

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Suppen

2018-2020

110 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

Inhalt

10-Minuten-Terrine 'Edmund'	1
Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und Käse-Sandwiches	2
Apfel-Suppe mit Kokosmilch	3
Artischocken-Suppe mit geröstetem Knoblauch	3
Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo	4
Borschtsch	5
Borschtsch	5
Brotsuppe mit Pfeffer-Beißern und Chorizo	6
Brunswick Stew	7
Cremige Tomaten-Suppe mit Joghurt und Parmaschinken	7
Duftiger Borschtsch	8
Eintopf mit Bohnen, Hackfleisch-Bällchen und Depreziner	9
Eintopf mit Fleisch	10
Eintopf mit Kalb-Filet, Kohlwurst und Meerrettich	11
Englische Zwiebel-Suppe	12
Englischer Eintopf mit Sommer-Gemüse und Schinken	13
Erbsen-Eintopf	14
Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskrebs Wan Tan	15
Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaibling, Apfel, Sellerie	16
Erbsen-Suppe	16
Feine Spargelcreme-Suppe	17
Fisch-Suppe und Biskuit-Roulade mit Marillen-Marmelade	18
Frühlingskräuter-Suppe mit Grieß-Klößchen	19
Französische Zwiebelsuppe	20
Französischer Fleisch-Eintopf mit Gemüse	21

Fribourger Hütten-Suppe	22
Gaisburger Marsch	23
Gazpacho mit Mayonnaise	24
Gazpacho, der Klassiker	25
Geflügel-Bouillon mit Pilz-Cannelloni	25
Geflügel-Eintopf mit Wan Tan, Pak Choi, Shiitake, Enoki	26
Gemüse-Suppe mit Zitronen-Petersilie	27
Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Fisch-Pflanzerl	28
Gulasch-Suppe	29
Gurken-Joghurt Kaltschale	29
Hühner-Brühe	30
Hühner-Curry-Suppe	31
Hühner-Suppe mit Eierstich	32
Hühner-Suppe mit Eierstich	33
Indian Beef Stew	34
Kürbis-Suppe mit Curry und Garnele	35
Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos	36
Kürbiscreme-Suppe mit gerösteten Mandeln und Aprikosen	36
Kalte Beeren-Suppe mit Joghurt-Mousse und Honig-Mandeln	37
Karotten-Süßkartoffel-Suppe, Käsescones, Limetten-Butter	38
Kartoffel-Eintopf	39
Kartoffel-Sellerie-Rahm-Suppe mit Pilzen	40
Kartoffel-Suppe für den Sommer	41
Kartoffel-Suppe für den Winter	41
Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch	42
Kartoffel-Suppe mit Champagner und Sahne	43
Kartoffel-Suppe mit Croutons, Apfel, Petersilien-Schmand	44
Kartoffel-Suppe mit gebratener Fleischwurst	45
Kartoffel-Suppe mit Speck-Stippe und Apfel-Röstbrot	46
Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln	47
Kartoffel-Suppe	48
Katharinas Erbsen-Suppe, Croûtons, Garnelen-Spieß	49

Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen-Brust	50
Klare Morchel-Suppe mit Reh und Spargel	51
Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry	51
Kokos-Zitronengras-Suppe mit Lachs-Spießchen	52
Kokosmilchsuppe mit scharfen Gemüse	53
Kräuter-Kartoffel-Creme-Suppe	53
Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini	54
Möhren-Ingwer-Crème-Suppe	55
Möhren-Orangen-Tomaten-Suppe	56
Möhren-Steckrüben-Eintopf mit Fleisch-Klößchen	57
Mango-Biryani-Suppe mit Garnelen und Reis	58
Mecklenburger Kartoffel-Suppe	59
Melonen-Süppchen mit Paprika-Croutons	59
Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino	60
Muskat-Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Croustillant	61
Norddeutsche Bouillabaisse	62
Ochsenschwanz-Suppe mit Wurzel-Gemüse	63
Orientalische Linsen-Suppe	64
Ostsee-Fisch-Suppe mit Dorsch	65
Paprika-Kraut-Suppe mit Zander-Würfeln	66
Passierte Rotkraut-Suppe mit Crème fraîche	66
Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken	67
Pichelsteiner Eintopf	68
Polenta-Suppe mit gebratenem Zander und bunten Rüben	69
Polnische Sauermehl-Suppe für jede Jahreszeit	70
Portugiesischer Bohnen-Eintopf	71
Reis-Suppe mit Rindfleisch und Salsiccia	72
Rind-Suppe mit Frittaten-Strudel	73
Rosenkohl-Eintopf mit Speck und Kartoffel-Stückchen	74
Rote Linsen-Suppe mit Limetten-Blättern und Kokos-Crunch	75
Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln	76
Saarländisches Apfelwein-Suppe	77

Sahniges Grünkohl-Süppchen mit Parmesan	78
Samt-Suppe von Sellerie, Topinambur mit Butter, Trüffel	79
Samtige Kürbis-Suppe mit Kokos	80
Saure Bohnen-Suppe mit Honig-Mettenden	80
Saurer Bohnen-Eintopf	81
Schnippelbohnen-Eintopf mit Rauchenden, Schweine-Bauch	82
Schuhbecks schnelle Kräuter-Suppe	83
Sellerie-Suppe mit Gorgonzola-Walnuss-Röllchen	84
Sellerie-Suppe mit Schaum	85
Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange	86
Soljanka	87
Soljanka	88
Spinat-Suppe mit Kokos	88
Thai-Basilikum-Suppe mit scharfem Gemüse	89
Thailändische Garnelen-Suppe und Ceviche vom Heilbutt	90
Tomaten-Suppe mit Hühnerfleisch-Bällchen	91
Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln	92
Verspäteter Oster-Eintopf à la Lohse	93
Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing	94
Wildkräuter-Suppe mit Lachs-Klößchen	94
Wurzelgemüse-Bouillon mit Kräuter-Topfen-Nockerln	95

Index

96

10-Minuten-Terrine 'Edmund'

Für 4 Personen

Für das Pesto:

50 g junger Spinat	50 g Petersilie	3 Liebstöckelblätter
Salz	1 EL Mandelblättchen	½ 1 kl. Knoblauchzehe
1 EL gerieb. Parmesan	4 EL Gemüsebrühe	4 EL Öl
4 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für die Terrine:

¼ dünne Stange Lauch	1/2 gelbe Karotte	1/2 orange Karotte
50 g Knollensellerie	1,2 l Hühnerbrühe	50 g Suppennudeln
250 g Hähnchenbrustfilet	1-2 Msp. gerieb. Ingwer	mildes Chilisalz

Außerdem:

50 g kleine Champignons	Muskatnuss
-------------------------	------------

Für das Pesto den Spinat verlesen und mit Petersilie und Liebstöckel waschen. Spinat und Kräuter in kochendem Salzwasser 10 bis 15 Sekunden blanchieren. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit den Händen das restliche Wasser ausdrücken und die Blätter klein schneiden.

Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Spinat und Kräuter mit Mandelblättchen, Knoblauch, Käse, Brühe, Öl und Olivenöl in den Blitzhacker geben. Alles mit Chilisalz würzen und zu einer feinkörnigen Paste pürieren.

Für die Terrine den Lauch längs halbieren, putzen, waschen und in etwa 3 cm lange, feine Streifen schneiden. Karotten und Sellerie putzen, schälen und ebenfalls in etwa 3 cm lange feine Streifen hobeln oder schneiden. Die Brühe in einem Topf erhitzen und die Gemüsestreifen und die Suppennudeln darin knapp unter dem Siedepunkt etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in ½ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hähnchenscheiben in der Suppe offen knapp unter dem Siedepunkt noch etwa 2 Minuten mitziehen lassen. Zuletzt die Suppe mit Ingwer und Chilisalz würzen.

Zum Servieren die Pilze putzen und trocken abreiben. Jeweils etwas Muskatnuss in vorgewärmte tiefe Teller oder Schalen reiben und die Suppe darauf verteilen. Jeden Teller mit etwas Pesto beträufeln und die Champignons auf der Gemüsereibe dünn darüberhobeln.

Alfons Schuhbeck am 03. Januar 2020

Apfel-Möhren-Suppe mit Ingwer und Käse-Sandwiches

Für 4 Personen

Für die Käsesandwiches:

1 Apfel	1 Spritzer Zitronensaft	1 rote Zwiebel
1 TL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	Fleu de Sel
2 Stiele Thymian	20 g Butter (weich)	4 Scheiben Bauernbrot
100 g geriebener Käse	Pfeffer	1 Bund Rauke (Rucola)

Für die Suppe:

300 g Möhren	1 Zwiebel, groß	1 Tomate
1 TL brauner Zucker	900 ml Gemüsebrühe	1 Knoblauchzehe
25 g frischer Ingwer	1 Apfel, groß	200 g Sahne
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Zimt
1 Prise Cayennepfeffer	Meersalz	

Für die Ofen-Äpfel den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Apfel vierteln, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben und Zitronensaft mischen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Vorbereiteten Apfelscheibchen, Zwiebel, Zucker, Speisestärke und etwas Meersalz in einer Schüssel mischen. Dann auf dem Blech verteilen.

Im heißen Backofen etwa 20 Minuten rösten, bis die Oberfläche der Apfelscheiben leicht ange-trocknet ist.

In der Zwischenzeit für die Suppe Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Tomate waschen, trocken reiben und den Stielansatz ausschneiden. Tomate würfeln.

Zucker und 3 EL Wasser in einem großen Topf erhitzen und hell karamellisieren. Möhren, Zwiebel und Tomate darin andünsten. Die Brühe angießen, aufkochen und alles bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Für die Sandwiches Thymian, Butter und etwas Meersalz mischen. Die Brotscheiben auf einer Seite mit Hälfte der Thymian-Butter bestreichen. Zwei Scheiben mit Käse bestreuen. Apfel-Zwiebel-Mix darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

Rauke verlesen waschen, trocken schütteln und die groben Stiele abschneiden. Rauke auf den Brotscheiben verteilen. Übrige Brotscheiben mit der bestrichenen Seite auflegen, andrücken. Außenseiten der Brote mit der restlichen Butter bestreichen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Sandwiches darin auf beiden Seiten knusprig und gold-braun braten, bis der Käse geschmolzen ist.

Für die Suppe Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel halbieren, entkernen, schälen und auf der Gemüsereibe fein raspeln.

Apfelraspel, Ingwer, Knoblauch, Curry, Zimt, Cayennepfeffer, Sahne, Butter und Meersalz in den Topf geben. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren, dann durch ein Sieb passieren, nochmals kurz erhitzen.

Die Suppe abschmecken, in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Sandwiches aus der Pfanne nehmen, halbieren und zur Apfel-Möhren-Suppe reichen.

Theresa Baumgärtner am 19. November 2018

Apfel-Suppe mit Kokosmilch

Für 4 Personen

4 Äpfel	2 Schalotten	1 EL Butterschmalz
0.25 l Apfelsaft	0.25 l Kokosmilch	0.5 l Gemüsebrühe
1 EL Currypulver	1 Stiel Zitronengras	Salz, Pfeffer
2 Bananen	Butterschmalz	

Äpfel und Schalotten schälen und in Stücke schneiden. Butterschmalz in einen Topf geben und erhitzen. Die Apfel- und Schalottenstücke hinzufügen und farblos anschmoren. Currypulver hinzufügen, vermengen und leicht anrösten. Den Apfelsaft und die Brühe angießen und alles aufkochen. Die Hitze wieder reduzieren und die Kokosmilch dazugeben. Zitronengras andrücken und mit etwas Salz und Pfeffer in den Topf geben. Die Suppe etwa 20 Minuten sanft köcheln lassen. Das Zitronengras aus dem Topf nehmen, dann alles pürieren, bis die Suppe eine cremige, aber noch leicht stückige Konsistenz hat. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Brühe hinzufügen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bananen schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Bananenstücke darin anbraten. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit gebratenen Bananenstücken servieren.

Rainer Sass am 22. März 2020

Artischocken-Suppe mit geröstetem Knoblauch

Für 4 Personen:

3 große Artischocken	100 g Zwiebeln	5 EL Olivenöl
1 EL Mehl	100 ml Weißwein	100 ml Noilly Prat
500 ml Brühe	200 ml Sahne	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer	15 Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl
2 EL Petersilie		

Die Stiele der Artischocken abbrechen, die Blattspitzen abschneiden.

Die Blütenköpfe vierteln, die Blätter zurückschneiden, das Heu entfernen und die Artischockenböden würfeln.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Artischockenwürfel goldbraun anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit Weißwein ablöschen. Noilly Prat zugeben und mit Brühe und Sahne aufgießen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe 15 Minuten köcheln lassen.

Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden und in Olivenöl goldgelb rösten. Artischocken- und Zwiebelwürfel pürieren und die Suppe abschmecken. Die Knoblauchscheiben mit dem Knoblauchöl über die Suppe gießen und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Christian Henze am 21. Juni 2019

Asiatische Nudel-Suppe Pho Bo

Für 4 Personen

10 g Ingwer	2 Zwiebeln	1 Zimtstange
1 Sternanis	3 Gewürznelken	1 TL Koriandersamen
1 l Rinderfond	1 EL Sojasauce	1 EL Fischsauce
200 g Rinderrücken	100 g getr. Reismudeln	2 Schalotten
80 g frische Sojasprossen	1/2 Bund frischer Koriander	1/2 Bund Thaibasilikum
4 Zweige frische Minze	1 scharfe rote Chilischote	2 Limetten

1. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln ungeschält teilen und mit dem Ingwer zusammen in einer Pfanne nahezu schwarz rösten. Dann abkühlen lassen, in ein Sieb geben und gut abwaschen.

Zimt, Anis, Gewürznelke und Korianderkörner in einen großen Suppentopf geben und 1-2 Minuten anrösten.

Gerösteten Ingwer und Zwiebel-Stücke zugeben, dann den Rinderfond angießen, Soja- und Fischsauce zugeben und alles aufkochen. Dann 30 Minuten simmern lassen, damit sich auch die Gewürze richtig entfalten können.

In der Zwischenzeit das Fleisch ca. 15 Minuten in den Tiefkühler legen. Dann lässt es sich später leichter schneiden.

Die Reismudeln in einer Schüssel mit kaltem Wasser ca. 25 Minuten einweichen.

Die Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden.

Die Sojasprossen abbrausen und abtropfen lassen.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Chili halbieren, die Kerne austreichen und fein schneiden.

Die Limetten abwaschen, abtrocknen und vierteln.

Für die Reismudeln einen Topf mit Wasser aufkochen.

Das Fleisch aus dem Tiefkühler nehmen und in sehr dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

Die eingeweichten Reismudeln portionsweise kurz vor dem Anrichten für eine Minute kochen, dann jeweils in eine Suppenschale geben.

Darauf jeweils Fleischscheiben, Sojasprossen, Kräuter, Schalottenringe und etwas Chili geben.

Durch ein Sieb die kochend heiße Brühe angießen. Die Limettenspalten extra dazu servieren.

Tipp:

Wer dann noch möchte, kann einzelne Fleischscheiben in etwas Hoisinsauce tränken und die Suppe so noch um ein weiteres Aroma ergänzen.

Martina Kömpel am 07. Februar 2018

Borschtsch

Für 4 Personen:

ca. $\frac{1}{2}$ Spitzkohl	2 Rote Bete	400 g Kartoffeln
2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Gemüsezwiebel
2 EL Tomatenmark	750 ml Gemüsefond	3-4 EL weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	Prise Muskatnuss
Salz, weißer Pfeffer	6 EL Sonnenblumenöl	1 Becher Schmand
1/2 Bund Dill		

Karotten, Sellerie waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, in einem großen Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Rote Bete und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln, Zwiebel in feine Würfel schneiden. Spitzkohl in Streifen Gemüse im Topf mit Salz und Prise Zucker würzen, Tomatenmark mit anschwitzen, restliches Gemüse sowie Lorbeerblatt dazugeben, ebenfalls kurz mit anschwitzen und mit Gemüsefond und etwas Essig ablöschen und die restlichen Gewürze hinzufügen. Für ca. 30 min köcheln lassen.

Suppe mit Pfeffer, wenn nötig mit Salz und einem Spritzer Essig abschmecken.

In Tellern anrichten, jeweils mit einem Löffel Schmand und gezupftem Dill anrichten.

Björn Freitag am 22. Februar 2020

Borschtsch

Für 4 Personen

2 Rote Bete	3 Karotten	5 Kartoffeln, festk.
600 g Weißkohl	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	1,5 l Gemüsebrühe	Salz
1 Lorbeerblatt	4 Gewürznelken	3 EL Aceto Balsamico
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	Crème-fraîche	

Rote Bete, Karotten und Kartoffeln putzen, schälen und waschen.

Den Weißkohl putzen, den harten Strunk ausschneiden. Kohl waschen und abtropfen lassen.

Rote Bete achteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Karotten vierteln und in feine Scheiben hobeln, bzw. schneiden. Die Kartoffeln in feine Würfel schneiden. Weißkohl in feine Streifen schneiden.

Die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe ungeschält mit der flachen Messerseite andrücken.

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und die Knoblauchzehe und Schalottenstreifen darin hell andünsten. Den Knoblauch wieder entfernen.

Das Gemüse dazugeben und kurz andünsten. Mit der Brühe ablöschen und etwa 2 TL Salz. Das Lorbeerblatt und die Gewürznelken hinzufügen. Alles 30-40 Minuten sacht gar köcheln lassen.

Zum Servieren Lorbeerblätter und Gewürznelken aus dem Eintopf entfernen.

Den Borschtsch mit Essig und eventuell noch etwas Salz abschmecken. Nach Belieben mit frischem Dill und etwas Crème fraîche servieren.

Theresa Baumgärtner am 06. Januar 2020

Brotsuppe mit Pfeffer-Beißern und Chorizo

Für 6 Portionen

200 g altbackenes Roggenbrot	100 g Zwiebeln	150 g Möhren
150 g Staudensellerie	1 Stange Lauch	2 TL Olivenöl
100 g Butter	1 Chorizo, (Würfel)	½ TL Zucker
1 Knoblauchzehe	150 ml Weißwein	1,5 l Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt	1 Nelke	4 Pfefferbeißer
1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zweig Rosmarin	5 Stängel Petersilie
½ Bund Dill	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Brot in mundgerechte Würfel schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im heißen Ofen etwa 10 Minuten knusprig rösten. Inzwischen Zwiebeln und Möhren schälen. Sellerie und Lauch putzen und waschen. Das vorbereitete Gemüse in kleine Würfel schneiden.

Olivenöl und Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin mit Zwiebeln und Chorizo bei mittlerer Hitze anschwitzen. Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Gemüse in der Pfanne mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte der Menge einkochen. Die Brühe angießen, die Hälfte der Brotwürfel mit Lorbeer und Nelke dazugeben. Die Suppe bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen die Pfefferbeißer in Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in Ringe schneiden. Rosmarin, Petersilie und Dill waschen und trocken schütteln. Die Petersilienblättchen von den Stängeln zupfen und mit dem Dill fein schneiden. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen, die Wurstscheiben mit dem Rosmarin dazugeben und rundherum anbraten. Lauchzwiebeln, zwei Drittel der Petersilie, Dill und Wurstscheiben unter die Suppe rühren und alles noch einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit den restlichen Brotwürfeln und mit der übrigen Petersilie garniert servieren.

Frank Rosin am 25. Februar 2019

Brunswick Stew

Für acht Personen:

1 Huhn (ca. 2 kg)	1 kg Schweineschulter	½ kg Rinderbrust
1 kg Kartoffeln	Hühnerbrühe	1 Gemüsezwiebel
840 g dicke Bohnen	180 g weiße Bohnen	750 g gelber Mais
45 g Butter	1200 g Dosen-Tomaten	Salz, Pfeffer

Hühnerfleisch, Schweineschulter und Rinderbrust (gewürfelt) in einem großen Topf mit Wasser bedecken. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze für drei Stunden köcheln lassen.

Fleisch aus dem Topf nehmen, von Knochen befreien und in mundgerechte Stücke zerteilen. Fleischbrühe abkühlen lassen. Fett von der Oberfläche abschöpfen.

2 Liter der Fleischbrühe in einen großen Topf geben. Kartoffeln würfeln und mit Brühwürfeln zur Fleischbrühe geben. Zum Kochen bringen und zehn Minuten kochen lassen.

Zwiebel schneiden und mit Dicken Bohnen, weißen Bohnen und Mais in den Topf geben. Erneut aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln gar kochen.

Hitze verringern, Butter, geschälte und gehackte Tomaten und das vorgekochte Fleisch hinzugeben. Für weitere 30 Minuten kochen lassen und oft umrühren.

Bei Bedarf noch Brühe hinzugeben.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Brunswick Stew heiß und mit frischem Maisbrot servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Cremige Tomaten-Suppe mit Joghurt und Parmaschinken

Für 2 Personen

2 Knoblauchzehen	300 g reife Eiertomaten	3 EL Olivenöl
Salz	4 Scheiben Parmaschinken	1/2 rote Chilischote
1 kleine Zwiebel	200 g geschälte Eiertomaten	50 ml glutenfreie Gemüsebrühe
4-5 Stängel Basilikum	3 EL griech. Joghurt (10%)	1 Prise Zucker
Pfeffer		

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Eiertomaten mehrfach einstechen, in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl und Salz marinieren. Dann auf ein kleines Backblech geben und im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen.

Inzwischen vom Parmaschinken eine halbe Scheibe nochmals halbieren und zum Garnieren beiseitelegen. Den restlichen Schinken klein schneiden.

Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf im restlichen Olivenöl farblos andünsten.

Klein geschnittenen Parmaschinken und Chili dazugeben und anschwitzen.

Gebackene Tomaten, geschälte Eiertomaten und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Währenddessen das Basilikum abrausen, die Blätter abzupfen und einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Basilikumblätter grob klein schneiden.

Joghurt, geschnittene Basilikumblätter und Zucker in die Suppe rühren und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Tomatensuppe auf zwei tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit dem beiseitegelegten Basilikum, Schinken und restlichem Joghurt garniert servieren.

Christian Henze am 03. Mai 2019

Duftiger Borschtsch

Für 4 Personen

100 g Rindfleisch	200 g Kasseler	100 g Rote Bete
100 g Möhren	50 g Petersilie	100 g Lauch
200 g Weißkohl	Olivenöl	1 EL Essig
2 EL Tomatenmark	2 L Brühe	100 g Zwiebeln
Pfeffer	Salz	250 ml Joghurt
4 EL Saure Sahne	Dill	1 Lorbeerblatt

Rote Bete (1 Stück aufheben), Möhren, Petersilie, Lauch, Weißkohl und Zwiebeln putzen, schälen, in Streifen schneiden und mit Olivenöl anschwitzen.

Essig und Tomatenmark mit dazugeben und mit der Brühe auffüllen.

Dann das Fleisch, den Kasseler, Pfeffer und ein Lorbeerblatt mitkochen. Das gare Fleisch anschließend herausnehmen und beiseite stellen.

Die Suppe mit der Sahne, dem Joghurt o.ä. binden.

Das letzte Stück rote Bete reiben, das Fruchtfleisch und den Saft mit zur Suppe geben und mit einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Bedarf das Fleisch wieder mit in die Suppe geben.

Vor dem Servieren mit etwas Sahne übergießen und mit etwas Dill bestreuen.

Christian Henze am 16. Februar 2018

Eintopf mit Bohnen, Hackfleisch-Bällchen und Depreziner

Für 2 Personen:

200 g getrocknete weiße Bohnen	100 g getrocknete rote Kitney-Bohnen	300 g Hokkaido-Kürbis
2 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
3 El Olivenöl	1 El Paprikapulver, edelsüß	1 Tl Zucker
50 ml Rotweinessig	600 ml Rinder-Brühe	½ Bund Blatt-Petersilie
300 g Rinderhackfleisch	1 Ei	1 El Senf
2-3 El Semmelbrösel	Salz, Pfeffer	50 g Butterschmalz
4 Depreziner	Petersilie	

Bohnen zusammen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in reichlich Wasser (nicht gesalzen!) bei mittlerer Hitze langsam weich kochen. Diese dauert ca. 30 Minuten.

Inzwischen Kürbis waschen, entkernen und samt Schale würfeln.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in heißem Olivenöl 2-3 min. anschwitzen und mit Paprikapulver und Zucker bestreuen. dann mit Essig ablöschen, Brühe dazugießen, Suppe bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Gekochte Bohnen zur Suppe geben und bei schwacher Hitze darin noch etwa 25 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Petersilie abzupfen und fein hacken. Hackfleisch mit Ei, Senf, Semmelbrösel und Petersilie gründlich verkneten. Masse mit Salz, Pfeffer kräftig würzen und zu kleinen Bällchen formen. Diese langsam in heißem Butterschmalz bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne rundum etwa 6 Minuten anbraten. Depreziner in Stücke schneiden und 2 Minuten bei den Hackbällchen mit braten.

Hackbällchen und Depreziner samt Bratöl in tiefe Teller verteilen, Kürbis-Bohnensuppe darüber schöpfen. Nach belieben mit etwas frisch gezupfter Petersilie bestreut servieren.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Eintopf mit Fleisch

Für 4 Personen:

4 Gänsekeulen	6 Zwiebeln, mittelgroß	2 Karotten
1 Selleriekopf	2-3 L Gemüsebrühe	1 Packung Maronen
1/2 Kopf Wirsing, klein	2 rote Äpfel	2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner	2 EL Butter	Salz

Zuerst müssen Sie den Gänsekeulen die Haut abziehen bzw. mit einem Messer wegschneiden. Das Wurzelgemüse schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Danach die Keulen zusammen mit geschnittenen Zwiebeln, Sellerie und Karotten, sowie Lorbeer und Pfeffer in einen großen Topf geben und mit der Brühe großzügig bedeckt aufgießen. Suppe auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze die Keulen langsam garkochen.

Nach einer Weile die weich gegarten Gänsekeulen aus der Brühe nehmen, auf ein Blech legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Gießen Sie den Sud durch ein Sieb ab. Das Gänsefleisch wird vorsichtig von den Keulen gezupft. Wir empfehlen dazu Gummihandschuhe zu tragen. Die größeren Stücke sollten Sie am besten in Würfel schneiden.

Die restlichen Zwiebeln werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Die Maronen werden ebenfalls etwas klein schnitten. Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel, Maronen und Wirsingstreifen im Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit dem Gänsesud ablöschen. Langsam den Wirsing darin garkochen. Sollte Ihnen die Flüssigkeit nicht reichen, dann gießen Sie noch Gemüsebrühe nach.

In der Zwischenzeit die Äpfel ebenfalls in Würfel schneiden und zusammen mit dem Gänsefleisch in den Eintopf geben. Den Gänseeintopf mit etwas Salz abschmecken.

Gewürzvariationen:

Beim Abschmecken gibt es verschiedene Möglichkeiten: Sie könnten zum Beispiel den Eintopf mit etwas altem Aceto Balsamico leicht säuerlich abschmecken, kleine Kartoffelklöße abdrehen (so groß wie Gnocci) und diese mit dem Fleisch in den kochenden Eintopf geben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Oder aber Sie schneiden Kartoffeln in kleine Würfel und geben diese zusammen mit Wirsing in den Eintopf. Später servieren Sie den Eintopf dann mit Croutons.

Alexander Herrmann am 21. November 2019

Eintopf mit Kalb-Filet, Kohlwurst und Meerrettich

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

$\frac{1}{4}$ Kopf Spitzkohl	$\frac{1}{4}$ Steckrübe	2 Kartoffeln
2 Karotten	1 Zwiebel	50 g kalte Butterwürfel
500 ml heller Kalbsfond	(alternativ Gemüsefond)	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für das Kalbsfilet:

300 g Kalbsfilet	2 Scheiben Bacon	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Wurst:

2 Kohlwürste	1 frischer Meerrettich	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
--------------	------------------------	--------------------------------------

Für den Eintopf:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und auch in Würfel schneiden. Steckrübe und Karotten schälen, von Enden befreien und auch in Würfel schneiden (0,5x0,5). Spitzkohl blättrig schneiden und putzen. Alles zusammen mit Kalbsfond weichkochen. Muskatnuss reiben.

Eintopf mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Butterwürfel einschwenken.

Für das Kalbsfilet:

Kalbsfilet in einer Pfanne von allen Seiten in Öl scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Speck dazugeben und alles im Backofen ca. 15 Minuten fertig garen.

Für die Wurst:

Kohlwurst im Eintopf erwärmen. Petersilie abrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Meerrettich schälen und fein reiben.

Auch Thomas Martin hat spontan sein perfektes Rührei zubereitet. Dafür benötigt man 2 Eier, die man nur ganz leicht verquirlt. Dabei darf das Eigelb vom Eiweiß ruhig getrennt bleiben. Anschließend brät man es in Butter an.

Den Eintopf im Suppenteller anrichten. Die Kohlwurst aufschneiden und darauf verteilen. Das Kalbsfilet fein aufschneiden und darauf verteilen. Mit Petersilie und frischem Meerrettich vollenden.

Thomas Martin am 29. Dezember 2020

Englische Zwiebel-Suppe

Für 8 Personen

5 rote Zwiebeln	3 große weiße Zwiebeln	3 längliche Schalotten
6 Knoblauchzehen	300 g Lauch	frische Salbeiblätter
2 L heiße Rinderbrühe	8 Sch. Brot, je 2cm dick	200 g geriebenen Cheddar
Worcestershire-Sauce	Butter, Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

1 großzügiges Stück Butter, 2 EL Olivenöl, Salbei, geschälten und zerstoßenen Knoblauch in einem beschichteten Topf erhitzen, kurz umrühren. Die geschälten und in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und Schalotten sowie den geputzten, gewaschenen und in Scheiben geschnittenen Lauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse halboffen 30 Minuten sanft schmoren lassen, die letzten 20 Minuten den Deckel abnehmen. Ab und zu das Gemüse umrühren.

Nachdem Zwiebeln und Lauch weich und glasig sind, die heiße Brühe zugießen, zum Kochen bringen und ca. 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Backofen bzw. Grill auf höchster Stufe vorheizen.

Die Brotscheiben von beiden Seiten toasten. Die Suppe abschmecken, in feuerfeste Schalen geben und auf ein Backblech stellen. Das Brot wie einen Deckel auf die Suppe legen. Mit geriebenem Cheddar bestreuen und mit einigen Tropfen Worcestershire Sauce besträufeln.

8 Salbeiblätter in Olivenöl wenden und auf das Brot legen. Die Suppe im Backofen bzw. unter dem Grill überbacken, bis der Käse goldbraun ist.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

Englischer Eintopf mit Sommer-Gemüse und Schinken

Für 6 - 8 Personen

400 g neue Kartoffeln	6 Teltower Rübchen	6 mittelgroße Bund-Möhren
1 große Fenchelknolle	6 Schalotten	1 Herz von Staudensellerie
Röschen von violetter Brokkoli	sommerliches Blattgemüse	2 kg geräuch. Vorderschinken
1 Zweig frischer Lorbeer	1 kl. Bd. frischer Thymian	glatte Petersilie
Pfefferkörner	Meersalz, Pfeffer	natives Olivenöl extra

Die Kartoffeln abbürsten, größere Kartoffeln in Stücke schneiden. Die Rübchen schälen. Das Blattgemüse grob zerteilen. Die Möhren abbürsten. Den Fenchel in 6 Stücke schneiden, das Grün beiseitelegen. Die Schalotten schälen und in 6 Stücke schneiden. Den Staudensellerie vierteln, die gelben Blätter beiseitelegen. Den Schinken in einem großen Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald das Wasser aufwallt, den Schinken herausnehmen und abtropfen lassen. Damit wird überschüssiges Salz ausgeschwemmt. Aus Lorbeer, Thymian und Petersilie ein kleines Kräuter-Sträußchen binden. Den Schinken wieder in den Topf legen. Das Kräuter-Sträußchen und die Pfefferkörner zugeben. Alles mit frischem Wasser bedecken, zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und das Fleisch 1 1/2 Stunden leicht köcheln lassen. Möhren, Fenchel, Schalotten, Sellerie, Kartoffeln und Rüben zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 45 Minuten kochen, bis der Schinken und das Gemüse gar sind. Fleisch und Gemüse aus der Brühe nehmen und warmhalten. Blattgemüse und Brokkoliröschen in der Brühe ca. 5 Minuten kochen. Dann herausnehmen und ebenfalls warm stellen. Die Brühe abschmecken. Den Schinken mit 2 Gabeln grob zerpfücken. Fleisch und Gemüse auf tiefe Teller oder Suppenschalen 1/2 verteilen. Mit reichlich Brühe übergießen, mit Fenchelgrün, Petersilien- und Sellerieblättern bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Jamie Oliver am 28. Dezember 2019

Erbsen-Eintopf

Für 6 Personen:

Für die Fleischbrühe:

2 Karotten	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Porree
2 Zwiebeln	500 g Beinscheibe	1 Bund Petersilie

für den Eintopf:

300 g Trockenerbsen	2 Zwiebeln	2 EL Rapsöl
2 Karotten	1/2 Stange Porree	500 g mehligk. Kartoffeln
1 l Fleischbrühe	3 Mettwürste	300 g Bauchspeck
1 Bund Petersilie	1 EL Majoran	1 EL mittelscharfer Senf
Salz	Pfeffer	Muskat

Für die Brühe:

Karotten halbieren, Sellerie in grobe Stücke schneiden, Porree und Zwiebeln grob zerteilen. Karotten, Sellerie, Porree, Petersilie und Zwiebeln zusammen mit der Beinscheibe und 4 Liter Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Für zwei Stunden bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Anschließend durch ein feines Sieb passieren und die Flüssigkeit auffangen.

Für den Eintopf:

Trockenerbsen über Nacht in einem Liter Wasser einweichen.

Die Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und mit 2 EL Rapsöl glasig dünsten.

Karotten und Kartoffeln schälen, Porree gründlich putzen. Karotten und Kartoffeln würfeln, Porree in Streifen schneiden und alles zu den Zwiebeln in den Topf geben.

Eingeweichte Erbsen ebenfalls zugeben und mit einem Liter der selbstgemachten Fleischbrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Wurst einige Male einstechen, Bauchspeck halbieren und in den Topf geben.

Mit Majoran, Salz, Pfeffer, Muskat und Senf würzen. Bei mittlerer Hitze für etwa zwei Stunden köcheln lassen.

Petersilie hacken.

Nach Ende der Garzeit die Wurst und den Bauchspeck herausnehmen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Das Fleisch mit dem Erbseneintopf vermengen.

Erbseneintopf heiß servieren und mit Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Erbsen-Schaumsuppe, Zuckerschoten, Flusskreb Wan Tan

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	20 g Butter
50 ml Portwein, weiß	100 ml Weißwein	750 ml Geflügelfond
250 ml Sahne		

Flusskrebse:

8 bis 12 Flusskrebse	Kalahari-Salz, Kümmel	8 runde Wan Tan Blätter
1 Eiweiß	100 g Zuckerschoten	3 EL Olivenöl
Kalahari-Salz, Fischpfeffer	Zucker	300 g feine Erbsen
Salz, Pfeffer	Zucker	50 g Butter
2 EL geschlagene Sahne		

Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in der aufschäumenden Butter glasig dünsten. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, Geflügelfond und Sahne auffüllen und das Ganze um die Hälfte einkochen lassen.

Die Flusskrebse kopfüber in sprudelnd kochendes Wasser, mit Salz und Kümmel gewürzt, geben und einmal aufkochen lassen. Anschließend in Eiswasser geben und schnell abkühlen lassen.

Die kalten Flusskrebse schälen, Flusskrebsschwänze auf ein Tuch geben und abtropfen lassen und klein hacken. Jeweils etwas von der Mischung in die Mitte eines Wan Tan Blattes geben, Rand mit Eiweiß einstreichen, den Teig zu Halbmonden zusammenklappen und die Ränder fest zusammen drücken. Die Wan Tan in leicht köchelndem Salzwasser einige Minuten garen, anschließend in tiefe Teller verteilen.

Die Zuckerschoten in heißem Olivenöl anbraten, mit Kalahari Salz, Fischpfeffer und etwas Zucker abschmecken und zu den Wan Tan geben.

Die Erbsen in die eingekochte heiße Suppe geben, alles gründlich durchmischen und dann durch ein feines Sieb passieren.

Die Erbsensuppe mit Kalahari Salz, weißem Malabar-Bio-Pfeffer und Zucker abschmecken. Butter und geschlagene Sahne zugeben, schaumig aufmischen und über den Wan Tan und den Zuckerschoten verteilen.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Erbsen-Suppe mit Räucher-Bachsaibling, Apfel, Sellerie

Für 4 Personen

Für die Suppe:

125 g grüne Erbsen	400 ml frische Vollmilch	50 ml frische Sahne
40 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kardamom	unbehandeltes Salz
Pfeffer		

Für das Tatar:

$\frac{1}{2}$ Apfel	1 Stange Sellerie	100 g geräuchertes
Bachsaiblingsfilet	1 Zitrone, Saft, Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Crème-fraîche	4 TL frisches Leinsamenöl	20 Borretschblüten

Für die Suppe:

Die Erbsen mit Milch und Sahne für etwa 5-6 Minuten kochen lassen und danach mit der Butter in einer Küchenmaschine sehr fein pürieren.

Die Suppe zurück in den Topf geben. Ist sie noch zu kompakt, etwas Milch dazugeben. Mit Kardamom, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Tatar:

Apfel, Sellerie und Saiblingsfilet putzen und sehr fein würfeln. Abrieb und Saft der Zitrone dazugeben. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zusammen mit der Crème fraîche zum Saibling geben. Gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Hilfe von zwei Esslöffeln vier Nocken formen und in die Mitte der vorgewärmten tiefen Teller setzen. Die Suppe vorsichtig angießen, sodass die Nocken noch aus der Suppe schauen.

Mit dem Leinsamenöl, den Borretschblüten und frischem Pfeffer garnieren.

Sarah Wiener am 03. März 2018

Erbsen-Suppe

Für 4 Personen

2 Schalotten	10 g Butter	500 g junge Erbsen
700 ml Gemüsebrühe	Salz	100 g Schlagsahne
1/2 Knoblauchzehe	20 g Erbsensprossen	

Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Die Erbsen und die Gemüsebrühe hinzufügen und wenige Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Sie sollen ihre leuchtend grüne Farbe behalten.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit Salz abschmecken.

Die Sahne steif schlagen. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und unter die Sahne heben.

Die Sprossen abrausen und abtropfen lassen.

Vor dem Servieren die heiße Suppe mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen, in Tassen füllen und mit einem Klecks Knoblauchsahne servieren. Mit Erbsensprossen verzieren.

Theresa Baumgärtner am 20. Mai 2019

Feine Spargelcreme-Suppe

Für 4 Personen

250 g weißer Spargel	400 ml Gemüsebrühe	1 TL Zucker
1 Scheibe Orange	1 Scheibe Zitrone	1 Lauchzwiebeln
50 g Butter	50 ml Wermut	1 TL Weizenmehl
2 EL Mandelstifte, geröstet	100 g gekühlte Sahne	150 g Crème-fraîche
Salz, Cayenne-Pfeffer	Zucker, Zitronensaft	

Die Spargelstangen waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel schälen, die Spitzen abschneiden. Wasser in einem Topf zum Sieden bringen, Salz, Zucker Zitronen- und Orangenscheibe dazugeben. Schalen und Spitzen darin ca. 8 Minuten leise köcheln lassen. Fonds durch ein Sieb gießen, dabei auffangen. Spitzen aufheben und die Schalen, sowie die Zitronen- und Orangenscheibe entfernen.

Die Spargelstangen und Lauchzwiebel in Scheiben schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen lassen. Spargel (ohne Spitzen) und Lauchzwiebel dazugeben und ohne Farbe anschwitzen. Mehl darüber stäuben und sorgfältig einrühren.

Mit Wein ablöschen und mit dem Blanchierfonds auffüllen. Creme fraiche einrühren und ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.

Suppe anschließend fein pürieren.

Sahne steif schlagen, unter die Suppe heben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Teller geben, die Spargelspitzen und Mandelstifte verteilen.

Christian Henze am 17. April 2020

Fisch-Suppe und Biskuit-Roulade mit Marillen-Marmelade

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g verschied. Fischfilets	6 vorg. Flusskrebsschwänze	4 kl. festk. Kartoffeln
$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	75 g Karotten	75 g Stangen-, Knollensellerie
7 g frischen Meerrettich	1 Knoblauchzehe	50 ml Weißwein
125 ml Krebsfond	125 ml Fischfond	1-2 EL Rapsöl
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ TL Safranfäden	Cayennepfeffer, Salz

Für den Biskuit-Teig:

4 Eier	75 g Puderzucker	80 g Mehl
30 g Speisestärke	1 Prise Salz	

Für die Füllung:

300 g Marillenmarmelade	2-3 EL Marillengeist	Puderzucker
-------------------------	----------------------	-------------

Für die Suppe:

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten weich garen. Fische abbrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Flusskrebsschwänze kalt abbrausen.

Knoblauch abziehen und feinreiben. Meerrettich schälen und ebenfalls reiben. Lauch halbieren, waschen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Karotten und Sellerie schälen, zuerst in dünne Scheiben schneiden, diese dann ebenfalls in ca. 1 cm große Stücke schneiden.

Gemüsescheibchen zusammen mit fein geriebenen Knoblauch und Meerrettich in heißem Rapsöl 2-3 Minuten in einem breiten flachen Topf andünsten und dabei mit Safran bestreuen.

Mit Weißwein ablöschen, Krebs- und Fischfond dazu gießen. Fischstücke und gekochte Kartoffeln zum Gemüse in den leicht köchelnden Sud legen und darin zugedeckt etwa 8 Minuten garen. Flusskrebsschwänze zufügen und weitere 2 Minuten mitgaren. Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Als Garnitur verwenden.

Gemüse, Fisch und Krebse in tiefe Teller verteilen, Suppe darüber schöpfen und mit Dill garnieren.

Für den Biskuit-Teig:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Eier mit Puderzucker und Salz ca. 5 Minuten lang mit dem Handrührgerät dickschaumig aufschlagen. Mehl mit Stärke mischen, über den Ei-Schaum sieben und behutsam unterheben.

Biskuitmasse ca. 1 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im Ofen in etwa 10 Minuten backen. Anschließend den Biskuit auf ein mit Puderzucker bestäubtes Tuch stürzen, sodass das Backpapier oben ist. Das Papier vorsichtig abziehen.

Für die Füllung:

Marillenmarmelade in einem Topf erwärmen und mit Marillengeist verrühren. Anschließend gleichmäßig dünn auf den Biskuit streichen und mit Hilfe des Tuchs zu einer Roulade aufrollen. Biskuitrolle mit Puderzucker dick bestäuben und mit einer heißen Gabel ein Gittermuster in den Zucker einbrennen.

Biskuit-Roulade auf einem Teller anrichten und zusammen mit der Suppe servieren.

Johann Lafer am 24. Juli 2020

Frühlingskräuter-Suppe mit Grieß-Klößchen

Für 4 Personen

Für die Klößchen:

250 ml Milch	60 g Butter	80 g Hartweizengrieß
2 Eier	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

3 Blätter Bärlauch	1/2 Bund Brunnenkresse	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Sauerampfer	3 Frühlingszwiebeln	2 EL Butter
1 l Gemüsebrühe	1 EL Mehl	150 g Sahne
Salz	Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Klößchen die Milch in einem Topf aufkochen, Butter darin schmelzen und den Grieß einrühren, bis die Masse recht dick wird und fast am Topfboden anbrennt.

In eine Schüssel umfüllen, Eier schnell unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Einen Topf mit Salzwasser aufkochen.

Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen und diese im siedenden Salzwasser (oder Gemüsebrühe) ca. 8 Minuten sanft garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe die Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen der Brunnenkresse und der Petersilie abzupfen, vom Sauerampfer die Stiele entfernen. Alle Kräuterblättchen, Sauerampfer und Bärlauch fein schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die hellen Abschnitte fein hacken, das Grüne davon in Röllchen schneiden.

In einem Topf Butter erhitzen, die hellen Frühlingszwiebelabschnitte zugeben und glasig anschwitzen, die geschnittenen Kräuter zugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und aufkochen lassen.

Mehl mit etwas Sahne verquirlen. Restliche Sahne zur Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das verquirlte Mehl in die kochende Suppe geben und unter Rühren die Suppe leicht binden.

Klößchen als Einlage in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe sofort darauf geben, mit grünen Frühlingszwiebelröllchen bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 19. April 2018

Französische Zwiebelsuppe

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g durchw. Speck
3 Zweige Thymian	2 EL Butter	20 ml Cognac
400 ml Weißwein	600 ml Fleischbrühe	1 Bund glatte Petersilie
150 g Kastenweißbrot	80 g Gruyère	Salz, Pfeffer

Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein hacken, dann noch andrücken.

Speck in Streifen schneiden.

Thymian abrausen, trocken schütteln.

In einem Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Knoblauch und Speck zugeben und alles kurz anbraten.

Dann mit Cognac ablöschen und diesen nahezu einkochen, mit Wein und Brühe auffüllen, Thymian zugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Weißbrot in vier Scheiben schneiden und leicht toasten oder in einer Pfanne rösten.

Käse fein reiben, auf die Brotscheiben streuen und kurz vor dem Servieren der Suppe unter der Grillschlange oder im Backofen bei Oberhitze gratinieren.

Thymianzweige aus der Suppe entfernen, Petersilie unter die Suppe mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Suppentassen anrichten, die gratinierten Brotscheiben oben auflegen, mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

Sören Anders am 09. März 2018

Französischer Fleisch-Eintopf mit Gemüse

Für 4 Personen

300 g geräucherter Schweinebauch	1 geräucherte Schweinshaxe	Salz, Pfeffer
4 geräucherte Kohlwürste	6 Möhren (groß)	6 Kartoffeln
1 kg Wirsingkohl	1 Bouquet garni	3 Pfefferkörner

Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen sehr großen Suppentopf geben. Mit Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und sacht aufkochen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Würste anstechen und zufügen, alles weitere ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. In den Topf geben und alles weitere 30 Minuten sacht köcheln lassen.

Zwischendurch nach Belieben etwas Fett von der Brühe abschöpfen.

Kartoffeln schälen, waschen, ebenfalls zugeben und den Eintopf weiter 30 Minuten köcheln lassen.

Den Kohl putzen, abspülen, abtropfen lassen und in grobe Spalten schneiden. Den Strunk ausschneiden, dabei aber darauf achten, dass die Kohlspalten nicht auseinander fallen.

Wiringspalten, Bouquet garni und Pfefferkörner zu den Eintopfzutaten geben. Mit Salz würzen und alles weitere 30 Minuten zugedeckt sacht gar köcheln lassen.

Fleisch und Würste aus dem Eintopf heben, in Portionen teilen. Gemüse und Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse, Fleisch, Würste und nach Belieben etwas Brühe anrichten. Dazu passt ofenfrisches Roggenbrot oder Baguette.

Martina Kömpel am 06. November 2018

Fribourger Hütten-Suppe

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
200 g Karotten	100 g Knollensellerie	200 g festk. Kartoffeln
1 EL Butter	600 ml Gemüsebrühe	450 ml Milch
Salz	Pfeffer	100 g Roggen-Sauerteigbrot
100 g zarter Blattspinat	100 g Sahne	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Blattpetersilie	Muskatnuss	100 g geriebener Gruyère

Die Schalotten und Knoblauchzehe schälen und beides fein hacken.

Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Karotten, Sellerie und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin hell andünsten.

Lauchringe, Karotten und Sellerie ebenfalls mit andünsten. Mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Milch dazu gießen. Kartoffeln zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten sacht köcheln lassen, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Brotscheiben auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 3 Minuten rösten.

Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Nach Belieben grob schneiden.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Den Spinat und Sahne unter das Gemüse rühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Nach Belieben noch ein wenig Wasser dazugeben. Mit wenig Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit geriebenem Gruyère und den gehackten Kräutern bestreuen. Suppe und geröstetes Roggenbrot anrichten.

Christina Richon am 25. Februar 2019

Gaisburger Marsch

Für 4 Personen

2 Zwiebeln	500 g Suppenfleisch	250 g Mehl
3 Eier	Salz	4 Kartoffeln
2 Karotten	1 große Petersilienwurzel	80 g Sellerie
5 Pfefferkörner	1 Prise Muskat	1 Stange Lauch
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	1 Bund Schnittlauch

Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten.

Das Fleisch in einen Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser geben und aufkochen, die angerösteten Zwiebelhälften dazu geben. Dann die Hitze reduzieren und das Fleisch sanft ca. 1 Stunde köcheln lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen.

In der Zwischenzeit für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben, das Mehl in der Mitte eindrücken und die Eier und eine Prise Salz dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel vermengen und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser dazugeben. Die Teigschüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig eine halbe Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Ein Spätzlebrett kurz in das kochende Wasser tauchen und ca. 2 EL Teig darauf streichen. Den Teig mit einem angefeuchteten Teigschaber zuerst flach streichen und dann dünne Streifen ins kochende Wasser schaben.

Wenn die Spätzle gar sind, steigen sie nach oben. Mit einem Sieblöffel die Spätzle aus dem kochenden Wasser schöpfen, kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben und anschließend abseihen. Das Ganze so lange wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen.

Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüswürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiter köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

Den Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und die letzten fünf Minuten in der Fleischbrühe mit kochen.

Das Fleisch und die Gemüswürfel aus der Brühe nehmen. Die Brühe passieren, 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelstreifen darin goldbraun anschwitzen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Das Fleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Spätzle, Gemüswürfel, Kartoffeln und Fleisch in eine Suppenterrine geben, mit der heißen Fleischbrühe auffüllen und den Eintopf mit den geschmälzten Zwiebeln und Schnittlauch garnieren.

Vincent Klink am 21. März 2019

Gazpacho mit Mayonnaise

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Salatgurke (etwa 400 g)	1,2 kg reife Tomaten	2 rote Paprika (400 g)
50 g Weißbrot-Krume	250 g gestoßenes Eis	2 EL Rotweinessig
15 g Salz		

Für Mayonnaise Spanien:

1 Eigelb	1 EL Rotweinessig	6 g Salz
175 ml Rapsöl	75 ml Olivenöl	1 gehackte Knoblauchzehe
Basilikumblättchen		

Für Mayonnaise Marokko:

1 Eigelb	1 EL Limettensaft	5 g Salz
10 g Harissa	50 ml Arganöl	200 ml Pflanzenöl
einige Minzblättchen		

Für Mayonnaise Naher Osten:

1 Eigelb	1 EL Zitronensaft	5 g Salz
10 g Baharat	250 ml Rapsöl	Chilipulver
glatte Petersilie		

Für die Suppe:

Die Gurke schälen, längs vierteln, Kerngehäuse wegschneiden.

Die Tomaten mit Messer oder Sparschäler schälen, Kerne entfernen, klein schneiden.

Die Paprika in Spalten teilen, die Haut mit einem Sparschäler abhobeln, die Spalten zerkleinern.

Das Brot zerrupfen, das Eis aus der Form lösen und grob brechen.

Gemüse, Brot und Eis mit etwas Essig und Salz in einen Standmixer oder ein hohes Gefäß geben.

Alles zu einer einheitlichen Masse mixen oder pürieren.

Für Mayonnaise:

Für jede Mayonnaise-Sorte Eigelb, Salz, Essig oder Zitrusfruchtsaft und Gewürze in einer Schüssel gut verrühren. Das Öl unter kräftigem Schlagen mit einem Schneebesen sehr langsam einfließen lassen am besten mit einigen Tropfen beginnen. Je nach Variante die Gewürze unterheben. Ohne rohes Ei: Ei durch 50 ml Milch ersetzen oder pasteurisierte Fertig-Mayo mit den Gewürzen aufpeppen.

test Juli 2019

Gazpacho, der Klassiker

Für 4 Personen:

1 Bio-Zitrone	1 Eigelb (extrafrisch)	80 ml Olivenöl
30 ml Sonnenblumenöl	Salz	2 Fleischtomaten
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1/2 Salatgurke
1 Knoblauchzehe	1/2 Baguette	150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Piment.d'Espelette	Zucker
4 Kirschtomaten	1 Bund Schnittlauch	

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.

Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.

Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden.

Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Knoblauch schälen und halbieren.

Baguette klein schneiden und mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe zugeben.

Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen.

Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kaltstellen.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren, dabei nach Belieben die grünen Stielansätze ausschneiden.

Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.

Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und mit Schnittlauch und Kirschtomaten garniert anrichten.

Sören Anders am 24. Juli 2020

Geflügel-Bouillon mit Pilz-Cannelloni

Für 4 Personen:

4 Lasagneblätter	300 g gemischte Pilze	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Butter	Kalahari Salz fein
Tellicherry Pfeffer	2 EL Petersilie, gehackt	50 g Parmesan, frisch gerieben
800 ml Geflügelfond	Schnittlauch	

Lasagneblätter in kochendem Salzwasser bissfest garen, anschließend kalt abbrausen und auf einem Küchentuch trocken tupfen. Pilze putzen und in möglichst kleine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln. Butter in einer Pfanne zerlassen, Schalotten, Knoblauch und Pilze darin andünsten und mit Kalahari Salz und Tellicherry Pfeffer würzen. Die Pilze etwas auskühlen lassen und Petersilie und Parmesan untermischen. Die Pilzmasse dünn und gleichmäßig auf die Lasagneblätter streichen. Die Blätter von der Schmalseite her sorgfältig aufrollen, in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und je 3 in tiefe Teller setzen. Den Fond erhitzen, über die Cannelloni gießen und je nach Belieben mit Schnittlauch garnieren.

Johann Lafer am 07. Dezember 2020

Geflügel-Eintopf mit Wan Tan, Pak Choi, Shiitake, Enoki

Für zwei Personen

Für den Fond:

500 ml Geflügelfond

Für die Ente:

1 Entenbrustfilet Butterschmalz Salz, Pfeffer

Für die Wan Tans:

4 Wan Tan Blätter 50 g Entenbrustfilet 50 g Hähnchenbrustfilet

100 ml kalte Sahne 1 Ei Salz, Pfeffer

Für den Pak Choi: 1 Pak Choi

Für die Shiitake: 5 Shiitake Rapsöl, Salz

Für das Wachtelei: 4 Wachteleier

Für die Garnitur: 10 Enoki-Pilze

Für den Fond:

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Geflügelfond in einen Topf geben und aufkochen lassen.

Für die Ente:

Entenbrustfilet waschen, trockentupfen und die Hautseite rautenförmig einschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin auf der Hautseite braten, bis diese schön knusprig ist. Fleisch gelegentlich mit Bratfett übergießen. Dann wenden und kurz auf der Fleischseite anbraten.

Anschließend das Filet ca. 20 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 54 Grad im vorgeheizten Backofen garen. Aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Tranchen schneiden.

Für die Wan Tans:

Entenbrust- und Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Sahne in einen Mixer geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles zu einer feinen Farce pürieren.

Ei aufschlagen und verquirlen. Wan Tan Blätter auslegen, mit Ei bestreichen und ca. 1 Teelöffel Farce mittig auf die Blätter geben. Wan Tans verschließen, in den Fond geben und garen.

Bei der Zubereitung einer Farce ist es wichtig, dass alle Zutaten sehr kalt sind, damit die Masse nicht gerinnt und gut bindet.

Für den Pak Choi:

Pak Choi putzen und vierteln. Mit zu dem Geflügelfond geben und darin garen.

Für das Wachtelei:

Wachteleier ca. 2:20 Minuten wachweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren.

Für die Shiitake:

Shiitake Pilze putzen, den Hut kreuzweise einschneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl anbraten. Mit Salz würzen.

Für das Wachtelei:

Enoki-Pilze putzen und den unteren Teil der Stiele abtrennen.

Ente, Wan Tans, Pak Choi, Shiitake, Enoki und Wachteleihälften in einen tiefen Teller geben, Fond angießen und servieren.

Nelson Müller am 12. Februar 2020

Gemüse-Suppe mit Zitronen-Petersilie

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

200 g Kartoffeln

200 g Karotten

100 g Pastinake

100 g Knollensellerie

1 l Wasser

125 ml Sahne

20 g Butter

ein Spritzer Zitrone

Salz

Für die Zitronen-Petersilie:

1 Bund glatte Petersilie

Zesten von einer 1 Zitrone

2 EL Zitronensaft

1 TL Kapern

Meersalz

60 ml Olivenöl

Das Gemüse schälen, in Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Das Gemüse mit Wasser bedecken und weich kochen. Das weiche Gemüse mit der Sahne und der Butter pürieren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Beim Servieren die Suppe mit Zitronen-Petersilie beträufeln. Dafür einfach die Petersilie waschen, fein hacken und mit den Zitronenzesten, Zitronensaft, Kapern, Fleur de Sel und Olivenöl vermengen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

Geräucherte Paprika-Kürbis-Suppe mit Fisch-Pflanzerl

Für 4 Personen

Für die Suppe:

½ Zwiebel	3 rote Paprikaschoten	400 g Hokkaidokürbis
1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe (in Scheiben)	3 Scheiben Ingwer
800 ml Hühnerbrühe	200 g Sahne	½ TL geräuch. Paprikapulver
1 Msp. Orangen-Abrieb	40 g kalte Butter	mildes Chilisalz
Dillspitzen		

Für die Pflanzerl:

50 g Weißbrot (entrindet)	3 EL Milch	3 Frühlingszwiebeln
250 g Forellen-Filet	250 g Zanderfilet	1 Ei
1 EL Dillspitzen	1 fein geriebene Knoblauchzehe	1 TL fein geriebener Ingwer
1 TL Zitronen-Abrieb	mildes Chilisalz	1 TL Currypulver
Weißbrotbrösel	4 EL Öl	

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen. Die Viertel mit einem Sparschäler schälen und in große Stücke schneiden. Den Kürbis waschen, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Die Zwiebel in einem Topf ohne Fett bei milder Temperatur etwas andünsten. Paprika und Kürbis dazugeben und kurz mitdünsten. Lorbeerblatt, Knoblauch, Ingwer und Brühe hinzufügen und alles knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich garen.

Das Lorbeerblatt wieder entfernen, Sahne, Räucherpaprika und Orangenschale hinzufügen und alles erhitzen. Dann den Topf vom Herd nehmen und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die kalte Butter in Flöckchen dazugeben und untermixen, zuletzt die Suppe mit Chilisalz abschmecken, warm halten.

Für die Pflanzerl das Weißbrot klein würfeln und in einer Schüssel in der Milch einweichen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Fischfilets waschen, trocken tupfen und sehr fein würfeln (alternativ durch den Fleischwolf drehen). Den Fisch mit Ei, Dill und Frühlingszwiebeln zum eingeweichten Weißbrot geben und alles kompakt mischen. Knoblauch, Ingwer und Zitronenschale hinzufügen und die Masse mit Chilisalz und Currypulver würzen.

Die Weißbrotbrösel auf einen flachen Teller geben. Aus der Fischmasse mit angefeuchteten Händen 12 Pflanzerl formen, rundum in den Weißbrotbröseln wenden und auf einen Teller setzen. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischpflanzerl darin bei milder Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und jeweils 3 Fischpflanzerl in die Mitte setzen. Mit Dillspitzen garnieren.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2019

Gulasch-Suppe

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	500 g Rindfleisch	1 EL Butterschmalz
Salz	2 EL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark
1 l Fleischbrühe	1 Lorbeerblatt	3 Kartoffeln, festk.
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Chilischote
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	Pfeffer
60 g saure Sahne		

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Rindfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und rundherum anbraten, mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit rösten. Mit der Brühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen, dann 45 zugedeckt leicht köcheln lassen.

Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Minuten zur Suppe geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen, fein schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel darin anbraten, Chili und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten schmoren.

Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, und diese nochmals abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit einem Klecks saurer Sahne garnieren. Dazu passt Baguette.

Rainer Klutsch am 30. Dezember 2020

Gurken-Joghurt Kaltschale

Für 4 Personen

2 kleine Salatgurken	1 Knoblauchzehe	300 g griech. Joghurt
200 ml Buttermilch	1 EL Honig	1/2 Bund Dill
1/2 Bio-Limette	Salz	1 Msp. Cayennepfeffer
3 EL Olivenöl	200 g Räucherfisch	

Die Gurken waschen und schälen. Eine Gurke grob raspeln, die andere längs vierteln, entkernen und klein würfeln.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

Gurkenraspel, zwei Drittel vom Joghurt, Buttermilch, Knoblauch und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. Die restlichen Gurkenwürfel unterrühren.

Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden.

Die Limettenhälfte abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Limettensaft und Dill unter die Suppe rühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettenschale würzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Die eiskalte Suppe in Schalen füllen und mit Olivenöl beträufeln.

Den Räucherfisch in Streifen schneiden und mit restlichem Joghurt auf die Suppe geben.

Sören Anders am 24. Juli 2020

Hühner-Brühe

Für 2 l Suppe

1 frisches Suppenhuhn	1 Suppenbund	3 Lorbeerblätter
1 Bund Petersilie	1 EL schwarze Pfefferkörner	1 EL Piment
1 EL Fenchelsaat	1 Zweig Rosmarin	1 Knolle Fenchel
1 Stange Zitronengras	1 Stück Ingwer	1 Knolle Knoblauch
2 Zwiebeln	2 l Wasser	

Suppenbund, Zwiebeln, Fenchelknolle und Knoblauch säubern und in Stücke schneiden. Zitronengras andrücken und halbieren. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Huhn und den Gewürzen in einen ausreichend großen Topf geben. Etwa 2 l kaltes Wasser hinzufügen. Die Zutaten sollten knapp bedeckt sein.

Gegebenenfalls etwas mehr Wasser hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 2 Stunden köcheln lassen.

Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen. Die Brühe entfetten und gegebenenfalls mit Salz abschmecken.

Tipp:

Das Hühnerfleisch kann man entweder mit in die Suppe geben oder anderweitig verwenden und daraus einen Salat oder andere Gerichte zubereiten. Die Brühe eignet sich als Suppe oder als Grundlage für viele Schmorgerichte. Man kann sie auch in Portionen aufteilen und einfrieren.

Rainer Sass am 25. März 2020

Hühner-Curry-Suppe

Für 4 Personen

Hähnchenfleisch, Fond:

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg) Salz 1 Bund Suppengemüse
Butter

Für die Suppe:

2 Zwiebeln 1 Stück frischer Ingwer 2 Möhren
1 rote Chilischote 1 EL Mehl 1,5 TL Currypulver
2 Äpfel 250 ml Kokosmilch (Dose) Salz
Pfeffer 4 EL geröst., gesalz. Erdnusskerne Petersilie
frischer Koriander

Fleisch kalt abspülen, abtropfen lassen und in einen großen Suppentopf geben. Wasser angießen, sodass das Huhn großzügig bedeckt ist. Ca. 2 TL Salz zugeben.

Suppengemüse putzen, grob würfeln und zugeben. Alles aufkochen und sacht köcheln garen, bis das Hähnchenfleisch gar ist.

Fleisch aus dem Fond heben, etwas abkühlen lassen.

Währenddessen den Suppenfond durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Davon 5–6 EL abnehmen, abkühlen lassen. Den übrigen Fond offen auf etwa 800 ml einkochen.

Inzwischen Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in Würfel schneiden. Chili putzen, entkernen, abspülen und in Ringe schneiden.

Abgekühlte Brühe und Mehl glatt verrühren. Unter den Suppenfond quirlen und unter Rühren aufkochen lassen.

Dann vorbereitete Zwiebel-, Möhren- und Ingwerwürfel, Chiliringe und Currypulver einrühren und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Inzwischen das Hähnchenfleisch von Haut und Knochen lösen.

Die Äpfel waschen, trocken reiben, halbieren und entsteinen. Apfelhälften in Würfel schneiden.

Die Kokosmilch kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe gießen und wieder aufkochen.

Apfelwürfel einrühren. Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Curry abschmecken.

Hähnchenfleisch mit den Händen fein zerzupfen (pullen).

Butter in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenfleisch darin kurz anbraten.

Erdnüsse grob hacken.

Suppe nochmals abschmecken, mit Hähnchenfleisch und Erdnüssen in vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten.

Petersilie und Koriander abspülen, trocken schütteln, grob hacken und überstreuen.

Vincent Klink am 27. Dezember 2018

Hühner-Suppe mit Eierstich

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Suppenhuhn (etwa 1,2 kg)	$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle mit Grün	3 Möhren
1 kleine Lauchstange	1 mittelgroße Zwiebel	Meersalz
2 Stiele Zitronengras	1 Tomate	500 g Broccoli
1 Fenchelknolle	450 g TK Erbsen	

Für den Eierstich:

2 Eier	1 Prise Salz	1 Prise Muskat
100 ml Sahne	1 TL Butter	

Das Suppenhuhn innen und außen gründlich kalt waschen, abtropfen lassen. Das Gemüse, bis auf Brokkoli und Fenchel putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und abtropfen lassen. 3 Stiele Selleriegrün putzen, waschen, kleinschneiden. Zwiebel abziehen und vierteln.

Vorbereitete Zutaten in einen großen Suppentopf geben, Wasser angießen, sodass das Huhn gerade bedeckt ist. 1 EL Salz zugeben und zugedeckt aufkochen.

Währenddessen Zitronengras putzen, äußere harte Blätter entfernen. Die Stangen abspülen und halbieren. Tomate abziehen, entkernen und in Stücke schneiden.

Zitronengras und Tomatenwürfel zum Suppenhuhn geben, bei mittlerer Temperatur etwa eine Stunde köcheln lassen.

Inzwischen für den Eierstich Eier, Salz, Muskat und Sahne verquirlen. Eine kochfeste, möglichst eckige Schale mit Butter austreichen, die Eimasse einfüllen. Mit einem kochfesten Deckel oder hitzebeständiger Folie abdecken und in einen weiten Topf setzen. Heißes Wasser angießen, sodass die Form etwa zu $\frac{3}{4}$ in Wasser steht.

Eimasse zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze im Wasserbad 30-40 Minuten stocken lassen.

Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen und in Stücke schneiden.

Brühe passieren und auf etwa 1,2 l einkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel in die Brühe geben und etwa 10 Minuten garen. Nach 5 Minuten Garzeit Erbsen und Brokkoliröschen zugeben und mitgaren.

Das Fleisch von Haut und Knochen lösen. Den fest gewordenen Eierstich aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

Hühnerfleisch und Eierstich zum Eintopf geben und alles nochmals kurz erhitzen. In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Theresa Baumgärtner am 21. Januar 2019

Hühner-Suppe mit Eierstich

Für 6-8 Personen

1 (1,2-1,5 kg) Maispoularde	1 Zwiebel	2 Möhren
1 mittlere Knolle Fenchel	1/4 Knollensellerie	2 Stangen Staudensellerie
4 Frühlingszwiebeln	5 Lorbeerblätter	1 TL Fenchelsaat
1 TL Piment	1 TL Pfeffer	Meersalz

Einlage:

1/2 Knolle Fenchel	1 große Möhre	2 Stangen Staudensellerie
1-2 Tassen Orecchiette	2-3 Stangen Frühlingszwiebeln	

Eierstich:

6 Eier	0,1 l Sahne	1 Prise Muskat
1 Prise Chilipulver	1 TL Zitronen-Aberieb	Salz

Zwiebel mit Schale teilen und auf der Schnittfläche in einer Pfanne schwarz rösten. Das restliche Gemüse säubern, gegebenenfalls schälen und in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und die Lorbeerblätter mit Küchengarn zusammenbinden.

Das Huhn mit den vorbereiteten Zutaten und den Gewürzen in einen Topf geben. Kaltes Wasser hinzufügen, bis alles knapp bedeckt ist. Die Brühe aufkochen lassen und etwas salzen. Die Hitze reduzieren und den Topf verschließen.

Die Hühnerbrühe etwa 1 Stunde bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Das Huhn und die Gemüsestücke aus der Brühe nehmen und die Flüssigkeit durch ein feines Sieb gießen. Das Hühnerfleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke teilen, Gemüse beiseitestellen.

Einlage:

Die Orecchiette in Salzwasser bissfest gar kochen. Fenchel, Möhren und Staudensellerie in kleine Stücke oder Scheiben teilen.

Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und bis zum Servieren beiseitestellen. Die Brühe wieder erhitzen, das frische Gemüse dazugeben und alles nochmals 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken.

Zum Schluss das Hühnerfleisch, das vorgekochte Gemüse und die Orecchiette dazugeben und in der Brühe erwärmen.

Eierstich:

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Eier mit Sahne, Muskat und Chilipulver in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse mit Salz und Zitronenabrieb würzen, dann in ein höheres, feuerfestes Gefäß gießen und mindestens 30 Minuten in den Ofen stellen. Das Ei stockt und sollte wie bei einem Soufflé aufgehen.

Servieren:

Die Suppe mit 1-2 EL Eierstich und den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

Rainer Sass am 08. März 2019

Indian Beef Stew

Für vier Personen:

1 EL Chilipulver	1 EL Korianderpulver	1 EL Garam Masala
2 TL Kreuzkümmelpulver	1 TL Fenchelpulver	1 TL Kurkumapulver
1 TL Salz	2 TL schwarzer Pfeffer	50 g Kokosöl
1 TL Senfkörner	1 TL Bockshornkleesamen	2 grüne Chilischoten
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	Ingwer-Knoblauch Paste
900 g Rindfleisch	1 Kartoffel	1 Karotte
3-4 Curryblätter		

In einer Schüssel die getrockneten Gewürze (Chilipulver, Salz, Pfeffer, Koriander, Garam Masala, Kurkuma, Fenchel und Kreuzkümmel) mit 1 EL Wasser zu einer Paste verrühren und einen Moment ziehen lassen.

Kokosöl in einem großen Topf erwärmen.

Senfkörner und Bockshornkleesamen dazugeben und für eine Minute erhitzen.

Chilischoten, Zwiebel und Tomaten würfeln und mit Ingwer-Knoblauch Paste und der selbst angerührten Gewürzpaste in den Topf geben.

Rindfleisch ebenfalls dazugeben und alles miteinander anbraten.

Kartoffel und Karotte schälen und in große Würfel schneiden, zusammen mit Curryblättern in den Topf geben. Mit Wasser bedecken.

Bei gelegentlichem Rühren 2-2 ½ Stunden mit Deckel köcheln lassen.

Indian Beef Stew heiß mit Reis oder Chapati (indischem Brot) servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Kürbis-Suppe mit Curry und Garnele

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Hokkaido-Kürbis	2 Karotten	1 Schalotte
1 Knolle Ingwer à 2 cm	1 Apfel	200 ml Sahne
100 ml Kokosmilch	300 ml Geflügelfond	200 ml Weißwein
2 EL indischer Curry	3 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für das Tatar:

2 Riesengarnelen	2 Riesengarnelenschwänze	$\frac{1}{2}$ Limette (1 TL Saft)
Öl	Salz	1 Prise Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

2 Blätter Wildkräuter

Für die Suppe:

Das Öl in einem Topf erhitzen. Den Kürbis halbieren, mit einem Löffel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Karotten und den Apfel schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben. Kürbis, Karotten und Apfel in einem Topf anbraten. Curry, Ingwer, Butter und Schalotte dazugeben und braten. Mit Geflügelfond und Wasser ablöschen und ca. 5 Minuten kräftig aufkochen lassen. Weißwein dazugeben.

Nun die Sahne und Kokosmilch hinzugeben und verrühren. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in einem Standmixer kräftig aufmixen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren, nochmals erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. noch etwas Wasser dazugeben, sollte die Suppe zu fest sein. Suppe vorm Anrichten mit einem Stabmixer aufschäumen.

Für das Tatar:

Die Flossen der Garnelenschwänze mit einem Zahnstocher fixieren. In einer Pfanne mit Öl anbraten.

Das Garnelenfleisch waschen und in feine Würfel schneiden. Limette auspressen und den Saft dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Blätter abbrausen und trockenwedeln.

Das Tatar im Servierring anrichten. Garnele daneben drapieren, die Suppe vorsichtig darum gießen und mit den Blättern garnieren.

Nelson Müller am 19. Oktober 2018

Kürbis-Suppe mit Mango und Kokos

Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaidokürbis	1 reife Mango	1 große Zwiebel
1 Stk. Ingwerwurzel	1-2 Prisen Muskatnuss	750 ml Gemüsefond
2-3 EL weißer Balsamico	200 ml Kokosmilch	Pflanzenöl
Kürbiskernöl	50 g grüne Kürbiskerne	Salz, weißer Pfeffer

Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Kürbis waschen, aufspalten, Kerne entfernen und in halbe Spalten schneiden. Diese auf ein Backblech mit Backpapier legen und in den Ofen schieben, für ca. 25 - 30 Minuten weich garen.

Parallel: Zwiebel grob würfeln, Ingwer und Mango schälen, ebenfalls würfeln und alles zusammen in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.

Muskatnuss hineinreiben, mit Gemüsefond und Kokosmilch angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Gebackenen Kürbis in die Brühe geben, alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

In einer Pfanne die Kürbiskerne rösten.

Suppe in Tellern anrichten und mit Kernöl und gerösteten Kernen garnieren.

Björn Freitag am 21. Dezember 2019

Kürbiscreme-Suppe mit gerösteten Mandeln und Aprikosen

Für 2 Personen

300 g Hokkaidokürbis	100 g Mandeln	100 g getrock. Aprikosen
3 EL kalte Butter	1/2 EL Zucker	100 ml Wermut
600 ml Geflügelbrühe	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Msp. Zimtpulver
1/4 TL Currypulver	Salz	Pfeffer

Das ungeschälte, geputzte Hokkaidokürbisfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Aprikosen vierteln. 1 EL Butter in einem Topf aufschäumen. Den Kürbis und die Aprikosen mit Zucker darin anschwitzen. Dann mit dem Wermut ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Die Flüssigkeit aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Mandeln in einer Pfanne vorsichtig ohne Fett anrösten, abkühlen lassen und 1/3 für das Anrichten beiseite stellen.

Die Suppe mit dem Cayennepfeffer, dem Zimt- und Currypulver sowie Salz und frisch gemahltem Pfeffer würzen. Die restliche kalte Butter (2 EL) und 2/3 der Mandeln zugeben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe nochmals abschmecken.

Die Suppe in 4 Schalen geben, die restlichen Mandeln darüber streuen und servieren.

Christian Henze am 07. September 2018

Kalte Beeren-Suppe mit Joghurt-Mousse und Honig-Mandeln

Für 4 Personen

Für die Beerensuppe:

1 kg gemischte Sommerbeeren 1 Zitrone 6 EL Zucker
2 Orangen 3 TL Speisestärke

Für die Mousse:

6 Blatt Gelatine 1 Bio-Zitrone 1 Vanilleschote
600 g Joghurt 60 g Puderzucker 250 g Sahne

Für die Honigmandeln:

4 EL Mandelstifte 2 TL Honig

Mousse und Beerensuppe müssen mindestens 4 Stunden durchkühlen! Die Beeren abspülen, putzen und gut abtropfen lassen.

800 g Beeren pürieren und das Mark durch ein feines Sieb streichen.

Von der Zitrone den Saft auspressen und mit dem Beerenmark und 4 EL Zucker in einen Topf geben. Alles aufkochen.

Von den Orangen den Saft auspressen und mit der Speisestärke vermischen. Unter die Beerensuppe rühren und einmal aufkochen lassen.

Die restlichen Beeren untermischen, nochmals kurz aufkochen lassen. Mit weiterem Zucker nach Geschmack süßen und die Suppe kalt stellen und gut durchkühlen lassen.

Für die Mousse die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben. Die Zitrone auspressen.

Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark mit einem Messer auskratzen.

Joghurt mit Puderzucker, Vanillemark und etwas Zitronenschale gut verrühren.

Übrigen Zitronensaft in einem Topf erwärmen. Die Gelatine ausdrücken unter Rühren mit warmen Saft schmelzen. Topf vom Herd nehmen, 3 EL der Joghurtmasse unter die Gelatine-Mischung rühren. Dann alles unter die restliche Joghurtmasse mixen. Nach Belieben mit zusätzlichem Zucker abschmecken.

Die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Mousse in eine Schüssel füllen, mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 4 Stunden kalt stellen.

Für die Honigmandeln in einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte anrösten. Honig zugeben und alles gut durchschwenken.

Die gut durchgekühlte Beerensuppe in tiefen Tellern anrichten. Von der Mousse mit einem Esslöffel Nocken abstechen, auf der Suppe anrichten. Mit den Honigmandeln bestreuen und servieren.

Vincent Klink am 02. August 2018

Karotten-Süßkartoffel-Suppe, Käsescones, Limetten-Butter

Für 4 Personen

Karotten-Süßkartoffel-Suppe:

1 Kg Süßkartoffeln (geschält)	4 Bio-Möhren (gewaschen)	1 EL Kokosöl
1 TL Currypulver	800 g Kokosmilch	Saft von 2 Limetten
1 TL gemahlenes Zitronengras gehackter Koriander	Piment-d'Espelette	Meersalz

Für die Butter:

100 g weiche Butter	2 EL gehackter Koriander	2 Prisen Piment-d'Espelette
Schale 1 Bio-Limette	Meersalz	frischer Pfeffer
Limettensaft		

Für die Scones:

250 g Dinkelmehl (630)	250 g Dinkel-Vollkornmehl	2 TL Backpulver
1 gestrich. TL Meersalz	200 g Gruyère-Käse	100 g Parmesankäse
2 Bio-Karotten, gerieben	400 ml Vollmilch (3,5%)	1 Eigelb

Für die Karotten-Süßkartoffel-Suppe:

Die Süßkartoffeln und die Möhren in kleine Würfel schneiden. Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen.

Das Gemüse darin mit dem Currypulver gleichmäßig dünsten, mit Wasser bedecken und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Für ca. 25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die restlichen Zutaten dazugeben und fein pürieren. Mit Piment d'Espelette und Salz abschmecken. Mit frischem Koriander servieren. Dazu Karotten-Käse-Scones mit Koriander-Limetten- Butter reichen.

Für die Karotten-Käse-Scones:

Den Ofen auf 200° C vorheizen. Das Mehl, mit dem Backpulver und dem Salz in eine Schüssel sieben. Den Gruyère- Käse, 75 g des Parmesans und die geriebenen Karotten hinzufügen und mit dem Mehl vermischen. Nach und nach die Milch dazugeben und mit einem Löffel unter die Zutaten rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Damit die Scones schön luftig werden ist es wichtig, kalte Zutaten zu verwenden und den Teig so wenig wie möglich zu kneten und zu berühren. Den Teig auf eine leicht bemehlte Oberfläche legen und ca. 2,5 cm ausrollen. Die Scones mit einem umgedrehten Glas ausstechen. Dabei eine Drehbewegung möglichst vermeiden und von oben nach unten stechen. Dann geht der Teig besser auf! Die Scones auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit Eigelb bestreichen, mit Parmesankäse bestreuen und für 25 Minuten backen. Wenn sie goldbraun sind, die Scones aus dem Ofen holen, auf einen Rost setzen und mit einem sauberen Geschirrtuch abdecken. So bleiben sie wunderbar saftig und trocknen nicht aus. Am besten warm genießen und mit Koriander- Limetten-Butter bestreichen.

Für die Koriander-Limetten-Butter:

Die Zutaten mit einem Handmixer gleichmäßig verrühren. Mit Salz, frischem Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

Kartoffel-Eintopf

Für vier Personen:

3-4 EL Olivenöl	4-5 rote Zwiebeln	1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote	1 Knoblauchknolle	2 Lorbeerblätter
1 Chilischote	300 g Chorizo	1 kg Kartoffeln
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 TL Paprikapulver (scharf)	1 TL Paprikapulver (mild)
1 l Brühe oder Wasser	Pfeffer	1 getrocknete Paprika

3-4 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen.

Zwiebeln in Ringe schneiden und Paprikaschoten würfeln. Kurz in dem Öl anschwitzen.

Die Knoblauchknolle als Ganzes, Lorbeerblätter und ganze Chilischoten für 10 Minuten mitdünsten.

Chorizo in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Kartoffeln zerkleinern: Mit dem Messer ein Stück einschneiden und dann von der Knolle abreißen so soll sich die enthaltene Stärke besonders gut lösen. Mit etwas Salz in den Topf geben und für weitere 5 Minuten kochen.

Paprikapulver, Brühe und Pfeffer hinzugeben und aufkochen lassen.

Temperatur reduzieren und den Eintopf 25 Min. köcheln lassen.

Währenddessen getrocknete Paprika für 10 Minuten in lauwarmes Wasser legen.

Haut der Paprika entfernen, das Fruchtfleisch der eingeweichten Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Knoblauchknolle aus dem Topf nehmen, die Schale entfernen und das Knoblauchfleisch mit einer Gabel zerdrücken und zum Eintopf geben und gut umrühren.

Spanischen Kartoffeleintopf heiß, mit Brot und Rioja-Wein servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Kartoffel-Sellerie-Rahm-Suppe mit Pilzen

Für 4 Personen

für die Suppe	1 kg festk. Kartoffeln	600 g Knollensellerie
2 l Fleischbrühe	200 ml Sahne	200 ml Milch
1 EL Butter	Muskat	Salz
Zucker		

Für die Pilze:

5 große Kräuterseitlinge	10 kleine Kräuterseitlinge	10 kleine weiße Champignons
10 kleine braune Champignons	20 kleine Shiitake-Pilze	100 g Trompetenpilze
2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 scharfe Chilischote	1 milde Chilischote
Olivenöl	Butter	1 Sternanis
Salz	Zucker	Brühe
0.5 Bund Schnittlauch		

Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. In einen Topf geben und etwas Brühe hinzufügen. Die Gemüse sollten zunächst nur knapp bedeckt sein. Kartoffeln und Sellerie weich kochen, dann zu einem dicklichen Brei pürieren. Nun nach und nach weitere Brühe sowie Sahne und Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Das Ganze noch einmal pürieren und etwas Butter hinzufügen. Die Suppe mit Muskat, Salz und Zucker abschmecken.

Für die Pilze:

Die Pilze säubern und in Stücke schneiden. Sie sollten möglichst unterschiedliche Größen haben. Die weißen Champignons in feine Scheiben schneiden, die braunen und die kleinen Kräutersaitlinge nur teilen. Bei den Shiitake-Pilze die Stiele entfernen, die Köpfe ganz lassen. Falls möglich, auch ein paar Trompetenpilze zur Pilzmischung geben. Sie haben ein schönes Wald- und Morchelaroma. Diese Pilze gut säubern und gegebenenfalls in Stücke teilen. Getrocknete Exemplare vorher einweichen.

Die Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. Die Chilischoten etwas anschneiden. Schnittlauch in längliche Stücke teilen.

Olivenöl und etwas Butter in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze darin gut anbraten. Frühlingszwiebeln, Chili und Sternanis dazugeben. Die Pilze salzen, leicht zuckern, dann etwas Brühe angießen. Pilze einige Minuten gar schmoren. Zum Schluss den Schnittlauch unterheben.

Anrichten:

Die Suppe in Teller geben und jeweils eine ordentliche Portion Pilze in die Mitte setzen.

Rainer Sass am 16. Oktober 2020

Kartoffel-Suppe für den Sommer

Für 2 Personen:

500 g festk. Kartoffeln	800 ml heiße Gemüsebrühe	200 g Naturjoghurt
1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch	1 Prise Cayenne
Salz		

Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit gesalzenem Wasser aufkochen. Wenn das Wasser kocht, einen Deckel drauf, die Hitze reduzieren und die Kartoffeln langsam gar ziehen lassen. Je nachdem wie groß die Kartoffelstücke sind, kann es zwischen 25 und 40 Minuten dauern, da die Kartoffeln im heißen Salzwasser nur gar ziehen und nicht stark kochen sollen. Wenn die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen, die Kartoffeln zurück in den heißen Topf geben und etwas ausdampfen lassen.

Anschließend mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken, sodass noch einige Stückchen erkennbar bleiben, dann mit heißer Gemüsebrühe aufgießen, gut mit einem Schneebesen verrühren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Joghurt in die abgekühlte Kartoffelsuppe rühren, mit Cayenne, Salz und Zitronenabrieb abschmecken und den Schnittlauch unterheben. Servieren Sie die Suppe kalt aus dem Kühlschrank. Perfekt für heiße Sommertage.

Alexander Herrmann am 04. August 2020

Kartoffel-Suppe für den Winter

Für 2 Personen:

200 g Kartoffeln	eine Zwiebel	eine Lauchstange
200 g Sahne	2 EL Butter	1 l Gemüsebrühe
Majoran	ein Stück Zitronenschale	Salz, Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Ringe hobeln und nur das Weiße vom Lauch in feine Ringe schneiden.

Kartoffeln, Zwiebeln und Lauch in der Butter andünsten. Dann die Brühe, Majoran und Zitronenschale hinzugeben. Alles salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel eine halbe Stunde weich köcheln lassen.

Alles durch ein Sieb passieren und die Sahne hinzugeben. Alles nochmal für fünf Minuten offen köcheln lassen, mit dem Pürierstab aufmixen und fertig ist sie, die beste Kartoffelsuppe aller Zeiten.

Alexander Herrmann am 04. August 2020

Kartoffel-Suppe mit Bündner-Fleisch

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke
2 EL Haselnusskerne	150 g Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	1 Möhre
1 Petersilienwurzel	1 Bund Schnittlauch	2 EL geröstetes Haselnussöl
1 EL Apfelessig	Rohrzucker	50 g Bündner-Fleisch, hauchdünn

Kartoffeln, Schalotte und Knoblauch schälen. Dann mit einem Gemüsehobel alles direkt in den Kochtopf hobeln. Mit Gemüsebrühe bedecken, Lorbeerblatt und Gewürznelke zugeben und aufkochen lassen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Inzwischen Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten. In ein sauberes Geschirrtuch geben und die braunen Häutchen, die sich lösen, abreiben.

Mit einem scharfen Messer die Nüsse in feine Scheibchen schneiden.

Lorbeerblatt und Gewürznelke aus dem Suppentopf entfernen.

Crème fraîche zur Suppe geben und mit dem Pürierstab cremig mixen.

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

Möhre und Petersilienwurzel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Wurzelgemüse mit Schnittlauch, Öl und Essig in einer Schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Bündner Fleisch fein schneiden.

Suppe erhitzen und nochmals schaumig aufmixen. In tiefe Teller verteilen und mit Gemüse-Schnittlauch-Mischung, Haselnüssen und Bündner Fleisch anrichten. Dazu passen Ofen-Apfel-Küchlein.

Christina Richon am 17. Februar 2020

Kartoffel-Suppe mit Champagner und Sahne

Für 4 Personen):

1 Zwiebel	1 Stange Lauch	300 g Kartoffeln
2 Zehen Knoblauch	3 EL Butter	1 l Hühnerbrühe
Meersalz	200 ml Weißwein	100 g Parmesan
200 ml Sekt	100 ml Sahne	1 Spritzer Zitrone
Muskatnuss	Olivenöl	

Hühnerbrühe:

1 Suppenhuhn	1 Handvoll Meersalz	1 Karotte
0.5 Knollensellerie	1 Stange Lauch	3 Champignons
1 Tomate	1 Gemüsezwiebel	2 Gewürznelken
1 Bouquet garni	0.5 TL weißer Pfeffer	

Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, sorgfältig waschen und den weißen Teil in schmale Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und waschen. Den Knoblauch schälen. Die Butter in einem Suppentopf erhitzen, Zwiebeln und Lauch darin glasig anschwitzen. Kartoffeln und Knoblauch dazugeben, mit der Hühnerbrühe aufgießen und salzen. Alles aufkochen, dann bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

Den Weißwein dazugießen und etwa 20 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Die Kartoffeln mit zwei Dritteln der Brühe im Mixer fein pürieren. Dann langsam die restliche Brühe untermixen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Die Suppe durch ein Haarsieb passieren und zurück in den Topf gießen.

Den Parmesan grob reiben, die Sahne halbsteif schlagen. Meersalz, Zitronensaft sowie etwas geriebene Muskatnuss unterrühren und kühl stellen.

Die Suppe wieder erhitzen, vom Herd nehmen und den Champagner hineingießen. Sofort in 4 vorgewärmten Suppentellern anrichten, jeweils einen Klecks Schlagsahne daraufsetzen, etwas Muskatnuss darüberreiben und mit Parmesan bestreuen. Die Suppe jeweils mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln und servieren. Den restlichen Parmesan und knuspriges Baguette extra reichen.

Dazu passt ein fränkischer Silvaner.

Hühnerbrühe:

Das Suppenhuhn kalt abspülen, restliche Federn entfernen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Huhn in einen großen Topf legen und 4 Liter Wasser dazugießen. Das Meersalz zugeben und alles aufkochen lassen. Dabei an die Oberfläche steigenden Schaum regelmäßig abschöpfen, damit der Fond schön klar bleibt.

Während das Wasser aufkocht, Karotte und Sellerie schälen und in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, sorgfältig waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons feucht abwischen und putzen. Die Tomate waschen, vierteln und den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und jede Hälfte mit 1 Gewürznelke spicken. Gemüse, gespickte Zwiebel, Bouquet garni und Pfefferkörner zur Brühe geben. Die Hitze reduzieren und die Brühe etwa 3 Stunden köcheln lassen, bis das Huhn weich ist. Dabei regelmäßig prüfen, ob das Huhn noch mit Flüssigkeit bedeckt ist, und bei Bedarf etwas Wasser nachgießen.

Das gekochte Huhn herausnehmen und anderweitig verwenden. Ein Haarsieb mit einem Passier- oder Mulltuch auslegen und die Brühe durch das Sieb abgießen. Die Brühe je nach Rezept verwenden oder portionsweise tiefkühlen.

Lea Linster am 02. Dezember 2019

Kartoffel-Suppe mit Croutons, Apfel, Petersilien-Schmand

Für 4 Personen:

4 Schalotten	100 g Sellerie	1/4 Stange Porree
100 g Butter	300 g Delikatkartoffeln	75 ml Weißwein
600 ml Gemüsefond	1 Lorbeerblatt	200 ml Schlagsahne
Meersalz, Pfeffer, Muskat	2 Zweige Majoran	200 g Schmand
1/2 Bund Petersilie	2 Scheiben Graubrot	1 Apfel
1 Stück Meerrettich	50 g Zucker	

Die Schalotten, den Sellerie und den Porree kleinschneiden und in 50g Butter anschwitzen. Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und ebenfalls dazugeben. Mit dem Weißwein ablöschen und alles reduzieren.

Anschließend den Suppenansatz mit dem Gemüsefond auffüllen, das Lorbeerblatt dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne zufügen und weitere 10 Minuten kochen. Den Lorbeer entfernen, die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Während die Suppe auf kleiner Flamme kocht, den Apfel in Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Den Zucker in einer heißen Pfanne zu Karamell werden lassen. Wenn die Farbe goldbraun ist, die Apfelspalten kurz darin schwenken. Die restliche Butter in einer Pfanne mit dem Majoran und dem gehackten Knoblauch schmelzen. Aus dem Graubrot werden Würfel geschnitten, die dann in der Butter geröstet werden, bis sie knusprig sind. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Den Schmand mit der gehackten Petersilie vermischen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten die karamellisierten Äpfel und Croutons gleichmäßig auf die Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe einfüllen und oben drauf jeweils einen großen Löffel des Petersilienschmands.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

Kartoffel-Suppe mit gebratener Fleischwurst

Für 4 Personen

1 kg Rinderknochen	1 Stück Schinkenschwarte	1 Suppenbund
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	10 Pfefferkörner
3 Lorbeerblätter	Salz	

Suppe:

2 l Fleischbrühe	1 kg festk. Kartoffeln	3 Karotten
2 Stangen Lauch	100 g durchw. Speck	200 g Fleischwurst
1 EL getrock. Majoran	0.5 EL Kümmel	1 EL schwarzer Pfeffer

Petersilienpesto:

1 Bund Petersilie	100 ml Olivenöl	Zucker, Salz
-------------------	-----------------	--------------

Einlage:

0.5 Fleischwurst	Sonnenblumenöl	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin		

Das A und O der Suppe ist eine gute Brühe. Mit wenig und preiswerten Zutaten kann man sie wie folgt selber zubereiten: Alle Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Die Gemüse mit Gewürzen, Knochen und Schwarte mit 2,5 l Wasser 2 Stunden köcheln lassen.

Statt Schwarte können sie auch Rippchen und gesäuberte Abschnitte der restlichen Gemüse hinzufügen. Die Brühe nach der Fertigstellung durch ein feines Sieb gießen.

Suppe:

Das Gemüse und die Kartoffeln putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Speck würfeln und die Fleischwurst in Scheiben schneiden. Lauch, Karotten, Speck und Wurst in Olivenöl anbraten und dabei mit Majoran, Pfeffer und Kümmel würzen. Die Kartoffeln mit den anderen Zutaten vermengen, dann die Brühe dazugeben. Die Suppe etwas salzen, anschließend 30-40 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilienpesto:

Die Petersilie säubern und grob hacken. Mit Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem dickflüssigen Pesto verarbeiten. Mit Salz und etwas Zucker würzen.

Einlage:

Die Fleischwurst in Scheiben schneiden und in Sonnenblumenöl kurz anbraten. Dabei Rosmarin und angeprügelte Knoblauchzehen mit in die Pfanne geben.

Servieren:

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit gebratenen Wurstscheiben und Petersilienpesto servieren. Dazu schmecken ein Bier und ein Stück Bauernbrot.

Rainer Sass am 21. April 2020

Kartoffel-Suppe mit Speck-Stippe und Apfel-Röstbrot

Für 4 Personen

Für die Suppe:

600 g Kartoffeln, mehligk.	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
80 g Sahne	Salz, Pfeffer	Muskatnuss

Für das Apfelröstbrot:

2 Äpfel (Boskop)	1 EL Butter	100 ml Apfelsaft
Salz	Pfeffer	80 g Bauernbrot (Scheiben)
1 EL Olivenöl		

Für die Speckstippe:

100 g Bauchspeck	1 Schalotte	3 Stiele Majoran
3 Stiele glatte Petersilie	2 EL Butter	

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen. Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und die Gemüswürfel weichkochen (ca. 15-20 Minuten).

In der Zwischenzeit für das Apfelröstbrot die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und fein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und die Apfelwürfel darin bei mittlerer Hitze weich schmoren. Mit Apfelsaft ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.

In der Zwischenzeit Speck fein würfeln. Schalotte schälen und fein schneiden. Majoran und Petersilie abrausen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, die Speckwürfel darin knusprig braten. Schalotten zugeben und kurz mitbraten. Zuletzt die Kräuter untermischen.

Mit einem Kartoffelstampfer die Apfelmasse zerdrücken und mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brotscheiben von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln und in einer Pfanne rösten.

Die Kartoffelsuppe fein pürieren. Sahne untermischen, aufkochen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Apfelmasse auf die gerösteten Brotscheiben streichen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, jeweils etwas Speckstippe darauf geben und mit dem Apfelröstbrot servieren.

Vincent Klink am 09. Januar 2020

Kartoffel-Suppe und Dampfnudeln

Für 4 Personen

Für die Kartoffelsuppe:

850 g Kartoffeln	250 g Karotten	125 g Sellerie mit 2-3 Blättern
100 g Lauch	Salz	5 Stiele Petersilie
125 g Sahne	1 Prise Muskat	1 TL frischer Ingwer, gerieben

Für die Dampfnudeln:

30 g Hefe	Zucker	350 ml Milch
500 g Weizenmehl, Type 550	1 TL Salz	

Zum Backen:

1 EL Butterschmalz	100 ml Wasser	1 TL Salz
--------------------	---------------	-----------

Für die Kartoffelsuppe die Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. 2. Karotten und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Kartoffeln und Gemüse in einen Suppentopf geben, mit etwas Salz bestreuen und mit Wasser gut bedecken. Das Ganze zum Kochen bringen und dann etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Sahne zur Suppe geben, pürieren und die Suppe mit Salz, Muskat, Petersilie und geriebenen Ingwer abschmecken.

Für die Dampfnudeln die Hefe mit wenig Zucker verrühren und in lauwarmer Milch auflösen (ist die Milch zu warm, verliert die Hefe ihre Wirkung).

Mehl mit Salz mischen, Hefemilch dazugeben und zu einem glatten Hefeteig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine Schüssel legen und oben drauf 2-3 Tropfen Öl geben. Schüssel mit einem Geschirrtuch abdecken und den Teig 30 Minuten gehen lassen bis er sich verdoppelt hat. Aus dem Teig kleine runde Dampfnudeln formen (etwa 14 Stück). Die runden Küchlein auf ein Backblech legen, mit einem Geschirrtuch abdecken, an einen warmen Ort stellen und nochmals 20 Minuten gehen lassen.

In einer Pfanne (möglichst mit Glasdeckel) Butterschmalz zergehen lassen, Wasser und Salz dazugeben und aufkochen lassen.

Anschließend die Dampfnudeln in die Pfanne setzen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel etwa 25 Minuten backen.

Theresa Baumgärtner am 24. September 2018

Kartoffel-Suppe

Für 4 Personen

500 g Kartoffeln, mehlig	1 Karotte	2 Petersilienwurzeln
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
100 g Sahne	Salz	Pfeffer
1 Prise Muskat	1/2 Bund glatte Petersilie	

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Karotte und Petersilienwurzel schälen und würfeln. Zwiebel schälen, fein schneiden.

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen. Karotte, Petersilienwurzel und die Kartoffeln zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und weichkochen (ca. 15-20 Minuten).

Anschließend die Suppe pürieren, Sahne zugeben und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Suppe in Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp:

Zur Suppe passt knusprig gebratene Brotcroutons, gebratene Speisepilze oder einfach ein Wiener Würstchen.

Sören Anders am 06. September 2019

Katharinas Erbsen-Suppe, Croûtons, Garnelen-Spieß

Für 2 Personen

2 Scheiben Vollkornbrot	2 Knoblauchzehen	1 EL und 2 TL Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln	600 ml Gemüsebrühe	400 g TK-Erbsen
50 ml Sahne	12 geschälte Garnelen	Salz, Pfeffer

Für die Knoblauchcroûtons die Brotscheiben würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze heiß werden lassen und den Knoblauch zusammen mit einer Prise Salz sanft anschwitzen. Die Brotwürfel dazugeben. Beides unter häufigem Rühren so lange braten, bis der Knoblauch und die Brotwürfel knusprig sind.

Darauf achten, dass der Knoblauch nicht verbrennt. Herausnehmen und auf ein Stück Küchenpapier geben. Eventuelle Krümel mit einem Küchenpapier aus der Pfanne entfernen, die Pfanne aber nicht abwaschen.

Die Frühlingszwiebeln putzen und in grobe Ringe schneiden. In einem großen Topf 1 TL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Erbsen dazugeben. Die Suppe einmal aufkochen und dann 2 Minuten ziehen lassen, bis die Erbsen gar sind.

Die Suppe zusammen mit der Sahne in einen Standmixer füllen und im Suppenprogramm oder erst mit langsamer, dann mit hoher Geschwindigkeit sehr glatt pürieren.

Alternativ mit dem Pürierstab auf hoher Stufe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Je 3 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Olivenöl in die Pfanne geben, erhitzen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie gar sind.

Die Suppe auf zwei bzw. vier Teller oder Schalen verteilen und mit Garnelenspieß und Knoblauchcroûtons garnieren.

NN am 10. Januar 2018

Kichererbsen-Eintopf mit Hähnchen-Brust

Für 4 Personen

200 g getrock. Kichererbsen	1 l Hühnerbrühe	einige Thymianzweige
einige Korianderkörner	1 TL Fenchelsamen	600 g Hähnchenbrust
200 g Winterspinat	1 Bund Lauchzwiebeln	1 Zwiebel
Butterschmalz	Salz	Kreuzkümmel
Bockshornkleeblätter	1 TL Tomatenmark	3 getrock. Limetten
1 Bund Koriander	Pfeffer	

Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Am folgenden Tag Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen. Gut mit Wasser bedeckt in einen Topf geben und ca. 1 1/2 Stunden weich kochen.

Inzwischen die Hühnerbrühe in einen großen Suppentopf geben. Thymian abbrausen und zugeben. Korianderkörner und Fenchelsamen leicht mörsern und einrühren. Die Brühe aufkochen.

Fleisch gründlich kalt waschen und trocken tupfen. Hähnchenbrust in die kochende Brühe einlegen, dann die Temperatur reduzieren, sodass die Brühe nur noch schwach siedet. Die Hähnchenbrust bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten pochieren.

Währenddessen Spinat verlesen, die groben Stiele abschneiden. Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin anbraten. Spinat und die hellen Teile der Lauchzwiebeln zugeben und mit anbraten.

Mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Bockshornklee und 1 TL Tomatenmark zugeben.

Die Hähnchenbrüste aus der Brühe heben, warm stellen.

Zwiebel-Spinat-Mix mit der Brühe ablöschen, aufkochen. Getrocknete Limetten mit einer stabilen, dicken Nadel rundum mehrfach einstechen. Limetten zugeben. Alles ca. 10 Minuten sacht köcheln lassen.

Die gegarten Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen und dann in die Brühe geben, alles nochmals kurz köcheln lassen.

Währenddessen Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Grüne Teile von den Lauchzwiebeln fein schneiden.

Beides zum Eintopf geben und nochmals kurz aufkochen lassen.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Limetten entfernen. Eintopf in tiefen Tellern anrichten.

Hähnchenbrust aufschneiden, darauf verteilen und den Eintopf servieren.

Jacqueline Amirfallah am 29. Dezember 2019

Klare Morchel-Suppe mit Reh und Spargel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

20 getr. Morcheln	6 dünne Scheiben Rehrücken	4 Stangen grüner Spargel
4 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone	1 Ingwerstück
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ l Geflügelfond	20 ml Sherry, medium dry
mildes Chilusalz		

Für die Suppe:

Die getrockneten Morcheln in der Brühe etwa 1 Stunde einweichen und abgießen. Die Einweichflüssigkeit auffangen und durch einen feinen Papierfilter oder ein Blatt Küchenpapier gießen, um feinen Sand heraus zu filtern und aufbewahren.

Den Spargel schälen, holzige Enden entfernen und schräg in dünne Scheiben schneiden. In den Fond geben und unter dem Siedepunkt ein paar Minuten weich ziehen lassen. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. 6 Scheiben Knoblauch, 2 Scheiben Ingwer und 1 Steifen Zitronenschale darin etwas ziehen lassen und wieder entfernen. Mit einem Spritzer Sherry würzen.

In einem warmen Suppenteller anrichten und die dünnen Rehrückenscheiben nebeneinander hineinlegen.

Klare Morchelsuppe mit Spargel und Reh auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Mai 2018

Kohlrabi-Creme-Suppe mit Curry

Für 4 Personen

1 Bio-Zitrone	2 Kohlrabi (ca. 500 g)	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	10 g frischer Ingwer	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	500 ml Kokosmilch (Dose)	400 ml Gemüsebrühe
2 EL Wermut	Salz	Pfeffer
Chilipulver	1 PriseZucker	

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Kohlrabi putzen. Das Kohlrabigrün waschen, trocken schütteln. Die zarten Blättchen beiseitelegen. Die größeren Blätter klein schneiden.

Kohlrabi schälen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.

Kohlrabiwürfel und gehacktes Grün dazugeben und mitdünsten.

Currypulver unterrühren. Mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zutaten im Fond fein pürieren, sodass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt, gegebenenfalls noch etwas Brühe untermixen.

Cremesuppe mit Wermut, etwas Zitronensaft, -schale, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker abschmecken.

Die Suppe vor dem Servieren nochmals schaumig aufmixen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit etwas Zitronenschalen, Currypulver und einigen Kohlrabiblättchen bestreut servieren.

Christina Richon am 29. April 2019

Kokos-Zitronengras-Suppe mit Lachs-Spießchen

Für zwei Personen

Für die Lachsspießchen:

200 g Lachsfilet	2 Schalotten	2 cl Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kokos-Zitronengras-Suppe:

3 Stängel Zitronengras	2 Schalotten	1 Limette
200 ml Kokosmilch	1 Knolle Ingwer	300 ml Gemüsefond
3 Zweige Koriander	1 Prise Piment-d'Espelette	2 EL Zucker
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Lachsspießchen:

Die Schalotte abziehen und in dicke Scheiben schneiden.

Lachsfilet waschen, trockentupfen, in kleine Würfel schneiden und mit Schalottenscheiben abwechselnd auf Holzstäbe aufspießen.

Öl in einer Grillpfanne erhitzen, Lachsspießchen darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Kokos-Zitronengras-Suppe:

Schalotten abziehen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Zitronengras klein schneiden und dazugeben, mit dem Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und mit Fond ablöschen. Ingwer hobeln und dazugeben. Limette halbieren und auspressen. Kokosmilch, Limettensaft und Piment d'Espelette dazu geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Kokosmilch unterrühren. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe und Koriander in einen Mixer geben und einmal durchmischen.

Abschließend durch ein Sieb passieren.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Spießchen garnieren und servieren.

Björn Freitag am 13. August 2020

Kokosmilchsuppe mit scharfen Gemüse

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL Keimöl
3 EL Kokosraspeln	1 EL Mehl	500 ml Kokosmilch
300 ml Hühnerbouillon	2 kleine rote Chilischoten	1 EL Palmzucker
3 Kaffir-Limettenblätter	1 Stängel Zitronengras	Salz, Pfeffer

Für das Gemüse:

100 g Karotte	100 g Lauch	100 g Staudensellerie
1 EL Ingwer	1 Knoblauchzehe	frischer Koriander
1 EL Keimöl	1 EL Mango-Chutney	5 EL süße Chilisauce
Salz, Pfeffer		

Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden. In einem Topf das Keimöl erhitzen und Lauchzwiebeln, Knoblauch und Kokosraspeln darin anbraten. Mit Mehl bestäuben, mit Kokosmilch und Hühnerbouillon aufgießen und mit Zucker abschmecken. Die Chilischoten, die Kaffir-Limettenblätter und das in Stücke geschnittene Zitronengras zugeben. Einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen.

Die Gewürze herausnehmen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karotte, Lauch und Staudensellerie waschen, putzen und in dünne Stifte schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein schneiden. Den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemügestifte mit Ingwer und Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisauce unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Suppe vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufmixen, das Gemüse zugeben und die Suppe mit gehacktem Koriander garnieren.

Christian Henze am 21. Juni 2019

Kräuter-Kartoffel-Creme-Suppe

Für 4 Personen:

2 große Kartoffeln	$\frac{1}{2}$ Lauchstange	1 Schalotte
60 g kalte Butter	600-1000 ml Gemüsebrühe	50 g frische Kräuter
100 ml Sahne	Salz	

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in feine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Das Gemüse in 30 g Butter andünsten, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis es gar ist. Die Suppe fein pürieren, evtl. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen. Zum Schluss die restliche kalte Butter unterpürieren. Die Kräuter waschen, fein hacken und in ein hohes Gefäß geben. Die Kräuter mit der Sahne fein pürieren und zum Schluss unter die Suppe rühren. So verleihen sie der Suppe eine wunderbar grüne Farbe. Mit Salz abschmecken.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020

Lauch-Champignon-Kokosuppe mit Pilz-Crostini

Für 4 Personen:

4 Schalotten	1 Knoblauchzehe	150 g Lauch
400 g Champignons	1 großer säuerlicher Apfel	6 EL Olivenöl
3 Prisen Rohrzucker	2 TL gelbe Thai-Curry-Paste	2 EL Kokosraspel
400 ml Kokosmilch (Dose)	500 ml Gemüsebrühe (Instant)	2 EL Wermut
Bio-Limettenschale, gerieben	Limettensaft	Salz
Pfeffer	8 Scheiben Ciabatta	1 TL Currypulver
2 Prisen Zimtpulver	2 EL geröstete Erdnüsse	2 EL gehackte Blattpetersilie
Koriander, gemörsert		

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, ca. 1 EL Lauchgrün für die Dekoration beiseite stellen.

Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben und in feine Scheiben schneiden. Apfel vierteln, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hälfte Schalotten, Knoblauch, Lauch, 100 g Champignons, Apfel, 2-3 Prisen Zucker, Curry-Paste und Kokosraspel darin andünsten.

Mit Kokosmilch ablöschen, aufkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen (Ober- und Unterhitze: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Suppenansatz in einen Mixer/Blender geben und fein pürieren.

Suppe zurück in den Topf schütten, eventuell noch etwas Brühe dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Wermut, etwas Limettenschale und -saft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Inzwischen die Crostini zubereiten. Die Brotscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und auf das Backblech legen.

Crostini im heißen Backofen 8-10 Minuten knusprig rösten.

Restliche Champignons ohne zusätzliches Fett in einer beschichteten Pfanne braten, bis die Flüssigkeit aus den Pilzen fast vollständig verdampft ist und sie gebräunt sind.

Champignons auf einen Teller geben.

Rest Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Die übrigen Schalotten darin anbraten.

Currypulver und Zimt überstreuen und unterrühren. Pilze, Erdnüsse und Petersilie untermengen. Mit etwas Limettenschale und -saft, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen.

Pilzmasse auf den Brotscheiben verteilen.

Suppe in vorgewärmte Schalen verteilen. Mit Lauchgrün und etwas Limettenschale bestreuen. Die Crostini dazu reichen.

Christina Richon am 22. Januar 2018

Möhren-Ingwer-Crème-Suppe

600 g frische Karotten	300 ml Kokosmilch	1 Liter Gemüsefond
50 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
Kokosessig	Salz	Cayennepfeffer

Zunächst die Karotten schälen. Den grünen Strunk abschneiden, anschließend in Scheiben schneiden.

Eine Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.

Die Karottenscheiben mit etwas Pflanzenöl in einem Topf anschwitzen, damit sie etwas Farbe nehmen.

Die Zwiebeln wenige Minuten später dazugeben. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls in den Topf mit den Karotten und den Zwiebeln geben. Mit Gemüsefond ablöschen.

Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Dann die Kokosmilch dazugeben. Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Etwa zwei Minuten in der Suppe ziehen lassen.

Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Zucker, Cayennepfeffer und Kokosessig abschmecken.

Björn Freitag am 13. Juli 2020

Möhren-Orangen-Tomaten-Suppe

Für 6 Personen

1 Stange Lauch	3 Möhren	3 Zwiebeln
3 Zehen Knoblauch	2 Chilischoten	800 g Tomaten
3 Tomaten	0.2 l Orangensaft	0.2 l Möhrensaft
0.5 l Brühe	1 Orange	1 Sternanis
Olivenöl	Salz, Zucker	1 EL Butter
2 Bund Rucola	100 g Crème-fraîche	Pflanzenfett

Die frischen Tomaten schälen und jeweils den Strunk entfernen. Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch und Chili putzen und in Stücke schneiden. Die Dosentomaten abtropfen lassen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch zerkleinern.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Chili farblos darin anschwitzen. Dann die Möhren dazugeben und ebenfalls leicht anschwitzen. Alles etwas zuckern und salzen. Dosentomaten mit Saft, frische Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und alles gut vermengen. Orangen-, Möhrensaft und Brühe angießen. Die Schale der Bio-Orange mit einem Ziselierer abziehen und mit dem Sternanis in den Topf geben. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sternanis entfernen und die Suppe mit einem Mixstab gründlich pürieren. Wer die Suppe flüssiger mag, kann noch Brühe auffüllen. Etwas Butter und Olivenöl unterrühren und die Suppe mit Salz abschmecken.

Rucola säubern und gründlich trocknen. Das Pflanzenfett erhitzen und den Rucola in Portionen etwa 30 Sekunden frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Suppe in tiefe Teller oder Schüsseln füllen. Je 1 EL Crème fraîche und 1 Häufchen Rucola darübergeben. Die erfrischende Suppe eignet sich sehr gut fürs Weihnachtsmenü oder für den Silvesterabend.

Rainer Sass am 06. Dezember 2019

Möhren-Steckrüben-Eintopf mit Fleisch-Klößchen

Für 4 Personen

Fleischklößchen:

500 g Rinderhack 1 kleines Bund Petersilie 3 EL Semmelbrösel
1 Ei Salz, Pfeffer, Olivenöl

Schichtkäsecreme:

500 g Schichtkäse 1 Limette 1 TL Chiliflocken
2-3 EL Olivenöl Salz

Eintopf:

1 kg Möhren $\frac{1}{2}$ kg bunte Möhren 1 kg Steckrüben
 $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln 1 große Gemüsezwiebel 1 l Möhrensaft
1 l Gemüsebrühe 1 Chilischote 1 Stück Ingwer
1 EL Kurkuma Salz, Pfeffer Zucker, Olivenöl

Fleischklößchen:

Das Hackfleisch mit Semmelbröseln, fein gehackter Petersilie und dem Ei vermengen. Die Hackmasse mit Salz und Pfeffer würzen und kleine Kugeln daraus formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischklößchen etwa 5 Minuten braten.

Schichtkäsecreme:

Den Schichtkäse mit Olivenöl verrühren. Die Schale der Limette abreiben und den Saft auspressen. Beides zum Schichtkäse geben. Die Creme salzen und nach Geschmack Chiliflocken hinzufügen.

Eintopf:

Möhren, Steckrüben, Kartoffeln und Zwiebel schälen. Die Zwiebel fein würfeln, Gemüse und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Chilischote fein hacken. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln 5 Minuten farblos anschwitzen - eventuell etwas Brühe dazugeben. Ingwer, Chili und Kurkuma hinzufügen. Die Gewürze mit den Zwiebeln verrühren und etwas Möhrensaft angießen, bis die Zutaten knapp bedeckt sind. Die Flüssigkeit einkochen lassen, bis eine dickliche Masse entsteht.

Nun die vorbereiteten Gemüse- und Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Grundmasse gut vermengen. Möhrensaft und Brühe angießen, bis etwa $\frac{3}{4}$ der Zutaten bedeckt sind. Alles etwas zuckern, pfeffern und salzen, den Topf verschließen und 30- 40 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen.

Den Eintopf in tiefe Teller geben und mit Fleischklößchen und Schichtkäsecreme servieren. Wer mag, kann noch gegrillte Schweinefilets, gegrillte Ananasscheiben oder grobe Bratwürste dazugeben.

Rainer Sass am 07. April 2019

Mango-Biryani-Suppe mit Garnelen und Reis

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Knoblauchzehen	1 Mango	1 unbehandelte Limette
1 Stück Ingwer	1 EL Ghee	1 EL gelbes Currypulver
1 L Geflügelfond	300 ml Kokosmilch	1 Prise Zucker
Salz		

Für Reis und Kichererbsen:

200 g Basmatireis	100 g Kichererbsen	1 Stück Ingwer
1 rote Peperoni	½ Bund Koriander	1 Stück Zimtrinde
1 Knoblauchzehe	1 TL gelbes Currypulver	4 EL Hühnerfond
2 EL Ghee	Salz	

Für die Garnelen:

6 Riesengarnelen	1 Zitronen	1 Orange
1 Stück Ingwer	10 grüne Kardamomkapseln	2 Knoblauchzehen
3 Splitter Zimtrinde	1/2 Vanilleschote	Chilisalز, mild
1 TL Ghee	Öl	

Für die Suppe: Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Mango schälen und eine Hälfte in Stücke schneiden. Ingwer putzen und fein reiben.

Ghee in einem Topf erhitzen und den Knoblauch darin ca. 1 min. sanft andünsten. Currypulver, Ingwer, Kokosmilch und die Hälfte der Mangowürfel hinzufügen und erhitzen. Die restlichen Mangowürfel für den Reis beiseite stellen. Geflügelfond in den Topf geben und kurz aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren. Die Suppe in einem hohen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. Limette waschen, halbieren, auspressen und feine Zesten abreiben. Etwas Limettensaft und ca. 1 / 2 TL Limettenschale, 1 Prise Zucker dazu geben. Mit Salz abschmecken und warm halten.

Für Reis und Kichererbsen: Den Reis in einem Topf bissfest garen. Kichererbsen auf einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und halbieren. Ingwer schälen und eine Scheibe abschneiden. Die Peperoni längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Kichererbsen in einem Topf mit dem Fond, Knoblauch, Peperoni und dem Ingwer erhitzen. Die Stiele des Korianders grob hacken. 1 EL Ghee und Korianderstiele dazugeben, etwas Zimt darüber reiben und mit Salz würzen.

Das restliche Ghee in einer Pfanne erhitzen. Den fertig gegarten Reis in der Pfanne kurz anbraten. Die gewürzten Kichererbsen dazu geben und mit dem Reis vermengen. Die restlichen Mangowürfel unterheben. Erneut mit Salz abschmecken und mit Curry würzen.

Für die Garnelen: Die Garnelen schälen, entdarmen und längs halbieren.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Öl mit einem Pinsel darin verstreichen. Die Garnelen darin auf der farbigen Seite 1 bis 2 min. anbraten, wenden und ca. 1 min. weiter braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze der Pfanne noch ca. 1 min. weiter ziehen lassen. Ghee, Zimtrinde und Vanille dazu geben. Kardamomkapseln andrücken, Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Kardamom und Knoblauch in die Pfanne geben. Ingwer putzen, 4 Scheiben abschneiden und ebenfalls dazu geben. Zitrone und Orange waschen und feine Zesten abreiben. Ca. 1 TL Orangen- und 1 TL Zitronenabrieb dazu geben, mit Chilisalز würzen und alles gut vermengen.

Den Reis auf tiefen Tellern anrichten, Suppe darauf geben, die Garnelen einlegen und servieren.

Alfons Schuhbeck am 28. September 2018

Mecklenburger Kartoffel-Suppe

Für 4 Personen:

4 Möhren	1 Stange Porree	100 g Sellerie
4 Lorbeerblätter	6 Pimentkörner	1 TL Senfkörner
1 kg Kasseler-Nacken	800 g Kartoffeln	100 g Butter
1 große Zwiebel	Petersilie	Majoran
Schnittlauch	200 g Backpflaumen	frischer Meerrettich

Möhren, Sellerie und Porree putzen, in kleine Würfel schneiden und in einem großem Topf mit etwas Öl rund zehn Minuten anbraten. Anschließend Lorbeerblätter, Piment, Senfkörner und das Kasseler in den Topf legen und mit 1,5 Liter Wasser auffüllen. Das Kasseler in dem köchelnden Fond bis zu einer Kerntemperatur von 65 bis 68 Grad garen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel in Butter in einer Pfanne anbraten, mit Wasser auffüllen und garen, bis diese noch leicht bissfest sind. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne gold-gelb braten.

Nach Erreichen der Kerntemperatur das Kasseler herausnehmen und den Fond durch ein Sieb gießen. Das Kasseler in einen Zentimeter große Würfel schneiden und zusammen mit den Kartoffeln, Zwiebeln, geschnittener Petersilie, Majoran und Schnittlauch in einen großen Topf geben. Anschließend mit dem Fond auffüllen und zum Kochen bringen. Zum Schluss die Backpflaumen schneiden und mit in die Suppe geben. Sollte das Dörrobst zu fest sein, einfach eine Stunde vorher in Wasser einlegen.

Die Suppe in tiefe Teller füllen und nach Geschmack mit frischem geriebenem Meerrettich bestreuen.

NN am 10. Januar 2018

Melonen-Süppchen mit Paprika-Croutons

1 kg Wassermelone	200 g Naturjoghurt (fettarm)	1 Zitrone
200 ml Kokosmilch (Dose)	5 g frischer Ingwer	getrocknete Chiliflocken
1/2 TL Korianderkörner	Salz	4 Scheiben Toastbrot
2 EL Olivenöl	Prise geräuch. Paprikapulver	2 Stängel Minze

Die Wassermelone vierteln und aus der Schale lösen. In Stücke schneiden, dabei vorhandene Kerne entfernen. Wassermelonenfruchtfleisch und Joghurt fein pürieren.

Von der Zitrone den Saft auspressen, mit der Kokosmilch zugeben und nochmals aufschäumen. Den Ingwer schälen und in die Suppe reiben. Chiliflocken, Korianderkörner und eine Prise Salz zugeben.

Die Suppe durch ein Sieb streichen und kalt stellen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot in Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel rundherum goldbraun rösten. Mit dem Paprikapulver bestreuen, salzen und gut durchmischen.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Suppe kurz vor dem Servieren nochmal mit dem Stabmixer aufschäumen. Mit den Brotwürfeln und frischer Minze garniert anrichten.

Sören Anders am 24. Juli 2020

Minestrone mit Fregola Sarda und Pecorino

Für 4 Personen

100 g Möhren	100 g Staudensellerie	100 g gelbe Zucchini
15 Perlzwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Panchetta
4 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark	100 ml Weißwein
700 ml Gemüsefond	150 g Fregola Sarda	80 g Erbsen (TK)
1 EL gemischte Kräuter	60 g gegarte Kichererbsen	Salz
Pfeffer	60 g Pecorino	

Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen.

Zucchini putzen, waschen und ebenfalls abtropfen lassen.

Das vorbereitete Gemüse in sehr feine Würfel schneiden (ca. 1 cm)

Perlzwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Panchetta in feine Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Panchetta und Knoblauch darin andünsten.

Dann vorbereitete Gemüsewürfelchen dazugeben und mit andünsten. Das Tomatenmark einrühren, alles mit Weißwein ablöschen.

Den Weißwein einkochen lassen. Dann mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen.

Die Fregola einrühren und unter gelegentlichem Rühren garen.

Sobald die Nudelkügelchen weich gekocht sind Erbsen, Kräuter und Kichererbsen zur Minestrone geben.

Alles nochmals kurz durchköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pecorino fein reiben, unter die Minestrone rühren und sofort servieren.

Philipp Stein am 23. April 2019

Muskat-Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Croustillant

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g Muskatkürbis	1 Karotte	1 Stück Sellerie
1 Apfel (Cox Orange)	2 Schalotten	1 rote Chili
1 Limette	300 g Sahne	1 kleine Ingwerknolle
100 ml Weißwein	300 ml Geflügelfond	5 g Mumbai Curry
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Suppen-Einlage:

1 kleines Stück Muskatkürbis	1 Löffel Chicken-Chili-Paste	1 Sternanis
Butter	Weißer Balsamico	Zucker
Salz		

Für die Croustillants:

100 g Hähnchenbrust	4 Strudelteigblätter	1 Schuss Sahne
Öl	Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

5 g geröstete Kürbiskerne	10 g Crème fraîche	2 ml Kürbiskernöl
Zucker		

Für die Suppe: Den Kürbis schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Karotte und Sellerie schälen, von Enden befreien und würfeln.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Apfel waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Chili halbieren, entkernen und in Ringe schneiden. Schalotten abziehen und Ingwer schälen. Beides in Würfel schneiden und mit Chili in Butter anschwitzen. Kürbis, Sellerie, Karotte und Apfel dazugeben und Currypulver darüber streuen und mitschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Fond und Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles im Thermomix oder mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren.

Wenn man beim Kochen auf Alkohol verzichten möchte, kann man statt mit Weißwein natürlich auch mit Zitronensäure oder Essig arbeiten.

Für die Suppen-Einlage: Kürbis schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz und Zucker in einem Topf Wasser ziehen lassen. Hitze erhöhen und Kürbis mit Balsamico ablöschen. Sternanis und Chicken-Chili-Paste hinzugeben. Mit Butter abschmecken.

Für die Croustillants: Strudelteig in dünne Streifen schneiden. Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und kurz ins Gefrierfach legen. In 0,5 cm Würfel schneiden und mit Sahne und Salz durch den groben Fleischwolf drehen.

Farce mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas von der Farce in die Strudelteig-Streifen einrollen und im Öl frittieren. Vor dem Servieren mit Meersalz bestreuen.

Bevor man eine Farce macht, friert man das Fleisch ein, damit sich das Protein im Fleisch nicht trennt, denn durch das Mixen wird das Fleisch warm und immer wenn Wärme dazu kommt, läuft man Gefahr, dass sich die Struktur auflöst.

Für die Garnitur: Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und mit etwas Zucker karamellisieren. Kürbis-Einlage auf einen tiefen Teller geben. Mit der Kürbissuppe auffüllen. Mit einem Klecks Crème fraîche, den gerösteten Kürbiskernen und dem Kürbisöl garnieren. Mit je einem Croustillant servieren.

Nelson Müller am 05. November 2020

Norddeutsche Bouillabaisse

Für 4 Personen

Bouillabaisse:

1.5 kg Fisch und Karkassen	3 Zehen Knoblauch	100 g Pastinaken
300 g Möhren	6 Stangen Staudensellerie	6 Fleischtomaten
1 Zwiebel	1 Knolle Fenchel	1 TL Fenchelsaat
1 Sternanis	frischer Pfeffer	350 ml Weißwein
30 ml Pastis	500 ml passierte Tomaten	6 Safranfäden
1 Zitrone	Olivenöl	Salz
8 Scheiben Toastbrot	einige Blätter Basilikum	glatte Petersilie

Sauce rouille:

1 rote Paprika	1 Eigelb	1 rote Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	3 EL Senf	Safranfäden
1 Sch. Dinkeltoastbrot	10 ml Olivenöl	Salz
frischer Pfeffer	Honig	Zitronensaft

Bouillabaisse:

Den Fisch (es eignen sich z.B. Scholle, Babysteinbutt oder Kabeljau) filetieren oder vom Fischhändler filetieren lassen.

Unbedingt die Karkassen mitnehmen! Daraus wird die Fisch-Bouillon gekocht. Topf für die Bouillabaisse anheizen. Zwiebel grob würfeln und in Öl anschwitzen. Die grünen Stiele vom Fenchel schneiden und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Die Hälfte der Möhren schälen und in daumenbreite Stücke schneiden.

Knoblauchzehen schälen und grob kleinschneiden. Beides im Topf angaren.

Die Fischkarkassen grob zerhacken und zu dem Gemüse in den Topf geben.

Alle Arbeitsutensilien danach gut reinigen.

Staudensellerie in fingerbreite Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben. Sternanis, Fenchelsaat und Pfeffer dazugeben, alles kräftig anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. 1 Schuss Pastis dazugeben und den Alkohol kurz verdampfen lassen. Dann passierte Tomaten und circa 1 l Wasser dazugeben. Alles 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Währenddessen die Sauce rouille zubereiten.

Die fertige Suppe gut mit einem Stabmixer durchmischen, bis die Masse sämiger wird und anschließend durch ein Sieb in einen neuen Topf passieren. Dabei richtig kräftig mit einer Kelle durchpressen, damit möglich alles von Sud mit durchgeht. Den kräftigen Fisch-Fond wieder zurück auf den Herd stellen und leise köcheln lassen.

Nun die Gemüseinlage zubereiten. Pastinaken und restlichen Möhren schälen und in schmale Streifen schneiden.

Staudensellerie und restlichen Fenchel in ebenfalls schmale Streifen schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Das Gemüse und den Safranfäden und den Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone in die Suppe geben. Alles garen, bis das Gemüse bissfest ist.

Die Fischfilets in gleichgroße Stücke schneiden, leicht salzen und in den Topf legen. Während alles weiterköchelt, den Toast vorbereiten: Scheiben diagonal halbieren, mit einer Knoblauchzehe einreiben, dann mit Öl und Salz marinieren.

Wenn der Fisch gar ist, die Bouillabaisse vom Herd nehmen und noch etwas ziehen lassen und das Brot anrösten.

Bouillabaisse noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gerösteten Toast mit der Sauce rouille bestreichen und mit Basilikum-Blättchen verzieren. Zum Schluss etwas glatte Petersilie fein hacken und auf die Bouillabaisse streuen, in Suppenteller füllen, die Toastscheiben darauf drapieren und servieren.

Sauce rouille:

Um die Schale der Paprika entfernen zu können, die Paprika angrillen oder im Ofen backen, bis die Schale schwarz ist.

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen, ebenfalls fein würfeln und zusammen mit dem Senf in ein hohes Mixgefäß geben. Ein paar Safran-Fäden, Salz und Pfeffer, Eigelb und das klein geschnittene Toastbrot hinzufügen.

Die Paprika aus der Hitze nehmen und eventuell kurz in ein feuchtes Küchentuch wickeln, damit die Schale sich leichter lösen lässt. Dann die verbrannte Schale komplett mit einem scharfen Messer herunterschaben. Paprika vierteln, Kerne entfernen, kleinschneiden und ebenfalls in das Mixgefäß geben. Alle Zutaten mit einem Pürierstab fein durchmischen. Nach und nach Olivenöl in das Gefäß laufen lassen und den Pürierstab immer wieder vorsichtig hoch- und runterziehen, bis die Soße richtig bindet. Sie sollte die Konsistenz von Mayonnaise bekommen. Zum Schluss mit Salz und etwas Honig abschmecken und kühl stellen.

Kurz vor dem Servieren noch einmal mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken und vorsichtig etwas Zitronensaft unterrühren.

Tarik Rose am 01. August 2020

Ochsenschwanz-Suppe mit Wurzel-Gemüse

Für 4 Personen

300 g Ochsenschwanz in Stücken	1/2 Knoblauchknolle	1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter	Thymian	1 Tomate
1 Karotte	¼ Sellerieknolle	2 Streifen Zitronenschale
Salz	Pfeffer	300 ml Glas Kalbsfond
300 ml Wasser	200 ml Sherry	Öl

Den Ochsenschwanz zusammen mit dem Wurzelgemüse anschwitzen. Die ganze Tomate, den Knoblauch, das Lorbeerblatt, die Zitronenschale und den Thymian dazugeben, und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser, Fond und Sherry ablöschen und kochen lassen, bis das Fleisch vom Knochen fällt (ca. 2 Std.).

Den Knochen aus der Suppe nehmen und das Fleisch auslösen.

Die Suppe durch ein feines Sieb streichen, abschmecken und mit dem Fleisch als Einlage servieren.

NN am 28. November 2020

Orientalische Linsen-Suppe

Für 4 Personen

1,5 l kräftige Hühnerbrühe	2 Prisen Safranfäden	2 rote Zwiebeln
1 Stück Ingwer	2 Möhren	Olivenöl
Salz	Zucker	Kurkuma
Kreuzkümmel	gem. Bockshornkleesamen	300 g rote Linsen
½ Fladenbrot	150 g türkischer Joghurt (10%)	gemahlener Sumach
Pfeffer	1 Bund Koriander	

Hühnerbrühe erhitzen. Den Safran einrühren und alles etwas ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Ingwer und Möhren schälen. Zwiebeln und Möhren in grobe Stücke schneiden. Ingwer fein würfeln.

Etwas Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Möhren und Zwiebeln darin unter Wenden anbraten, Salz und Zucker überstreuen. Mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Methi würzen und alles kurz mitbraten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Die Linsen kalt abspülen und zugeben. Alles wieder aufkochen und die Linsen etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Nach etwa 4-5 Minuten einige Linsen für Dekoration herausnehmen. Übrige Zutaten in der Brühe sehr weich garen.

Das Fladenbrot längs in schmale Streifen schneiden und nach und nach knusprig rösten/toasten. Etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Joghurt mit etwas Sumach, Kurkuma, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zutaten in der Brühe fein pürieren, nach Belieben zusätzlich durch ein Sieb passieren. 2/3 vom Joghurt unter die Suppe rühren, nicht mehr aufkochen!

Die Linsensuppe nochmals mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blätchen abzupfen.

Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, mit jeweils etwas Koriander und übrigen, gegarten Linsen garnieren. Sumach überstreuen. Fladenbrot und übrigen Joghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 12. Dezember 2018

Ostsee-Fisch-Suppe mit Dorsch

Für 4-6 Personen

Brühe:

1 kg Fischkarkassen	1 Bund Suppengrün	1 Knolle Fenchel
1 Bund Petersilie	1 Bund Kerbel	1 Bund Estragon
2 Zwiebeln	2 Stangen Staudensellerie	0,1 l Noilly Prat
0,2 ltrockener Weißwein	Salz	

Einlage:

500 g Dorschfilet	4 Schalotten	1 Bund Estragon
2-3 Tomaten	Olivenöl	Butterschmalz
Salz, Pfeffer		

Brühe:

Die Fischkarkassen säubern und nach Bedarf die Kiemen entfernen. Etwa 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Das Wasser mehrmals wechseln, bis es klar bleibt. Die Karkassen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Gemüse und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Mit den Kräutern, Noilly Prat und Weißwein in einen großen Topf geben. 1 $\frac{1}{2}$ -2 l Wasser und 1 Prise Salz hinzufügen. Aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren, bis die Flüssigkeit nur noch leicht simmert. Die Fischbrühe 40 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb passieren und die Zutaten auffangen.

Anschließend die Brühe durch ein Küchentuch gießen, damit sie klar wird. In einen Topf geben und um mindestens ein Drittel einkochen. Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Einlage:

Die Schalotten in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten entkernen und ebenfalls würfeln. Estragonblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Fischfilets säubern, entgräten, in größere Stücke teilen und salzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von beiden Seiten braten. Der Filetkern sollte noch etwas glasig sein.

Die heiße Brühe in tiefe Teller füllen. Schalotten- und Tomatenwürfel dazugeben. Sie sollten nur leicht erwärmt werden.

Anschließend die Estragonblätter und Fischfiletstücke in die Suppe geben.

Wer mag, serviert dazu gebutterte Weißbrotscheiben mit Cheddar-Käse.

Rainer Sass am 14. April 2019

Paprika-Kraut-Suppe mit Zander-Würfeln

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 rote Paprika	200 g Weißkraut	350 ml Geflügelfond
1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb
1 Msp. gemahlener Kümmel	1 Msp. getrock. Majoran	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 Msp. geräuch. Paprikapulver	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	mildes Chilisalz

Für die Einlage:

1 Zanderfilet à 200 g

Für die Suppe:

Die Paprika halbieren, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in ca. 1 x 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein schneiden. Vom Kraut die Blattrippen entfernen und die Blätter in 1 $\frac{1}{2}$ cm große Blätter schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Puderzucker in einen Topf stäuben, bei niedriger Hitze leicht karamellisieren, Fond angießen und Paprika, Zwiebel, Knoblauch und Kraut darin erhitzen. Etwa 15 Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Kümmel, Majoran und Zitronenabrieb dazugeben und verrühren. Nach und nach zusammen mit beiden Paprikapulvern in die Suppe rühren und mit Chilisalz würzen. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Suppe rühren.

Für die Einlage:

Das Zanderfilet waschen, trockentupfen, in ca. 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden und in die Suppe geben. Den Fisch etwa 2 Minuten saftig in der Suppe durchziehen lassen. Die Paprika-Kraut-Suppe mit Zanderwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. Februar 2018

Passierte Rotkraut-Suppe mit Crème fraîche

Für 4 Personen

200 g Blaukraut	4 EL Butter	1 Apfel
3 Schalotten, gewürfelt	1 TL Zucker	200 ml Noilly Prat
700 ml Bouillon	200 g Sahne	200 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	3 EL Pinienkerne
8 mittelgroße Scampi		

Den Rotkohl in feine Streifen schneiden und waschen.

In einem großen Topf 2 EL Butter schmelzen. Die Äpfel schälen und würfeln und zusammen mit den Schalotten würfeln in der Butter anschwitzen.

Den Zucker darüber stäuben und karamellisieren lassen. Die Apfelmischung mit Noilly Prat ablöschen und etwas einkochen lassen.

Nun Bouillon, Sahne und Crème fraîche zugeben und aufkochen. Das Blaukraut zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne rösten. Die Scampi schälen, der Länge nach halbieren, den Darm entfernen und langsam in Butter braten.

Die Pinienkerne hinzufügen, etwas salzen und als Einlage in die Suppe geben.

Christian Henze am 07. Dezember 2018

Pastinaken-Püree mit Rosenkohl-Gemüse, Räucher-Schinken

Für 4 Personen

Pastinakenpüree:

600 g Pastinaken	2 EL Rapsöl	Salz
2 Schalotten	1/2 Bio-Zitrone	1 EL Butter
50 g Sahne		

Rosenkohlgemüse:

300 g Rosenkohl	1 Schalotte	2 EL Butter
2 EL getrock. Sauerkirschen	50 ml Gemüsebrühe	Salz

Außerdem:

150 g Pumpernickel	2 EL Butter	1 EL Zucker
100 g geräuch. Schinken		

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Pastinaken putzen, schälen, waschen, längs halbieren und mit den Schnittflächen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Pastinaken mit Rapsöl beträufeln, leicht salzen und auf der mittleren Schiene im heißen Ofen ca. 25 Minuten weich garen.

Währenddessen Schalotten schälen und fein schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die weich gegarten Pastinaken aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerdrücken.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Mit der Sahne ablöschen und die zerdrückten Pastinaken unterrühren. Zitronenabrieb und -saft dazugeben und mit Salz abschmecken.

Die Rosenkohlröschen putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig heraus schneiden. Dann die einzelnen Rosenkohlblätter ablösen.

Schalotte schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten.

Rosenkohlblätter zugeben und in der Pfanne ca. 2 Minuten dünsten.

Die getrockneten Sauerkirschen zugeben und die Gemüsebrühe angießen. Kurz aufkochen und mit Salz abschmecken.

Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln.

Butter und Zucker in eine Pfanne geben und schmelzen. Die Pumpernickelwürfel zugeben, darin schwenken und karamellisieren.

Teller mit Räucherschinken auslegen, darauf jeweils etwas Rosenkohlgemüse, Pastinakenpüree und den karamellisierten Pumpernickel anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 26. November 2020

Pichelsteiner Eintopf

Für 4 Personen

400 - 500 g Tafelspitz	200 g grüne Buschbohnen	2 Karotten
$\frac{1}{4}$ Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel	4 Kartoffeln, festk.
1 rote Zwiebel	1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

Gewürzmischung:

2 Lorbeerblätter	1 TL Pimentkörner	1 TL Pfefferkörner
------------------	-------------------	--------------------

Außerdem:

1 Stück Ingwer	1 angedrückte Knoblauchzehe	4 Stängel Basilikum
weißer Balsamico	Rapsöl	Salz, weißer Pfeffer

Wurzelgemüse putzen, Schalen und Abschnitte in eine Schüssel geben.

Weißer Zwiebel halbieren und mit den Schnittflächen in einem trockenen Topf bräunen, mit Wasser aufgießen, Gemüseabschnitte und Tafelspitz hineingeben und mit der Gewürzmischung zum Kochen bringen, und für etwa 2 Stunden bei geringer Hitze weich kochen.

Wurzelgemüse inklusive Lauch und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden, in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, dann mit Brühe vom Tafelspitz aufgießen und für ca. 20 Minuten gar kochen.

Bohnen putzen und mundgerecht klein schneiden und 5 Minuten vor Garende in die Suppe geben. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tafelspitz in Streifen schneiden, in tiefe Teller geben, Basilikum zupfen und ebenfalls in die Teller legen, mit der fertigen Suppe aufgießen und servieren.

Björn Freitag am 18. Januar 2020

Polenta-Suppe mit gebratenem Zander und bunten Rüben

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Polenta	1 Stange Porree	1 Zweig glatte Petersilie
1 EL Butter	500 ml Gemüsefond	Salz, Pfeffer

Für die Rüben:

1 Karotte	1 Ur-Karotte	1 Ringelbete
Salz	Pfeffer	

Für den Fisch:

1 Zanderfilet, mit Haut	1 EL Butter	Olivenöl, Salz
-------------------------	-------------	----------------

Für die Garnitur:

1 Stange Sellerie	Ringelbete	Kernöl
-------------------	------------	--------

Für die Suppe:

Einen Topf mit Butter erhitzen. Das Weiße vom Porree in kleine Ringe schneiden. Polenta dazugeben und mit anrösten. Etwas Gemüsefond dazu gießen und 15 Minuten köcheln lassen. Ggf. mit Fond nachgießen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Suppe mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren und aufmixen.

Für die Rüben:

Karotten schälen. Ringelbete und Karotten auf einem Gemüsehobel feinschneiden und in feine Julienne schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Fisch:

Zanderhaut einschneiden und salzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch auf der Hautseite anbraten. Wenden und ein paar Minuten garen. Butter zum Fisch geben. Wurzelgemüse dazugeben und kurz mitschwenken. Mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Sellerie feinhobeln und in Wasser einlegen. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Kernöl, ein paar gehobelten Scheiben der Ringelbete und Sellerie garnieren und servieren.

Alexander Kumptner am 15. November 2019

Polnische Sauermehl-Suppe für jede Jahreszeit

Für 6 - 8 Personen

2 Liter Gemüsebrühe	0,5 Liter Sauerteigbrühe	200 g Schinkenspeck
6-8 Weißwürste	2 große Zwiebeln	3 EL Schlagsahne (30%)
6 große Kartoffeln	3 hartgekochte Eier	2 TL Meerrettich
1 Knoblauchzehe	frischer Majoran	Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe langsam im Topf erhitzen. Gewürfelten Speck in der Pfanne anbraten. Wenn das Fett schmilzt, die gehackte Zwiebel dazugeben und bei mittlerer Hitze braten, bis der Speck und die Zwiebel schön gebräunt sind. Den Inhalt der Pfanne, ganze Weißwürste und grob zerschnittenen Kartoffeln in die heiße Brühe geben. Den Sud bei schwacher Hitze etwa 30 bis 40 Minuten lang kochen, bis er ein ausgeprägtes Fleischaroma aufweist.

Die fertige Sauerteigbrühe hinzu geben. Zunächst etwa die Hälfte, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Dann abschmecken und je nach Bedarf mehr Brühe hinzugeben bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Eine leicht zerdrückte Knoblauchzehe, zwei kleine Teelöffel Meerrettich und großzügig frischen Majoran in den Topf geben. Den Polnischer Hausfrauentrick: Den Majoran vorher kräftig in den Händen reiben, damit besonders viele Aromen freigesetzt werden.

Die Suppe einige Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Nun etwas Schlagsahne hinzugeben.

Die gekochte Wurst vor dem Servieren aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden und wieder hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerteigbrühe:

5 Esslöffel Roggenmehl 2000 500-700 ml Wasser 4 Knoblauchzehen (halbiert) 3 Lorbeerblätter 5 Körner Piment . Alle Zutaten in ein Rührgefäß geben und kräftig mischen.

Das Gefäß mit einem Leinentuch abdecken und beiseite stellen. Wahlweise ein Schraubglas mit Deckel verwenden und in den Decke ein Luftloch stechen. 5 bis 7 Tage an einem warmen Ort stehen lassen. Täglich kräftig umrühren oder schütteln.

Wer die Gärung beschleunigen möchte, füge ein Stück Sauerteigbrot oder einen Esslöffel Gurkensaft hinzu. Der Die Sauerteigbrühe ist fertig, wenn er einen klaren sauren Duft verbreitet. Dann kann er direkt verarbeitet oder in einer Flasche mit verschlossenem Deckel im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Christian Henze am 25. Oktober 2019

Portugiesischer Bohnen-Eintopf

Für 4 Portionen

2 Fleischtomaten (500 g)	1 rote Paprikaschote (150 g)	1 Zucchini (200 g)
2 kleine Chilischoten	2 rote Zwiebeln (150 g)	3 Knoblauchzehen
500 g Rinderhackfleisch	600 ml Gemüsebrühe	1 TL Paprikapulver edelsüß
Salz, Pfeffer	2 EL Olivenöl	200 g Kichererbsen
200 g weiße Bohnen		

Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen, in kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, vom Strunk befreien und in Würfel schneiden.

Paprika, Zucchini und Chili waschen und trocknen. Paprika und Chili halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Zucchini ebenfalls ohne Stielansatz würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden.

Hackfleisch und 1 kleinen Schuss Gemüsebrühe in einer Schüssel gründlich verkneten. Mit Paprikapulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa walnussgroße Bällchen formen.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Den Knoblauch dazugeben und kurz mitschwitzen. Paprika, Zucchini und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten, abgetropfte Kichererbsen und Bohnen dazugeben und mit Gemüsebrühe bedecken. Mit etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen, die Temperatur reduzieren und den Eintopf bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

In dieser Zeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleischbällchen darin bei starker Hitze rundherum schön braun braten. Die gebratenen Hackfleischbällchen in den Eintopf einlegen und darin bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Den Eintopf mit den Hackfleischbällchen auf tiefe Teller verteilen und servieren.

Frank Rosin

Reis-Suppe mit Rindfleisch und Salsiccia

Für 4 Personen

1 kg Rindfleisch (Knochen)	1 Karotte	2 Stangen Staudensellerie
3 Zwiebeln	4 Stiele Thymian	2 Zehen Knoblauch
50 g Risotto-Reis	4-5 EL Olivenöl	400 g geschälte Tomaten
1 Paar Salsiccia	Salz, Pfeffer	Zucker
1 TL Zitronen-Abrieb	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	

Für die Rinderbrühe das Rindfleisch in einen Topf legen, mit Salzwasser bedecken, aufkochen und bei milder Hitze 2,5 Stunden garen.

Karotte schälen, Staudensellerie putzen, beides in grobe Stücke schneiden. Zwiebeln halbieren, Thymian hacken. Alles zusammen mit den Knoblauchzehen im Blitzhacker klein hacken.

Reis in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Gemüsemischung in einem Topf in 3 EL Olivenöl andünsten und salzen. Reis dazugeben und kurz mitdünsten.

Tomaten ebenfalls im Blitzhacker zerkleinern und zum Gemüsereis geben.

1,3 Liter Rinderbrühe dazugießen, aufkochen und zugedeckt 15-20 Minuten garen.

In der Zwischenzeit das Fleisch vom Knochen lösen, würfeln und in die Suppe geben. Salsiccia als Bällchen aus der Pelle drücken und direkt in die Suppe geben. 5 Minuten gar ziehen lassen.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenschale würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit einigen Basilikumblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 30. März 2019

Rind-Suppe mit Frittaten-Strudel

Für 4 Personen

Für die Frittatenstrudel:

35 g Mehl	Salz	frisch geriebene Muskatnuss
100 ml Milch	1 Ei	1-2 EL zerlassene Butter
Butter	150 g Schweinswürstelbrät	3 EL Sahne
1 TL Petersilienblätter	mildes Chilisalز	frisch geriebene Muskatnuss
1 Msp. Zitronen-Abrieb		

Außerdem:

11,2 l Rinderbrühe	Muskatnuss	2 EL blanchierte Gemüserauten
1 Liebstöckelblatt	1 EL Schnittlauchröllchen	Sherry

Für die Frittaten das Mehl mit je 1 Prise Salz und Muskatnuss in eine Rührschüssel geben. Die Milch dazugießen und alles mit einem Schneebesen glatt rühren, das Ei unterrühren und zuletzt die zerlassene Butter hinzufügen. Den Teig mindestens 20 Minuten ruhen lassen. In einer kleinen Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) etwas Butter zerlassen. Den Teig darin portionsweise bei milder Hitze zu 4 dünnen Pfannkuchen ausbacken, herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die Füllung das Brät mit der Sahne glatt verrühren. Die Petersilie unterrühren und alles mit Chilisalز, Muskatnuss und Zitronenschale würzen. Die Pfannkuchen jeweils dünn mit der Brätmischung bestreichen und kompakt aufrollen. In Frischhaltefolie wickeln und in einem Topf in 90°C heißem Wasser 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, aus der Folie wickeln und schräg in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Zum Servieren die Brühe in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten ziehen lassen. Jeweils etwas Muskatnuss in vorgewärmte tiefe Teller reiben, die Frittatenstrudelscheiben darauflegen und die Brühe samt Gemüserauten darübergießen. Mit Liebstöckel und Schnittlauch bestreuen und nach Belieben noch jeweils mit 1 Spritzer Sherry beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 09. Oktober 2020

Rosenkohl-Eintopf mit Speck und Kartoffel-Stückchen

Für 4 Personen:

500 g Rosenkohl	6 Stk. Schalotten	2 Sch. Bauchspeck, geräuchert
4-8 Stk. Würste	1 L Gemüsebrühe	1/2 Bund Schnittlauch
1 Stk. Orange	1 Stk. Kartoffel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Rosenkohl:

Die Schalotten schälen und in gröbere Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen, dabei die äußeren Blätter entfernen und die Röschen durch den Strunk halbieren.

Die Schalottenwürfel in einem großen, flachen Topf mit etwas Öl anschwitzen, die halbierten Rosenkohl-Röschen zugeben, mit einer Prise Salz würzen und ebenfalls mit anschwitzen, bis alles leicht Farbe bekommt.

Mit der Gemüsebrühe gut bedeckt auffüllen, ggf. 2 dicke Scheiben Speck mit hineinlegen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis der Rosenkohl gar ist.

Eintopf:

Die Kartoffel schälen, fein reiben und nach und nach unter den kochenden Eintopf rühren, bis dieser damit zur gewünschten Konsistenz gebunden ist.

Anschließend mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Orangenabrieb abschmecken, die Suppe vom Herd nehmen, die Würste hineinlegen und in der heißen Suppe warm werden lassen. In der Zwischenzeit den Schnittlauch, waschen, trockenschütteln, in feine Scheiben schneiden und unter den Eintopf rühren.

Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit frisch geröstetem Brot servieren.

Alexander Herrmann am 21. November 2019

Rote Linsen-Suppe mit Limetten-Blättern und Kokos-Crunch

Für 2 Personen

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe	15 g Butterschmalz
1 TL gehackter Ingwer	1/2 TL gemahl. Kreuzkümmel	1 TL gemahl. Koriander
1/2 TL gemahl. Kurkuma	1/2 TL indisches Currypulver	200–250 ml Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch	125 g rote Linsen	1–2 Kaffir-Limettenblätter
15 g Tomatenmark	Salz und schwarzer Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1 EL gehackter Koriander		

Für den Crunch:

3 TL Kokosraspel	1 TL Zucker
------------------	-------------

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Ghee in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig braten. Knoblauch und Ingwer dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten. Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Currypulver einrühren und 30 Sekunden mitbraten. Mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilch, Linsen und Kaffir-Limettenblätter zugeben und abgedeckt etwa 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind.

Inzwischen für den Crunch Kokosraspel in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Dann den Zucker drüberstreuen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Auf Backpapier geben und abkühlen lassen.

Tomatenmark in die Linsensuppe einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, restliche Gemüsebrühe oder etwas Wasser zugeben. Vom Herd nehmen und mit Zitronensaft verfeinern.

Zum Schluss die Limettenblätter herausnehmen und den gehackten Koriander unterrühren. Kokoscrunch leicht zerstoßen. Die Linsensuppe in zwei tiefe Teller oder Schalen füllen, mit Kokoscrunch bestreuen und heiß servieren.

Christian Henze am 06. Dezember 2019

Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

8 rote Paprikaschoten	1 Schalotte	40 g Staudensellerie
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1/8 l Weißwein (Riesling)
600 ml Gemüsefond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
frisch gerieb. Ingwer	60 ml Sahne	1 EL Crème fraîche
8 kleine Jakobsmuscheln	1 Zweig Zitronenthymian	Kerbel

Die Hälfte der Paprikaschoten putzen, waschen, abtropfen lassen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Schalotte schälen und fein hacken. Den Staudensellerie putzen, waschen und fein schneiden.

Schalotte und Staudensellerie in einem Topf in 2 EL Olivenöl und mit 1 Prise Zucker glasig andünsten.

Die Paprikastreifen zugeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Knoblauch schälen, andrücken und mit Rosmarin zu den Paprika geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Dann mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken. Sahne und Crème fraîche einrühren und alles nochmals 3 Minuten köcheln lassen.

Rosmarin und den Knoblauch entfernen. Den Fond und 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen.

Die übrigen Paprikaschoten inklusive Stiel gründlich waschen und trocken tupfen. Am unteren, spitzen Ende der Schoten jeweils ein ca. 2 cm großes Stück abschneiden, sodass die Schote eine gerade Schnittkante hat. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig aus den Schoten lösen. Paprikaschoten in leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen.

Die Jakobsmuscheln kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Jakobsmuscheln darin von beiden Seiten sehr kurz anbraten. Dabei Zitronenthymian mit in die Pfanne einlegen und mitbraten.

Die warmen Paprikaschoten mit der heißen Suppe füllen.

Jeweils einen vorgewärmten tiefen Suppenteller wie einen Deckel vorsichtig auf die Paprika setzen und andrücken. Teller und Schote nun mit Schwung so umdrehen, dass die Schote mit dem Stiel nach oben mittig im Teller sitzt.

Paprika mit den Jakobsmuscheln umlegen. Mit Kerbel garnieren und rasch servieren. Dazu die Paprika am Stiel vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben, sodass die Suppe in den Teller fließt.

Karlheinz Hauser am 28. August 2018

Saarländisches Apfelwein-Suppe

Für 7 Portionen

2 Äpfel (mild, mehlig)	1 Spritzer Zitronensaft	150 g Petersilienwurzeln
1 weiße Zwiebel	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer	3 Frühlingszwiebeln	100 g Butter
400 ml Apfelwein	500 ml Geflügelfond	300 g Sahne
2 Lorbeerblätter	1 Zimtstange	1 Abrieb von $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	1/4 Bund Rucola

Zutaten klein schneiden:

Die Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Ein Viertel mit Schale in sehr feine Streifen schneiden und in einer Schüssel sofort mit Zitronensaft beträufeln. Abgedeckt beiseitestellen. Petersilienwurzeln, beide Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Petersilienwurzeln und übrige Apfelviertel in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Ringe schneiden.

Zutaten anschwitzen:

2 EL Butter in einem Topf erhitzen. Apfel- und Petersilienwurzelstücke, Zwiebeln, drei Viertel der Lauchzwiebelringe, Ingwer und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.

Zutaten ablöschen und Suppe köcheln lassen:

Mit dem Apfelwein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen. Fond und Sahne angießen, Lorbeer und Zimt dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und grob hacken.

Suppe pürieren:

Den Topf vom Herd ziehen, Lorbeer und Zimt wieder entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, dabei die restliche Butter untermixen. Mit Zitronenabrieb, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten:

Die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit Apfelstreifen und Rucola bestreuen und mit den restlichen Frühlingszwiebelringen garniert servieren.

Tipp:

Man kann die Suppe zusätzlich mit krossen Schinkenchips garnieren.

Frank Rosin am 06. Dezember 2018

Sahniges Grünkohl-Süppchen mit Parmesan

Für 4 Personen

5 Schalotten, gewürfelt	30 g Butter	1 EL Mehl
100 ml Weißwein	800 ml Geflügelbrühe	380 g Sahne
Salz	weißer Pfeffer	Zitronensaft
500 g Grünkohl	2 Knoblauchzehen	100 g Mandeln
2 EL Parmesan	8 EL Olivenöl	

Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben, dann mit Weißwein ablöschen. Jetzt die Brühe und 300 g Sahne zugießen und das Ganze um ein Drittel einkochen lassen. Die Grundsuppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Grünkohl grob schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 1 Minuten blanchieren. Abgießen.

Grünkohl, Knoblauchzehen, 1 El Mandeln, Parmesan, Olivenöl, Salz und Pfeffer im Mixer fein pürieren, gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Die restliche Sahne steif schlagen. Die übrigen Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne anrösten.

Grünkohl in die Suppe geben und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die geschlagene Sahne unterheben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

Christian Henze am 01. Februar 2019

Samt-Suppe von Sellerie, Topinambur mit Butter, Trüffel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

¼ Knollensellerie	300 g Topinambur	100 g Pastinake
1 Zitrone	200 g Schalotten	50 g Butter
50 g kalte Butterwürfel	100 ml Sahne	1 EL geschlagene Sahne
1 EL Crème-fraîche	100 ml weißer Portwein	250 ml Geflügelfond
100 ml Madeira	1 Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für Butter und Trüffel:

1 schwarzer Trüffel 50 g Butter

Für die Garnitur: 1 Stange Staudensellerie

Für die Suppe:

Den Knollensellerie, Topinambur und Pastinake schälen, vom Strunk befreien und grob kleinschneiden. Schalotten abziehen und kleinschneiden. Sellerie, Topinambur und Pastinake mit Schalotten in Butter kräftig dünsten, mit weißem Portwein ablöschen, einkochen, mit Fond auffüllen, einkochen und flüssige Sahne und Madeira zugeben.

Alles zusammen 15 Minuten sanft köcheln. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Küchenmixer mit Crème Fraîche und kalten Butterwürfeln mixen. Die Suppe soll eine sämige (samtige) Konsistenz haben - dies beim Einkochen beachten. Suppe durch ein feines Sieb passieren und mit einem Mixstab schäumen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Suppe mit geschlagener Sahne und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Mit brauner Butter und Trüffel (siehe unten) vollenden.

Wenn man die Schaumkelle verkehrt rum in die Suppe hält und mit dem Stabmixer in der Kelle püriert, bekommt man einen wunderschönen Schaum, der lange steht.

Für Butter und Trüffel:

Butter so lange köcheln lassen, bis sie ein nussartiges Aroma bekommt.

Trüffel in Scheiben hobeln und zur Butter geben.

Für die Garnitur:

Grün vom Sellerie abtrennen, waschen und trockenschleudern.

Kleinhacken und als Garnitur verwenden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 23. März 2020

Samtige Kürbis-Suppe mit Kokos

Für 2 Personen:

200 g Hokkaido-Kürbis	1 kl. Dose Kokosmilch (200 ml)	100 ml Gemüsebrühe
1–2 Msp. mildes Currypulver	1 TL Mango-Chutney	1 TL Butter
1/2 TL Zucker	1 TL weißer Balsamico-Essig	Salz Pfeffer

Kürbis mit einem Löffel entkernen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf in Butter anbraten. Zucker dazugeben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren karamellisieren. Mit Balsamico-Essig ablöschen, Kokosmilch und Gemüsebrühe dazu gießen und 15 Minuten leicht köcheln lassen. Currypulver und Mango-Chutney dazugeben und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit etwas mehr heißer Gemüsebrühe verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbissuppe in zwei tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und servieren.

Christian Henze am 18. Oktober 2019

Saure Bohnen-Suppe mit Honig-Mettenden

Für zwei Personen

Für die Suppe:

4 geräucherte Mettenden	50 g geräuch., fetter Speck	500 g mehlig. Kartoffeln
2 Pack eingel., Schnibbel-Bohnen	1 große Zwiebel	1 L Rinderfond
Honig		

Für die Garnitur:

200 ml Sahne	2 EL Crème-fraîche	½ Bund Bohnenkraut
½ Bund Majoran	Salz	weißer Pfeffer

Für die Suppe:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Bohnen aus der Packung nehmen, mit Wasser abspülen und absieben. Gewürfelten Speck in einem großen Topf anschwitzen und auslassen. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Kartoffeln schälen in Würfel schneiden. Zwiebeln glasig anschwitzen, mit Fond auffüllen, gewürfelte Kartoffeln, Bohnen und die Mettenden dazugeben. Alles zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mettenden herausnehmen und ca. 1 cm dick aufschneiden. Die Scheiben auf Holzspieße spießen und mit Honig einpinseln. Im Ofen warm stellen.

Für die Garnitur:

Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Suppe mit den gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer, Sahne und Crème fraîche abschmecken und die Mettenden-Spieße dazu servieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Freitag am 25. Mai 2020

Saurer Bohnen-Eintopf

Für vier Personen:

250 g festk. Kartoffeln	500 g saure Bohnen	500 ml Fleischbrühe
100 g fetter Speck	1 Zwiebeln	1 EL Mehl
Salz	Pfeffer	Muskat
Kräuteressig	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Becher Crème fraîche

Kartoffeln schälen und grob zerteilen. Die Bohnen klein schneiden. Wer es gerne etwas weniger säuerlich mag, spült sie vorher unter Wasser ab.

Kartoffeln, Bohnen und Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Kartoffeln gar kochen.

Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anbraten. Zwiebel ebenfalls würfeln, in die Pfanne geben und andünsten. Mit Mehl bestäuben und im ausgelassenen Fett anschwitzen. Speck und Zwiebel zu Bohnen und Kartoffeln in den Topf geben und gut einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Esslöffel Kräuteressig würzen.

Petersilie hacken und für 10 Minuten mit dem Eintopf köcheln lassen.

Crème fraîche hinzugeben und gut verrühren. Den Sauren Bohneneintopf heiß servieren.

Björn Freitag am 21. August 2020

Schnippelbohnen-Eintopf mit Rauchenden, Schweine-Bauch

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

250 g Prinzessbohnen	100 g Saubohnen	300 g geräucherter Schweinebauch
4 Mettwurstchen	200 g festk. Kartoffeln	1 Petersilienwurzel
1½ Stange Lauch	1 Karotte	¼ Knolle Sellerie
½ Zwiebel	1 L Rinderfond	4 EL Rapsöl
4 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

½ Sauerteigbrot	1 EL Crème-fraîche	1 Beet rot-grüne Shiso-Kresse
Pflanzenöl		

Für den Eintopf:

Die Bohnen putzen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Die Karotte und Petersilienwurzel schälen, von den Enden befreien und grob würfeln. Den Sellerie sorgfältig schälen, halbieren und haselnussgroß würfeln.

Den Lauch putzen, waschen und den weißen Teil in etwa ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.

Den Schweinebauch quer in dünne Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und den Speck darin anbraten. Die Zwiebel hinzufügen und kurz mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt etwa zehn Minuten kochen lassen. Nun die Bohnen, die Möhre, den Sellerie, die Petersilienwurzel, die Kartoffeln und den Lauch zum Fond hinzufügen und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Die Mettwurst nach Belieben in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit in der Suppe erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gewaschenen Petersilienblättern garnieren.

Für die Garnitur:

Das Brot in einer Pfanne mit Öl kross von beiden Seiten anbraten und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Das Brot mit Crème fraîche bestreichen und mit etwas Shiso-Kresse garnieren.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 31. August 2018

Schuhbecks schnelle Kräuter-Suppe

Für zwei Personen

Für die grüne Sauce:

100 g Babyspinat	½ Bund Petersilienblätter	30 g gemischte Kräuter
1 Knoblauchzehe	2 cm Ingwerknolle	1 Zitrone
1 EL ger. Mandelblättchen	4 EL Sonnenblumenöl	2 EL neutrales Öl
2 EL Olivenöl	2 EL Gemüsefond	2 EL Schmand
Zucker	mildes Chilisalz	

Für die Suppe:

2 gekochte Minikartoffeln	500 ml Geflügelfond	1 Zitrone
100 ml Sahne	4 EL Grüne Sauce	Muskatnuss

Für das Lamm:

200 g Lammlachs	2 EL neutrales Öl
-----------------	-------------------

Für die grüne Sauce:

Den Spinat vorsichtig waschen und trocken tupfen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Wasser mit Salz in einem Topf erhitzen und Petersilie und Spinat darin 1 Minute blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen, Wasser ausdrücken und klein schneiden. Kerbel, Basilikum, Dill, Estragon und Schnittlauch abbrausen und trockenwedeln. Alles klein schneiden. Knoblauch abziehen und feinreiben. Ingwer mit Schale ebenfalls reiben.

Spinat, Petersilie, Kerbel, Basilikum, Dill, wenig Estragon, Schnittlauch, 1 Msp. Knoblauch, 1 Msp. Ingwer, Mandelblättchen und neutrales- und Olivenöl und Gemüsefond in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas mehr Öl hinzufügen, so dass es sich gut mixen lässt. In eine Schüssel umfüllen und den Schmand unterrühren. Schale der Zitrone abreiben, halbieren und auspressen.

Sauce mit Chilisalz, Zucker, ½ TL Zitronensaft und 1 Msp. Zitronenabrieb würzen.

Für die Suppe:

Sahne in einen Topf füllen und erhitzen. Grüne Sauce hineingeben.

Mit Fond aufkochen und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Zitronenabrieb und Muskatnuss würzen.

Für das Lamm:

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Lamm in mundgerechte Stücke schneiden und darin bei mittlerer Hitze für 1-2 Minuten von allen Seiten anbraten.

Die Kräutersuppe in tiefe Teller geben, Lamm hinzugeben und servieren.

Alfons Schuhbeck am 29. März 2018

Sellerie-Suppe mit Gorgonzola-Walnuss-Röllchen

Für 4 Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	30 g Butter	350 g Sellerie (geschält)
50 ml Weißwein	Salz	Pfeffer
1 Prise Zucker	700 ml Geflügelbrühe	300 g Sahne
Zitronensaft	4 EL geschlagene Sahne	3 Zweige glatte Petersilie
Walnussöl		

Für die Knusper-Röllchen:

100 g Gorgonzola	100 g Ricotta	50 g geröstete Walnüsse
Pfeffer	2 Blätter Brickteig	1 Ei
Butterschmalz		

Für das Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Den Sellerie ebenfalls würfeln und dazugeben. Alles kurz glasig weiterdünsten. Dann mit Weißwein ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Die Geflügelbrühe angießen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.

In der Zwischenzeit für die Röllchen Gorgonzola entrinden, fein würfeln. Mit Ricotta mischen.

Die Walnüsse hacken und zugeben. Die Masse mit Pfeffer abschmecken.

Die Brickblätter halbieren. Die Käsemasse in einen Spritzbeutel füllen. Jeweils einen Streifen der Masse auf die halbierten Brickblätter dressieren. Die Teigblätter mit etwas verquirltem Ei einpinseln. Die Ränder seitlich über die Käsefüllung klappen und die Teigblätter zu Röllchen aufwickeln.

Die Sahne zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.

Die Suppe mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.

Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die vorbereiteten Röllchen darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braun braten.

Die geschlagene Sahne kurz vor dem Servieren unter die Suppe mixen und etwas aufschäumen.

Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, die Gorgonzola-Walnuss-Röllchen anlegen. Mit gehackter Petersilie garnieren und vor dem Servieren etwas Walnussöl überträufeln.

Karen Hegar am 09. Oktober 2018

Sellerie-Suppe mit Schaum

Für 4 Personen

Für die Suppe:

14 Sellerieknolle (250 g)	1 mittelgroße Zwiebel (80 g)	40 g Butter
120 g Apfel	1 große Kartoffel (150 g)	400 ml Wasser
100 ml Sahne	400 ml Milch	5 g Salz
1 Muskatnuss		

Für das Orangen-Zwiebel-Curd:

1 große Bio-Orange	1 mittelgroße Zwiebel (80 g)	50 g Butter
2 g Salz		

Für den Cappuccino-Schaum:

100 ml Vollmilch (3,8%)	1 kleine Tasse Espresso (40 ml)	1 g Salz
1 Prise Muskatnuss		

Sellerie, Zwiebel, Apfel und Kartoffel schälen und grob würfeln. Alles in einem Topf mit der Butter hell anschwitzen. Mit dem Wasser aufgießen und die gewürfelten Zutaten zehn Minuten weich kochen lassen. Mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Sahne und Milch unter Rühren zugießen, aufkochen lassen. Eine Messerspitze Muskatnusspulver reiben und zusammen mit dem Salz in die Suppe geben.

Das britische Original heißt Lemon Curd – eine aromatische, bittersüße ZitronenCreme. Für die herzhaftere Variation setzen wir auf Orange. Diese heiß waschen, Schale reiben, Saft auspressen. Zwiebel fein hacken, in Butter glasig dünsten, mit dem Saft ablöschen. Alles so lange köcheln lassen, bis der Saft vollständig reduziert und nur noch eine Zwiebelmasse übrig ist. Salz und OrangenAbrieb dazugeben.

Kurz vor dem Servieren die Milch mit Muskatnuss und Salz würzen. Maschinell aufschäumen. Alternativ die Milch im Topf auf 65 bis 70 Grad erhitzen und mit einem Schneebesen zu Schaum schlagen. Espresso vorsichtig einfließen lassen.

Heiße Suppe und Orangen-Zwiebel-Curd auf vier Schalen verteilen, auf jede etwas Schaum löffeln, mit Apfelspalten und Selleriegrün verzieren.

Tipp:

Milch für Milchschaum darf nicht kochen. Die richtigen Temperaturen sind wichtig für Milchschaum. Die Milch sollte kühl-schränk-kalt sein, da sich die MilchProteine bis zum Erhitzen so besonders stark ausdehnen und viel Luft aufnehmen können. Die Milch möglichst auf 65 bis 70 Grad Celsius bringen. Mehr Hitze zerstört die Milcheiweiße, es bildet sich kaum noch Schaum. Milchschaum hat weniger Fett als ein Klecks Sahne.

test Februar 2018

Sellerie-Suppe mit Speck-Strudel-Stange

Für 4 Personen

Für die Speckstrudel-Stangen:

200 g Weizenmehl (405)	2,5 EL Sonnenblumenöl	100 ml Wasser
1 Prise Salz	1 Schalotte	60 g geräuch. Bauchspeck
2 Zweige Majoran	1 Brötchen	

Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Knollensellerie	2 EL Butter
250 ml Milch	Salz	600 ml Geflügelbrühe
2 Zweige Majoran	125 g Sahne	Muskat

Für den Strudelteig Mehl in eine Schüssel geben. 2 EL Sonnenblumenöl, Wasser und eine Prise Salz zugeben und alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit wenig Sonnenblumenöl einreiben und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Die Schalotte schälen und fein schneiden. Speck fein würfeln.

In einer Pfanne die Speckwürfel mit der Schalotte kurz und kräftig anbraten und abkühlen lassen.

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Sellerie schälen, halbieren. Eine etwa 1 cm starke Scheibe abschneiden und diese halbieren. Restlichen Sellerie in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten.

Die Selleriewürfel und Selleriescheiben zugeben und die Milch angießen, leicht salzen.

Die Hälfte der Geflügelbrühe zugeben, aufkochen und den Sellerie bei schwacher bis mittlerer Hitze weich garen.

In der Zwischenzeit alle Majoranzweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

Für den Strudel das Brötchen fein reiben.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Strudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Die Brösel, Speck-Schalotten und die Hälfte vom Majoran darauf streuen. Mehrere dünne Strudelstangen von ca. 15 cm formen.

Die Strudelstangen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten knusprig backen.

Weich gegarte Selleriescheiben aus dem Topf nehmen und für die Dekoration in feine Würfel oder Rauten schneiden und beiseite stellen.

Die Sahne und restliche Geflügelbrühe zum Suppenfond gießen, alles kurz aufkochen lassen. Sellerie im Fond fein pürieren.

Die Suppe mit Salz und Muskat abschmecken.

Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit restlichem Majoran und feinen Selleriewürfeln bestreuen und die Speckstrudel-Stangen anlegen.

Jacqueline Amirfallah am 04. November 2020

Soljanka

Für 4 Personen

150 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 g geräuch. Bauchspeck
200 g Kasseler-Nacken	80 g Salami	100 g Jagdwurst
2 rote Paprika	5 Essiggurken	50 g Tomatenmark
30 g Paprikamark	200 g Pelati-Tomaten	1 EL Kapern
1 l Fleischbrühe	200 ml Essiggurkenwasser	1 Lorbeerblatt
Salz	Zucker	Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß	1 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone
4 EL saure Sahne		

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Speck und Kasseler würfeln, Salami und Jagdwurst längs in etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Paprika waschen, mit einem Sparschäler dünn schälen. Paprika halbieren, das Kerngehäuse entfernen und Paprika in ca. 3 cm lange Streifen schneiden.

Die Essiggurken in Scheiben schneiden.

In einem Topf Speck, Zwiebeln und Knoblauch zusammen anschwitzen. Paprika zugeben und mitanbraten. Tomaten- und Paprikamark untermischen, kurz anrösten.

Pelati-Tomaten, Kapern, Essiggurken, Kasseler, Jagdwurst und Salami zugeben und gut untermischen.

Mit Fleischbrühe und Essiggurkenwasser aufgießen. Lorbeerblatt, je eine Prise Salz, Zucker und Pfeffer zugeben, einmal aufkochen, dann etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze leicht köcheln.

Tipp: Nach Geschmack kann man noch 100 g Sauerkraut mitkochen.

Anschließend das Lorbeerblatt entfernen und die Soljanka mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Tipp: Am besten schmeckt die Soljanka wenn man sie am Vortag zubereitet, ziehen lässt und nochmals aufkocht.

Zum Anrichten Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

Heiße Soljanka in Suppenteller oder -tassen geben, mit einem Klecks saurer Sahne, einer Scheibe Zitrone und Petersilie dekorieren.

Rainer Klutsch am 30. Dezember 2020

Soljanka

Für 4-6 Personen

500 g (mit Knochen) Kasseler	4 Wiener Würstchen	1 ½ l Gemüsebrühe
2 rote Paprikaschoten	2 Zwiebeln	4 Gewürzgurken
0,1 l Gewürzgurkensud	3 Tomaten	1 EL Tomatenmark
4 EL Pflanzenöl	1 Becher Crème-fraîche	1-2 unbehandelte Zitronen
Salz	Pfeffer	Zucker

Das Kasseler vom Knochen lösen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Den Knochen beiseitelegen. Die Würstchen ebenfalls in Stücke teilen.

Die Schale der Paprikaschoten mit einem Sparschäler so weit wie möglich entfernen, dann das Gemüse würfeln. Tomaten vierteln und den Stielansatz entfernen. Gewürzgurken und Zwiebeln in Scheiben schneiden.

Pflanzenöl in einem Schmortopf erhitzen und zunächst Würstchen und Kasseler kurz anbraten. Paprika und Zwiebeln dazugeben und ebenfalls etwas anrösten. Das Tomatenmark mit den Zutaten vermengen. Alles etwas zuckern, salzen und pfeffern. Nun Tomaten, die Hälfte der Gewürzgurken, 2-3 EL Gurkenwasser, Kasseler-Knochen und Brühe hinzufügen. Die Zutaten sollten aber nur knapp bedeckt sein. Lieber etwas weniger Brühe verwenden, da die Soljanka nicht zu dünnflüssig werden soll.

Die Suppe etwa 30 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln lassen. Dann nochmals mit Zucker, Salz und Gurkenwasser süßsauerlich abschmecken und die restlichen Gurken unterheben. Die Soljanka einige Minuten bei wenig Hitze ziehen lassen. Die Zitrone säubern, in Scheiben schneiden und je 1 Klecks Crème fraîche daraufsetzen.

Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit der Zitronenscheibe garnieren. Beim Essen immer wieder etwas Crème fraîche auf den Löffel füllen und den Saft der Zitronenscheibe in die Suppe drücken.

Rainer Sass am 03. April 2020

Spinat-Suppe mit Kokos

Für 4 Personen:

¼ rote Chilischote	1 Schalotte	1 TL Butterschmalz oder Kokosöl
1 EL Kokosraspel	250 ml Kokosmilch	1 TL Mango-Chutney
1 Kaffir-Limettenblatt	junger Blatt-Spinat	Salz
Pfeffer	4 Knoblauchzehen	2-3 EL Olivenöl

Chilistück entkernen, waschen und würfeln. Schalotte schälen, würfeln und in einem Topf in Butterschmalz anschwitzen.

Kokosraspel zugeben und kurz anrösten. Mit Kokosmilch ablöschen.

Chili, Mango-Chutney und Kaffir-Limettenblatt zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann das Limettenblatt herausnehmen.

Spinat waschen, putzen, trockenschleudern, in die Suppe geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne im heißen Olivenöl bei mittlerer Hitze knusprig braten.

Die Knoblauchchips auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

Das Spinatsüppchen in zwei tiefe Teller oder Schalen füllen, mit den Knoblauchchips bestreuen und servieren.

Christian Henze am 15. Mai 2020

Thai-Basilikum-Suppe mit scharfem Gemüse

Für 4 Personen:

Für die Suppe:

1 Lauchzwiebel	1 Knoblauchzehe	3 EL neutrales Pflanzenöl
3 EL Kokosraspel	1 EL Weizenmehl	500 ml Kokosmilch
300 ml Geflügelbrühe	1 EL brauner Zucker	1 Stängel Zitronengras
2 kleine rote Chilischoten	3 Kaffir-Limettenblätter	1 Bund Thai-Basilikum
Salz	Pfeffer	

Für das Gemüse:

100 g Karotten	100 g Lauch	100 g Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	1 EL neutrales Pflanzenöl	1 EL gehackter Ingwer
1 EL Mango-Chutney	5 EL süße Chilisaucе	Salz, Pfeffer

Fertigstellen:

1 Bund Thai-Basilikum	frischer Koriander
-----------------------	--------------------

Für die Suppe:

Die Lauchzwiebel waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in Scheiben schneiden.

Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln, den Knoblauch und die Kokosraspel darin anbraten. Das Weizenmehl darüber stäuben, kurz verrühren und mit der Kokosmilch und der Geflügelbrühe aufgießen. Den Palm -Zucker darüber streuen.

Das Zitronengras putzen, dann klopfen, bis die Fasern etwas gequetscht sind. Das Zitronengras in etwa 3 cm große Stücke schneiden und in die Suppe geben. Die ganzen Chilischoten und die Kaffir- Limettenblätter dazugeben und die Flüssigkeit einmal aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Suppe 10 Minuten ziehen lassen.

Scharfes Gemüse:

Die Karotte schälen. Den Lauch und den Staudensellerie putzen. Das Gemüse in dünne Stifte schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gemüsestifte, den Ingwer und den Knoblauch darin anbraten. Das Mango-Chutney und die Chilisaucе unterrühren und das Gemüse mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Fertigstellen:

Das Thai-Basilikum waschen, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gewürze aus der Suppe nehmen. Das Basilikum zugeben und die Suppe mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Die Suppe nicht mehr kochen lassen.

Anrichten:

Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig mixen und auf 4 tiefen Suppenshalen verteilen. Das scharfe Gemüse dazugeben und die Suppe mit grob gehacktem Koriander garnieren.

Christian Henze am 18. Mai 2018

Thailändische Garnelen-Suppe und Ceviche vom Heilbutt

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g ungeschälte Garnelen	1 Limette	3 Austernpilze
4 kleine Shiitake-Pilze	1 Stück Galgant	1 rote Chilischoten
2 Kaffir-Limettenblätter	1 EL brauner Zucker	1 Stange Zitronengras
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 Knoblauchzehe	2 EL Fischsauce
1 EL Sesamöl	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner	Salz

Für das Ceviche:

300 g Heilbutt Filet	3 Limetten	1 rote Chilischote
1 kleine rote Zwiebel	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Garnelen schälen, dabei die Köpfe durch Drehen abtrennen und das letzte Schwanzsegment belassen. Garnelenschalen und -kopf für den Sud beiseite stellen.

Die Garnelenschwänze mit einem Messer am Rücken entlang leicht einschneiden und mit einem Spitzen Küchenmesser den Darm herausziehen. Garnelen kaltstellen.

Das Zitronengras waschen, putzen und 1 Stange in grobe Stücke schneiden.

Das Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Die Garnelenschalen und Garnelenköpfe darin kurz anrösten. Die Hälfte der Zitronengrasstücke zu den Garnelenschalen und -köpfen geben.

1l kaltes Wasser dazugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. köcheln lassen.

Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blätter abzupfen, den Rest beiseitelegen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und mit der Hälfte der Korianderblätter und den Pfefferkörnern im Mörser zu einer feinen Paste zerstoßen.

Die Austernpilze putzen, trocken abreiben und je nach Größe halbieren oder in Stücke schneiden. Die Stiele der Shiitake-Pilze entfernen und die Köpfe klein schneiden.

Den Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Chilischoten waschen, putzen und mit Kernen in Ringe schneiden. Die andere Hälfte des Zitronengras in feine Ringe schneiden.

Den Garnelensud durch ein Sieb abgießen, auffangen und wieder in den Topf geben. Galgant-scheiben, Chili und Zitronengrasringe dazugeben. Die Koriander-Gewürz Paste unter den Sud rühren. Zucker und Kaffir- Limettenblätter dazugeben.

Limette halbieren und auspressen. 50 ml Limettensaft und Fischsauce dazugießen. Alles einmal aufkochen. Die vorbereiteten Garnelen in den Sud legen. Die Pilze unter die Suppe rühren. Die Suppe offen bei mittlerer Hitze etwa 4 min. köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe anrichten, mit den übrigen Korianderblättern garnieren und servieren.

Für das Ceviche:

Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und etwa in 2 x 2 cm große Stücke schneiden.

Filetstücke in eine flache Schale geben. Knoblauch schälen und über die Fischstücke reiben. Fisch mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Alles gut vermischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwiebelringe etwa 1 min. in kaltes Wasser legen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf den Fischfiletstücken verteilen. Limetten halbieren und auspressen. Limettensaft über den Fischfiletstücken und Zwiebelringen verteilen, bis alles knapp bedeckt ist. Fisch mit Frischhaltefolie abdecken und im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mischung zwischendurch umrühren und dafür sorgen, dass die Fischstücke gleichmäßig mariniert werden.

Koriandergrün kurz vor dem Servieren waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Koriandergrün und Chili auf den Fisch geben und mit Olivenöl beträufeln. Das Gericht auf Tellern anrichten.

Johann Lafer am 07. Juni 2019

Tomaten-Suppe mit Hühnerfleisch-Bällchen

Für 4 Personen

1 kg reife Tomaten	1 Karotte	3 Knoblauchzehen
2 Stangen Staudensellerie	2 rote Zwiebeln	1 Chilischote
1 Stück Schinkenschwarte	1 Stück Schinkenknochen	1 gehäufte EL Tomatenmark
$\frac{1}{4}$ l Wasser	$\frac{1}{4}$ l Tomatensaft	1 Zweig Rosmarin

Zucker, Salz, Olivenöl

Hackbällchen:

500 g Geflügelhack	2 EL Rosinen	1 EL Petersilie
1 EL Pinienkerne	$\frac{1}{2}$ altes Brötchen	1 Zwiebel
1 Ei	1 Prise Cayenne-Pfeffer	2-3 EL Semmelbrösel

Salz, Butter Olivenöl

Die Tomaten mit einem Sparschäler schälen, Stielansätze entfernen und die Kerne auskratzen. Das Tomatenfleisch in Stücke schneiden. Die Tomatenreste in ein feines Sieb geben und den Saft ausdrücken.

Karotte, Knoblauch und Zwiebel schälen, Staudensellerie und Chilischote säubern. Das Gemüse und die Gewürze fein hacken.

Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos anschwitzen. Nun die Tomatenstücke, Saft, Wasser und Tomatenmark hinzufügen. Alles salzen, pfeffern und den Rosmarinzweig hinzufügen.

Schinkenknochen und Schwarte in den Topf legen und die Suppe 40 Minuten köcheln lassen. Knochen, Schwarte und den Rosmarinzweig entfernen, dann die Suppe nochmals mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

Hackbällchen:

Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Olivenöl bei mäßiger Hitze einige Minuten farblos andünsten. Die Brötchenhälfte in etwas Milch einweichen, dann ausdrücken. Die Rosinen etwa 20 Minuten in Wasser einweichen. Die Petersilie säubern und sehr fein hacken.

Geflügelhack mit den angedünsteten Zwiebeln, Rosinen, Pinienkernen, Ei, Petersilie und Brotmasse vermengen. Den Teig kräftig salzen und mit Cayenne-Pfeffer würzen. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese leicht mit Semmelbrösel bestreuen.

Eine Mischung aus Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bällchen darin goldbraun braten.

Servieren:

Die Suppe mit je einem Bällchen in tiefe Teller geben. Wer mag, kann noch gehackte Rosmarinadeln und Olivenöl hinzufügen. Die Suppe mit einem Chianti classico genießen.

Rainer Sass am 16. August 2019

Tomaten-Suppe mit Risotto und Muscheln

Für 4 Personen:

Für die Muscheln:	400 g Venusmuscheln	400 g Miesmuscheln
200 ml Weißwein	2 Zweige Petersilie	3 Zweige Thymian
1 Chilischote	2 Zehen Knoblauch	1 Schalotte
Salz, Olivenöl	1 Stange Staudensellerie	
für das Risotto:	150 g Risotto-Reis	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	750 ml Brühe	Weißwein
1 EL Butter	50 g geriebener Parmesan	Salz, Pfeffer
Für die Suppe:	1 große Dose geschälte Tomaten	500 ml Tomatensaft
4 frische Tomaten	1 Stange Bleichsellerie	1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote	1 Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian	5 Blätter Salbei	1 Lorbeerblatt
Salz; Pfeffer	Zucker; Olivenöl	

Für die Muscheln: Die Muscheln gut abspülen und für $\frac{1}{2}$ Stunde in kaltes Wasser legen.

Beim Wässern geben die Muscheln meistens noch Schmutz- und Sandreste ab. Angeschlagene Muscheln und Exemplare, die sich unter Wasser öffnen, aussortieren. Knoblauch, Schalotte und Staudensellerie putzen und fein würfeln. Chilischote in Ringe schneiden. Alles in einem Topf mit heißem Olivenöl farblos anschwitzen. Die Muscheln aus dem Wasser nehmen und in den Topf geben. Mit dem Sudansatz vermengen.

Weißwein, etwas Wasser, Kräuter und Salz hinzufügen. Den Topf verschließen und die Muscheln 3-4 Minuten im Dampf garen.

Den Topf mehrmals leicht schütteln, damit sich alles gut verteilt.

Das Fleisch aus den geöffneten Muscheln lösen. Das geht am besten mit einer leeren Miesmuschel oder Küchenpinzette.

Einige Exemplare als Deko in der Muschel lassen. Den Sud kann man als Ergänzung für die Risotto-Zubereitung verwenden.

für das Risotto: Knoblauch und Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit heißem Olivenöl farblos andünsten. Den Reis hinzufügen und mit den anderen Zutaten vermengen. 1-2 Kellen warme Brühe zum Reis geben und unter ständigem Rühren kochen, bis die Flüssigkeit fast aufgebraucht ist. Wieder Brühe, Muschelsud oder etwas Wein hinzufügen und unter ständigem Rühren einkochen. Den Vorgang mehrmals wiederholen, bis der Reis cremig und gar, aber noch bissfest ist. Das dauert etwa 20-25 Minuten. Zum Schluss geriebenen Parmesan und Butter unterrühren und alles mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Für die Suppe: Dosentomaten und frische Tomaten in Stücke teilen. Schalotten, Knoblauch und Bleichsellerie putzen und in Scheiben schneiden, die Chilischote hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Knoblauch, Bleichsellerie und Schalotten anschwitzen. Die vorbereiteten Tomaten und den Tomatensaft dazugeben. Kräuter, Salz, Zucker, Pfeffer und Chili hinzufügen und den Suppenansatz bei mäßiger Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb drücken und Gewürze und Häute auffangen. Man kann den Ansatz auch durch eine flotte Lotte drehen. Die Suppe nach Geschmack mit etwas Tomatensaft verlängern und salzen. Sie sollte aber eher zähflüssig als zu flüssig sein.

Anrichten: Die heiße Suppe in Teller füllen. In die Mitte 2-3 EL Risotto geben und eine Handvoll Muscheln daraufsetzen. Die Suppe mit etwas Sellerie-Grün dekorieren.

Rainer Sass am 06. Dezember 2020

Verspäteter Oster-Eintopf à la Lohse

Für zwei Personen

Für den Spargelfond:

1 kg weißer Spargel 500 ml Gemüsefond 3 EL Sojasauce
1 EL feines Salz

Für den Eintopf:

1 Lammleber à 700 g 10 Stangen grüner Spargel $\frac{1}{2}$ vorw. festk. Kartoffel
10 Champignons 2 Baby-Pak-Choi 1 rote Chili
3 Knoblauchzehen 1 Zwiebel 1 Bund Frühlingslauch
2 Limetten $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 25 ml Weißweinessig
Olivenöl Salz Pfeffer

Für den Spargelfond:

Den Spargel schälen und die Schalen in Gemüsefond und 500 ml Wasser 10 Minuten aufkochen lassen. Den geschälten Spargel in ein nasses Küchentuch wickeln und gekühlt später anderweitig verwenden.

Den Sud mit Sojasauce und einer kräftigen Prise Salz würzen.

Für den Eintopf:

Die Leber waschen und in kleine Streifen schneiden. Den grünen Spargel dritteln und die holzigen Enden entfernen. Den Pak Choi waschen und Blätter vom Strunk entfernen. Die Pilze mit einer Pilzbürste sorgfältig putzen und vierteln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Leberstreifen in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und auf einen Teller geben. Die Spargel und Zwiebeln in der Pfanne mit dem Bratensatz ebenfalls scharf anbraten, kräftig salzen und leicht zuckern.

Die Chili im Ganzen und den gehackten Knoblauch zugeben. Fein geschnittene Korianderstiele und Pilze zum Schluss unterrühren. Verwenden Sie bei Kräutern – wenn möglich – auch die Stiele! Denn gerade hier steckt neben reichlich Geschmack auch eine wunderbare Textur für Ihr Gericht drin.

Den Spargelfond in den Topf mit dem gebratenen Gemüse geben, miteinander aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Den Frühlingslauch waschen und in grobe Stücke schneiden. Pak Choi zum Eintopf geben. Die Limetten fein reiben, halbieren und den Saft auspressen. Limettenabrieb und -saft zum Eintopf geben.

Die Kartoffel mit Schale in den Eintopf raspeln und kurz aufkochen lassen. Das Lamm hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den verspäteten Ostereintopf auf tiefen Tellern anrichten, mit etwas Koriander garnieren und servieren.

Christian Lohse am 27. April 2018

Wacholder-Kartoffel-Suppe mit Wirsing

Für 4 Personen

8-10 Kartoffeln, vorw. festk.	½ Wirsing	2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	6 cl Wacholderschnaps	6 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter	1 Prise Muskatnuss	600 ml Gemüsefond
2 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, weißer Pfeffer
2 Zweige frischer Majoran		

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

Beides zusammen und in einem Topf mit Butter glasig schwitzen.

Lorbeerblätter, Wacholderbeeren dazugeben, mit Salz und Muskatnuss würzen, mit dem Wacholderschnaps ablöschen, dann mit Gemüsefond aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Wirsing putzen, Strunk und dicke Rippen entfernen, in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl heiß anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer und Wacholder aus der Suppe holen, für die Bindung ein paar Kartoffeln in der Suppe zerstampfen, dann den Wirsing dazugeben und mit gehacktem Majoran abschmecken.

Suppe in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 31. Oktober 2020

Wildkräuter-Suppe mit Lachs-Klößchen

Für 4 Personen

Klößchen:

100 g Lachsfilet, gewürfelt	0,1 l Sahne	2 Eiweiß
Salz		

Für die Suppe:

3 Schalotten, gewürfelt	1 Knoblauch, gewürfelt	1 EL Butter
1 EL Mehl	0,7 l Brühe	0,2 l Sahne
100 g Kräuter, frisch	Saft von 1 Zitrone	Salz, Pfeffer

Das Lachsfilet in Würfel schneiden und mit der Sahne, den Eiweißen und etwas Salz verrühren. In eine Metallschüssel geben und im Tiefkühlfach ca. 15 Minuten leicht anfrieren lassen.

Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen, würfeln und in der Butter anschwitzen. Mit Mehl bestäuben und mit der Brühe ablöschen. Die Sahne zugeben und die Suppe 10 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1l Wasser in einem Topf erhitzen. Die Lachsmischung pürieren und mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen. Die Klößchen im leise siedendem Salzwasser ca. 5-7 Minuten gar ziehen lassen.

Die Kräuter fein schneiden und in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit dem Zitronensaft, der geriebenen Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die schaumige Suppe in Teller füllen, die Lachsklößchen zugeben und servieren.

Christian Henze am 03. April 2020

Wurzelgemüse-Bouillon mit Kräuter-Topfen-Nockerln

Für 4 Personen

Nockerln:

50 g gemischte Kräuter	0.5 Bund Schnittlauch	1 Eigelb
125 g Quark	3 EL Mehl	Salz
Salz und Pfeffer	1 Karotte	1 Petersilienwurzel
150 g Sellerie	0.5 Stange Lauch	750 ml kräftige Brühe

Gemüsebrühe (750 ml):

1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel	1 TL Salz
0.5 TL Zucker	1.5 l Wasser	

Nockerln:

Die Kräuter (z.B. wie Petersilie, Kerbel, Estragon, Dill oder Kresse) abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die gehackten Kräuter mit dem Quark in einen hohen Becher geben und mit einem Mixstab fein pürieren. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kräuter-Quark-Mischung mit Eigelb und Mehl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse mithilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen, diese in siedendes Salzwasser geben, die Temperatur zurückschalten und die Nocken circa 10-12 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).

Inzwischen das Gemüse schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Brühe (siehe unten) aufkochen, die Gemüsestreifen hineingeben und 4-5 Minuten darin kochen lassen. Die Suppe eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit den Gemüsestreifen in tiefe Teller verteilen. Die Nocken mit einem Schaumlöffel aus dem Salzwasser heben, kurz abtropfen lassen und in der heißen Bouillon servieren.

Tipp:

Besonders perfekte Gemüsestreifen erhalten Sie, wenn Sie das Gemüse erst mit einem Sparschäler in dünne Längsstreifen hobeln und diese anschließend aufeinander legen und fein schneiden.

Gemüsebrühe (750 ml):

Das Suppengemüse (Lauch, Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel) in walnussgroße Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel ungeschält halbieren. Alle Zutaten in einen großen Topf geben, einmal kurz aufkochen lassen und dann mindestens 30 Minuten, besser 1 Stunde, ziehen lassen. Danach die fertige Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen.

Johann Lafer am 17. März 2020

Index

- Artischocke, 3
- Bohnen, 7, 9, 68, 71, 81, 82
- Borschtsch, 5, 8
- Brokkoli, 13, 32
- Croutons, 44, 49, 59
- Eintopf, 9–11, 13, 14, 21, 26, 39, 50, 57, 68, 71, 74, 81, 82, 93
- Erbsen, 14–16, 32, 49, 50, 58, 60, 71
- Fisch, 4, 15, 16, 18, 28, 29, 52, 62, 65, 66, 69, 83, 90, 94
- Fleisch, 7–11, 14, 20, 21, 23, 25, 29, 34, 40, 42, 45, 57, 62, 63, 71–73, 81–83, 87, 91, 93
- Garnelen, 35, 49, 58, 90
- Gazpacho, 24, 25
- Geflügel, 1, 7, 10, 15, 25, 26, 28, 30–33, 35, 36, 43, 50, 51, 53, 58, 61, 64, 66, 77–79, 83, 84, 86, 89, 91
- Grünkohl, 78
- Gurke, 24, 25, 29, 87, 88
- Käse, 2, 38, 57
- Kürbis, 9, 28, 35, 36, 61, 80
- Kartoffeln, 5, 7, 11, 13, 14, 18, 21–23, 27, 29, 34, 38–48, 53, 57, 59, 68, 70, 74, 80–83, 85, 93, 94
- Klößchen, 19, 57, 94
- Kohlrabi, 51
- Kokos, 3, 31, 34–36, 38, 51–55, 58, 59, 75, 80, 88, 89
- Kräuter, 19, 35, 40, 53, 60, 81, 83, 94, 95
- Lasagne, 25
- Lauch, 8, 17, 32, 41, 47, 50, 53, 82
- Linsen, 64, 75
- Möhren, 1, 2, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 18, 21–23, 27, 31–35, 38, 42, 43, 45–48, 53, 55–57, 59–64, 68, 69, 72, 82, 89, 91, 95
- Maronen, 10
- Meeresfrüchte, 15, 18, 66
- Melone, 59
- Nudeln, 1, 4, 25, 33, 60
- Pak-Choi, 26, 93
- Paprika, 25, 62, 76, 88
- Pastinaken, 27, 62, 67, 79
- Pilze, 1, 25, 26, 40, 43, 51, 54, 90, 93
- Polenta, 69
- Porree, 14, 44, 59, 69
- Rüben, 13, 57, 69
- Reis, 58, 72, 92
- Rettich, 11, 18, 44, 59, 70
- Rind, 4, 6–9, 12, 29, 34, 45, 57, 58, 71–73, 80, 82
- Rosenkohl, 67, 74
- Rote-Bete, 5, 8, 69
- Rotkraut, 66
- Rucola, 56, 77
- Sauerampfer, 19
- Schinken, 7, 13, 45, 67, 70, 91
- Schoten, 15, 28, 34, 53, 56, 71, 76, 88–90
- Sellerie, 1, 5, 6, 10, 13, 14, 16, 18, 22, 23, 27, 32, 33, 40, 43, 44, 47, 53, 59–63, 65, 68, 69, 72, 76, 79, 82, 84–86, 89, 91, 92, 95
- Soljanka, 87, 88
- sonstige, 37
- Spargel, 17, 51, 93
- Speck, 14, 20, 45, 46, 70, 74, 80, 81, 86, 87
- Spinat, 1, 22, 50, 83, 88
- Spitzkohl, 5, 11
- Steckrübe, 11, 57
- Tafelspitz, 68
- Tomaten, 7, 56, 91, 92
- Topinambur, 79
- Weißkohl, 5, 8, 66
- Wirsing, 10, 21, 94

Wurst, 11, 14, 21, 45, 70, 73, 74, 82, 87, 88

Zucchini, 60, 71