffel Öl anbraten. Die Suppe pürieren und aufkochen lassen. Die Crème-fraîche einrühren und die Tortellini hinzufügen. Die Milch mit der Stärke verrühren, die Suppe damit binden und das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brokkolistücke wieder zufügen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und entdarmen. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch hinzugeben. Die Garnelen darin von jeder Seite anbraten und anschließend auf Holzspieße stecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Brokkoli, dem Garnelenspieß und der Petersilie garnieren.

Mareike Santelmann am 20. Februar 2012

Bunte Kartoffel-Suppe mit Lachs-Spieß

Für zwei Personen

200 g Wildlachs	100 g Bacon	500 g mehlig Kartoffeln
300 g Lauch	300 g Möhren	1 Tomate
100 g Erbsen, TK	100 g Knollensellerie	1 Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 Stangen Zitronengras	50 g Butter	100 ml süße Sahne
1 Liter Rinderfond	0,5 Bund Maggikraut	0,5 Bund Schnittlauch
20 ml Pflanzenöl	1 Muskatnuss	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Umluft vorheizen. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Lauch schälen und den Wurzelansatz entfernen. Die Möhren schälen. Den Knollensellerie abbürsten und schälen. Die Frühlingszwiebeln abziehen und klein hacken. Die Tomate schälen und klein schneiden. Den Bacon mit etwas Öl und der gehackten Zwiebel anbraten. Mit dem Rinderfond ablöschen. Die Hälfte des geputzten Gemüses hinzugeben und gar köcheln. Den Rest vom Gemüse sehr klein würfeln und separat garen. Den Wildlachs waschen und trocken tupfen, dann würfeln und auf dem Zitronengras aufspießen. Anschließend kurz anbraten und im Backofen warm halten. Das gegarte Gemüse fein pürieren. Anschließend die süße Sahne hinzugeben und abschmecken. Das Maggikraut und den Schnittlauch klein schneiden. Die Kräuter und das separat gegarte Gemüse dazugeben. Das Gemüse zu der pürierten Suppe geben. Die bunte Kartoffelsuppe in einer tiefen Schüssel mit dem Lachsspieß anrichten.

Marlis Redowski am 17. April 2012

Bunte Suppe mit Fleisch-Klößen

Für zwei Personen

250 g Schweinemett	150 g feste Kartoffeln	1 Scheibe Graubrot
1/2 Schälchen Kresse	100 g Erbsen, Tk	150 g Romanesco
150 g Möhren	1 Ei (Kl. M)	1 Zwiebel
2 TL Kräutersenf	20 g Butter	4 El Pflanzenöl
500 ml Gemüsefond	2 El Semmelbrösel	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Das Schweinemett mit dem Ei, dem Kräutersenf, den Semmelbrösel und etwas Muskat zu einer glatten Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmasse mit nassen Händen zu 16 Bällchen formen. Zwei Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Mettbällchen bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Romanesco in kleine Röschen teilen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend den Gemüsefond dazugeben und mit dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Kartoffeln, die Möhren und den Romanesco dazugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze zehn Minuten garen. Die Mettbällchen in die Brühe geben und weitere drei Minuten köcheln lassen. Die Erbsen zugeben und erneut kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Die Butter auf das Graubrot streichen. Die Kresse darauf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die bunte Suppe in einem Teller anrichten, das Brot dazu anrichten und servieren.

Oliver Schwabe am 10. Dezember 2012

Champignon-Crème-Suppe mit Champignon-Ziegenkäse-Spießen

Für zwei Personen

350 g weiße Champignons	1 Schalotte	1 Stange Lauch
1 Lauchzwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Scheiben Weißbrot
1 Knoblauchzehe	40 g Ziegenfrischkäse	20 g Butter
20 g Mehl	100 ml Milch	100 ml Schlagsahne
400 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Alle Pilze putzen und feucht abreiben. 250 g braune Pilze für die Suppe in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Danach den Lauch waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die Schalotten dazugeben und andünsten. Danach den Lauch ebenfalls hinzugeben und kurz schmoren lassen. Die Pilze ebenfalls hinzugeben und fünf Minuten schmoren lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Pilze mit etwas Mehl bestreuen und anrösten. Anschließend mit der Milch und dem Fond aufgießen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Unter regelmäßigem Umrühren die Suppe zehn Minuten köcheln lassen. Nach der Kochzeit die Sahne mit dem restlichen Mehl verrühren und unter die Suppe geben. Die Suppe weiter köcheln lassen und anschließend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in die Pfanne geben und in der Butter kurz anrösten. Bei den restlichen braunen und weißen Pilzen den Stiel entfernen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln abbrausen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den Ziegenkäse mit dem Knoblauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Masse in die Pilze streichen und abwechselnd je einen weißen und einen braunen Pilz auf die Spieße ziehen. Zwischen die Pilze jeweils ein bis zwei Stücke von den Lauchzwiebeln ebenfalls auf die Spieße stecken. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Spieße rundum anbraten. Die Petersilie fein hacken. Die fertige Suppe in einen tiefen Teller geben und kurz mit einem Pürierstab schaumig schlagen. Mit der Petersilie bestreuen. Mit den Croûtons und dem Champignonspieß anrichten und servieren.

Josef Hassing am 24. April 2012

Curry-Linsen-Suppe mit Garnelen im Pancetta-Mantel

Für zwei Personen

5 rohe Riesen-Garnelen	5 Scheiben Pancetta	125 g rote Linsen
2 Karotten	2 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Tomatenmark	50 g Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 rote Chili	Kumin, Curry, Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Alles zusammen in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit etwas Curry und Kumin würzen. Die Tomaten kurz in heißes Wasser legen. Danach die Tomaten häuten und in Würfel schneiden. Diese anschließend mit Tomatenmark ebenfalls zu der Zwiebelmischung geben. Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Karotten, Linsen und Fond ebenso in den Topf geben und zehn Minuten köcheln lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen, trocken tupfen und mit Pancetta umwickeln. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Garnelen auf Schaschlik-Spieße spießen und in der Pfanne knusprig von allen Seiten anbraten. Die Linsen-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Naturjoghurt und Koriander garnieren. Den Garnelenspieß über den Teller drapieren und servieren.

Sophie Wohlleben am 09. Juli 2013

Duo von Sellerie- und Kürbis-Suppe mit Ofen-Kürbis

Für zwei Personen

1 Hokkaidokürbis	1 Sellerieknolle	10 g Ingwer
1 rote Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone	Kürbiskerne
1 Chilischote	1 TL Fenchelsamen	1 TL Koriandersamen
800 ml Hühnerfond	50 ml Sahne	20 ml Kürbiskernöl
20 ml Trüffelöl	Olivenöl, Pfeffer Meersalz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Hokkaidokürbis halbieren und entkernen. Eine Hälfte schälen und in kleine Stücke schneiden. Aus der zweiten Hälfte kleine Kugeln ausstechen und diese mit Olivenöl beträufeln. Die Fenchel- und Koriandersamen in einem Mörser zerstoßen. Die Kugeln mit etwas Salz und den zerstoßenen Samen würzen und für circa 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und klein schneiden. Zusammen mit den Kürbisstücken in dem Topf kurz anbraten. Danach mit circa 400 Milliliter Hühnerfond ablöschen. Den Ingwer schälen und würfeln. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Den Ingwer und den Chili in den Topf geben und circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Sellerieknolle schälen und würfeln. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sellerie zusammen mit dem Saft der Zitrone in einen Topf geben. Mit circa 200 Milliliter Hühnerfond für circa 15 Minuten kochen. Sind der Kürbis und die Sellerie gar, die Suppen einzeln pürieren. Mit dem restlichen Hühnerfond, falls nötig, noch verdünnen. Anschließend jeweils mit einem Schuss Sahne, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. In die Selleriesuppe ein paar Tropfen des Trüffelöls geben. In einer Pfanne die Kürbiskerne rösten. In einem tiefen Teller zunächst die Kürbissuppe geben und mit etwas Kürbiskernöl und den gerösteten Kürbiskernen garnieren. Vorsichtig in die Mitte des Tellers die Selleriesuppe geben und mit den Kürbiskugeln garnieren. Das Duo von der Sellerie- und der Kürbissuppe mit dem Ofenkürbis und den gerösteten Kürbiskernen servieren.

Hans Naßhan am 08. Oktober 2013

Erbsen-Ingwer-Suppe mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	250 g Tiefkühl-Erbsen	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer	2 Zweige Minze
100 g Crème-fraîche	1 EL Butter	400 ml Geflügelfond
150 ml Sahne	Olivenöl	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Riesen-Garnelen von dem Kopf, der Schale und dem Darm befreien. Anschließend waschen und trocken tupfen. Einen Topf mit dem Esslöffel Butter erhitzen. Die Frühlingszwiebel abziehen, in Ringe schneiden und klein hacken. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und zusammen mit der Frühlingszwiebel anschwitzen. Die Minzblätter vom Zweig befreien. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Die Erbsen und den klein gehackten Ingwer dazugeben und mit Geflügelfond ablöschen. Das Ganze ungefähr acht Minuten köcheln lassen, die Minze sowie die Sahne dazugeben und pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Die Garnelen aufspießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße anbraten. Nun etwas von dem Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, in den Topf geben und die Suppe ungefähr drei Minuten weiter köcheln lassen. Mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Crème-fraîche servieren.

Kurt Schmieding am 26. Juni 2012

Erbsen-Suppe mit Hummer-Krabben

Für zwei Personen

4 Hummerkrabben	2 Kartoffeln	150 g Erbsen, TK
1 Zwiebel	1 EL Schmelzkäse	550 ml Sahne
300 ml Geflügelfond	125 ml Weißwein	2 cl Zitronensaft
1 EL Hummercreme	1 EL Senf	Zucker, Salz, Pfeffer

Die tiefgekühlten Erbsen in einen Topf geben und den Geflügelfond sowie den Wein dazugeben. Alles gemeinsam aufkochen. Eine Kartoffel und die Zwiebel abziehen und sehr klein schneiden. Beides mit in den Topf geben und mitkochen lassen. Wenn die Kartoffeln weich gekocht sind, 500 Milliliter Sahne dazugießen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Den Schmelzkäse mit in die Suppe geben und alles mit der Hummercreme, dem Zitronensaft, dem Senf, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Die Hummerkrabben schälen, waschen und den Darm entfernen. Anschließend die Krabben mit in die Suppe geben. Die letzten 50 Milliliter Sahne steif schlagen und einen Esslöffel geschlagene Sahne unter die Suppe geben. Die Suppe auf einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Gabriele Kirsch am 16. Januar 2013

Erbsen-Suppe mit Minze und Brot-Talern

Für zwei Personen

400 g Erbsen, TK-Ware	1 Zwiebel	1 Zitrone
200 g Mehl	1 Würfel frische Hefe	50 g Butter
100 g Schlagsahne	6 EL Schmand	750 ml Gemüfefond
3 Zweige Minze	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Die tiefgekühlten Erbsen auftauen lassen und den Backofen auf 240 Grad vorheizen. Das Mehl, die Hefe, den Zucker und eine Prise Salz mit 150 Millilitern Wasser in einer Schüssel zu einem Teig kneten und anschließend zehn Minuten ruhen lassen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und währenddessen die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zwiebelwürfel in der Pfanne bei schwacher Hitze andünsten und die angetauten Erbsen dazugeben. Den Gemüfefond in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln und Erbsen mit in den Topf geben und 13 Minuten köcheln lassen. Nach fünf Minuten sechs Esslöffel Erbsen aus dem Topf nehmen und beiseite legen. Den Brotteig ausrollen und mit einer kleinen Tasse Kreise ausstechen. Die Brottaler für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Suppe, nachdem sie 13 Minuten geköchelt hat, pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sahne untermischen und weitere drei Minuten köcheln lassen. Die Minze waschen, trocknen und die Blätter abzupfen. Ein Drittel der Minze zusammen mit vier Esslöffeln Schmand in einem hohen Rührbecher pürieren und unter die Suppe rühren. Die restlichen Minzblätter in Streifen schneiden. Die Erbsensuppe auf Tellern anrichten und mit je einem Esslöffel Schmand, den übrigen Erbsen und der Minze garnieren.

Petrus Basar am 05. November 2013

Feld-Salat-Schaumsuppe mit Speck-Croûtons

Für zwei Personen

150 g Feldsalat	50 g Räucherspeck	2 Riesen-Garnelen
2 Sch. helles Toastbrot	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 g Butter	60 ml trockener Weißwein	500 ml Rinderfond
550 g Sahne	6 EL Rapsöl	Chili
schwarzer Pfeffer, Meersalz		

Die Schalotte abziehen und klein hacken. Einen Topf mit der Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Den Rinderfond hinzugeben und mit Salz und frischem Pfeffer würzen. Das Ganze ein wenig einkochen lassen. Den Feldsalat putzen, waschen, den Strunk entfernen und mit der Salatschleuder trocken schleudern. Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Alles zusammen mit vier Esslöffeln von dem Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und sehr fein pürieren. Die Hälfte der Sahne zu dem Sud hinzugeben und alles noch mal um die Hälfte einkochen lassen. Nach Belieben mit etwas Salz und frischem Pfeffer würzen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die bereits entstandene Suppe schaumig pürieren. Anschließend den fein pürierten Feldsalat darunter mixen. Das Ganze mit dem Chili aus der Mühle abschmecken und die geschlagene Sahne unterheben. Den Räucherspeck in Würfel schneiden. Das helle Toast ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das übrige Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin zusammen mit einem Esslöffel Speckwürfeln erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, der Länge nach aufschneiden, vom Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Die Feldsalat-Schaumsuppe mit den Speck-Croûtons in tiefen Tellern anrichten, mit der Riesengarnele garnieren und servieren.

Markus Mai am 08. Mai 2012

Fenchel-Rahm-Suppe mit Parmesan-Chips

Für zwei Personen

450 g Fenchel, mit Grün	100 g Parmesan	1 Zwiebel
1 EL gehackte Pistazien	2 EL Butter	500 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zunächst den Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen und die Knolle in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Den Fenchel dazugeben und kurz mitdünsten. Anschließend den Gemüsefond angießen und circa 20 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben und in langen Streifen auf ein Backblech mit Backpapier häufen. In dem vorgeheizten Backofen sechs bis sieben Minuten backen. Anschließend das Fenchelgrün schneiden und 50 Milliliter Sahne steif schlagen. Dann die Suppe pürieren, die restliche Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Parmesan-chips aus dem Backofen nehmen und in Spiralen drehen. Die Fenchelrahmsuppe auf Tellern anrichten, mit der geschlagenen Sahne, Parmesan-chips und Pistazien garnieren und servieren.

Laura Hennig am 09. April 2013

Fisch-Suppe mit gratinierten Polenta-Törtchen

Für zwei Personen

2 Riesen-Garnelen	1 Tintenfischtube	100 g Seezungenfilet
100 g Venusmuscheln	150 g Polenta	2 mehligere Kartoffeln
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Edamer
2 Zweige glatte Petersilie	1 EL Tomatenmark	300 ml Fischfond
50 ml Weißwein	Currypulver, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Grill-Funktion vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Etwas Olivenöl erhitzen und beides glasig anbraten. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln dazugeben und das Ganze mit dem Fischfond und dem Weißwein aufgießen. Das Tomatenmark zugeben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Sobald die Kartoffeln weich sind, wird die Suppe püriert. Den Fisch und die Tintenfischtuben waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Muscheln säubern und mit dem Tintenfisch und dem Fisch in die Suppe geben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Riesen-Garnelen anbraten und ebenfalls in die Suppe geben. Die Polenta in kochendes Wasser geben und einrühren. Anschließend in das Förmchen geben. Den Käse reiben, über die Polenta geben und kurz zum Gratiniere in den Ofen geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreuen. Die Polenta aus dem Ofen nehmen, neben der Suppe anrichten und servieren.

Brigitte Geiger am 19. November 2012

Fisch-Suppe mit scharfem Mayonnaise-Baguette

Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	150 g Kabeljaufilet	150 g Seeteufelfilet
1 Stange Baguette	1 Knolle Fenchel	2 Tomaten
3 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	100 g Gruyère
1 Ei	1 EL Dijon-Senf	200 ml Fischfond
1000 ml Weißwein	100 ml Pastis	50 ml Olivenöl
100 ml Sonnenblumenöl	1 Prise Safran	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Fenchel von dem Grün entfernen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Fenchel glasig anbraten. Zwei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit in die Pfanne geben. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Anschließend halbieren, den Strunk herauschneiden und in Würfel schneiden. Die Tomaten dazugeben. Das Ganze mit dem Fischfond, dem Pastis und dem Weißwein aufgießen und köcheln lassen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend in kleine Stücke schneiden und mit in die Suppe geben. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Riesen-Garnelen anbraten. Die Riesen-Garnelen ebenfalls in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken. Für die Mayonnaise das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit dem Senf vermischen. Das Sonnenblumenöl unterrühren. Die verbliebene Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Peperoni aufschneiden, die Kerne herauskratzen und sehr fein hacken. Den Knoblauch und die Peperoni zu einer Paste zerstoßen und unter die Mayonnaise rühren. Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Baguette von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit der Mayonnaise bestreichen. Den Gruyère in kleine Würfel schneiden und als Extra zu der Suppe reichen. Die Suppe in tiefe Teller geben und das Mayonnaise-Baguette dazu servieren.

Solange Jahn am 19. März 2012

Fränkische Most-Suppe mit Zimt-Croûtons

Für zwei Personen

4 Scheiben Toastbrot	2 Schalotten	1 Muskatnuss
Zucker	30 g Zimt	500 ml Gemüsefond
250 ml Apfelmost	250 ml Apfelsaft	250 ml fränkischer Silvaner
300 ml Schlagsahne	3 EL Butter	3 Eier
schwarzer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 60 Grad Umluft vorheizen und einen tiefen Teller zum Vorwärmen hineinstellen. Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Den Fond, den Most, den Apfelsaft und den Wein aufgießen und um etwa ein Drittel einkochen lassen. Anschließend etwa 100 Milliliter Schlagsahne hinzugeben. Zum Abschmecken etwas Muskatnuss hineinreiben. Außerdem mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken. Durch ein Sieb passieren lassen. Die Toastscheiben von der Rinde befreien und in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Toastwürfel darin goldgelb rösten. Anschließend mit Zimt bestreuen. Die Zimtcroûtons aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Eier aufschlagen und die Eigelbe auslösen. Etwa 150 Milliliter Sahne hinzugeben und gut verrühren. Etwa eine Schöpfkelle Suppe in die Eisahne geben und mit einem Schneebesen gut verschlagen. Anschließend in die Suppe einrühren und nochmals abschmecken. Mit dem Pürierstab etwas aufschäumen. Die fränkische Mostsuppe mit den Zimtcroûtons in den vorgewärmten, tiefen Teller geben, eine kleine Sahnehaube aufgeben und sofort servieren.

Edith Brühl am 06. März 2012

Französische Fisch-Suppe

Für zwei Personen

300 g Seeteufelfilet, ohne Haut	200 g Meeresfrüchte	1 Baguette
200 g gestückelte Tomaten	1 Zwiebel	1 $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen
500 ml Fischfond	150 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2,5 g Safran	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Das Seeteufelfilet und die Meeresfrüchte waschen, abtupfen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit heißem Pflanzenöl glasig anschwitzen. Die Tomaten und den Safran hinzugeben, mit dem Fischfond und dem Weißwein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend kurz aufkochen lassen, den Fisch mit den Meeresfrüchten hinzugeben und für etwa zehn Minuten gar ziehen lassen. Die Petersilie klein schneiden. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit der Petersilie und dem Baguette garnieren und servieren.

Gerold Geil am 05. November 2013

Französische Kartoffel-Suppe

Für zwei Personen

250 g Kartoffeln, mehlig	60 g durchw. Speck	25 g Ziegenfrischkäse
125 g Äpfel, säuerlich	4 Zwiebeln	2 Zweige glatte Petersilie
1 TL grüne Pfefferkörner	1 EL Anisée	700 ml Gemüsesfond
200 ml Schlagsahne	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwei Zwiebeln abziehen, fein hacken und anschließend in der Butter glasig dünsten. Die Äpfel und die Kartoffeln zugeben und unter Rühren weitere fünf Minuten garen. Das Ganze salzen und mit dem Anisée ablöschen. Die Pfefferkörner zerdrücken und zusammen mit zwei Teelöffeln der Lake in den Topf geben. Den Gemüsesfond dazugeben, aufkochen und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten lang kochen. Den Speck in Würfel schneiden und in einer Pfanne knusprig auslassen, den Käse zerbröseln und die Petersilie abzupfen. Alles zum Garnieren beiseite stellen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, die Schlagsahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem Speck, dem Käse und der Petersilie garnieren.

Sebastian Pinzke am 20. November 2012

Fruchtige Curry-Rahm-Suppe mit Hähnchen-Fleisch

Für zwei Personen

2 große Hähnchenkeulen	3 Sesamstangen	1 Ananas
1 Mango	1 unbehandelte Zitrone	1 Bund Zitronenmelisse
1 EL Kokosflocken	2 EL Currypulver	1 Prise Zucker
200 ml Kokosmilch	250 ml Sahne	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Zunächst die Hähnchenkeulen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Keulen in einen Topf mit kochendem Wasser geben und circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Inzwischen die Ananas schälen, von dem harten Kernfleisch befreien und in Stücke schneiden. Dann die Mango schälen, von dem Kern befreien und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Hälfte der Ananas und der Mango in einer Schüssel pürieren und zur Seite stellen. Dann die Zitronenmelisse sehr klein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die übrige Ananas und Mango in die Pfanne geben und anrösten. Anschließend die Früchte zur Seite stellen. Die Hähnchenkeulen aus dem Sud nehmen und die Haut abziehen. Anschließend das Fleisch ohne Fett und Sehnen auslösen und ebenfalls zur Seite stellen. Den Hähnchensud bis auf einen halben Liter abgießen, die Kokosmilch hinzugeben und leicht köcheln lassen. Dann die geschmorten Früchte dazugeben und weiter köcheln lassen. Die pürierten Früchte unterheben und das Ganze auf kleiner Flamme warm halten. Anschließend die Kokosflocken in einer Pfanne leicht anrösten. Die Suppe mit Salz, Zucker, und Curry würzen. Die Zitrone halbieren, auspressen und anschließend einige Tropfen Zitronensaft hinzugeben. Die Sahne steif schlagen und unter die Suppe heben. Das Ganze leicht umrühren und nochmals würzen. Die fruchtige Curry-Rahmsuppe mit dem Hähnchenfleisch in tiefe Teller füllen und mit der kleingehackten Minze, den Sesamstangen und den Kokosflocken garnieren.

Marita Lautenschläger am 23. April 2013

Gebackene Knoblauch-Suppe

Für zwei Personen

1 junge Knoblauchknolle	2 Schalotten	100 g Blätterteig
2 EL kalte Butter	125 ml Sahne	300 ml Geflügelfond
25 ml Weißwein	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Mehl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchzehen und die Schalotten abziehen. Zwei Knoblauchzehen und die Schalotten klein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Knoblauch-Schalotten-Mischung zusammen mit dem Lorbeerblatt glasig anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Weißwein ablöschen. Diesen Einkochen lassen und schließlich mit dem Fond und der Sahne aufgießen. Alles zusammen etwa 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Die kalten Butterflocken zu der Suppe geben. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig ausrollen und in der Größe der Förmchen ausstechen. Die Suppe in die Förmchen verteilen, den ausgestochenen Blätterteig darauf legen, die Ränder fest andrücken und jeweils eine Knoblauchzehe in die Mitte des Teigs drücken. Die Förmchen auf ein Blech stellen und im vorgeheizten Ofen circa 10 bis 15 Minuten goldgelb backen. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, auf einem Teller anrichten und servieren.

Jana Rowedder am 14. September 2012

Geeiste Erbsen-Suppe mit Garnelen und Käse-Chili-Brot

Für zwei Personen

200 g Riesen-Garnelen	300 g TK-Erbsen	300 g Emmentaler
1 kleine Zwiebel	1 Chilischote	0,5 Bund Minze
200 ml Milch	300 g Mehl	2 Pk. Backpulver
200 ml Gemüsesfond	150 ml Kefir	grüner Tabasco
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und fein hacken. Den Käse fein reiben. Die Milch, das Mehl, das Backpulver, den geriebenen Käse, eine Prise Salz und etwas von der Chilischote zu einem Teig vermengen. Anschließend den Teig in eine leicht eingefettete hohe Ofenform geben und im Backofen bei 190 Grad 25 Minuten backen. Zunächst die Zwiebel abziehen und klein hacken. Dann in einem Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Erbsen hinzugeben und circa vier Minuten mit dünsten. Anschließend den Gemüsesfond angießen, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze circa zehn Minuten köcheln. Dann einige Erbsen aus der Suppe nehmen und den Rest samt dem Kefir und etwas grünem Tabasco fein pürieren. Die Suppe kurz auskühlen lassen und dann vollends im Kühlfach erkalten lassen. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Abschließend die Garnelen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Das Brot aus dem Ofen nehmen und ein paar Scheiben abschneiden. Die Minze zupfen. Die geeiste Erbsensuppe mit den Garnelen auf Tellern anrichten, mit dem Käse-Chili-Brot und der Minze garnieren und servieren.

Nadine Perschau am 23. April 2013

Gelbe Paprika-Crèmesuppe mit geräucherten Lachs-Streifen

Für zwei Personen

100 g geräucherter Lachs	500 g gelbe Paprika	30 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 TL Kartoffelstärke	100 ml Schlagsahne
400 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Paprika waschen, vierteln und im Ofen fünf Minuten grillen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Topf mit dem Olivenöl anbraten. Die Paprika nun enthäuten und klein würfeln. Den Gemüsefond in den Topf geben und die Paprika und 50 Milliliter Sahne dazugeben. Die Suppe fünf bis zehn Minuten kochen lassen und anschließend pürieren. Wenn die Suppe zu flüssig ist kann man sie noch mit der Kartoffelstärke abbinden. Nun mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Sahne steif schlagen und unter die Suppe mixen. Den geräucherten Lachs in dünne Streifen schneiden. Die Paprikacremesuppe in tiefen Tellern anrichten, die Lachsstreifen in die Suppe geben und servieren.

Jochen Kroner am 03. Dezember 2013

Gemüse-Crème-Suppe mit Birne und Pancetta

Für zwei Personen

4 Scheiben Pancetta	2 mehlig Kartoffeln	250 g Möhren
100 g Sellerie	1 Stange Lauch	1 Zwiebel, klein
1 Birne	20 g Ingwer	4 EL gekörnte Gemüsebrühe
20 g Butter	50 g Crème-fraîche	2 Zweige krause Petersilie
Crema di Balsamico	schwarzer Pfeffer, Salz	

Den Sellerie, die Kartoffeln und die Möhren schälen und klein schneiden. Den Lauch abziehen und ebenfalls klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Einen Topf mit dreiviertel Liter Wasser und der Gemüsebrühe aufsetzen und das Gemüse mit dem Ingwer darin 15 Minuten kochen lassen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit der Butter anbraten. Anschließend zur Suppe geben. Den Pancetta in einer Pfanne ohne Fett braten und anschließend in Streifen schneiden. Die Birne schälen, entkernen, in Spalten und dann in Stücke schneiden. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Suppe mit der Crème-fraîche, der Crema di Balsamico und der Petersilie verfeinern. Die Gemüsecremesuppe mit der Birne und dem Pancetta in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Silvia Gerke am 19. Juni 2012

Geröstete Kürbis-Suppe mit Kürbis-Chips

Für zwei Personen

1 Kürbis, à 400 g	1 Zwiebel	1 EL Tomatenmark
1 EL Crème-fraîche	125 ml Sahne	100 ml Milch
250 ml Hühnerfond	Pflanzenöl, Olivenöl	1 TL Garam Masala
1 TL geriebener Zimt	Pfeffer, Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis schälen. Anschließend mit einem Sparschäler ein paar Streifen vom Kürbisfleisch für die Kürbischips abschälen und beiseite legen. Den restlichen Kürbis würfeln und für circa zehn Minuten im Ofen rösten. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin leicht anbraten. Zunächst das Tomatenmark hinzugeben, umrühren und mit dem Zimt und Garam Masala abschmecken. Mit dem Hühnerfond und etwas Milch aufgießen und das Ganze köcheln lassen. Anschließend den Kürbis aus dem Ofen nehmen und ebenfalls mitköcheln lassen. Nun etwas Sahne hinzugeben. Das Ganze mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell noch etwas Sahne dazugeben. Falls nötig, die Konsistenz mit der restlichen Milch verdünnen. Nun einen Topf mit Pflanzenöl erhitzen und die Kürbisscheiben darin frittieren. Anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die geröstete Kürbissuppe in tiefen Tellern anrichten, mit etwas Crème-fraîche und den Kürbischips garnieren und servieren.

Christin Richter am 16. Oktober 2012

Grüne Spargel-Suppe

Für zwei Personen

250 g grüner Spargel	$\frac{3}{4}$ l Rinderfond	$\frac{1}{4}$ l Sahne
1 Ei	Salz, Pfeffer	

Den Spargel schälen und klein schneiden. Den Rinderfond erhitzen und den Spargel darin gar kochen. Anschließend die Suppe pürieren. Das Ei trennen und das Eigelb in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die Sahne dazugeben und die Suppe aufschäumen. Die Suppe auf einem Teller anrichten und servieren.

Helga Huber am 05. Juli 2013

Grieß-Suppe mit Fisch-Farce auf Pumpernickel

Für zwei Personen

3 EL Hartweißengrieß	5 Pumpernickel, rund	30 g Butter
500 ml Gemüfefond	100 ml süße Sahne	3 Eier
1/2 Bund Dill	7 cm Seelachsschnitzel	Oregano, getrocknet
Basilikum, getrocknet	Petersilie, getrocknet	Salz, schwarzer Pfeffer

Zwei Eier hart kochen. Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Grieß auffüllen. Den Grieß anbrennen lassen, bis er Farbe bekommt. Anschließend mit dem Gemüfefond ablöschen. Ein Ei verquirlen und dazugeben und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen. Die Sahne, die hartgekochten Eier und die Seelachsschnitzel mixen. Die Masse mit Oregano, Basilikum und der Petersilie würzen. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischfarce großzügig auf Pumpernickel streichen. Die Grießsuppe in einem Teller servieren. Die Pumpernickel mit Fischfarce dazu reichen und servieren.

Holger Hamburger am 03. Juli 2012

Gurken-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für 2 Personen

2 Riesen-Garnelen	1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
50g Sahne	125 ml kaltes Wasser	1 TL milder Weinessig
Olivenöl, Zucker	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Die Riesen-Garnelen waschen, putzen, den Kopf und den Darm entfernen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen glasig anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem Spieß aufspießen. Die Gurke schälen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel entfernen und anschließend würfeln. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die Gurkenwürfel, das Wasser, den Weinessig und den Knoblauch in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz, Zucker und Cayennepfeffer würzen. Abschließend die Sahne hinzugeben und nach Belieben nochmals würzen. Die Riesen-Garnelen mit der Gurkensuppe auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Axmann am 06. September 2013

Gurken-Suppe mit Krabben-Einlage, Räucher-Lachs-Röllchen

Für zwei Personen

400 g geräucherter Lachs	250 g Krabben lieber	250 g Garnelen
1 kg Gurken	2 kleine Zucchini	2 Äpfel, säuerlich
2 Bund Lauchzwiebeln	1 Zitrone	125 g Zwiebeln
1 Bund Dill	1 Bund Schnittlauch	250 ml Sahne
1 TL Senf	1 TL Honig	3 EL Rapsöl
Schnittlauch	Salz, Pfeffer	

Die Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Von dem Rapsöl zwei Esslöffel in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Gurkenwürfel zugeben, salzen und circa 20 Minuten bei geringer Hitze garen. Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Äpfel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft über die Äpfel träufeln. Die Äpfel anschließend mit den Lauchzwiebeln sowie dem Lachs in einer Schüssel mischen. Den Honig zusammen mit dem Senf in die Lachsmischung geben und gut vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und ziehen lassen. Die Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten. Anschließend salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Den Schnittlauch waschen und trocken tupfen. Die Lachsmasse portionsweise auf die Zucchinistreifen geben, einrollen und jeweils mit etwas Schnittlauch verknoten. Die geschmorten Gurken pürieren, die Sahne geben und gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen lassen. Die Krabben in die Suppe geben und kurz ziehen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und ebenfalls in die Suppe geben. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Die Röllchen daneben anrichten und beides servieren.

Claudia Wulf am 03. September 2013

Gurken-Suppe mit Lachs-Klößchen

Für 2 Personen

200 g ger. Lachs	4 Gurken	1 Ei
1 Bund Dill	1 EL süßer Senf	1 EL Tomatenmark
1 TL Speisestärke	50 g Butter	300 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche	gemahlener Chili
Salz	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf zwei Esslöffel Butter schmelzen. Die Gurken waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel im Topf anbraten. Das Tomatenmark und den süßen Senf dazugeben und mit anschwitzen. Den Gemüsefond aufgießen und zehn Minuten kochen lassen. Anschließend die Sahne dazugeben, weitere fünf Minuten aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Dill hacken, einen Teelöffel beiseite stellen und den Rest unterrühren. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Lachs mit dem Pürierstab zerkleinern. Das Eigelb vom Ei trennen und mit drei Esslöffeln Butter, dem gehackten Dill und der Speisestärke verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Teig mit nassen Händen zu kleinen Klößchen formen. Die Klößchen anschließend zehn Minuten im Topf gar ziehen lassen, ohne zu kochen. Die Gurkensuppe mit den Lachsklößchen in einen Teller geben. Mit etwas Crème-fraîche und dem gehacktem Dill garnieren und servieren.

Regina Eder am 24. Januar 2012

Italienische Fisch-Suppe

Für zwei Personen

2 Sardellenfilets	2 Rotbarbenfilets, à 100 g	2 Riesen-Garnelen
2 Kaisergranat	1 geräuchertes Forellenfilet	1 Knollensellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Fenchel	1/2 Bund Thymian	1/2 Bund Basilikum
125 ml trockener Weißwein	250 ml Fischfond	Meersalz, Olivenöl
Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Sardellen- und Rotbarbenfilets waschen, trocken tupfen, in grobe Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit dem Salz und dem Pfeffer würzen und für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Das geräucherte Forellenfilet zunächst bei Seite legen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und beides darin glasig anschwitzen. Den Sellerie und den Fenchel schälen, ebenfalls klein hacken und ebenfalls im Topf mit anschwitzen. Dann das Ganze mit dem Weißwein ablöschen. Einen Topf mit Fischfond erhitzen. Die Riesen-Garnelen und die Kaisergranaten der Länge nach aufschneiden, von Kopf Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Die Fischfilets, die Garnelenschwänze und den Kaisergranat in den kochenden Fischfond geben und alles zusammen circa 10 Minuten kochen lassen. Die angeschwitzten Gemüse mit dem Weißwein vorsichtig unter die Fischsuppe rühren. Das geräucherte Forellenfilet klein schneiden und in der Suppe mitziehen lassen. Die Fischsuppe abschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Basilikum und den Thymian zupfen und fein hacken. Die Italienische Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Kräutern garnieren und servieren.

Leonhard Rösele am 19. Juni 2012

Italienischer Fisch-Topf

Für zwei Personen

100 g Seelachs, ohne Haut	100 g Zander, ohne Haut	100 g Rotbarsch, ohne Haut
125 g Garnelen	1/2 Ciabatta	500 g Tomaten
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1/2 TL Thymian	1 EL Petersilie	1 TL getr. Basilikum
1/2 TL getr. Rosmarin	100 ml Weißwein	100 ml Fischfond
1 TL gekörnte Brühe	250 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Tomaten kreuzweise einritzen und in eine Schüssel legen. Anschließend die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Nun die Haut der Tomaten abziehen und die Tomate abkühlen lassen. Die Garnelen von der Schale und dem Kopf befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Fischfilets und die Garnelen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Fischfilets und die Garnelen mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig dünsten. Nun die Filets und die Garnelen dazugeben und fünf Minuten weiter dünsten. Mit dem Weißwein ablöschen. Nun einen Teelöffel Basilikum und einen Teelöffel Rosmarin hinzugeben. Den Fischfond zum Verdünnen dazugeben und die Masse zehn Minuten weiter kochen lassen. Das Ciabatta-Brot in Scheiben schneiden und einige Minuten im Ofen rösten. Eine Knoblauchzehe abziehen. Das Brot aus dem Ofen nehmen. Die Brotscheiben mit den restlichen Tomaten beschichten. Anschließend mit etwas Olivenöl beträufeln. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Ciabatta in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Carlo Marini am 25. September 2012

Käse-Knödel in klarer Suppe

Für zwei Personen

100 g Knödelbrot	100 g würzigen Tilsiter-Käse, am Stück	2 Karotten
1 Knolle Sellerie	1 Zwiebel	2 EL Mehl
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	1 Ei
125 ml Milch	500 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
Butter, Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Tilsiter in Würfel schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Zunächst den Tilsiter-Käse, das Knödelbrot, die Milch und das Ei vermischen. Dann mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und etwas Schnittlauch verfeinern. Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in etwas Butter goldgelb anbraten. Anschließend fast alle Zwiebeln unter die Masse heben und alles zu einem Knödelteig kneten. Die Karotten und den Sellerie schälen und in Streifen schneiden. Einen weiteren Topf mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen und dann das Gemüse sowie die Petersilie hinzugeben. Aus dem Teig vier kleine Knödel formen und in dem kochenden Salzwasser circa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend die Petersilie wieder entfernen. Zwei Käse-Knödel mit der klaren Suppe auf einem Teller anrichten und die restlichen Käse-Knödel mit den restlichen Zwiebeln und dem restlichen Schnittlauch bestreuen. Die Käse-Knödel mit der klaren Suppe auf Tellern anrichten, mit den restlichen Käse-Knödeln garnieren und servieren.

Johannes Hintersteiner am 09. April 2013

Kürbis-Crème-Suppe mit Lachs-Bonbons

Für zwei Personen

200 g Lachsfilet	250 g Hokkaido-Kürbis	250 g mehliges Kartoffeln
4 Lagen Strudelteig	70 g Zwiebeln	0,5 Bund Petersilie
0,5 Bund Estragon	1 Zitrone	30 g Ingwer
2 EL Kürbiskerne	Kürbiskernöl	35 g Butter
600 ml Gemüsefond	250 ml naturtrüber Apfelsaft	3 EL Crème-fraîche
2 EL Butter	100 ml Pflanzenöl	weißer Pfeffer
Zimt, Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kürbiskerne ohne Fett rösten. Den Kürbis waschen, zerteilen und entkernen. Das Kürbisfleisch grob klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Zwiebeln und die Kartoffeln in Butter drei Minuten anschwitzen. Die Kartoffeln mit dem Gemüsefond ablöschen und die Kürbisstücke dazugeben. Die Suppe zwölf Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Den Ingwer schälen und reiben. Den Apfelsaft, den Ingwer und etwas Zimt zu der Suppe geben. Das Lachsfilet in vier Streifen mit je circa sieben Zentimeter Länge und zwei Zentimeter Breite schneiden. Die Petersilie und den Kerbel waschen, trocken schütteln, hacken und auf einem Teller mischen. Die Lachsstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kräutern wälzen. Den Strudelteig in 15 Zentimeter große Quadrate schneiden. Die Butter schmelzen, die Teigplatten damit bestreichen. Den Lachs jeweils in die Mitte der Teigstücke legen und einrollen. Die überstehenden Enden wie ein Bonbonpapier zusammen drehen. Das Pflanzenöl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsbonbons drei Minuten von allen Seiten goldbraun braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone auspressen und die Suppe mit dem Zitronensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crème fraîche zugeben. Die Suppe in einem Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Elke Möller am 05. Februar 2013

Kürbis-Crème-Suppe mit Riesen-Garnelen im Speck-Mantel

Für zwei Personen

2 Scheiben Bauchspeck, dünn	2 Riesen-Garnelen	500 g Hokkaido-Kürbis
125 g Möhren	250 g feste Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 EL Butter	500 ml Gemüsefond	150 ml Schlagsahne
30 ml Balsamico	1 EL Kürbiskerne	Salz, Pfeffer

Den Kürbis in Spalten schneiden, schälen, entkernen und würfeln. Die Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel andünsten. Anschließend den Fond hinzufügen und aufkochen lassen. Anschließend den Kürbis, die Möhren und die Kartoffeln hinzugeben und darin garen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und für etwa 30 Minuten kochen lassen. Abschließend die Sahne hinzufügen, das Ganze pürieren und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Riesen-Garnelen längs aufschneiden, von Kopf und Schwanz befreien, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Bauchspeck ummanteln und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit den ummantelten Garnelen garnieren und servieren.

Anne Steines am 11. Dezember 2013

Kürbis-Crèmesuppe mit Hack-Bällchen

Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis	100 g gem. Hackfleisch	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
200 ml Schlagsahne	150 g Schmelzkäse	250 ml Rinderfond
30 g Kürbiskerne	1 TL Senf	Paprikapulver, edelsüß
Olivenöl, Sonnenblumenöl	Pflanzenöl	Kräuter der Provence
Salz, Pfeffer		

Den Kürbis waschen, klein schneiden und in wenig Salzwasser kochen. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Den Senf dazugeben und vermengen. Aus dem Hackfleisch Bällchen formen und in Pflanzenöl anbraten. Wenn der Kürbis weich ist, den Rinderfond, die Schlagsahne und den Schmelzkäse hinzugeben und alles pürieren. Die Petersilie fein hacken. Die Kürbiskerne in etwas Pflanzenöl rösten. Die Kürbiscremesuppe in einem Teller anrichten und die Hackbällchen reingeben. Mit der Petersilie und den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Beatrix Sayer am 05. November 2013

Kürbis-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

150 g Hähnchenfilet	100 g mehliges Kartoffeln	350 g Hokkaidokürbis
100 g Möhren	1 Zwiebel	1 rote Chilischote
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	2 EL Butter	400 ml Kokosmilch
350 ml Gemüsefond	60 ml Orangensaft	250 ml Pflanzenöl
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Kürbis in Spalten schneiden, entkernen, schälen und bis auf eine Spalte grob würfeln. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Fett erhitzen und die Kürbiswürfel, die Möhren und Zwiebeln darin dünsten. Den Gemüsefond und den Orangensaft dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen und die Kartoffelscheiben darin fritieren. Anschließend die Kartoffelchips aus dem Fett nehmen und abtropfen lassen. Die restliche Kürbisspalte in Würfel schneiden und in etwas Salzwasser drei Minuten garen. Die Chilischote waschen, entkernen und klein schneiden. Die Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Die Suppe pürieren und die Kokosmilch dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und längs in 2 Streifen schneiden. Jeden Streifen wellenförmig auf einen Spieß stecken. Das Olivenöl erhitzen und die Spieße darin von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Hähnchenspieß in einem Teller anrichten. Mit der Petersilie, den Kürbiswürfeln, dem Chili und den Kartoffelchips garnieren und servieren.

Theres Hanel am 09. Oktober 2012

Kürbis - Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

4 Jakobsmuscheln	100 g Bacon	2 Scheiben Toastbrot
1 Hokkaido-Kürbis	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
150 g Sahne	5 EL kalte Butter	750 g Geflügelfond
50 ml Kürbiskernöl	1 Zimtrinde	1 Vanilleschote
1 EL Vanillesalz	2 EL mildes Currypulver	30 g Kürbiskerne
1 EL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Den Kürbis schälen, die Kerne mit einem Löffel auskratzen und das Fruchtfleisch in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kürbiswürfel mit der Brühe in einen Topf geben und etwas unter dem Siedepunkt circa 20 Minuten weich garen. Anschließend die Sahne und einen Esslöffel Currypulver dazugeben und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Den Knoblauch abziehen und halbieren, den Ingwer schälen. Die Knoblauchhälften zusammen mit der Zimtrinde, der Vanilleschote und dem Ingwer in den Topf geben, einige Minuten ziehen lassen und alles wieder entfernen. Vier Esslöffel kalte Butter in kleinen Stücken mit dem Stabmixer unterrühren und die Suppe mit Salz und etwas Currypulver abschmecken. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Einen Esslöffel Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln in der Pfanne von beiden Seiten jeweils circa eine Minute anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und die Muscheln in der Resthitze etwa eine Minute ziehen lassen. Die Jakobsmuscheln aus der Pfanne nehmen. Einen Esslöffel kalte Butter in der bereits benutzten Pfanne zerlassen und anschließend über die Jakobsmuscheln träufeln. Die Jakobsmuscheln mit dem Vanillesalz und etwas Pfeffer würzen. Anschließend die Jakobsmuscheln auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen. Die Kürbissuppe in einem tiefen Teller anrichten und zwei Jakobsmuscheln dazugeben. Anschließend servieren.

Klothilde Fuchs am 16. Januar 2013

Kürbis-Suppe mit süßem grünem Spargel und Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

2 Riesen-Garnelen	1 kleine Süßkartoffel	$\frac{1}{2}$ Hokkaidokürbis
4 Stangen Grüner Spargel	50 g Ingwer	2 Frühlingszwiebeln
1 Orange	1 EL Butter	250 ml Gemüsefond
750 ml Kokosmilch	3 EL süße ChilisaUCE	1 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl	2 EL Sesamöl	1 Stange Zitronengras
1 TL rote Currypaste	1 TL Honig	2 EL Zucker
Sonnenblumenöl, Chili	Salz, Pfeffer	

Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Die Marinade aus der süßen ChilisaUCE, der Sojasauce, dem Sesamöl, dem Honig und der Currypaste anrühren und die Garnelen darin einlegen. Die Frühlingszwiebeln abziehen, klein hacken und in etwas Sesamöl anschwitzen. Die Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Den Kürbis ebenfalls klein schneiden und zusammen mit der Süßkartoffel zu den Frühlingszwiebeln geben. Die Orange halbieren auspressen und den Saft zusammen mit dem Fond zugeben. Den Ingwer schälen und in das Gemüse reiben. Zwei Esslöffel der süßen ChilisaUCE und circa 400 Milliliter Kokosmilch beifügen. Das Ganze etwas köcheln lassen und anschließend pürieren. Die restliche Kokosmilch nach und nach hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Vor dem Servieren noch einmal mit dem Pürierstab aufschäumen. Den grünen Spargel waschen und die holzigen Enden abbrechen. Etwas Butter in einer Pfanne schmelzen, den Spargel darin schwenken und mit Zucker und Chili würzen. Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen. Die Garnelen zehn Minuten vor dem Anrichten auf Zitronengras spießen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne glasig braten. Die Kürbissuppe zusammen mit dem Garnelenspieß und dem grünen Spargel auf einem Teller anrichten und servieren.

Janosch Reichard am 15. Oktober 2013

Kürbis-Suppe

Für zwei Personen

1 Zwiebel	1 Hokkaido-Kürbis	2 rote Chilischoten
1 Bund Liebstöckel	500 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Den Liebstöckel ebenfalls hacken. Olivenöl erhitzen und die Zwiebel anbraten. Den Kürbis und die Chilischote dazugeben, kurz anbraten und mit Gemüsefond aufgießen. Den Liebstöckel dazugeben. Sobald der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren und mit Sahne aufgießen. Die Sahne mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern servieren.

Brigitte Geiger am 23. November 2012

Kürbis-Suppe

Für zwei Personen

1 Hokkaidokürbis	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
4 EL Pflanzenöl	250 ml Kokosmilch	1 EL Erdnussbutter
50 g Kürbiskerne	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Kürbis zerteilen, entkernen und ebenfalls kleinschneiden. Pflanzenöl erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Kürbis dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Kürbis gar ist, die Erdnussbutter und die Kokosmilch dazugeben und pürieren. Die Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten. Die Kürbissuppe in einem tiefen Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen garnieren und servieren.

Nora Esmaeillian am 08. November 2013

Kürbiscreme-Suppe mit Ingwer, Orange und Zimt-Croûtons

Für zwei Personen

4 kleine Muskatkürbisse	1 Bund Schalotten	2 unbehandelte Orangen
2 Scheiben Weißbrot	3 EL Butterschmalz	2 EL Tomatenmark
1 EL Mango Pulp	1 Bund Zitronengras	125 ml Schlagsahne
500 ml Geflügelfond	200 ml Orangensaft	125 ml trockener Weißwein
1 Schuss Tabasco	1 TL Orangenessig	20 g Ingwer
1 rote Chilischote	3 Nelken	1 Sternanis
2 Kardamomkapseln	3 Kaffirlimettenblätter	1 TL Paprikapulver
2 EL Curry	2 TL Kurkuma	1 TL Zimtpulver
1 Muskatnuss	2 EL Kernöl	Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen und fein hacken, den Ingwer schälen und abreiben. Die Kürbisse mit der Schale zusammen in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Schalotten und den Ingwer in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, die Kürbiswürfel und Chili dazugeben und kurz mit andünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond, dem Weißwein und dem Orangensaft aufgießen. Die Gewürze, bis auf den Zimt, in ein Gewürzsäckchen geben und alles bei mittlere Hitze köcheln lassen. Die Suppe pürieren, durch ein Streichsieb streichen und mit dem Orangenessig, dem Mango Pulp, dem Tabasco, dem Tomatenmark und etwas Muskatabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Orangen filetieren und die Filets zusammen mit der Orangenschale zu der Suppe geben und kurz ziehen lassen. Das Weißbrot würfeln und in der Pfanne mit etwas Ghee und Zimt anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der Sahne und etwas Kernöl garnieren und servieren.

Kurt Assam am 14. August 2012

Karotten-Ingwer-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für 2 Personen

10 Riesen-Garnelen	2 Karotten	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer	1 Knoblauchzehe	5 Zweige Rosmarin
150 g Butter	600 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne
Zucker	Olivenöl	Cayennepfeffer
Salz	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides in kleine Stücke schneiden. Die Karotten schälen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Das Gemüse im Topf anschwitzen, salzen und zuckern. Anschließend mit 500 Milliliter Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten gar kochen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und in klein hacken. Mit einem Esslöffel Butter in die Pfanne geben. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Anschließend auf einen Spieß stecken. Die Garnelen zwei Minuten auf jeder Seite anbraten. Das Gemüse im Topf mit dem Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken. 100 Milliliter Gemüsefond nachgießen. Anschließend die Schlagsahne hinzugeben. Die Suppe in eine Schüssel geben, den Garnelenspieß darauf anrichten und servieren.

Norbert Paul am 24. Januar 2012

Karotten-Ingwer-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	400 g Möhren	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Knolle frischer Ingwer	1 unbehandelte Zitrone
1 unbehandelte Orange	1 Bund Koriander	1 EL Stärkemehl
30 g Butter	100 ml Sahne	750 ml Hühnerfond
150 ml Orangensaft	100 ml Weißwein	2 EL Sojasauce
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Zunächst die Schalotten abziehen, fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Danach den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Nun den Knoblauch ebenfalls abziehen und in Scheiben schneiden. Die Knoblauch- und Ingwerscheiben ebenfalls zu den Schalotten geben und mit andünsten. Nun die Möhren schälen, in kleine Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen, mit dem Orangensaft und dem Hühnerfond auffüllen und weich kochen. Wenn die Möhrenstücke gar sind, das Ganze pürieren. Nun die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Danach Zesten von der Orange reißen und die Sahne steif schlagen. Nun die Zesten unter die Sahne heben. Anschließend die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Nun mit der Sojasauce, etwas gehacktem Knoblauch und der Speisestärke marinieren und auf die Holzspieße aufziehen. Den Hähnchenspieß in der Fritteuse ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Die Möhren-Ingwer-Suppe mit dem Hähnchenspieß auf einem Teller anrichten, mit der Orangensauce und etwas Koriandergrün garnieren und servieren.

Karsten Grossmann am 22. Januar 2013

Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokos-Raspeln, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

6 Jakobsmuscheln	300 g Karotten	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	150 g Mehl	100 g Hartweizengrieß
50 g gehackte Mandeln	20 g Kokosraspel	2 EL Olivenöl
2 Eier	20 ml Kondensmilch	20 g Butter
250 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond	150 ml trockener Weißwein
150 ml Orangensaft	1 TL gelbe Currypaste	1 TL Honig
Mehl, Currypulver	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen. Aus dem Mehl, den Eiern, dem Hartweizengrieß und zwei Esslöffel Öl einen Nudelteig kneten. Das Ganze mit Salz abschmecken und kurz ruhen lassen. Den Teig dünn ausrollen und in beliebig große Dreiecke schneiden. Auf einer Hälfte der Dreiecke die Kondensmilch und die Kokos-Raspel auftragen, mit etwas Salz würzen. Die andere Hälfte der Dreiecke mit Butter bestreichen, anschließend die Mandeln und etwas Curry-Pulver hinzugeben. Das Ganze in den Backofen geben und fünf Minuten lang goldbraun backen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Karotten schälen, von den Enden befreien und in dünne Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Ganze darin anbraten. Das Currypulver und den Honig hinzufügen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Ingwer schälen und etwa einen Teelöffel reiben. Etwas Ingwer sowie den Orangensaft und den Gemüsefond zum Gemüse geben. So lange köcheln lassen, bis das Gemüse gar gekocht ist. Anschließend die Kokosmilch sowie die Currypaste begeben, einmal aufkochen lassen und anschließend pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend im Mehl wenden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und darin kurz von beiden Seiten anbraten. Die Karotten-Ingwer-Suppe mit den Kokosraspeln auf Tellern anrichten, mit den Jakobsmuscheln und den Mandel- Broten garnieren und servieren.

Torsten Schwarz am 27. August 2013

Karotten-Kokos-Curry-Suppe

Für zwei Personen

300 g Karotten	1 Ciabatta	1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen	1 TL Sambal Oelek	6 EL Olivenöl
200 ml Kokosmilch	50 ml trockener Rotwein	400 ml Gemüsefond
2 EL Currypulver	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten von den Enden befreien, schälen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und pressen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und eine Knoblauchzehe darin anschwitzen. Anschließend die Karotten und das Currypulver hinzugeben und mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Rotwein ablöschen. Anschließend den Gemüsefond hinzugeben und alles zugedeckt circa 15 Minuten köcheln lassen. Ein paar Scheiben vom Ciabatta schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Die Baguettescheiben mit dem restlichen Olivenöl und dem restlichen Knoblauch bestreichen und in der Pfanne rösten. Das Sambal Oelek zur Suppe geben und alles pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Karotten-Kokos-Curry-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Ciabatta garnieren und servieren.

Catharina Appelhagen am 19. Juni 2012

Karotten-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 200 g	200 g Karotten	1 Frühlingszwiebel
1 Schalotte	10 g Ingwer	1 Limette
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	75 g Mehl
100 g Pankobrösel	1 Ei	100 ml ungesüßte Kokosmilch
250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	25 g Butterschmalz
1 TL Currypulver	1 TL Zimtpulver	schwarzer Pfeffer
Salz		

Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren, die Schalotte, den Ingwer und die Chilischote darin drei Minuten andünsten. Das Currypulver zugeben und eine Minute weiterdünsten. Das Ganze mit der Kokosmilch und dem Fond aufgießen und die Suppe bei mittlere Hitze für etwa 20 Minuten köcheln lassen. Schale von der Limette reiben und die Limette anschließend auspressen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, würfeln und mit Limettenabrieb, Limettensaft, etwas Zimt und Knoblauch würzen. Das Ei aufschlagen und verquirlen. Die Hähnchenwürfel leicht mehlieren, durch das Ei ziehen und mit den Pankobröseln bestreuen. Anschließend auf einem Holzspieß stecken und goldbraun in dem restlichen Olivenöl ausbraten. Die Möhren pürieren und anschließend fein passieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Karotten-Kokos-Suppe mit dem Hähnchenspieß und der Frühlingszwiebeln garnieren, mit etwas Zimt bestäuben und servieren.

Daniel Briest am 06. März 2012

Karotten-Orangen-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	300 g Karotten	2 Orangen
1 Knolle Ingwer	1/4 Bund glatte Petersilie	2 EL Crème-fraîche
2 EL flüssiger Honig	2 EL Kürbiskerne	400 g Mehl
1 PK Backpulver	50 g Butter	700 ml Gemüsefond
3 EL Sojasoße	300 ml Bier	Zucker, Chiliflocken
Currypulver, Olivenöl	Salz, schwarzen Pfeffer	

Den Backofen auf 210 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit Gemüsefond erhitzen. Das Mehl, das Backpulver, zwei Teelöffel Salz und einer Prise Zucker vermischen und durchkneten. Das Bier langsam hinzufügen und weiter kneten. Den Teig zu kleinen Kugeln formen und mit einem Messer einritzen. Die Kugeln auf einem Backblech im Backofen circa 10-15 Minuten backen. Die Karotten und den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Karotten und den Ingwer in dem Gemüsefond kochen. Die Orangen schälen, filetieren und zu den Karotten und dem Ingwer hinzufügen. Das Hähnchen waschen, trocken tupfen, klein schneiden und in der Sojasoße marinieren. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen, das Hähnchen darin anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend die Hähnchenstücke auf einen Holzspieß spießen. Die Suppe pürieren und die Crème-fraîche unterrühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer, etwas Currypulver und den Chiliflocken abschmecken. Die Kürbiskerne in einer Pfanne mit dem Honig und dem Chilipulver anrösten. Die Suppe anrichten, mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit Petersilie garnieren. Zusammen mit dem Hähnchenspieß und dem Bierbrötchen servieren.

Luisa Linek am 12. Juni 2012

Karotten-Suppe mit Rucola-Pesto

Für zwei Personen

180 g Karotten	25 g Rucola	10 g Parmesan
10 g Pinienkerne	15 g Butter	2 EL Sahne
500 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	Kristallzucker
Salz, Pfeffer		

Die Karotten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter und den Zucker erhitzen und drei Minuten lang die Karottenwürfel anrösten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, die Sahne dazu gießen und nochmals aufmixen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Wenden etwa sechs Minuten rösten und auskühlen lassen. Den Rucola waschen, in der Salatschleuder trocken schleudern und anschließend grob hacken. Den Parmesan reiben und mit den gerösteten Pinienkernen, dem Rucola und zwei Esslöffeln Olivenöl in einem Blitzhacker pürieren. Dabei einige Pinienkerne und Rucolazweige für die Garnierung beiseitelegen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Teller die Karottensuppe mit dem Rucola-Pesto anrichten. Zum Schluss mit Pinienkernen und Rucola garnieren.

Carmen Lamisch am 10. Mai 2013

Kartoffel-Kokos-Suppe mit Garnelen und Sesam-Stangen

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	100 g feste Kartoffeln	1 Blatt Blätterteig
1 unbehandelte Zitrone	1 Ingwerknolle	5 Stangen Zitronengras
1 EL Sesam	1 Ei	200 ml cremige Kokosmilch
250 ml Gemüsefond	Speiseöl	schwarzer Pfeffer, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Zitronengrasstangen waschen und putzen. Anschließend quer halbieren und der Länge nach durchschneiden. Vier Zitronengrasstücke zum Garnieren beiseitelegen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer ebenfalls schälen und klein schneiden. Das Speiseöl in einem Topf erhitzen. Die Zitronengrasstücke, die Kartoffelwürfel und wenige Ingwerstückchen darin andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen. Anschließend die Kokosmilch hinzugießen. Das Ganze aufkochen und etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Zitrone auspressen. Die Riesen-Garnelen der Länge nach aufschneiden, von Kopf, Schale und Darm befreien, waschen und trocken tupfen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Anschließend die Garnelen mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Blätterteig in circa eineinhalb Zentimeter breite Streifen schneiden und zwei bis drei Mal in sich drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Ein Ei trennen, das Eigelb verquirlen und die Blätterteigstangen damit bestreichen. Anschließend mit dem Sesam bestreuen und circa zehn Minuten im Ofen goldbraun backen. Die Zitronengrasstücke aus der Suppe nehmen. Anschließend die Suppe pürieren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Garnelen hinzufügen und kurz in der Suppe mit erhitzen. Die Kartoffel-Kokos-Suppe mit den Garnelen und den Sesamstangen in tiefen Tellern anrichten, mit dem übrigen Zitronengras garnieren und servieren.

Patricia Schafhirt am 24. Juli 2012

Kartoffel-Lauch-Rahm-Suppe mit Räucher-Saibling

Für zwei Personen

1 Filet Räuchersaibling	350 g mehlig Kartoffeln	1 Stück Baguette
1 Stange Porree	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie mit Grün	1 Petersilienwurzel
250 ml süße Sahne	2 EL Crème double	30 g Butter
250 ml Gemüsefond	50 g Sahnemeerrettich	1 Stange Liebstöckl
1 Zweig Dill	1 Bund Blattpetersilie	1 Muskatnuss
Chili, weißer Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Den Porree, die Petersilienwurzel und den Sellerie von den Enden befreien, waschen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Die Kartoffeln anschließend zusammen mit dem Gemüse in Salzwasser garen. Anschließend aufpürieren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die süße und saure Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und anschließend in Butter goldgelb anrösten. Den Räuchersaibling mit dem Meerrettich vermischen. Die Crème auf die Baguettescheiben streichen. Jeweils ein Löffel der kalten Crème double in einen hohen Teller legen und anschließend mit der heißen Suppe aufgießen. Die Kartoffel-Lauch-Rahmsuppe mit den Baguettescheibchen und der Räuchersaibling-Crème anrichten und servieren.

Ralf Borkowski am 29. Oktober 2013

Kartoffel-Lauch-Suppe mit Bratapfelmus

Für zwei Personen

200 g feste Kartoffeln	2 Stangen Lauch	1 Schalotte
2 Äpfel	50 g Mandeln	2 Zimtstangen
200 ml Rinderfond	150 ml Sahne	50 ml Ahornsirup
50 ml Sherry	Butter	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Apfel entkernen. Die Mandeln hacken. Die Zimtstange und die Mandeln in den Apfel geben. Mit Ahornsirup und Sherry übergießen. Den Apfel in die Auflaufform geben und für circa zwanzig Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Den Lauch abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Etwas Butter in einem Topfe erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Den Lauch und die Kartoffeln zugeben und das Ganze mit dem Rinderfond aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und köcheln lassen. Die Suppe pürieren und die Sahne zugeben. Die Bratäpfel aus dem Ofen nehmen und vorsichtig die Schale und die Zimtstange entfernen. Anschließend den Apfel durch ein Sieb drücken. Das Bratapfelmus auffangen. Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten. Das Bratapfelmus in die Mitte der Suppe geben und servieren.

Luciano Polotzek am 20. März 2012

Kartoffel-Oregano-Suppe

Für zwei Personen

4 mehlig Kartoffeln, groß	1 Zwiebel	200 g Dinkelvollkornmehl
42 g Trockenhefe	1 Stiel Oregano	5 EL Brotgewürz
100 g Parmesan	100 ml Sahne	100 ml Buttermilch
400 ml Fond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Topf mit dem Fond aufsetzen. Die Kartoffeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in 350 Milliliter Fond kochen lassen. Die Hefe im warmen Wasser auflösen und mit dem Mehl, Salz und dem Brotgewürz zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu Stangen formen und auf ein Blech mit Backpapier in den Backofen geben. Nun den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze stellen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Anschließend mit dem restlichen Fond ablöschen und zu den Kartoffeln geben. Den Parmesan reiben und über die Stangen geben. Anschließend die Stangen im Backofen weiter backen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Buttermilch, Salz und Pfeffer und Oregano abschmecken. Die Kartoffel-Oregano-Suppe auf einem Teller anrichten, mit dem Brot garnieren und servieren.

Karin Pehböck am 19. November 2013

Kartoffel-Schaum-Suppe, Garnelen, Lachs, Kräuterbaguette

Für zwei Personen

300 g mehlig-kartoffeln	4 Scheiben Räucherlachs	4 Riesen-Garnelen
100 g Roquefort-Käse	1 Blatt Strudelteig	1/2 Baguette
1 Zitrone	1 Zwiebel, klein	2 Knoblauchzehen
1 Bund Dill	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Schnittlauch
2 Zweige Pimpinelle	125 ml trockener Weißwein	375 ml Gemüsefond
60 ml Sahne	50 g Butter	Olivenöl
weißer Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Den Wein und den Gemüsefond hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Anschließend die Kartoffeln in den Topf geben und zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Aus dem Strudelteigblatt etwa fünfzehn mal acht Zentimeter große Stücke ausschneiden. Die Ränder mit Wasser befeuchten, jeweils ein Stück Käse darauflegen und gut in den Strudelteig einpacken. Die Strudelteigpäckchen in den vorgeheizten Backofen geben und etwa sieben Minuten backen lassen. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Riesen-Garnelen darin kurz anbraten. Den Räucherlachs aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Für die Kräuterbutter etwas Dill, die Petersilie, die Pimpinelle und den Schnittlauch waschen, trocknen und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen. Die Butter schaumig aufschlagen. Die fein gehackten Kräuter hinzugeben, die Knoblauchzehen hineinpresse und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die gegarten Kartoffeln in dem Fond pürieren. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe etwas aufschäumen. Den restlichen Dill waschen, trocknen und die Suppe mit ein paar Dillspitzen garnieren. Das Baguette in Scheiben schneiden und zwei der Scheiben mit der Kräuterbutter bestreichen. Die Kartoffelschaumsuppe in einem tiefen Teller anrichten, die Beilagen auf dem Tellerrand drapieren und servieren.

Hans-Jürgen Schafhirt am 06. März 2012

Kartoffel-Sellerie-Suppe, Trüffel und Rosmarin-Croûtons

Für zwei Personen

100 g mehliges Kartoffeln	2 Scheiben Toastbrot	100 g Knollensellerie
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
20 g schwarzer Trüffel	100 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
2 EL Rapsöl	Trüffelöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Sellerie und die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein würfeln. In einem Topf das Rapsöl erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend die Kartoffel- und Selleriewürfel zugeben und drei Minuten andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen. Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann das Gemüse bei geschlossenem Deckel 15 bis 20 Minuten bei milder Hitze garen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in feine Würfel schneiden. Den Rosmarin zupfen und fein hacken. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Toastbrotwürfel und den Rosmarin darin kross anbraten. Anschließend auf einem Küchentuch abtropfen. Die Suppe fein pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Mit einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Trüffelöl verfeinern. Danach nochmals kurz aufschäumen. Den Trüffel fein hobeln. Die Kartoffel-Sellerie-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Trüffelscheiben und den Rosmarin-Croûtons garnieren und servieren.

Elisabeth Kodim am 13. November 2012

Kartoffel-Steinpilz-Suppe mit Tomaten-Butter-Baguette

Für 2 Personen

400 g mehliges Kartoffeln	15 g getr. Steinpilze	1 Baguette
150 g eingelegte Tomaten	1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone	1 Muskatnuss	1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie	125 g Butter	800 ml Geflügelfond
2 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und glasig dünsten. Die Steinpilze kleinschneiden, mit dem Lorbeerblatt dazugeben und mitschmoren lassen. Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in den Topf geben. Die Frühlingszwiebel abziehen, klein schneiden und ebenfalls zu den Pilzen und den Kartoffeln geben. Mit dem Geflügelfond aufgießen und 25 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. Die eingelegten Tomaten pürieren. Anschließend die weiche Butter dazugeben, alles zu einer cremigen Masse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Scheiben des Baguettes schräg schneiden und mit der Tomatenbutter bestreichen. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und die Suppe pürieren. Mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren und etwas Saft in die Suppe träufeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Suppe in eine Schüssel geben und mit der Petersilie garnieren. Das Tomatenbutter-Baguette daneben anrichten und servieren.

Anke Leo-Becker am 24. Januar 2012

Kartoffel-Suppe mit Croûtons

Für zwei Personen

3 Toastbrot-scheiben	4 Kartoffeln	2 Baconstreifen
3 Frühlingszwiebeln	1 Zwiebel	1 Zitrone
1 Ei	50 g Mehl	80 g Butter
150 g Crème-fraîche	250 ml Sahne	100 ml trockener Weißwein
750 ml Rinderfond	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Von der Butter 50 Gramm in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Das Mehl zugeben und glatt rühren. Mit dem Weißwein sowie dem Fond ablöschen und mit 150 Millilitern der Sahne aufgießen. Alles aufkochen lassen und circa drei Minuten unter Rühren köcheln lassen. Anschließend die Crème-fraîche und den Zucker zu der Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffeln waschen, trocken tupfen und fein würfeln. Die gewürfelten Kartoffeln in die Suppe geben und alles pürieren. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Toastbrot von der Rinde befreien, in Würfel schneiden und in der heißen Butter goldbraun anrösten. Die Suppe in einen tiefen Teller geben und mit den Croûtons und den Baconstreifen garnieren und servieren.

Marcel Kiefer am 05. Oktober 2012

Kartoffel-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

6 Garnelen	400 g Kartoffeln	150 g Sellerie
150 g Möhren	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Ingwer	1/2 Bund Petersilie	400 ml Rinderfond
Butterschmalz	Salz, Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Den Sellerie, sowie die Möhren putzen und klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mit dem Fond und einem Teelöffel Salz in ein Topf geben. Alles aufkochen Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in die heiße Pfanne geben und anrösten. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Je drei Garnelen auf einen Spieß stecken. Butterschmalz in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Garnelen-Spieße darin von beiden Seiten anbraten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Hälfte des Gemüses mit der Schöpfkelle aus der Suppe nehmen. Die Zwiebelmischung aus der Pfanne in die Suppe geben und alles pürieren. Die restlichen Zutaten zusammen mit der Petersilie wieder in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Den Garnelen-Spieß dazugeben und servieren.

Ursula Prinz am 27. November 2012

Klare Rote-Bete-Suppe mit gefüllter Champignon-Crêpe

Für 2 Personen

500 g rohe frische Rote Bete	300 g weiße Champignons	2 Eier
2 Zwiebeln	2 Möhren	1 Bund glatte Petersilie
200 g Mehl	3 EL Bio-Weißweinessig	700 ml Rinderfond
150 ml Milch	100 ml Sahne	100 ml Wasser
1 EL Öl	Pflanzenfett	100 g Semmelbrösel
Zucker	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Rinderfond aufkochen. Die Rote Bete schälen und klein schneiden. Die Möhren ebenfalls schälen und klein schneiden. Die Rote Bete und die Möhren in den Fond geben und 20 Minuten gar kochen. Für die Füllung die Champignons klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein schneiden. Ein Drittel der Champignons und der Zwiebeln zur Seite stellen. Beides in einer Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein halbes Bund Petersilie klein schneiden und dazugeben. Das Ei, die Milch, das Wasser, eine Prise Salz und etwas Öl zu einem glatten Teig verarbeiten und anschließend für 10 Minuten ruhen lassen. Eine weitere Pfanne erhitzen und einfetten. Die Pfannkuchen darin braten. Die Füllung auf dem Pfannkuchen verteilen und zusammen falten. Die Pfannkuchen in Ei und Semmelbrösel panieren und vom beiden Seiten knusprig anbraten. Die restlichen Champignons und Zwiebeln mit der Sahne abschmecken und kurz aufkochen lassen. Ein Spiegel der Soße auf einen Teller geben und den Crêpe darauf servieren. Die Suppe mit dem Essig, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die restliche Petersilie klein hacken. Die Suppe in einem Teller servieren. Den Crêpe dazugeben, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Anna Jäger am 04. Juni 2012

Kokos-Ingwer-Karotten-Suppe mit Karotten-Salat

Für zwei Personen

500 g Karotten	2 Süßkartoffeln	1 Zwiebel
100 g Rucola	1 Knolle Ingwer	1 Limette
1 Zitrone	0,25 Bund Schnittlauch	50 g Parmesan
50 g Pinienkerne	50 g getrocknete Tomaten	0,25 Bund Koriander
1 TL Puderzucker	1 TL flüssiger Honig	100 ml Kokosmilch
250 ml Gemüsefond	2 EL Balsamicoessig	Olivenöl, Butter
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig anbraten. Die Karotten, bis auf eine, schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Beides zu den Zwiebeln geben und fünf Minuten dünsten. Die Kartoffeln schälen und würfeln und ebenfalls in den Topf geben und mit Gemüsefond aufgießen. Das Ganze circa 25 Minuten weich kochen. Die verblieben Karotten schälen und in sehr feine Streifen hobeln. Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Karotten andünsten. Den Strunk der Tomaten herausschneiden und die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Rucola ebenfalls dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Balsamicoessig, drei Esslöffeln Olivenöl, dem Puderzucker, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Pinienkerne und den Schnittlauch mit der Vinaigrette über den Salat geben. Parmesan über den Salat reiben. Die Kokosmilch, den Limettensaft und den Honig dazugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander fein hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander bestreuen und zusammen mit dem Salat servieren.

Stephan Bürner am 18. Dezember 2012

Kokos-Karotten-Suppe

Für zwei Personen

300 g Karotten	50 g Sellerie	2 Zwiebeln
400 ml Gemüsefond	250 ml Kokosmilch	100 ml Sahne
1 TL Butterschmalz	2 TL Chiliflocken	Kardamom, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Sellerie ebenfalls schälen und klein schneiden. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Karotten sowie den Sellerie zugeben und kurz mitdünsten. Das Gemüse mit dem Fond aufgießen, die Chiliflocken sowie etwas Kardamom zugeben und alles circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Kokosmilch zu dem Gemüse geben und alles pürieren. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten und servieren.

Martha Bühler-Tschikof am 20. September 2013

Kokos-Spinat-Suppe mit Rotbarsch

Für zwei Personen

150g Rotbarschfilet	400g frischer Spinat	2 Limetten
2 Zwiebeln	2 cm Ingwer	1 Bund Koriander
2 EL Pflanzenöl	200 ml Kokosmilch	500 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Den Spinat waschen, abtropfen lassen, in der Salatschleuder trocknen und grob hacken. Den Ingwer schälen, und fein würfeln. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, die Ingwer- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Den gehackten Spinat zufügen, kurz mitdünsten. Die Kokosmilch und den Gemüsefond angießen. Alles aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Ein Drittel der Spinatblätter herausheben. Anschließend die Suppe pürieren. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzen und pfeffern. Den Fisch in die Suppe geben und weitere fünf Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Die Spinatblätter wieder zugeben. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die Kokos-Spinat-Suppe mit Rotbarsch-Einlage in einem Teller anrichten, mit dem Koriander garnieren und servieren.

Karl-Heinz Bovenschen am 02. Juli 2013

Kokos-Suppe mit Maishähnchen-Brust und Austernpilzen

Für zwei Personen

250 g Maishähnchenfilet	200 g Austernpilze	1 Limette
1 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 Stange Zitronengras
3 Blätter Kaffir-Blätter	1 Knolle Galgantwurzel	1 Bund Koriander
1 Bund Schnittlauch	400 ml Kokosmilch	3 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer		

Maishähnchenfilet waschen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch mit der Sojasauce vermengen und das Maishähnchenfilet darin marinieren. Die Austernpilze in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen. Das Zitronengras, die Kaffir-Blätter und die Zwiebel in Ringe schneiden. Die Galgantwurzel in Scheibchen schneiden. Alle Zutaten mit 100 Milliliter Wasser in den Kochtopf geben und zum Kochen bringen. Anschließend das Hähnchen dazugeben. Die Kokosmilch und die Austernpilze dazugeben und erneut aufkochen lassen. Die Limette auspressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten und mit dem Koriander und dem Schnittlauch garnieren.

Sawitree Liss am 20. August 2013

Kubanischer Eintopf

Für zwei Personen

300 g Rindermett	1 Baguette	2 Fleischtomaten
2 reife Bananen	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischoten	250 ml passierte Tomaten	1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	200 ml Sahne
4 EL Olivenöl	Honig, Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, klein schneiden und im Olivenöl anbraten. Anschließend das Rindermett dazugeben und mitbraten. Das Tomatenmark unterrühren. Die Fleischtomaten kurz in heißes Wasser legen und häuten. Die Kerne entfernen und klein schneiden. Die Tomaten mit den passierten Tomaten zu dem Rindermett geben. Die ganze Chilischote dazugeben. Mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz und der Sahne abschmecken. Zum Schluss die in Viertel geschnittenen Bananen zugeben und mit kochen, so dass Sie ihr Aroma abgeben können. Mit etwas Honig abschmecken. Das Kubanisch Stew auf einem Teller anrichten. Einige Baguettescheiben dazugeben und servieren.

Gudrun Holz am 22. August 2013

Latte Macchiato von Tomaten-Suppe mit Lamm-Filet-Spieß

Für zwei Personen

100 g Lammfilet	3 Strauchtomaten	200 g geschälte Tomaten
2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
1/2 Bund Basilikum	200 ml Sahne	100 ml Gemüsefond
Olivenöl, Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Tomaten waschen den Strunk entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Tomaten mit Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen. Die Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Die geschälten Tomaten dazugeben, mit Basilikum, Salz, Pfeffer und Gemüsefond würzen. Die Suppe für 20 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl anbraten und in gleich große Stücke schneiden. Anschließend die Würfel auf zwei Rosmarinzweige spießen. Die Sahne aufschlagen und mit etwas Salz würzen. Die Tomatensuppe dreiviertel voll in ein hohes Glas füllen, anschließend eine Haube aus geschlagener Sahne darüber geben. Mit Basilikum bestreuen und einen Lammfiletspieß darauf anrichten.

Ursula Krause am 11. Dezember 2012

Lauch-Crème-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	3 Kartoffeln, mehlig	1 Baguette
1 Karotte	1 Lauch	1 Knoblauchzehe
3 EL Crème-fraîche	250 ml Gemüsefond	2 Zweige Petersilie
2 Zweige Schnittlauch	Butter, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln und die Karotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch ebenfalls waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Butter zerlaufen lassen und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Nach einiger Zeit die Karottenwürfel mit in den Topf geben und mitbraten. Zuletzt die Lauchscheiben dazugeben und kurz anbraten. Anschließend den Topf mit der Gemüsebrühe auffüllen und etwas köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Crème-fraîche in die Suppe rühren. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und schälen. Anschließend den Darm entfernen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen und den Knoblauch darin anbraten. Anschließend die Garnelen auf einem Schaschlikspieß aufspießen. Die Suppe auf einem tiefen Teller anrichten. Den Garnelenspieß auf dem Tellerrand drapieren und beides servieren.

Daniel Punzelt am 19. Februar 2013

Legierte Fisch-Suppe

Für zwei Personen

150 g Seeteufelfilet	2 Riesen-Garnelen	150 g Seelachsfilet
1 Zwiebel	200 g Karotten	2 Stangen Sellerie
1 Tomate	1 Zitrone	2 Zweige Dill
2 Eier	50 g Butter	1 Briefchen Safranfäden
400 ml Fischfond	250 g Sahne	200 ml halbtrockener Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Karotten schälen und mit dem Sellerie klein schneiden. Die Butter erhitzen und alles daran andünsten. Die Tomate vom Strunk befreien und ebenfalls dazugeben. Mit dem Fond aufgießen und circa zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und waschen. Etwas Olivenöl erhitzen und die Riesen-Garnelen darin anbraten. Die Fische waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und zu der Suppe geben. Die Hälfte der Sahne mit einem Schuss Weißwein und den Safranfäden in die Suppe geben. Die Eier aufschlagen, trennen und die Eigelbe mit der restlichen Sahne verquirlen. Die Suppe damit legieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill zupfen, auf die Suppe geben und mit den Riesen-Garnelen servieren.

Rainer Pfandzelter am 19. März 2013

Limetten-Kokos-Schaum-Süppchen mit Riesen-Garnelen

Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	30 g Glasnudeln	1 Limette
1 Stück Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
2 Lauchzwiebeln	40 g Champignons	0,5 Bund Koriander
150 ml Geflügelfond	100 ml ungesüßte Kokosmilch	50 ml trockener Riesling
Sesamöl, Salz, Pfeffer		

Die Garnelen bis auf die Schwanzflosse schälen. Längs aufschneiden und den Darm entfernen. Anschließend waschen und trocken tupfen und mit Limettensaft beträufeln. Den Ingwer schälen und den Knoblauch abziehen. Die Chili längs aufschneiden und Kerne entfernen. Alles fein hacken. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Die Champignons putzen, säubern und Viertel. Die Garnelen, einige Stücke Lauchzwiebel und insgesamt einen Champignon auf einen Spieß stecken. Sesamöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch, den Chili und den Ingwer darin glasig dünsten. Mit Riesling, Limettensaft, Fond und Kokosmilch ablöschen. Die restlichen Lauchzwiebeln und die restlichen Champignons zufügen. Aufkochen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Nudeln nach drei Minuten zufügen und mitgaren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Inzwischen etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin rundherum anbraten. Den Koriander waschen, trocken tupfen und Blättchen von den Stielen zupfen. Die Suppe pürieren. Die Suppe in einem Teller anrichten und die Garnelenspieße dazugeben. Mit dem Koriander garnieren und servieren.

Nikolaus Höller am 12. März 2013

Lothringer Mehl-Suppe

Für 2 Personen

100 g Bauchspeck	2 Scheiben Weißbrot	1 Zwiebel
200 g Crème-fraîche	100 g Greyerzer Käse	2 EL Butter
3 EL Mehl	750 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüfefond
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Schnittlauch	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

In einem Topf die Butter schmelzen. Das Mehl unter Rühren hinzufügen und hell anschwitzen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und einen Liter Wasser unterrühren. Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen, die Suppe nochmals aufkochen lassen und die Temperatur verringern. Abschließend die Suppe salzen und mit dem Gemüfefond und dem Weißwein abschmecken. Danach das Ganze 20 Minuten kochen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen, klein schneiden und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Zwiebel abziehen und zusammen mit dem Speck in kleine Würfel schneiden. Anschließend in Olivenöl kross anbraten und mit den Kräutern zur Suppe geben. Währenddessen die Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl rösten. Vor dem Servieren die Crème-fraîche unterrühren und die Suppe mit schwarzem Pfeffer kräftig würzen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Weißbrotscheiben und dem Greyerzer Käse servieren.

Emil Franz am 21. Februar 2012

Möhren-Fenchel-Suppe, Nordsee-Krabben, Frischkäse-Brot

Für zwei Personen

50 g Nordseekrabben	150 g Möhren	75 g Fenchel, mit Grün
70 g mehliges Kartoffeln	2 Knoblauchzehen	2 Orangen
1 Ciabatta	15 g Butter	200 g Frischkäse
75 g Crème-fraîche	75 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
2 EL Kürbiskernöl	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Die Möhren und die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Den Fenchel putzen und ebenfalls klein schneiden. Das Fenchelgrün zur Seite legen. Die Butter schmelzen lassen und die Möhren, die Kartoffeln, den Knoblauch und den Fenchel darin andünsten. Den Zucker karamellisieren. Mit dem Weißwein ablöschen und die Möhren, die Kartoffeln und den Fenchel dazugeben. Mit dem Gemüsefond auffüllen und gar kochen. Anschließend die Suppe glatt pürieren. Die übrige Knoblauchzehe abziehen und sehr fein hacken. Den Frischkäse mit der Crème-fraîche, dem Kürbiskernöl und dem Knoblauch in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Mit Salz abschmecken. Von dem Ciabatta vier Scheiben abschneiden. Den Kürbiskäse auf den Scheiben verteilen. Die Möhren-Fenchel-Suppe in einem tiefen Teller anrichten. Mit der Crème-fraîche, dem Fenchelgrün und den Nordseekrabben garnieren und servieren. Das Ciabatta zu der Suppe reichen.

Elke Oetting am 25. September 2012

Möhren-Ingwer-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet, à 150 g	250 g Möhren	0,5 Stangen Staudensellerie
1 Stückchen Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen
1 Speisezwiebel	0,5 Bund Petersilie	3 Zweige Rosmarin
1 EL Honig	25 g Butter	1 EL Crème-fraîche
400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein	1 EL Rapsöl
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Zunächst die Speisezwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Danach den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Anschließend die Möhren und den Staudensellerie schälen und ebenfalls in feine Stücke schneiden. Im Anschluss das Pflanzenöl und die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Danach den Ingwer, die Möhren und den Staudensellerie dazugeben und ebenfalls andünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und etwas Salz hinzugeben. Danach die Schale einer halben Zitrone abreiben. Den Zitronenabrieb, die Crème-fraîche und den Honig zu der Suppe geben und alles pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Fleisch waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Den Rosmarin von den Nadeln befreien. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Beides mit den drei Esslöffeln Olivenöl und Salz in einem Mörser zerstoßen. Den Weißwein ebenfalls dazugeben. Das Hähnchen auf die Rosmarinzwiege spießen und die Marinade auf die Hähnchen geben. Anschließend in einer Pfanne von allen Seiten anbraten. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Möhren-Ingwer-Suppe auf einem Teller anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und mit dem Spieß servieren.

Carina Siebert am 19. Februar 2013

Möhren-Ingwer-Suppe mit Knoblauch-Croûtons und Garnelen

Für zwei Personen

3 Tigergarnelen	2 Scheiben Toastbrot	1 Zwiebel
30 g frischer Ingwer	500 g Möhren	1 Orange
150 g Crème-fraîche	800 ml Gemüsefond	1 Frühlingszwiebel
2 EL Zitronensaft	2 EL Speiseöl	Olivenöl
50 g Mehl	Salz, Pfeffer	

Von der Zitrone die Haut in Zesten abreiben. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Das Speiseöl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebel und den Ingwer darin andünsten. Die Möhren hinzufügen, Orangenzeste hinzugeben und kurz mitdünsten. Den Gemüsefond hinzugießen und mit Deckel in etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Die Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Die Suppe pürieren, mit Zitronensaft sowie der Hälfte der Crème fraîche verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Hiernach die Rinde der Toastbrotscbeiben entfernen und das Brot grob würfeln. Den Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Knoblauchscheiben aus der Pfanne nehmen. Die Toast-Würfel anschließend hineingeben und kross braten. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. Die Krebse anschließend waschen und trockentupfen. In dem Bratenansatz der Croutons die Garnelen mit Olivenöl anbraten und anschließend zur Seite stellen. Die Möhren-Ingwer-Suppe mit der restlichen Crème-fraîche und den Frühlingszwiebelringen garnieren und mit den Knoblauch-Croûtons und Garnelen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Kevin Scheuren am 29. Oktober 2013

Möhren-Kartoffel-Suppe mit Lachs-Spieß

Für zwei Personen

500 g Lachsfilet	100 g Schinkenwürfel	3 mehlig Kartoffeln
1 dicke Scheibe Schwarzbrot	5 Möhren	2 Orangen
1 Zitrone	35 g Ingwerknolle	5 Stängel Zitronengras
1 Bund Dill	1 l Gemüsefond	Butter, Butterschmalz
Piment, Muskatnuss	Tandoori-Masala, Curry	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln sowie die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Beides in einen Topf geben, mit Gemüsefond auffüllen und aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, am Stück in den Topf geben und mit kochen lassen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Das Schwarzbrot in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und im Butterschmalz ziehen lassen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Schinkenwürfel darin andünsten. Die Orangen auspressen und den Saft auffangen. Die Suppe mit dem Orangensaft, mit Muskatnuss, Piment, Tandoori-Masala, Curry, Salz und Pfeffer würzen und weiter köcheln lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden. Dann die Gräten entfernen und den Lachs in große Würfel schneiden. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Zitrone ebenfalls waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Eine weitere Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und die Lachswürfel zusammen mit dem Dill und den Zitronenscheiben darin von allen Seiten anbraten. Die Pfanne anschließend zum Warmhalten in den vorgeheizten Ofen stellen. Den Ingwer aus der Suppe nehmen und diese pürieren. Die Pfanne mit dem Lachs aus dem Ofen nehmen. Die Lachsstücke auf die Zitronengrasstängel spießen. Die Suppe in einen tiefen Teller geben. Die Schwarzbrotwürfel in die Suppe geben, die Lachsspieße dazu reichen und servieren.

Stefan Florian am 18. September 12

Möhren-Orangen-Ingwer-Suppe

Für zwei Personen

1 mehlig Kartoffel	300 g Möhren	1 unbehandelte Orange
1 Gemüsezwiebel	30 g Ingwer	1 EL Ingwerpulver
2 Knoblauchzehen	50 g Pinienkerne	1 Bund Thymian
20 ml Sahne	200 g Crème double	1 l Geflügelfond
1 EL Olivenöl	1 Prise braunen Zucker	Knoblauchpfeffer
Worcestersoße	Tabasco	Salz, schwarzer Pfeffer

Die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein Würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und die Knoblauchzehen darin anschwitzen. Die Kartoffel schälen und klein schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffel und die Möhren zu den Zwiebeln geben. Eine Prise braunen Zucker und das Ingwerpulver dazugeben. Mit dem Geflügelfond ablöschen und köcheln. Die Suppe pürieren. Die Orange auspressen und zusammen mit der Sahne in die Suppe geben. Anschließend ein zweites Mal pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpfeffer, Worcestersoße und ein wenig Tabasco abschmecken. Den Thymian waschen, klein schneiden und zu der Suppe geben. Die Pinienkerne ohne Öl rösten. Die Möhren-Orangen-Ingwersuppe in einem Teller anrichten, mit der Crème double und den Pinienkernen garnieren und servieren.

Albert Lachaussee am 17. April 2012

Möhren-Sherry-Suppe mit Garnelen

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	250 g Möhren	125 g mehligk. Kartoffeln
400 ml Fischfond	125 ml Sahne	6 EL trockener Sherry
1 rote Chilischote, klein	Butter, Olivenöl	Zucker, Salz, Pfeffer

Die Möhren von den Enden befreien und schälen. Die Kartoffeln ebenfalls schälen und alles klein schneiden. Die Chilischote halbieren, entkernen und klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Möhren, die Kartoffeln und die ganze Chilischote darin anbraten. Mit dem Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Ganze 15 Minuten lang zugedeckt köcheln lassen. Anschließend pürieren und passieren. Die Sahne steif schlagen, mit dem Sherry abschmecken und unter die Suppe heben. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Darm und Schale befreien, waschen und trockentupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Holzspieße ziehen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten anbraten. Die Möhren-Sherry-Suppe auf Suppentellern anrichten, mit den Garnelenspießen verzieren und servieren.

Gudrun Holz am 20. August 2013

Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln und Blätterteig-Gebäck

Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	1 Platte Blätterteig, Tk	500 g Bundmöhren
1 reife Tomate	50 g Ingwer	1 Schalotte
2 EL Butterschmalz	150 ml Sahne	100 ml Weißwein
500 ml Geflügelfond	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen, fein hacken und in die heiße Pfanne geben. Die Möhren ebenfalls in die Pfanne geben und kurz andünsten. Die Tomate waschen, trocken tupfen und im Ganzen in die Pfanne geben. Zum Schluss den Ingwer zu den Möhren geben und kurz mit andünsten. Die Möhrenmischung mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Den Geflügelfond zugeben und so lange köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Anschließend alles pürieren und durch ein Sieb streichen. 140 Milliliter Sahne in die Suppe einrühren und mit Salz abschmecken. Den Blätterteig auftauen lassen. Zwei Streifen abschneiden und beide Streifen in sich drehen. Die restliche Sahne mit einem Schuss Wasser verrühren, beide Streifen damit einstreichen und mit Salz bestreuen. Die Blätterteigstangen auf ein Backblech legen und so lange in den vorgeheizten Backofen geben, bis sie goldbraun werden. Eine weitere Pfanne mit dem restlichen Butterschmalz erhitzen. Die Jakobsmuscheln in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Je eine Jakobsmuschel in einen tiefen Teller geben, die Suppe darauf verteilen, je eine Blätterteigstange in die Suppe legen und servieren.

Karin Andersen am 18. September 12

Möhren-Suppe mit Kürbiskern-Butter auf Baguette

Für 2 Personen

1 Baguette	400 g Möhren, mit Grün	1 Zwiebel
5 cm Ingwer	2 Eier	200 g Paniermehl
1 EL Pflanzenfett	100 g weiche Bio-Butter	50 g Kürbiskerne
Kürbiskernöl	100 ml süße Sahne	500 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker	Salz, Öl	Salzflocken, weißer Pfeffer

Die Möhren putzen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Gemüsefond und die Sahne zufügen, alles kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten garen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, frischem Ingwer und Zucker abschmecken. Die Eier vorsichtig trennen. Das Eigelb mit dem Paniermehl panieren und vorsichtig in dem heißen Öl frittieren. Die Kürbiskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Die Kürbiskerne mit der Butter und dem Kürbiskernöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit Kürbiskernbutter streichen. Das Ei in einem Teller anrichten. Die Möhrensuppe und das Brot dazugeben und servieren.

Anna Jäger am 05. Juni 2012

Möhren-Suppe mit Kokos-Schaum, Croûtons, Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	2 Scheiben Bacon	1 Scheibe Vollkorntoastbrot
250 g Möhren	1 unbehandelte Orange	2 Stöckchen Zitronengras
1 Schalotte	1 Bund Thymian	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	500 ml Gemüsesaft	200 ml ungesüßte Kokosmilch
Curry, Salz, Pfeffer		

Die Möhren putzen, waschen und in Stücke schneiden sowie die Schalotten abziehen und grob hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Möhren und Schalotten darin andünsten. Den Gemüsesaft und 100 Milliliter Kokosmilch dazugeben und aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa köcheln lassen, danach pürieren. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Das Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne in der Butter rösten. Anschließend den Thymian darüber streuen. Die Orange heiß abwaschen, auspressen und den Saft zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Kokosmilch erhitzen und mit Pürierstab schaumig mixen. Die Jakobsmuscheln halbieren und mit Currypulver bestreuen. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl von jeder Seite etwa eine Minute anbraten. Auch den Speck knusprig braten. Die Jakobsmuscheln abwechselnd mit dem Speck auf das Zitronengras spießen. Die Möhrensuppe in einem Teller anrichten, mit Kokosschaum und den Croûtons garniert servieren. Den Jakobsmuschelspieß auf den Tellerrand legen.

Uschi Schäfer am 06. November 2012

Möhren-Suppe

Für zwei Personen

500 g Möhren	1 Kartoffel, klein	1 Zitrone
100 g Butter	2 Gemüsebrühe, Würfel	1 Bund Petersilie
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Die Möhren und die Kartoffel schälen und klein schneiden. Einen Topf mit einem halben Liter Wasser aufsetzen und die Kartoffel und die Möhren darin kochen. Die gekochten Möhren und die Kartoffel aus dem Topf nehmen und pürieren. Das Wasser aus dem Topf weggießen und die pürierten Möhren wieder in den Topf geben. Einen Esslöffel Olivenöl und die Butter dazugeben und kurz ziehen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und den Brühwürfeln würzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen und trocken tupfen und klein schneiden. Einen Esslöffel Zitronensaft und die Petersilie mit in die Suppe geben. Anschließend kurz ziehen lassen. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Isabel Engelfried am 13. Februar 2013

Mandel-Suppe mit Chorizo und Parmesan-Chips

Für zwei Personen

100 g Chorizo	125 g Mandelplättchen	1 Schalotte
1 Stange Staudensellerie	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Zitrone	50 g Parmesan	150 ml Sahne
500 ml Geflügelfond	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Oberhitze vorheizen. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Mandelplättchen rösten, bis sie leicht braun sind. Anschließend die Mandeln aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Die Schalotte, den Staudensellerie und den Knoblauch fein würfeln und in etwas Olivenöl anschwitzen. Einen Esslöffel rohen Staudensellerie für die Dekoration beiseite stellen. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Noch bevor die Zutaten Farbe annehmen, mit Geflügelfond ablöschen und die Mandelplättchen zugeben. Alles zum Kochen bringen und auf circa die Hälfte reduzieren. Die Chorizo in feine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl zusammen mit dem zurückbehaltenen Sellerie leicht anschwitzen. Ist die Flüssigkeit genügend reduziert, die Sahne hinzufügen und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Parmesan dünn reiben und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech etwa einen halben Zentimeter hoch in einen Servierring geben und fünf bis acht Minuten backen, bis der Parmesan hellbraun geschmolzen ist. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen. Zum Schluss die Mandelsuppe schaumig schlagen und zusammen mit der Chorizo und den Selleriewürfeln auf einem Teller anrichten. Die Parmesan-chips dazu reichen.

Stefan Gehrke am 20. November 2012

Mangold-Kokos-Suppe

Für zwei Personen

300 g Mangold	1 rote Zwiebel, klein	1 rote Chilischote
2 Scheiben Weißbrot	1 EL Honig	20 g Butter
200 ml Geflügelfond	400 ml Kokosmilch	250 ml Sahne
1 TL Kurkuma	Cayennepfeffer, Curry	Salz, Pfeffer

Den Mangold waschen und putzen. Die Stiele klein würfeln und die Blätter in Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, das Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Zwiebel, die Chili, die Mangoldstiele und einem halben Teelöffel Kurkuma darin andünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond und der Kokosmilch aufgießen und etwa 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Die Mangoldblätter dazugeben und in den restlichen zehn Minuten mit köcheln lassen. Anschließend die Sahne hinzugeben und unterrühren. Zum Schluss die Suppe mit dem Cayennepfeffer, Curry, Salz und dem Honig abschmecken. Das Weißbrot von der Rinde befreien, in einer Pfanne mit der restlichen Butter anschwanken und knusprig braten. Anschließend auf einen Küchentrepp geben und abtropfen lassen. Die Mangold-Kokos-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Crostinis garnieren und servieren.

Jörg Max Fritz am 23. April 2013

Maronen-Suppe mit Jakobsmuscheln

Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	2 Scheiben Lardo di Colonnata	100 g vorgekochte Maronen
$\frac{1}{2}$ Möhre	1 Stange Staudensellerie	8 Radicchioblätter
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	150 g Sahne
25 g Butter	500 ml Geflügelfond	50 ml Aceto Balsamicoessig
75 ml trockener Weißwein	25 ml weißer Portwein	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Salbei	1 Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	Meersalz, Salz, Pfeffer	

Die Maronen grobhacken. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre und den Sellerie waschen, putzen, schälen und anschließend in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten, den Knoblauch, die Möhren und den Sellerie mit den Maronen und den Kräuterzweigen dazugeben und andünsten. Das Ganze mit Meersalz würzen, mit dem Weißwein und dem Portwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Den Fond und 100 Gramm Sahne angießen und nochmals auf ein Drittel einkochen lassen. Die Kräuterzweige anschließend herausnehmen und die Suppe feinpürrieren. Erneut mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und ein wenig Fond hinzufügen. Die Suppe bis zum Servieren warmhalten. Den Thymian, den Rosmarin und die Petersilie abzupfen und feinhacken. Den Radicchio waschen, trockenschleudern und in feine Streifen schneiden. Den Salat anschließend andünsten und mit Salz, Pfeffer, den Kräutern und einem Schuss Essig abschmecken. Hiernach die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen und auf beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Muscheln anschließend mit Salz abschmecken und mit jeweils einer Scheibe Lardo umwickeln. Die restliche Sahne steifschlagen. Die Radicchiostreifen auf vorgewärmten Tellern verteilen und die Jakobsmuscheln daraufsetzen. Die Maronensuppe mit der Sahne aufmixen und anschließend um die Jakobsmuscheln gießen. Die Maronensuppe mit den Jakobsmuscheln anrichten, mit einigen Tropfen Essig garnieren und auf Tellern servieren.

Andrea Neuner am 29. Oktober 2013

Maronenschaum-Süppchen

Für zwei Personen

6 Scheiben Bacon	150 g Maronen	2 Schalotten
50 ml Sahne	200 ml Milch	200 ml Gemüsefond
100 ml Prosecco	2 cl Portwein	1 Chilischote
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit Olivenöl erhitzen. Die Schalotten abziehen und halbieren, die Maronen klein schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Schalotten, die Maronen und die halbe Chilischote in den Topf geben und anschwitzen. Die Chilischote wieder aus dem Topf nehmen. Die Maronen mit dem Portwein und dem Prosecco ablöschen und einen Moment reduzieren lassen. Mit dem Fond aufgießen und alles zehn Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Mixstab sehr fein pürieren und gegebenenfalls durch ein Sieb geben. Eine Pfanne erhitzen und den Bacon knusprig darin anbraten. Die Suppe mit Sahne aufgießen und die Temperatur reduzieren, sodass sie nicht mehr kocht. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Milch in einem weiteren Topf erhitzen und mit einem Schneebesen zu einem Schaum aufschlagen. Die Suppe auf einem tiefen Teller anrichten. Den Milchschaum als Haube auf die Suppe geben, den Bacon neben die Suppe legen und servieren.

Thomas Kuhnt am 30. November 2012

Minestrone

Für zwei Personen

50 g Suppennudeln	1 Zucchini	1 Karotte
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	25 g Prinzessbohnen
1/2 Bund Basilikum	50 g Parmesan	2 EL Tomatenmark
100 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl	Muskatnuss, Salz
Pfeffer, Oregano		

Die Suppennudeln in einem Topf mit ausreichend Salzwasser sehr bissfest garen. Die Zucchini und die Karotte waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch ebenfalls waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das geschnittene Gemüse hineingeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Oregano und Gemüsefond würzen. Mit 600 Milliliter Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Nudeln abgießen und zusammen mit den geschnittenen Bohnen in die Suppe geben. Alles circa 10 Minuten lang köcheln lassen. Abschließend mit Tomatenmark, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blätter des Basilikums abziehen und trocken tupfen. Den Parmesan reiben. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Parmesan und den Basilikumblättern garnieren und servieren.

Andrea Roth am 17. Juli 2012

Orangen-Kürbiscrème-Suppe mit gerösteten Kürbis-Kernen

Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis, 400 g	4 Saftorangen	50 g Ingwer
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1/2 Bund Koriander
10 g Kürbiskerne	2 EL Crème-fraîche	2 EL Butter
250 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer	

Den Kürbis halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr klein schneiden. Einen großen Topf mit einem Esslöffel Butter erhitzen und den Ingwer zusammen mit dem Knoblauch und der Zwiebel darin andünsten. Den Kürbis zugeben, kurz mitdünsten und mit dem Fond ablöschen. Alles aufkochen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Den Koriander waschen, trocken tupfen, fein hacken und etwas zum Garnieren zur Seite legen. Die Orangen halbieren und auspressen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne darin leicht anrösten. Den Orangensaft zum Kürbis geben und alles pürieren. Den gehackten Koriander und die Crème-fraîche ebenfalls zur Suppe geben, verrühren und aufkochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Mit den Kürbiskernen und dem Koriander garnieren und servieren.

Martin Lösch am 30. Oktober 2012

Orangen-Karotten-Crème-Suppe mit Ingwer und Krabben

Für zwei Personen

150 g Nordseekrabben	8 große Möhren	1 mehliges Kartoffel
3 unbehandelte Orangen	10 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	1 Zweig Kerbel	1 TL Honig
1 EL Currypulver	1 EL Butter	1 EL Crème-fraîche
175 ml Sahne	50 ml Milch	400 ml Gemüsefond
50 ml weißer Portwein	Öl, Salz, Pfeffer	

Die Möhren und die Kartoffel sowie den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe und die Schalotten abziehen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Nordseekrabben kurz in etwas Öl anbraten und mit dem weißen Portwein ablöschen. Die Möhren-, Kartoffel- und Ingwerstücke gemeinsam mit dem Knoblauch und den Schalotten in der Butter anschwitzen und mit dem Currypulver würzen. Zwei Orangen auspressen und das Gemüse mit dem Orangensaft, dem Gemüsefond und der Sahne ablöschen. Das Gemüse köcheln lassen, bis es weich ist. Die Suppe mit dem Honig süßen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten. Für die Garnitur die Milch leicht aufschäumen. Ein paar Zesten von der restlichen Orange reißen und den Kerbel waschen und trocken tupfen. Die Orangen-Karotten-Crèmesuppe mit den Krabben in tiefen Tellern anrichten, mit einem Klecks Milchschaum, der Crème-fraîche, den Orangenzesten und dem Kerbel garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 26. Februar 2013

Orientalische Kürbis-Suppe

Für zwei Personen

4 Garnelen, groß	2 Kartoffeln	400 g Hokkaido-Kürbis
2 Stangen Zitronengrass	1 Knolle Ingwer	2 EL Kürbiskerne
1 kleiner Kürbis	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Bio-Orange
75 g Sauerrahm	500 ml Geflügelfond	1 Bund Schnittlauch
$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	3 TL Olivenöl	2 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Kürbis in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Kürbis, die Kartoffeln und die Zwiebeln anschließend mit dem Olivenöl fünf bis acht Minuten glasig anbraten. Hiernach den Ingwer schälen und feinreiben. Zusammen mit dem Pfeffer zu dem Kürbis-Kartoffel-Gemisch geben. Mit dem Geflügelfond aufgießen und für circa 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln und der Kürbis weichgekocht sind. Derweil für den Orangendip von der Orangenhaut Zesten ziehen, die Orange halbieren und den Saft der Orange auspressen. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Den Orangenabrieb zusammen mit dem Schnittlauch und der sauren Sahne vermengen. Anschließend jeweils zwei Garnelen auf eine Stange Zitronengrass spießen. Mit Salz abschmecken und circa vier bis sechs Minuten glasig braten. Die Suppe anschließend aufmixen und mit dem Curry, dem Orangensaft und Salz abschmecken. Den kleinen Kürbis aushöhlen. Die Orientalische Kürbissuppe mit dem Orangen-Dip in dem ausgehöhlten Kürbis anrichten, mit Kürbiskernöl und ein paar Kürbiskernen garnieren und servieren.

Andrea Neuner am 01. November 2013

Pürierte Zwiebel-Suppe mit Apfel und Laugen-Käse-Spieß

Für zwei Personen

2 Laugenstangen	2 Äpfel	250 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	100 g Mandelstifte	150 g französischer Weichkäse
200 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüfefond	2 EL Sahne
Paprikapulver, Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Grillfunktion vorheizen. Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchwürfel mit etwas Salz zerdrücken. Den Apfel waschen, vom Kerngehäuse befreien, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten und dann den Apfel hinzugeben. Den Weißwein angießen und circa sieben Minuten einkochen lassen. Das Ganze anschließend pürieren, den Gemüfefond angießen und das Ganze nochmals circa sieben Minuten garen. In einer Pfanne mit etwas Öl die Mandelstifte anrösten, diese mit etwas Paprikapulver bestreuen und dann warm stellen. Anschließend die Laugenstangen und den Weichkäse in Scheiben schneiden und quer auf einen Schaschlikspieß stecken. Dann mit etwas Öl bestreichen und dem französischen Weichkäse belegen. Das Ganze dann für circa fünf Minuten in den Backofen geben und übergrillen. Die pürierte Zwiebelsuppe mit dem Apfel und dem Laugen-Käse-Spieß auf Tellern anrichten, mit der Sahne und den Mandelsplittern garnieren und servieren.

Else Hoffmann am 09. April 2013

Paprika-Suppe

Für zwei Personen

1 Kartoffel, mittelgroß	2 Paprika, rot	1 Zwiebel
50 ml Sahne	400 ml Gemüsebrühe	2 Zweige Basilikum
1 EL Butter	Salz, Pfeffer	

Die beiden Paprikas waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und die Paprika sowie die Zwiebeln kurz andünsten. Die Kartoffeln, die Brühe und das Basilikum dazugeben und alles etwa 15 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Sahne schlagen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb sieben. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen. Anschließend die Sahne unter die Suppe ziehen und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Felizitas Meyer am 01. Februar 2013

Pastinaken-Crème-Suppe mit Schinken

Für zwei Personen

4 Scheiben luftgetr. Schinken	3 Pastinaken	1 Karotte
1 Zwiebel	0,5 Bund glatte Petersilie	300 ml Gemüsefond
125 g Sahne	Butter	1 Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Die Pastinaken und die Karotte waschen, schälen und klein schneiden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und die Zwiebel, die Pastinaken und die Karotte darin anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, klein hacken und in die Suppe einrühren. Das Ganze für 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Anschließend die Sahne hinzugeben und die Suppe auf mixen. Jede Schinkenscheibe in etwas Butter anbraten. Die Pastinakencremesuppe mit dem Schinken in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Vanessa Voß am 26. April 2013

Petersilienwurzel-Suppe, Haselnuss-Pesto, Parmesan-Blinis

Für zwei Personen

500 g Petersilienwurzel	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
40 g ganze Haselnusskerne	40 g gehobelte Haselnüsse	50 g Parmesan
2 Eier	1 TL Backpulver	2 EL Mehl
500 ml Gemüsefond	100 ml Kochsahne	250 ml Milch
2 EL Rapsöl	100 ml Olivenöl	1 Muskatnuss
scharfer Paprika	Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Die Petersilienwurzel schälen und würfeln. Dann die Zwiebel abziehen, kleinhacken und in dem Rapsöl andünsten. Die Petersilienwurzel dann hinzufügen. Den Fond angießen und circa 25 Minuten köcheln lassen. Den Parmesan reiben. Für die Parmesanblinis das Mehl, einen halben Teelöffel Backpulver, zwei Eier und den Parmesan miteinander verrühren. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Aus dem Teig Plätzchen formen und im Butterschmalz ausbacken. Anschließend die Suppe pürieren und die Sahne sowie die Milch zufügen. Die Suppe nochmal heiß werden lassen und mit dem Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Die Haselnusskerne mit den Petersilienblättern, dem Salz und dem Olivenöl zu einem Pesto mörsern. Vor dem Servieren die Suppe nochmal mit einem Stabmixer aufschäumen. Danach die gehobelten Nüsse ohne Fett anrösten. Die Suppe in einem Teller anrichten und mit dem Pesto, den Haselnüssen und den Parmesanblinis garnieren.

Maria-Elisabeth Bockting am 16. April 2013

Pho (vietnam. Suppe) mit Rinder-Filet und Frühlingsrollen

Für zwei Personen

250 g Rindersteak	100 g Rinderhackfleisch	10 Frühlingsrollenblätter
250 g trockene Reismudeln	2 Frühlingszwiebeln	100 g Sojasprossen
1 Karotte	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
4 Speisezwiebeln	3 Zweige Koriander	1 Ei
1 Stange Zimt	10 schwarze Pfefferkörner	2 TL rote Currypaste
1 EL Sojasauce	500 ml Rinderfond	1 TL Fischsauce
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Zunächst einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Drei Speisezwiebeln abziehen und fein würfeln. Danach in einen Teelöffel Olivenöl glasig dünsten. Das Rindersteak waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln anbraten. Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen. Die Zimtstange und die Pfefferkörner dazugeben und mit der Fischsauce würzen. Während die Suppe köchelt, die Reismudeln in dem Salzwasser garen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Karotte schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, Knoblauch und die Chilischote anbraten. Das Hackfleisch und die Karotte dazugeben. Das Ei verquirlen und unterrühren. Mit der Currypaste, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Zweig Koriander zupfen. Die Masse auf die Frühlingsrollenblätter geben und fest einrollen. Reichlich Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingsrollenblätter ausbacken. Im Anschluss die Zimtstange und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Die Sojasprossen und die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen. Danach die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die Reismudeln abschütten und auf Suppenschälchen umfüllen. Das Rindfleisch, die Sojasprossen und die Frühlingszwiebelringe darüber streuen. Mit der Suppe aufgießen. Das Pho mit Rinderfilet mit Koriander garnieren und mit den Frühlingsrollen servieren.

Rudi Koukol am 18. Februar 2013

Pilaw-Eintopf mit Hähnchen-Brust-Filet

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	70 g Basmatireis	125 g Kichererbsen
1 Zwiebel	3 getrocknete Datteln	3 Kardamomkapseln (grün)
1 Döschen Safranfäden (à 0,1 g)	30 g Kokoschips	25 g Mandeln (ungeschält)
60 g Mangochutney	1 EL Garam Masala	1 EL Chiliflocken
2 Stangen Minze	750 ml Geflügelfond	Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit Öl erhitzen. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Zwiebeln, das Garam Masala, die Chiliflocken, den Kardamon und den Safran in den Topf geben und anrösten. Den Reis dazugeben und ebenfalls anrösten. Danach mit dem Gemüfefond aufgießen. Die Hähnchenbrust salzen und ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze mit Salz abschmecken und mit geschlossenem Deckel 16-18 Minuten garen lassen. Die Datteln halbieren und den Kern entfernen. Die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Eine Pfanne erhitzen und die Mandeln darin rösten. Anschließend die Mandeln grob hacken. Die Minze ebenfalls grob hacken. Das Hähnchenfleisch aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Datteln und die Kichererbsen in den Topf geben und mit dem Salz und dem Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenfleisch in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls wieder in den Topf geben und durchmengen. Den Eintopf auf einem Teller anrichten. Die gerösteten Mandeln und die Kokoschips darüber geben und mit Mango-Chutney servieren.

Gabriele Nielebock am 25. April 2012

Polenta-Suppe mit Lauch und Kürbis-Kernöl

Für zwei Personen

25 g Maisgrieß (grob)	1 Maiskolben	2 Stangen Lauch
1 Zwiebel	70 g Butter	1 Ei
1 Paket Blätterteig	70 ml Schlagsahne	200 ml Milch (1,5%)
1 Bund Petersilie	1 Bund Liebstöckl	1 L Rinderfond
2 EL Kürbiskernöl	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Einen Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den anderen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Maiskolben in Salzwasser garen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in schräg-dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Lauch in Butter anschwitzen und die Polenta anschließend dazugeben. Das Ganze kurz durchrühren, den Rinderfond hineingießen und circa 15 Minuten leicht köcheln lassen. Ein Blatt des Blätterteigs in dünne Streifen schneiden, und mit einem geschlagenem Ei einpinseln. Anschließend noch mit Chilisalz würzen und bei 200 Grad Umluft für zehn Minuten fertig backen. Die Petersilie von den Stielen befreien und feinhacken. Die Butter auf die Maiskolben geben und im Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze fünf Minuten überbacken. Derweil die Schlagsahne in die Suppe gießen, das Ganze nochmals aufkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe mit einem Schneebesen verrühren. Den Mais aus dem Backofen nehmen und die Maiskörner vom Kolben lösen. Die Milch aufschäumen. Die Polentasuppe mit dem Lauch und den Maiskörnern auf Tellern anrichten, mit dem Milchschaum und dem Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Ranheid-Marie Brenter am 29. Oktober 2013

Rosmarin-Suppe mit gebratenen Steinpilzen

Für zwei Personen

50 g frische Steinpilze	1 Schalotte	70 g weiße Champignons
200 ml Geflügelfond	70 ml Schlagsahne	1 TL Speisestärke
1 TL Honig	2 EL Butter	3 Zweige Rosmarin
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Schalotte abziehen und sehr fein würfeln. Die Champignons putzen und in Würfel schneiden. Vom Rosmarin die Nadeln abstreifen und einen Teelöffel beiseitelegen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Hälfte der Schalotten sanft anbraten. Anschließend die Pilze und den übrigen Rosmarin hinzugeben, mitbraten, das Ganze mit Geflügelfond aufgießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten sanft köcheln. In der Zwischenzeit die Steinpilze putzen, eventuell wurmige Stellen herausschneiden und in dickere Scheiben schneiden. Die Schalotten ganz fein würfeln, in einer Pfanne die übrige Butter erhitzen, die Schalotten und die Steinpilze darin bei kleiner Hitze goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die übrigen Rosmarinnadeln ganz fein hacken, dazugeben, alles durchschwenken, und zur Seite stellen. Die Suppe vom Herd nehmen und das Gemüse durch ein Sieb abgießen. Die Sahne in die Suppe geben und erneut aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Das Ganze eventuell mit Speisestärke abbinden und etwas aufmixen. Die Suppe mit etwas Honig auf Tellern anrichten und mit den Steinpilzen garnieren.

Claudia Grün am 11. Dezember 2013

Rote Kohl-Suppe

Für zwei Personen

250 g Rinderhackfleisch	750 g Spitzkohl	220 g vorgekochte Rote-Bete
1 Speisezwiebel	Kresse	50 g Sahne-Meerrettich
1 EL Butterschmalz	250 ml Rinderfond	Salz, Pfeffer

Zunächst den Kohl putzen, vierteln, vom Strunk entfernen und fein hobeln. Danach die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Nun das Butterschmalz in einen Topf geben und die Zwiebel darin glasig dünsten. Anschließend das Rinderhackfleisch dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Pfeffer würzen. Nun den Spitzkohl dazugeben und andünsten. Danach den Rinderfond angießen, das Ganze einmal aufkochen lassen und 15 Minuten bei zugedektem Topf köcheln lassen. Anschließend die Rote Bete mit einem Mixer grob zerkleinern und gemeinsam mit 100 Millilitern des Rote-Bete-Saftes zu der Suppe geben. Kurze Zeit weiter köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kresse zupfen. Die Rote Kohlsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit einem Löffel des Sahne-Meerrettichs und der Kresse garnieren und servieren.

Susanne Bostelmann am 22. Januar 2013

Rote Linsen-Suppe mit gefüllten Teigtaschen

Für zwei Personen

1 Kartoffel, mittelgroß	1 Möhre	1 Zwiebel
200 g rote Linsen	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL Chilipulver	200 g Schafskäse	1 Ei
350 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Pk. Backpulver	3 EL Öl
100 g roter Pfeffer	Öl, Mehl	Salz, Pfeffer

Die roten Linsen waschen und mit einem Liter Wasser im Topf zum Kochen bringen. Die Kartoffel und die Möhre waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und auch klein schneiden. Nun die Kartoffel, Möhre und Zwiebel in den Topf dazugeben und 15 Minuten kochen. Mehl mit dem Ei, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig kneten. Die Petersilie waschen und fein hacken. Den Schafskäse mit der kleingeschnittenen Petersilie und dem Chilipulver mischen. Den Teig in fünf bis sechs kleine Kugeln formen und mit Mehl ausrollen. Die Füllung auf dem Teig verteilen und Halbmonde formen. Mit dem Pizzaschneider die Kanten schneiden, damit es gut klebt und eine saubere Form hat. Ausreichend Öl in einer Pfanne erhitzen und die Teigtaschen darin goldgelb braten. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und nochmals fünf Minuten kochen. Die Zitrone waschen und den Saft auspressen. In einer Pfanne drei Esslöffel Öl mit dem roten Pfeffer anbraten und in die Suppe gießen. Die Suppe nun mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe mit den Teigtaschen in tiefen Tellern geben, mit etwas Petersilie und Zitrone garnieren und servieren.

Rusen Saklayici am 03. Dezember 2013

Rote Linsen-Suppe

Für zwei Personen

75 g rote Linsen	1 mittelgroße, rote Zwiebel	1 kleine Fenchelknolle
1 Stange Lauch	40 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone
1 TL Kreuzkümmel	2 TL Korianderkörner	600 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl	Cayennepfeffer	Garam Masala
Salz		

Einen halben Teelöffel des Kreuzkümmels und 1,5 Teelöffel des Korianders in den Mörser geben und fein zermahlen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls in grobe Würfel schneiden. Den Fenchel und den Lauch waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Das Rapsöl in einen Topf geben, erhitzen und den Kreuzkümmel und den Koriander darin anrösten. Danach die Zwiebel, den Ingwer, den Lauch und den Fenchel gemeinsam mit den Linsen in den Topf geben und ebenfalls andünsten. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Suppe pürieren und durch das Sieb passieren. Danach die Zitrone auspressen und die Suppe mit etwas Zitronensaft, Cayennepfeffer, Garam Masala und Salz abschmecken und noch einmal heiß werden lassen. Das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Rote Linsensuppe in einem tiefen Teller anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Sandra Gierl am 08. Februar 2013

Rote-Bete-Suppe mit Bacon und Zwiebel-Fladenbrot

Für zwei Personen

8 Scheiben Bacon	100 g Dinkelvollkornmehl	4 Rote Beeten, vorgekocht
1 Knoblauchzehe	3 große Zwiebeln	20 g Ingwer
50 g Butter	1 EL Honig	250 ml Kokosmilch
100 ml Essig	400 ml Gemüsefond	Olivenöl, Kümmel
Salz, schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Zwei der Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein hacken und im Topf glasig andünsten. Den Ingwer schälen, fein hacken und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. Die Rote Beete in Würfel schneiden und ebenfalls mit den Zwiebel und dem Knoblauch kurz anbraten. Den Honig dazugeben, alles mit dem Essig ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Die Suppe ungefähr 15 bis 20 Minuten weiter kochen lassen, bis die Rote Beete weich gekocht ist. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Baconstreifen darin anbraten und zur Seite legen. Eine weitere Pfanne erhitzen. Die übrige Zwiebel abziehen und klein hacken. Die gehackte Zwiebel zusammen mit 25 Gramm Butter in der Pfanne anschwitzen. Das Vollkornmehl mit der Zwiebel und einer Prise Salz in einer Schüssel mit dem Rührgerät verrühren. Dabei so viel Wasser zufügen, bis ein zäher Teig entsteht. Aus dem Teig kleine Fladen formen und in der Pfanne circa vier Minuten von beiden Seiten anrösten. Sobald die Rote Beete in der Suppe weich gekocht ist, die Hitze reduzieren, die Kokosmilch hinzufügen und die Suppe pürieren. Im Anschluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zusammen mit dem Bacon auf einem Teller anrichten. Das Zwiebelbrot dazu reichen und servieren.

Friederike Bolder am 17. Juli 2012

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Curry-Puten-Brust-Streifen

Für 2 Personen

100 g Putenbrust	350 g Süßkartoffeln	1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Limette
125 g Butter	2 EL Erdnussbutter	400 ml Kokosmilch
600 ml Hühnerfond	2 EL süß-scharfe Chilisoße	3 EL Sojasoße
Selleriegrün	1 TL Currypulver	40 ml Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Anschließend den Hühnerfond in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Dann die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Im Anschluss etwas Sonnenblumenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, kleinhacken und im Öl andünsten. Dann den Staudensellerie schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Den Sellerie für etwa zwei Minuten mitdünsten. Anschließend die Erdnussbutter und die Kartoffelwürfel unterrühren. Die Kokosmilch und den Hühnerfond hinzufügen und das Ganze etwa 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Putenbrust waschen und trocken tupfen. Dann das Fleisch in Streifen schneiden. Die letzte Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und mit den Putenbruststreifen, dem Currypulver und einem Esslöffel Sonnenblumenöl vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Holzspieße stecken. Das Fleisch anbraten, anschließend im Ofen warm stellen und dort noch etwas weitergaren. Im Anschluss die Limette aufschneiden und den Saft auspressen. Dann die Suppe mit der Sojasoße, der Chilisoße und etwa fünf Esslöffeln Limettensaft abschmecken. Das Ganze pürieren und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend das Selleriegrün kleinhacken. Die Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe mit Curry-Putenbruststreifen auf Tellern anrichten, mit etwas Selleriegrün bestreuen und servieren.

Katharina Kolipost am 07. Februar 2012

Süßkartoffel-Suppe, Chorizo-Einlage, Bruschetta Italiana

Für zwei Personen

200 g Süßkartoffeln	100 g Chorizo-Salami	1 Ciabatta-Brot
3 große Fleischtomaten	1 Orange	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 Bund Basilikum
20 g Ingwer	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer	3 EL Milch	300 ml Gemüsefond
3 EL Olivenöl	Balsamico, Essig	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken, den Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Anschließend in den Topf geben und eine Minute anschwitzen. Den Kurkuma und den Cayennepfeffer dazugeben. Die Orange teilen und etwas Saft auspressen. Drei Esslöffel von dem Orangensaft zum Ablöschen dazugeben und wenige Minuten auf kochen lassen. Die Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Würfel zusammen mit dem Gemüsefond in den Topf geben. Nun die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Für das Bruschetta die Tomaten vom Strunk befreien, schälen und klein hacken. Die zweite Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls klein hacken. Anschließend mit dem Essig und dem Balsamico in einer Schüssel vermengen. Eine Zitrone auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben. Mit Salz abschmecken und Olivenöl einrühren. Einige Scheiben von dem Ciabatta abschneiden, mit der zweiten Knoblauchzehe einreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Das Ciabatta einige Minuten im Ofen erwärmen. Das Brot aus dem Backofen nehmen und mit den Tomaten belegen. Das Basilikum zupfen und auf das Bruschetta geben. Die Milch zu der Suppe hinzufügen, mit dem Kreuzkümmel abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Suppe pürieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Chorizo Salami schälen und in Würfel schneiden. Anschließend in der Pfanne anbraten und in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Ciabatta-Brot in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Francesco Frisina am 11. September 2012

Scharfe Enten-Brust-Suppe

Für zwei Personen

200 g Entenbrust	2 rote Chilischoten	50 g frische Austernpilze
2 Frühlingszwiebeln	2 Zehen Knoblauch	250 ml Geflügelfond
400 ml Kokosmilch	3 EL Fischsauce	3 EL scharfe Chilisauce
$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Die Entenbrust waschen und trocken tupfen. Die Chilischoten längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum abzupfen und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in etwas Sonnenblumenöl scharf anbraten. Die Entenbrust anschließend aus dem Topf nehmen, in Streifen schneiden und warm stellen. Die Knoblauch- und Frühlingszwiebelscheiben zusammen mit den Chilistreifen mischen und mit der Fischsauce erhitzen. Die Austernpilze mit der Chilisauce zusammen mit der Kokosmilch und dem Geflügelfond zum Gemüse geben. Das Fleisch untermischen und das Ganze bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Bis auf etwas Basilikum, die Kräuter in die Suppe geben und alles noch einmal eine Minute kochen. Die Suppe in einem Teller anrichten, mit den restlichen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Lisa Hofmann am 26. November 2013

Scharfe Kohlrabi-Suppe

Für zwei Personen

200 g Kohlrabi	2 Karotten	1 Schalotte
1 Zitrone	1 grüne Chilischote	2 Scheiben Vollkornbrot
10 g Haselnüsse	$\frac{1}{2}$ Bund Zitronenmelisse	50 ml Schlagsahne
400 ml Gemüsefond	50 ml mildes Sesamöl	Butter, Zucker
Salz, Pfeffer		

Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Kohlrabis schälen und in circa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren. In einem großen Topf etwas Butter erhitzen und die Schalotten, den Kohlrabi und die Chilischote darin sechs bis acht Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Den Gemüsefond dazugeben und ohne Deckel 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Eine Karotte schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit ausreichend Wasser weich kochen lassen. Die andere Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen. Das Brot in Stücke schneiden und in der Pfanne kurz anrösten. Die Brotcroutons herausnehmen und zur Seite stellen. Die Haselnüsse fein hacken, in die heiße Pfanne geben und kurz anrösten. Die gar gekochte Karotte mit dem Pürierstab zerkleinern. Während dessen, dass Sesamöl nach und nach hinzugeben, bis eine zähflüssige Emulsion entsteht. Das Karottenöl mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den gekochten Kohlrabi ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Chilischote entfernen. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und die Sahne untermischen. Die Suppe mit etwas Zitronensaft abschmecken. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Suppe in tiefe Teller geben. Das Karottenöl, die Croutons sowie die gerösteten Haselnüssen darüber geben. Abschließend mit den Karottenstreifen und der Zitronenmelisse garnieren und servieren.

Simone Rungger am 21. September 2012

Scharfe Melonen-Suppe

Für zwei Personen

2 Scheiben Vollkorntoast	1/2 Wassermelone	1/2 gelbe Honigmelone
1/2 weiße Honigmelone	2 Limetten	20-30 Blätter Zitronenmelisse
180 ml Süße Chili-Sauce	2 EL weißer Balsamicoessig	4 EL Distelöl
70 ml flüssiger Zucker		

Aus dem Melonenfleisch kleine Kugeln formen. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die süße Chili-Sauce, den Balsamico, den Zucker und den Limettensaft mit den Melonen vermischen. Das Melonen-Gemisch für zehn Minuten kaltstellen. Den Toast in dem Öl krossbraten. Einige Minuten vor dem Servieren die Zitronenmelisse in die Suppe einstreuen. Das scharfe Melonensüppchen mit dem Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Ranheid-Marie Brenter am 01. November 2013

Scharfe Tomaten-Suppe mit Garnelen und Parmesan-Chips

Für zwei Personen

6 Gambas	100 g Parmesan	1 kg Tomaten
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 EL Crème-fraîche
400 ml Gemüsefond	20 ml Sherry	Olivenöl, Zucker
Chili, Thymiansalz	Paprika-Chili, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und in Viertel schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Tomaten zugeben und anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zehn Minuten köcheln lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die übrige Knoblauchzehe abziehen. Die Gambas von Kopf, Panzer und Darm befreien. Anschließend von allen Seiten salzen, pfeffern und zusammen mit der Knoblauchzehe in die heiße Pfanne geben und anbraten. Den Parmesan reiben und in kleinen Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. In den vorgeheizten Backofen schieben und so lange im Ofen lassen, bis der Parmesan zerläuft und leicht bräunlich wird. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die eingekochte Tomatensuppe mit dem Pürierstab pürieren. Sherry und Crème-fraîche in die Suppe rühren. Mit Thymiansalz, Pfeffer und Paprika-Chili abschmecken. Die Suppe zusammen mit den Gambas und den Parmesanchips anrichten und servieren.

Karola Rolle am 22. Mai 2012

Schottische Gersten-Suppe mit gebratenen Lachs-Streifen

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	2 große Karotten	1 Knollensellerie
2 große Speisezwiebeln	1 Stange Lauch	1 unbehandelte Zitrone
120 g Rollgerste	1 Zweig Liebstöckel	1 TL Thymian
2 Lorbeerblätter	1 Bund glatte Petersilie	750 ml Gemüsfond
5 EL Speiseöl	Pfeffer, Salz	

Die Speisezwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Danach die Karotten und den Knollensellerie putzen, schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Nun den Lauch putzen, die äußere Haut abziehen, mit Wasser abspülen und in feine Ringe schneiden. Speiseöl in einen Topf geben und die Zwiebel, die Karotten, den Knollensellerie und den Lauch dazugeben und glasig dünsten. Danach die Rollgerste waschen und zu dem Gemüse geben. Das Ganze mit dem Gemüsfond ablöschen. Den Liebstöckel und den Thymian zupfen und fein hacken. Anschließend die Kräuter mit den Lorbeerblättern dazu geben und die Suppe für circa 20 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Petersilie zupfen und klein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in einen Zentimeter dicke Stücke schneiden. Nun die Zitrone auspressen und die Lachsfiletstreifen mit dem Saft der Zitrone würzen. Danach die Lachsfiletstreifen auf die Holzspieße stecken und kurz im restlichen Öl scharf anbraten. Kurz vor dem Servieren die Lorbeerblätter wieder entfernen. Die Schottische Gerstensuppe mit den gebratenen Lachsstreifen auf einem Teller anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Remo Zimmermann am 26. Februar 2013

Schwarzwurzel-Crème-Suppe mit Lachs-Spieß

Für zwei Personen

150 g Lachsfilet	350 g Schwarzwurzeln	100 g feste Kartoffeln
1 Zitrone	1 Zwiebel	0,5 Bund glatte Petersilie
400 ml Gemüsfond	75 g Crème-fraîche	1 EL Dijon Senf
1 EL Honig	40 ml Milch	Butter, Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Eine Schüssel mit Wasser füllen. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und in das Wasser geben. Die Schwarzwurzeln waschen, ebenfalls schälen, schräg in Scheiben schneiden und in das Zitronenwasser geben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und eine Hälfte fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Mit dem Fond ablöschen und aufkochen lassen. Die Schwarzwurzeln abgießen und zusammen mit den Kartoffeln in den kochenden Fond geben. Das Gemüse circa 25 Minuten köcheln lassen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Den Lachs auf die Spieße schieben, salzen und pfeffern und in die heiße Pfanne zum Anbraten geben. Die Spieße anschließend mit dem Honig sowie dem Senf bestreichen. Einige Schwarzwurzelstücke aus der Suppe schöpfen und zur Seite stellen. Die Crème-fraîche sowie die Milch in die Suppe geben und pürieren. Die übrigen Schwarzwurzelstücke wieder in die Suppe geben und ein weiteres Mal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Suppe zusammen mit dem Lachsspieß anrichten und servieren.

Ursula Bochnig am 05. März 2013

Sellerie-Prosecco-Suppe mit gedünsteten Sirup-Äpfeln

Für 2 Personen

550 g Knollensellerie	1 Apfel (Boskoop)	1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie	1 Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
1 Scheibe Bauernbrot, groß	2 Zweige Majoran	1 Muskatnuss
100 g Crème-fraîche	2 EL Kräuterbutter	2 EL Ahornsirup
200 ml Prosecco	500 ml Gemüesfond	Butter
Zimt	Cayennepfeffer	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Knollensellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls würfeln. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Majoranblätter abzupfen. Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch hineingeben und glasig dünsten. Den Sellerie und den Lauch dazugeben, kurz mit dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit etwa 150 Milliliter Prosecco ablöschen. Dann 250 Milliliter Gemüesfond hinzugeben, aufkochen lassen und das Ganze bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Sellerie weich ist. Den Apfel schälen, entkernen und in Stückchen schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelstücken mit dem Ahornsirup darin anbraten. Aus dem Brot Dreiecke schneiden. Etwas Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen, die Dreiecke darin kross anbraten. Die Crème-fraîche in die Sellerie-Prosecco-Suppe geben und die Suppe pürieren. Dabei so viel Gemüesfond angießen, dass die Suppe cremig wird. Anschließend zum Abschmecken etwas Muskat in die Suppe reiben und außerdem mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nun durch ein Sieb passieren, noch einmal aufkochen lassen und den restlichen Prosecco und Majoran einrühren. Die Sellerie-Prosecco-Suppe zusammen mit den Sirupäpfeln in einen tiefen Teller geben, das Brot dazulegen und servieren.

Anette Deininger am 07. Februar 2012

Sellerie-Suppe mit scharfer Birne und Nordsee-Krabben

Für zwei Personen

2 EL frische Nordseekrabben	1 Sellerie	1 Stück Staudensellerie
1 Schalotte	1 Zitrone	1 Vanilleschote
1 rote Birne	300ml Sahne	250g Crème-fraîche
500ml Geflügelfonds	2 TL Butter	1 Muskatnuss
1 TL getrocknete Chiliflocken	1 Prise Zimt	Salz

Die Schalotte abziehen und fein schneiden. Einen Teelöffel Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin andünsten. Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Vanilleschote aufschneiden und zusammen mit dem Sellerie, der Sahne und 200 Milliliter Fond ebenfalls in den Topf geben. Die Zutaten 20 Minuten lang weich garen und anschließend pürieren. Je nach Konsistenz mit Fond und Sahne abschmecken. Die Muskatnuss reiben und die Suppe mit dem Zimt und Muskat abschmecken. Die Birne entkernen und in Stücke schneiden. Einen weiteren Teelöffel Butter in einem Topf zerlassen, die Birne darin kurz karamellisieren und mit einer Prise Chiliflocken bestreuen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Selleriegrün in feine Streifen schneiden. Die Krabben mit dem Zitronensaft beträufeln und mit dem Selleriegrün vermischen. Die Suppe in eine Suppentasse füllen. Auf die Suppentasse eine Untertasse stellen, die Chili-Birne und die Krabben mit dem Selleriegrün darauf anrichten und servieren.

Barbara Pohlmann am 04. Januar 2013

Spinat-Schaum-Suppe mit pochiertem Lachs

Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	300 g Babyblattspinat	1 Speisezwiebel
1 unbehandelte Orange	2 EL Dill	12 Wacholderbeeren
15 weiße Pfefferkörner	250 ml Sahne	125 ml Weißwein
Olivenöl, Salz, Pfeffer	Dill und Orangenscheibe	

Zum Pochieren des Lachsfilets reichlich Olivenöl gemeinsam mit dem Dill, dem Abrieb einer Orange, den Wacholderbeeren und den Pfefferkörnern in einen Topf geben und auf 70 Grad erhitzen. Danach die Lachsfilets einlegen und pochieren. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Danach mit dem Weißwein ablöschen und mit der Sahne und 250 Milliliter Wasser aufgießen. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Anschluss den Spinat dazugeben und aufmixen. Die Spinatschaumsuppe mit dem pochierten Lachs auf einem Teller anrichten, mit etwas Dill und einer Orangenscheibe garnieren und servieren.

Werner Antal am 22. Januar 2013

Spinat-Suppe mit überbackener Blutwurst und Lachs

Für zwei Personen

300 g Lachsfilet	50 g Blutwurst	200 g Blattspinat
200 g bunter Salatmix	100 g Cherrytomaten	2 Zweige Basilikum
2 Zweige glatte Petersilie	2 Eier	300 g Paniermehl
150 g Crème-fraîche	100 ml Sahne	500 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	2 EL Balsamicoessig	Olivenöl, Öl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Olivenöl erhitzen und den Blattspinat hineingeben und einfallen lassen. Den Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Die Sahne und die Crème-fraîche zugeben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl zum Frittieren erhitzen. Ein Ei circa vier Minuten kochen. Das verbliebene Ei verquirlen. Anschließend das gekochte Ei pellen und durch das verquirlte ziehen, im Paniermehl wenden und in dem Öl ausbacken. Den Salat waschen und trocken schleudern. Die Cherrytomaten halbieren. Aus dem Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing herstellen und über den Salat und die Cherrytomaten geben. Die Blutwurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Die Petersilie und den Basilikum zupfen und fein hacken. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, die Blutwurst obenauf geben und mit den Kräutern bestreuen. Den Salat mit dem Ei auf Tellern anrichten und servieren.

Bodo Kammann am 08. Januar 2013

Türkische Linsen-Suppe

Für zwei Personen

30 g Milchreis	100 g rote Linsen	2 Knoblauchzehen
20 g getrocknete Minze	1 TL türk. Salça-Paprikamark	1 TL Tomatenmark
3 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

Die Linsen zusammen mit dem Milchreis in circa 400 Millilitern Wasser zum Kochen bringen. Die Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und zu den Linsen geben. Das Paprika- sowie das Tomatenmark ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. Die Linsenmischung circa 20 Minuten köcheln lassen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Minze darin anbraten. Die Suppe auf einem Teller anrichten, die angebratenen Minze darüber geben und servieren.

Cansu Döner am 05. Oktober 2012

Thüringer Zwiebel-Suppe mit Gehacktes-Klößchen

Für zwei Personen

150 g gem. Hackfleisch	100 g Kochsalami	4 Brötchen
7 große Zwiebeln	1 Karotte	1 Apfel
1 Ei	0,5 Bund glatte Petersilie	20 ml Weißweinessig
1500 ml Rinderfond	Paprika edelsüß	Zucker, Butter
Pflanzenöl	Salz, Pfeffer	

Die Brötchen in Würfel schneiden. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brötchen darin braten. Die Brötchen auf Küchenpapier abtropfen lassen und beiseite stellen. Eine Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Petersilie ebenfalls zupfen und fein hacken. Das Hackfleisch mit dem Ei, der Zwiebel und der Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Aus der Masse kleine Kugeln formen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen anbraten. Die Karotte schälen und reiben. Den Apfel schälen und ebenfalls reiben. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe anbraten. Den geriebenen Apfel und die Karotte, etwas Zucker, Salz und Essig dazugeben, mit dem Fond auffüllen und köcheln lassen, bis die Zwiebeln weich sind. Die Suppe in Teller füllen, die Klößchen und die Brotwürfel hineingeben und servieren.

Christian Gräser am 05. März 2013

Thai-Garnelen-Suppe

Für zwei Personen

125g Riesen-Garnelen	50 g Shiitake-Pilze	1 Bund Koriander
1 Limette	1 rote Chilis, groß	1,5 cm Ingwer
2 Stangen Zitronengras	2 EL Fischsoße	1 EL Zucker
400ml Geflügelfond	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Geflügelfond in einen Topf geben und zum Köcheln bringen. Die Chilis längs halbieren, den Ingwer und das Zitronengras grob spalten und alles mit etwas Limettensaft, der Fischsoße und dem Zucker zu dem Fond geben und mit Pfeffer würzen. Den Topfinhalt einige Minuten weiter köcheln lassen, bis das Aroma entfaltet ist. Den Fond abseihen und zurück in den Topf geben. Die Shiitake-Pilze klein schneiden. Die Garnelen vom Panzer befreien, längs aufschneiden und den Darm entfernen. Die Pilze und die Garnelen in den Suppensud geben und für drei Minuten kochen. Den Koriander hacken, in den Topf geben und umrühren. Die Suppe mit den Garnelen und den Shiitake-Pilzen auf einem Teller anrichten und servieren.

Kevin Klonowski am 17. April 2012

Thailändische Geflügel-Kokos-Suppe

Für zwei Personen

1 Hähnchenbrustfilet	50 g Thai-Spaghetti	50 g Zuckerschoten
150 g weiße Champignons	1 unbehandelte Limette	1 Stängel Zitronengras
20 g frischer Ingwer	1 Kaffirblatt	1 Zweig Thai-Schnittlauch
1 Bund frischer Koriander	1 EL Nuoc Mam	1 TL rote Currypaste
200 g Kokosmilch	750 ml Geflügelfond	1 TL Erdnussöl
Meersalz		

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Zunächst die äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und das Zitronengras dann in drei gleich große Stücke schneiden. Danach die Stücke mit einem Nudelholz andrücken. Anschließend das Erdnussöl in einen Topf geben und die Zitronengrasstücke darin anbraten. Die Currypaste ebenfalls dazugeben. Danach den Ingwer schälen, fein reiben und ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze mit dem Geflügelfond ablöschen und die Kaffirblätter dazugeben. Im Anschluss die Thai-Spaghetti in dem Salzwasser kochen. Danach die Kokosmilch zu der Suppe geben. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Die Hähnchenstücke in etwas Öl anbraten und dann zu der Suppe geben. Anschließend die Champignons putzen und in kleine Stücke schneiden. Diese dann ebenfalls zu der Suppe geben. Die Zuckerschoten putzen, in Rauten schneiden und ebenfalls zu der Suppe geben. Danach das Kaffirblatt und das Zitronengras entfernen. Die Suppe mit etwas Limettensaft und dem Nuoc Mam abschmecken. Danach den Thai-Schnittlauch und den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Thailändische Geflügel-Suppe auf einem Teller anrichten, mit dem Thai-Schnittlauch und dem Koriander garnieren und servieren.

Britta Chaumanet am 18. Februar 2013

Thailändische Zitronengras-Suppe mit Garnelen-Spieß

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	$\frac{1}{2}$ Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
1 kleines Stück Ingwer	4 Stängel Zitronengras	1 Bund Thai-Basilikum
3 Limettenblätter	200 ml Geflügelfond	200 ml Kokosmilch
2 EL Fischsauce	5 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die halbe Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen. Den Ingwer schälen. Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer in feine Würfel schneiden. Vom Zitronengras die äußeren Blätter und die obere, trockene Hälfte entfernen. Die Stängel waschen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Die Limettenblätter waschen und trocken tupfen. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Das Zitronengras hinzufügen und mitdünsten. Den Knoblauch und die Limettenblätter dazugeben. Mit dem Geflügelfond und der Kokosmilch ablöschen. Die Suppe bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Für die Spieße, die Garnelen bis auf das Schwanzstück schälen, am Rücken entlang einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Den restlichen Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Je zwei Garnelen auf einen Holzspieß stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin zwei Minuten anbraten. Die Zitronengrassuppe durch ein Sieb streichen und mit etwas Fischsauce abschmecken. Die Suppe in einem Teller anrichten. Mit dem Garnelenspieß und dem Thaibasilikum garnieren und servieren. mehr über Selbstgemachter Pastateig Rezept - Rezepte kochen - kochbar.de bei www.kochbar.de

Heike Makowka am 24. September 2013

Tiroler Knödel-Suppe, Vogerl-Salat im Parmesan-Körbchen

Für zwei Personen

50 g Tiroler Speck	50 g Salami	250 g Semmelbrot
150 g Vogerlsalat	10 Cocktailtomaten	400 g Möhren
100 g Knollensellerie	1 Stange Lauch	1 Zwiebel
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie (kraus)	3 getrocknete Lorbeerblätter
4 EL Walnusskerne	200 g Parmesan	2 EL Butter
2 Eier	80 g Mehl	1 EL Muskat
1 TL Pimentkörner	1 Prise Chiligewürz	500 ml Gemüsefond
200 ml Milch	20 ml heller Balsamicoessig	2 EL Kürbiskernöl
Olivenöl, Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Möhren, Knollensellerie, Lauch und eine Zwiebel grob in Stücke schneiden, halbieren reicht. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und das Suppengemüse anrösten. Mit Gemüsefond aufgießen, die Lorbeerblätter hinzugeben und Einkochen. Mit Muskat, gehackter Petersilie, den Pimentkörnern, Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende das Gemüse wieder absieben. Die Karotten rauspicken, kleinschneiden und zurück zum Sud geben. Den Tiroler Speck und die Salami würfeln, etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und beides darin anbraten. Das Semmelbrot klein schneiden und mit anbraten. Mit Chiligewürz, Salz und gehacktem Schnittlauch abschmecken. Mehl, zwei verquirlte Eier und so viel Milch dazugeben, bis die Konsistenz „knödelig-fest“ ist. Mit Pfeffer abschmecken. Die Knödel zu der kochenden Brühe geben und darin ziehen lassen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und zwei Parmesanhäufchen in die Pfanne geben. Mit der Rückseite eines Löffels die Häufchen zu einer glatten Fläche ausbreiten. Den Käse schmelzen lassen. Sobald er beginnt Blasen zu werfen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Parmesan soweit auskühlen lassen, dass er sich problemlos mit einem Pfannenwender aus der Pfanne nehmen lässt. Den noch warmen Parmesanfladen über ein umgedrehtes Glas zu einem Körbchen formen und abkühlen lassen. Die Tomaten achteln und mit dem Salat vermengen. Zu dem Olivenöl hellen Balsamicoessig, Kürbiskernöl und Wasser geben und zu einer Vinaigrette verarbeiten. Bei Bedarf mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertige Suppe in einem tiefen Teller anrichten und mit Schnittlauch dekorieren. Den Salat in die Körbchen verteilen und das Dressing darüber anrichten. Wallnüsse hacken und damit dekorieren.

Sara Bonetti am 23. Oktober 2012

Tomaten-Crèmesuppe mit Gin-Sahne

Für zwei Personen

1 Schalotte	1 rote Chilischote	2 EL Tomatenmark
250 ml passierte Tomaten	250 ml Geflügelfond	200 ml Sahne
20 ml Gin	20 g Butter	Mehl, Zucker
Salz, Pfeffer		

Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Schalotte in der Butter kurz anbraten. Das Mehl mit anschwitzen und das Tomatenmark sowie den Geflügelfond dazugeben. Die Chilischote von den Enden und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Chili und die passierten Tomaten mit in den Topf geben. Einen Schuss Sahne und eine Prise Zucker dazugeben. Die restliche Sahne schlagen und mit Salz und dem Gin abschmecken. Die Tomatencremesuppe auf einem Teller anrichten. Mit der Gin-Sahne garnieren und servieren.

Gudrun Holz am 23. August 2013

Tomaten-Suppe mit Sesam-Lachs-Spießen

Für zwei Personen

250 g Lachs	100 g ger. mageren Speck	1 kg reife Tomaten
1 Zwiebel	1 Chilischote	1 Knolle Ingwer, klein
1 Apfel	1 Zitrone	1 TL Butter
100 ml Sahne	200 ml Orangensaft	1 TL Holundergelee
200 ml Gemüfefond	4 EL Olivenöl	1 TL Mehl
100 g hellen Sesam	1/2 Bund Basilikum	weißer Pfeffer, Salz

Die Tomaten waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Apfel schälen, von dem Gehäuse entfernen und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein hacken. Den Speck in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Speck darin anbraten. Anschließend die Tomaten und den Apfel dazugeben und alles mit dem Mehl bestreuen. Das Ganze anschließend mit dem Orangensaft und dem Fond ablöschen. Die Chilischote und den Ingwer dazugeben und 20 Minuten einkochen lassen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Lachs waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend auf Spieße stecken und in einer Pfanne mit heißem Olivenöl kurz anbraten. Anschließend den Spieß kurz herausnehmen und in dem Sesam wälzen. Den Spieß erneut anbraten, bis der Sesam goldbraun ist. Die Sahne steif schlagen. Die groben Zutaten aus der Tomatensuppe heraus nehmen und alles durch ein Sieb pressen. Das Ganze anschließend mit Salz, Pfeffer, der Butter und dem Holundergelee abschmecken. Basilikum zupfen. Die Tomatensuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Sesam-Lachs-Spießen, der geschlagenen Sahne und ein paar Basilikumblättern garnieren und servieren.

Brigitte Wiegand am 08. Mai 2012

Tomaten-Suppe Napoli

Für 2 Personen

300 g Schweinemett	1/2 Baguette	1 Kugel Mozzarella
6 Tomaten	1 Bund Lauchzwiebeln	1/4 Bund Basilikum
2 TL Pizzagewürz	1 Prise Zucker	1 EL Instant-Gemüsebrühe
4 EL Kräuterbutter	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Schweinemett anbraten. Die Lauchzwiebeln dazugeben und mit anbraten. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, den Strunk und das Kerngehäuse herausschneiden und die Tomaten grob würfeln. Die Tomaten zu dem Mett geben und das Ganze mit circa 500 Milliliter Wasser auffüllen und aufkochen. Das Ganze mit der Brühe, dem Pizzagewürz und einer Prise Zucker abschmecken und köcheln lassen. Das Baguette in Scheiben schneiden. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Baguette von beiden Seiten anrösten. Anschließend mit der Kräuterbutter bestreichen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen. Den Mozzarella unter die Suppe mischen und auf Tellern anrichten. Das Basilikum auf die Suppe streuen und zusammen mit dem Kräuterbaguette servieren.

Klara Herbert am 07. Februar 2012

Tomaten-Suppe

Für zwei Personen

300 g gestückelte Tomaten	1 Scheibe Toastbrot	1 Zwiebel
50 g durchwachsener Speck	2 EL Tomatenmark	100 ml Olivenöl
100 ml Sahne	300 ml Gemüsesfond	Scharfes Paprikapulver
Knoblauchpulver	Salz, Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Speck in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel und den Speck darin anbraten. Mit dem Gemüsesfond ablöschen und die Tomaten zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch abschmecken. Das Tomatenmark und die Sahne zugeben und pürieren. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Toastbrot darin anbraten. Die Suppen auf tiefen Tellern anrichten, mit den Toastbrotwürfeln bestreuen und servieren.

Brigitta Bräu am 31. August 2012

Vietnamesische Nudel-Suppe mit Roastbeef

Für zwei Personen

200 g Roastbeef	1 Kopf Pak-Choi	1 Stängel Zitronengras
1 Zwiebel	2 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
3 Chilischoten	1 Bund Koriander	1 Bund Thaibasilikum
1 Bund Minze	3 Limetten	1 Sternanis
1 Zimtstange	2 cm Ingwer	4 EL Edamame-Bohnen
1 EL Ghee	200 ml Rinderfond	1 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Zucker		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die äußeren, harten Blätter vom Zitronengras entfernen und den Rest anschließend in Ringe schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen. Ingwer und Chilischote fein hacken. Die Schale der Limette abreiben. Alles zusammen mit einem Esslöffel Ghee in einer Pfanne anbraten. Mit dem Fond ablöschen, die Zimtstange hinzufügen und alles leicht köcheln lassen. Den Pak-Choi waschen, putzen und in grobe Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Den Koriander, das Thaibasilikum und die Minze grob hacken. Die Kräuter zu der Suppe geben. Die Edamame-Bohnen ebenfalls zu der Suppe geben. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Das Roastbeef mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten scharf anbraten. Das Fleisch im vorgeheizten Backofen zehn bis zwölf Minuten weiter garen. Das Fleisch anschließend in dünne Scheiben schneiden, zu dem Gemüse in die Suppe geben und mit kleinen Chiliflocken, Ingwerabrieb und Korianderblättern garnieren.

Maximilian Dietrich am 13. August 2013

Vorarlberger Käse-Suppe mit Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

50 g Schalotten	0,5 Bund Schnittlauch	125 ml trockener Weißwein
200 ml Sahne	300 ml Rinderfond	250 ml Milch
2 El Butter	4 EL feines Mehl	400 g Bergkäse
1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer	

Die Schalotten abziehen und klein hacken. Die Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Den Bergkäse reiben. Die Schalotten mit dem Weißwein ablöschen, den Käse und das Mehl hinzugeben und bei leichter Hitze anbräunen. Anschließend den Rinderfond langsam hinzugeben. Die Sahne und die Milch dazugeben und kräftig rühren. Die Suppe kurz aufkochen und dann langsam weiter köcheln lassen, bis die Suppe um ein Drittel reduziert ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Suppe in einem Teller anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Sylvia Mesenich am 12. März 2013

Warme Gurken-Suppe mit Lachs-Häppchen

Für zwei Personen

2 Salatgurken	2 Scheiben Weißbrot	2 Scheiben ger. Lachs
1 Zitrone	1 kleine Zwiebel	1/2 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill	250 ml Sauerrahm	1 l Gemüsefond
Olivenöl, Mehl	Salz, Pfeffer	

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Anschließend die Gurken in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und die Gurkenwürfel darin leicht andünsten. Die Gurken mit etwas Mehl bestäuben und den Gemüsefond aufgießen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Die Rinde von den Weißbrotscheiben abschneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Zitrone auspressen und den Saft dabei auffangen. In einer Pfanne die Weißbrotscheiben leicht anrösten, diese dann herausnehmen, den Lachs darauf legen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und mit gehackter Zwiebel garnieren. Anschließend zwei Drittel der Gurken aus der Suppe schöpfen und beiseite stellen. Den Rest der Suppe mit einem Mixstab gut durchmischen, den Sauerrahm begeben, alles mischen und etwas aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill und den Schnittlauch klein schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und die Lachshäppchen seitlich auf dem Tellerrand platzieren und servieren.

Susanne Peterseil am 09. Oktober 2012

Wasabi-Suppe mit Sesam-Stangen

Für zwei Personen

50 g Surimi	1 Zwiebel, klein	150 g Schmand
400 ml Fischfond	150 ml Sake	1 EL Sojasauce
1 Filoteig	1 Bund Schnittlauch	2 TL Wasabipulver
2 EL Sesamkörner	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Filoteig in ein Zentimeter breite und zehn Zentimeter lange Streifen schneiden. Die Sesamkörner in einer Pfanne kurz anrösten. Den Filoteig mit etwas Olivenöl bepinseln und die Sesamkörner darauf streuen. Auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen und für circa 15 Minuten in den vorgewärmten Backofen geben. Die Zwiebel abziehen und in feine Stücke hacken. Eine weitere Pfanne mit Olivenöl erhitzen, die Zwiebel darin andünsten und danach mit dem Fischfond ablöschen. Das Wasabipulver mit dem Sake mischen. Die Mischung zusammen mit dem Schmand ebenfalls in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und nicht mehr aufkochen lassen. Den Schnittlauch und die Surimi waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, die Surimistreifen in die Suppe geben. Etwas Schnittlauch darüber geben, die Sesamstangen auf den Tellerrand legen und servieren.

Brigitte Leiwesmeier am 29. Januar 2013

Winterwurzel-Suppe mit Thymian-Maronen

Für zwei Personen

150 g Knollensellerie	70 g Petersilienwurzel	1 Kartoffel, mittelgroß
50 g geschälte Maronen	1 Schalotte	1 Zitrone
1 Lorbeerblatt	8 Zweige Thymian	1 EL Zucker
2 EL Butter	80 g Schlagsahne	400 ml Gemüsefond
Salz, Cayennepfeffer		

Den Sellerie, die Petersilienwurzeln und die Kartoffeln waschen, putzen, schälen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Das Lorbeerblatt mehrfach einschneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Schalottenwürfel in einer Pfanne mit einem Esslöffel Butter glasig dünsten. Die Gemüsestücke dazugeben und drei Minuten unter Rühren mit dünsten. 350 Milliliter des Gemüsefonds und das Lorbeerblatt hinzugeben, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 20 Minuten weiter kochen lassen. Die Suppe muss auf jeden Fall so lang kochen, bis das Gemüse weich ist. Die Sahne steif schlagen und kalt stellen. Die Maronen waschen und sechsteln. Den Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren. Nun etwas Wasser hinzugeben. 50 Milliliter Gemüsefond dazugeben und bei milder Hitze kochen lassen, bis sich der Karamell gelöst hat. Die Thymian-Zweige waschen und die Blättchen abzupfen. Die Maronen und die abgezupften Thymian-Blättchen nun unterrühren und kochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Anschließend die restliche Butter unterrühren. Die Zitrone waschen, halbieren und ein Esslöffel Zitronensaft auspressen. Das Lorbeerblatt entfernen, mit Salz, Cayennepfeffer und dem Zitronensaft abschmecken und erneut aufkochen. Die Sahne hinzufügen und die Suppe schaumig pürieren. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit den Thymian-Maronen garnieren und servieren.

Jaco van Dipten am 19. November 2013

Zucchini-Curry-Ingwer-Suppe mit Blätterteig-Zöpfen

Für zwei Personen

400 g Blätterteig	50 g Pinienkerne	600 g Zucchini
3 Schalotten	50 g Ingwer	100 g Emmentaler
500 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne	2 EL Crème-fraîche
Öl, Currypulver	Pfeffer, Salz	

Zunächst den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Blätterteig ausrollen und mit dem Messer in dünne Streifen schneiden. Anschließend jeweils drei Streifen miteinander verflechten und die Enden etwas verdrehen, damit sie beim Backen nicht aufgehen. Den Käse reiben. Dann den Blätterteigzopf mit dem Käse bestreuen und circa 20 Minuten knusprig backen. Die Schalotten abziehen und klein schneiden. Anschließend die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann in einem Topf etwas Öl erhitzen, die Schalotten und die Zucchini darin anbraten und mit dem Gemüsefond ablöschen. Den Ingwer frisch reiben und hinzugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren und mit der Sahne, der Crème-fraîche und dem Curry verfeinern. Abschließend in einer Pfanne die Pinienkerne in etwas Fett leicht anrösten. Die Zucchini-Curry-Ingwer-Suppe mit den Blätterteigzöpfen auf Tellern anrichten, mit den Pinienkernen garnieren und servieren.

Sabine Raithel am 09. April 2013

Zucchini-Knoblauch-Suppe mit Wirsing-Roulade

Für zwei Personen

4 Riesen-Garnelen	1 Wirsing	2 Zucchini
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Limette
1 Halm Zitronengras	25 g Ingwer	600 ml Gemüsefond
150 ml Sahne	Sesamkörner, Currypulver	Olivenöl, Sojasoße
Sesampaste	Salz, schwarzer Pfeffer	

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen. Einen weiteren Topf mit Salzwasser erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein hacken. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und klein hacken. Beides zusammen in den Topf geben und anschwitzen. Die Zucchini waschen, klein schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Das Ganze anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Den Wirsing waschen und die äußeren Blätter entfernen. Die restlichen Blätter ablösen und in dem kochenden Salzwasser kurz blanchieren. Dann wieder aus dem Topf nehmen und in dem Eiswasser abschrecken. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und von Kopf, Schale und Darm befreien. Dann die Garnelen pürieren. Das Currypulver, die Sojasauce, etwas Zitronengras, und den Ingwer hinzugeben und alles miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend die blanchierten Wirsingblätter einzeln mit einem Teelöffel von der Masse füllen und zu kleinen Rouladen rollen. Wenn alle Röllchen geformt sind, diese in einen Dampfeinsatz geben und einige Minuten dämpfen, bis sie gar sind. Die Suppe pürieren und die Sahne dazugeben. Mit der Sesampaste, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zusammen mit zwei Rouladen anrichten und mit etwas Sesam garnieren. Anschließend alles zusammen servieren.

Walter Tirlir am 12. Juni 2012

Zucchini-Suppe mit Fisch-Klößchen und Rotbarsch-Spieß

Für zwei Personen

100 g Lachsfilet	100 g Kabeljau	50 g Seeteufel
250 g Rotbarschfilet	500 g Zucchini	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Ei	1 Bund Schnittlauch
20 g Butter	125 ml Sahne	4 EL Kondensmilch
375 ml Gemüsefond	3 EL Rapsöl	Muskatnuss, Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, klein schneiden und zu der Zwiebel in den Topf geben. Alles mit dem Fond ablöschen und circa 15 Minuten einkochen lassen. Den Lachs, den Kabeljau und den Seeteufel waschen, trocken tupfen und alles in Würfel schneiden. Die Fischwürfel zusammen mit dem Ei und der Kondensmilch in eine Schüssel geben und pürieren. Die Masse mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz kalt stellen. Die eingekochten Zucchini pürieren, die Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und aufkochen lassen. Den pürierten Fisch zu Klößchen formen. Die Klößchen für circa fünf Minuten in die kochende Suppe geben und darin ziehen lassen. Den Rotbarsch waschen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und die Fischwürfel darin von allen Seiten anbraten. Den angebratenen Fisch auf zwei Spieße stecken. Die Suppe zusammen mit den Spießen auf einem Teller anrichten und servieren.

Erika Plösser am 03. September 2013

Zucchini-Wasabi-Suppe mit gebratenen Garnelen

Für zwei Personen

3 Riesen-Garnelen	2 Zucchini	1 Zwiebel
1 Knoblauch	400 ml Sahne	100 g Butter
400 ml Gemüsefond	100 ml Weißwein, trocken	40 g Wasabipaste
1 Zweig Rosmarin	Olivenöl, Chili	Salz, Pfeffer

Die Zucchini halbieren und das innere herauskratzen. Das innere in Würfel schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Zucchiniwürfel in den Topf geben und andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nun die Sahne und den Fond mit in den Topf geben und alles wieder einkochen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und durch ein Sieb passieren. Anschließend die Suppe warmhalten. Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Eine Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Wenn die Garnelen gar sind, die angedrückte Knoblauchzehe, einen Zweig Rosmarin und die Butter mit in die Pfanne geben und ziehen lassen. Die Wasabipaste unter die Suppe geben und alles durchmischen. Die Suppe in einen tiefen Teller geben und die Garnelen daneben legen. Anschließend servieren.

Kilian Hinzpeter am 16. Januar 2013

Zwiebelcrème-Suppe mit Croûtons und Scampi-Spieß

Für zwei Personen

4 Scampi	2 Toastbrotsscheiben	1/2 Baguette
1 Zitrone	250 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	1 EL Mehl	1 EL Butter
50 ml Sahne	20 ml Weißwein	350 ml Gemüfefond
2 EL Rapsöl	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ebenfalls abziehen und fein hacken. Einen Topf mit etwas Rapsöl erhitzen und beides darin andünsten. Das Mehl darüber stäuben und mitdünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, den Geflügelfond sowie die Sahne zugeben und circa zehn Minuten köcheln lassen. Die Suppe abschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen. Die Toastbrotsscheiben in Würfel schneiden und in der heißen Butter anrösten. Den Thymian waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Scampi von Kopf, Darm, Schale entfernen, waschen, trocken tupfen und auf die Spieße stechen. Zwei der Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und etwas anschwitzen lassen. Die Scampispieße von beiden Seiten circa drei Minuten braten. Den Saft der anderen Zitrone auspressen. Die Spieße salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die übrige Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit der Ölmischung einreiben. Eine Pfanne erhitzen die die Baguettescheiben kurz darin anbraten. Die Suppe in einem Teller anrichten und die Croûtons und den Thymian in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Scampispieß garnieren und servieren.

Waltraud Heyer am 30. Oktober 2012

Index

- Avocado, 5
- Bohnen, 53, 76
- Borschtsch, 6
- Brokkoli, 7, 8
- Croutons, 7, 14, 17, 29, 37, 38, 46, 49, 81
- Eintopf, 42, 59
- Erbsen, 8, 9, 12, 13, 19, 59
- Fenchel, 7, 12, 14, 16, 23, 45, 61
- Fisch, 5, 7, 8, 15–17, 20–25, 34, 36, 43, 47, 67, 69, 70, 75, 77, 80
- Fleisch, 9, 18, 26, 42, 71
- Garnelen, 8, 11, 12, 19, 22, 25, 28, 30, 34, 36, 38, 43, 44, 46, 48, 66, 71, 73, 80
- Geflügel, 4, 18, 26, 30, 32, 33, 41, 45, 59, 65, 72
- Gurke, 22, 23, 77
- Käse, 10, 19, 24, 45, 55, 77
- Kürbis, 12, 21, 25–29, 33, 45, 49, 54, 55, 59, 74
- Kartoffeln, 8, 18, 34–38, 47, 63, 64
- Klößchen, 9, 23, 71, 80
- Kohlrabi, 65
- Kokos, 26, 31, 32, 34, 40, 41, 44, 49, 51, 72
- Kräuter, 36
- Kraut, 8
- Lauch, 5, 6, 20, 34, 35, 53, 59, 61, 67, 75
- Linsen, 11, 61, 70
- Möhren, 5–9, 11, 20, 24–26, 30–33, 38–40, 43, 45–50, 52–54, 56, 58, 61, 65, 67, 71, 74
- Mangold, 51
- Maronen, 52, 53, 78
- Meeresfrüchte, 1, 4, 13, 22, 45, 54, 69, 81
- Melone, 66
- Pak-Choi, 76
- Paprika, 4, 7, 20, 26, 29, 42, 55–57, 66, 70, 71, 76
- Pastinaken, 56
- Pilze, 3, 10, 37, 39, 41, 44, 60, 65, 71, 72
- Porree, 34
- Radicchio, 52
- Rettich, 34, 60
- Rind, 58
- Romanesco, 9
- Rote-Bete, 6, 39, 60, 62
- Schinken, 56
- Schoten, 2, 28, 42, 65, 72, 76
- Schwarzwurzeln, 67
- Sellerie, 2, 8, 12, 20, 23, 24, 34, 37, 38, 40, 43, 45, 50, 52, 63, 67–69, 74, 78
- sonstige, 19, 44, 74, 78
- Spargel, 21, 28
- Speck, 14, 25
- Spinat, 41, 69, 70
- Spitzkohl, 60
- Weißkohl, 6
- Wirsing, 79
- Wurst, 70
- Zucchini, 22, 53, 79, 80