

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Suppen

2017-2023

112 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 29. Dezember 2023.

Inhalt

Bratkartoffel-Cremesuppe, Zimtmousse, Glüh-Gin	1
Eintopf mit Gemüse und Schinken im Brottopf	2
Linsen-Eintopf mit Salzkartoffeln und Speck	3
Sellerie-Creme-Suppe mit Speck, Hähnchen-Strudel-Spieß	4
Türkische Linsen-Suppe mit Löffel-Salat	5
Avocado-Suppe mit Koriander-Öl und Thunfisch-Tatar	6
Spargel-Bouillon mit grünem und weißem Spargel	7
Türkische Linsen-Suppe mit Fladenbrot	8
Kürbis-Kokos-Cremesuppe mit Mini-Tramezzini	9
Scharfe Hühner-Suppe in Kokosmilch	10
Ninis Hühner-Suppe aus dem Schnellkochtopf	11
Kürbis-Suppe mit Entenbrust-Streifen, Kartoffel-Stroh	12
Gurken-Suppe mit Wurst, Ei, Petersilien-Wurzel	13
Kartoffel-Suppe mit Apfel-Pfannkuchen	14
Böhmische Pilz-Suppe mit pochiertem Ei und Bauernbrot	15
Linsen-Eintopf mit Enten-Brust, Backpflaumen, Joghurt	16
Tom Kha Gai mit Reh-Filet	17
Maronen-Creme-Suppe, Feigen, Schinken-Käse-Schnecken	18
Tomaten-Suppe mit warmem Cheddar-Brie-Sandwich	19
Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß	20
Basilikum-Cremesuppe, Tapenade gefüllte Ofen-Tomate	21
Kürbis-Suppe, Crème-fraîche, Kürbiskerne, Pfannenbrot	22
Kartoffel-Suppe mit Kräckerle und Apfel-Küchle	23
Karotten-Suppe mit Granatapfel-Topping, Pfannenbrot	24
Pastinaken-Suppe mit Trüffel-Schaum und Speck-Chips	25

Erbsen-Suppe mit Avocado-Feta-Tatar und Lamm-Topping	26
Curry-Kokos-Suppe mit Pak Choi und Shiitake	27
Schwarzwurzel-Suppe mit Walnus, Blätterteig-Taschen	28
Pak-Choi-Suppe, Shiitake, Seiden-Tofu, Parmesan-Cracker	29
Kürbis-Creme-Suppe, Kürbiskerne, Blätterteig-Stangerln	30
Petersilienwurzel-Suppe mit Birnen und Steinpilz-Wan-Tan	31
Kokos-Koriander-Suppe in der Nuss-Schale, Wirsing-Salat	32
Schnippelbohnen-Eintopf mit Grieß-Nockerl, Pfannenbrot	33
Brennnessel-Cremesuppe mit Kräutern und Sesam-Stangen	34
Artischocken-Creme-Süppchen mit Kräuter-Lamm, Polenta	35
Lauch-Creme-Suppe, Kartoffel-Chips, Senf-Crème-fraîche	37
Süddeutsche Hochzeit-Suppe mit dreierlei Einlage	38
Kürbiscreme-Suppe mit Wildfleisch-Bällchen, Kürbiskernen	40
Schwammerl-Suppe mit Heiden-Sterz und Knusper-Grammeln	41
Kartoffel-Suppe mit Schmalz-Brot	42
Linsen-Eintopf, Joghurt, Rotwein-Kuchen, Winzer-Glühwein	43
Erbsen-Suppe mit Speck und westfälischen Mettenden	44
Mexikanische Mais-Suppe mit Rinder-Hackfleisch	44
Suppe von Hokkaidokürbis mit Rindfleisch-Sandwich	45
Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Maishähnchen	46
Sorbische Hochzeit-Suppe mit sächsischen Quark-Keulchen	47
Groundnut-Soup mit Rindfleisch, Fufu und Kochbanane	48
Blitz-Gulasch-Suppe mit Szegediner-Schuss, Knoblauch-Brot	49
Französische Zwiebel-Suppe mit Champignon-Salat	50
Vietnamesische Nudelsuppe, Rinder-Filet, Gemüse-Einlage	51
Erbsen-Eintopf mit Senf-Creme	52
Äthiopischer Eintopf mit selbstgebackenem Fladenbrot	53
Suppe mit Hackbällchen, Sommerrolle, Garnele, Karotte	54
Mango-Suppe, Croûtons, Zucchini-Röllchen, Parmesan-Chip	56
Basilikum-Suppe mit gefüllter Tomate	57
Streetfood-Nudel-Eintopf mit Hähnchen, Pak-Choi-Salat	58

Kokos-Glasnudel-Suppe mit Hähnchen-Spieß	59
Waldpilz-Suppe mit Parmaschinken-Croûtons, Petersilie	60
Kartoffel-Eintopf mit Maishähnchen und Paprika	61
Karotten-Ingwer-Suppe mit Curry, Hähnchen-Spieß, Ciabatta	62
Kürbis-Creme-Suppe mit Hähnchen-Spieß und Kürbis-Kernen	63
Möhren-Ingwer-Suppe mit Kürbiskern-Blätterteig-Zopf	64
Kartoffel-Suppe mit pochiertem Ei, Speck, Kräuter-Crêpe	65
Süßkartoffel-Eintopf mit Honig-Chorizo und Sour Cream	66
Eintopf mit Mango und Hühner-Pistazien-Spießen	67
Bohnen-Eintopf mit Reis, Maniokmehl, Mangold, Caipirinha	68
Spinat-Suppe mit gerösteten Nüssen, Blätterteig-Stange	69
Sellerie-Suppe mit Sahne und Croûtons	70
Knoblauch-Suppe mit gebeiztem Kabeljau und Gruyère-Brot	71
Kresse-Schaumsuppe, Bärlauch-Nocken, Sauerteig-Croûtons	72
Kräuter-Spaghettini aus der Spritze in Teriyaki-Pilzfond	73
Ingwer-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln, Hähnchen-Spieß	74
Spargel-Creme-Suppe mit Bärlauch-Schaum und Rhabarber	75
Spargel-Creme-Suppe	75
Maronen-Suppe mit Mini-Spinat-Knödeln und Speck	76
Süßkartoffel-Suppe mit Kichererbsen-Bällchen	77
Pilz-Suppe, Rote-Bete-Knödel, Weißwurst-Brezelknödel	78
Indisches Chili con carne, Avocado-Salsa, Toast-Chip	80
Riesling-Suppe mit Apfel-Zwiebel-Concassée, Blutwurst	81
Winter-Minestrone mit Käse-Chili-Sticks	82
Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Rucola-Topping	83
Kartoffel-Suppe mit Apfel-Küchle im Bierteig	84
Suppe mit Chorizo und Praline mit Schnittlauch-Dip	85
Maronen-Suppe mit Gewürz-Schaum und Wild-Frikadellen	86
Kartoffel-Suppe, Gänsebrust-Chips, Zimt-Bällchen, Sour	87
Erbsen-Schaum-Suppe mit Kokos-Creme, Seeteufel-Spieß	88
Hochzeit-Suppe mit Fleisch- und Grieß-Klößchen	89

Zwiebel-Suppe und Tartar mit Trüffel-Mayonnaise	90
Kürbis-Creme-Suppe mit Kürbiskern-Knusperstangen	91
Kürbis-Hähnchen-Eintopf mit Couscous	92
Kürbis-Creme-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Bällchen	93
Soljanka mit Knoblauch-Crostini	94
Champignon-Creme-Suppe mit Kräuter-Croûtons	95
Apfel-Sellerie-Suppe und Zitronen-Ingwer-Milch	96
Hochzeitssuppe mit Leberknödel, Grießklößchen, Backerbsen	97
Thai-Suppe mit Hähnchen und Naan	98
Leberspatzen-Suppe mit knusprigen Nudeln, Endivien-Salat	99
Tomaten-Creme-Suppe mit Mozzarella-Sticks	100
Möhren-Ingwer-Suppe mit Kartoffel-Speck-Einlage	101
Russische Erfrischung-Suppe mit Krakauer und Kräuterbrot	102
Spargel-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen	103
Zwiebel-Suppe mit selbstgebackenem Brot	104
Sellerie-Apfel-Suppe, Gewürz-Crème-fraîche, Cashewkerne	105
Zucchini-Creme-Suppe mit Gorgonzola und Bacon-Brötchen	106
Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis	107
Himmel-und-Erd-Suppe	108
Karotten-Kokos-Creme-Suppe mit gebackenem Pancetta	109
Zucchini-Suppe mit Rote Bete und Croûtons	110
Kokossuppe mit Huhn und vietnamesischen Spießen	111
Pastinaken-Suppe mit Kräuter-Brötchen	112
Indonesische Kuttelsuppe	113
Gyros-Suppe mit Blitz-Fladenbrot	114

Index

115

Bratkartoffel-Cremesuppe, Zimtmouse, Glüh-Gin

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	2 Scheiben Bacon	1 Zwiebel
50 ml Sahne	250 ml Gemüsesfond	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Brotchips:

1 kleines Stück Graubrot	3 Knoblauchzehen	50 g Butter
--------------------------	------------------	-------------

Für die Zimtmouse:

200 g weiße Kuvertüre	75 ml Milch	200 ml Sahne
2 Blätter Gelatine	1 TL Zimt	1 Zimtstange

Für den Hafer-Marzipan-Keks:

1 Orange, Frucht	125 g kernige Haferflocken	50 g Kokosraspeln
50 g Marzipanrohmasse	1 Ei	65 g Butter
125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	75 g Zucker

Für den Glüh-Gin:

1 Orange, Saft	250 ml naturtrüber Apfelsaft	100 ml Johannisbeersaft
50 ml Gin	2 EL flüssiger Honig	1 Zimtstange
3 Sternanis	3 Nelken	

Für die Suppe: Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Bacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne auslassen. Anschließend Butter hinzugeben, zerlassen und Kartoffeln und Zwiebeln darin anbraten. Mit Fond ablöschen und dann in einen Topf geben. Pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Suppe mit Petersilie und Brotchips (s.u.) garnieren.

Für die Brotchips: Mit einem runden Ausstecher Kreise aus dem Graubrot ausstechen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch hinzugeben. Brotscheiben darin knusprig zu Chips anrösten.

Vor dem Servieren leicht salzen.

Für die Zimtmouse: Gelatine in etwas Wasser einweichen. Kuvertüre mit der Zimtstange in heißer Milch schmelzen lassen. Gelatine unterrühren und im Kühlschrank runterkühlen. Sahne steifschlagen und unter die abgekühlte Masse heben.

Mit Zimt bestreut servieren.

Für den Hafer-Marzipan-Keks: Marzipan in kleine Würfel schneiden. Butter schmelzen. Kokosraspel und Haferflocken in eine Schale geben und mit flüssiger Butter vermengen.

Marzipanwürfel und Ei hinzugeben. Backpulver, Mehl und Zucker mischen und im Wechsel mit insgesamt 65 ml Wasser zum Teig geben. Es soll ein klebriger, zäher Teig entstehen. Anschließend mit zwei Löffeln kleine Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten backen. Orange filetieren und zum Garnieren verwenden.

Für den Glüh-Gin: Orange halbieren, auspressen und Saft auffangen. In einem Topf den Orangensaft mit Apfelsaft, Johannisbeersaft, Zimt, Sternanis, Nelken aufkochen. Auf niedriger Stufe 15 Minuten ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb geben und auffangen. Den Saft mit Gin vermischen und mit Honig abschmecken.

Felix Oltrogge am 21. Dezember 2023

Eintopf mit Gemüse und Schinken im Brottopf

Für zwei Personen

Für den Brottopf:

2 Würfel frische Hefe	1 Ei	400 g Weizenvollkornmehl
100 g Roggenmehl	1 Msp. gemahlener Fenchel	1 Msp. gemahlener Kümmel
1 Msp. gemahlener Anis	1 TL Zucker	1 TL Salz
250 ml Sonnenblumenöl		

Für den Eintopf:

2 Sch. geräuch. Kochschinken	100 g Rollgerste	1 Scheibe Sellerie, ca. 1 cm dick
1 Stange Staudensellerie	2 Karotten	2 gelbe Karotten
2 mehlig. Kartoffel	1 Petersilienwurzel	200 g steirische Käferbohnen
1 l Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Liebstöckel
Salz	Pfeffer	

Für den Brottopf:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwei Schüsseln, konisch, ca. 8 cm hoch, 10 cm Durchmesser, umdrehen und die Außenseite gut mit Öl einreiben.

Hefe mit Zucker, 250 ml lauwarmem Wasser, Fenchel, Kümmel, Anis und Salz vermischen. Mehle löffelweise dazu geben und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig halbieren und Teigstücke jeweils mit dem Nudelholz ca. 1 cm dick ausrollen. Auf die beölten Schüsseln geben. Mit Ei bestreichen.

Aus restlichem Teig Deckel für den Topf herstellen. Ebenfalls mit Ei bestreichen. Alles im vorgeheizten Ofen ca. 7 Minuten backen. Danach den Brottopf auskühlen lassen.

Für den Eintopf:

Rollgerste am Vortag in kaltes Wasser einlegen. Vor der Verarbeitung Rollgerste abgießen und in Gemüsefond aufkochen.

Gemüse putzen, ggf. schälen und würfelig schneiden. Etwas Liebstöckel hacken und zum Gemüse geben, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse zur Gerste geben und bissfest garen.

Schinken würfelig schneiden und dazu geben. Zum Schluss Käferbohnen dazu geben und kurz ziehen lassen. Im ausgekühlten Brottopf anrichten und mit Petersilie und Liebstöckel garnieren.

Carmen Lamisch am 13. November 2023

Linsen-Eintopf mit Salzkartoffeln und Speck

Für zwei Personen

Für den Linseneintopf:

250 g Tellerlinsen	1 Karotte	1 Lauch
1 Staudensellerie, mit Grün	$\frac{1}{2}$ Sch. geräuch. Speckschwarte	1 L Gemüsefond
60 ml Weißweinessig	5 TL Tomatenmark	5 TL Senf
1 Zweig Majoran	1 Zweig Thymian	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Salzkartoffeln:

4 festk. Kartoffeln	1 EL Butter	Salz
---------------------	-------------	------

Für den Speck:

$\frac{1}{2}$ Sch. geräuch. Speckschwarte

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie

Für den Linseneintopf:

Die Tellerlinsen in einen Topf geben und mit 500 ml Fond zum Kochen bringen. Speckschwarte mit reinlegen und mitkochen lassen. Lauch putzen und in schmale Halbringe schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in kleine Stückchen schneiden. Lauch und Karotte in einem separaten Topf mit etwas Öl anschwitzen. 1 TL Tomatenmark zum Gemüse geben und ebenfalls kurz mit andünsten. Etwa 10 cm vom gewaschenem Staudensellerie in kleine Stückchen schneiden und mit Karotten und Lauch zu den Linsen geben. Selleriegrün für die Garnitur zur Seite legen. Thymian und Majoran in den Topf geben, mit restlichem Fond aufgießen und 25 Minuten köcheln lassen. Nach und nach übriges Tomatenmark, Senf und Weißweinessig dazugeben. Kurz vor dem Servieren Speckschwarte und Kräuter herausnehmen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Für die Salzkartoffeln:

Kartoffeln waschen, schälen und in Spalten vierteln. In gesalzenem Wasser garen. Anschließend in einer Pfanne mit Butter schwenken.

Für den Speck:

Speckschwarte in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig anbraten.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen.

Carmen Kraus am 09. Oktober 2023

Sellerie-Creme-Suppe mit Speck, Hähnchen-Strudel-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Knollensellerie	1 mehligk. Kartoffel	1 Knoblauchzehe
2 Schalotten	250 ml Sahne	20 g Butterschmalz
400 ml Rinderfond	2 EL dunkler Balsamico	20 ml Kürbiskernöl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Speck:

4 Scheiben Tiroler Speck

Für den Hühnerstrudel-Spieß:

4 Lagen Strudelteig, 10x10 cm	1 Hähnchenbrust	100 g Babyspinat
2 Eier	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Limette, davon Abrieb

Für die Suppe:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Sellerie schälen und in gleichmäßige, kleine Stücke schneiden. Kartoffel schälen und ebenfalls gleichmäßig klein schneiden. Olivenöl und Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Kartoffel und Sellerie hinzugeben, mit Rinderfond bedecken und Gemüse im Fond weichkochen. Sahne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Das Ganze in einen hitzebeständigen Standmixer geben und auf voller Stufe fein pürieren. Mit Kürbiskernöl garnieren. Kürbiskernöl zum Garnieren.

Für den Speck:

Speck in einer Pfanne ohne Fett kross braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und zur Suppe reichen.

Für den Hühnerstrudel-Spieß:

Öl in einem Topf erhitzen. Babyspinat waschen, kurz blanchieren und eiskalt abschrecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenfleisch darin braten. Anschließend in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen. Strudelteig auslegen und mit Ei bestreichen. Fleisch und Spinat in den Strudelteig wickeln. Strudelteig verschließen und im heißen Fett goldgelb frittieren.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen und anschließend auf Holzspieße stecken.

Für die Garnitur:

Limette heiß abspülen, trockentupfen, Schale reiben, auffangen und für die Garnitur Beiseite stellen.

Stefan Macek am 15. August 2023

Türkische Linsen-Suppe mit Löffel-Salat

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

250 g rote Linsen	1 Kartoffel	1 Möhre
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone, davon Saft	100 g Butter	1 L Gemüfefond
1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 TL getrocknete Minze	$\frac{1}{2}$ EL edels. Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ EL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

Für den Löffelsalat:

1 Fleischtomate	1 Minigurke	1 grüne Spitzpaprika
1 rote Zwiebel	1 Zitrone, davon Saft	2 Zweige glatte Petersilie
2 Zweige Minze	2 EL Granatapfelsirup	4 EL Olivenöl
1 TL Sumach	Salz	

Für die Linsensuppe:

Die Linsen waschen bis das Wasser klar wird. Kartoffeln und Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls in Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Gemüse in einem Topf mit der Hälfte der Butter anbraten. Linsen dazu geben und mitdünsten. Mit Fond ablöschen und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und getrockneter Minze würzen. Lorbeerblatt in die Suppe geben. Köcheln lassen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Restliche Butter in einem kleinen Topf schmelzen und Tomatenmark und Paprikapulver darin unter Rühren andünsten. Buttergemisch, bis auf 5 EL, zur Suppe geben und mit kochen lassen. Sobald das Gemüse weich ist, $\frac{2}{3}$ der Kräuter mit hineingeben. Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und Suppe pürieren. Restliche Kräuter zum Dekorieren nutzen. Zitrone auspressen und Saft unter Suppe rühren. Mit Butter garnieren.

Für den Löffelsalat:

Gemüse waschen. Strunk von Tomate entfernen und fein hacken. Gurke längs halbieren, Fruchtfleisch auskratzen und in fein Würfelchen schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfeln. Zwiebel abziehen und fein hacken. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone auspressen.

Gemüse miteinander vermengen und mit Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Kräutern, Granatapfelsirup, Sumach und Salz würzen. Im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.

Viktoria Neumann am 30. Mai 2023

Avocado-Suppe mit Koriander-Öl und Thunfisch-Tatar

Für zwei Personen

Für die Avocado-Suppe:

1 reife Avocado	90 g TK-Erbesen	60 g Gurke
$\frac{1}{2}$ grüne milde Chilischote	1 Zitrone, 1 TL Abrieb	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	Eiswürfel

Für das Koriander-Knoblauch-Öl:

1-2 Knoblauchzehen	60 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen
$\frac{1}{2}$ TL Korianderkörner	Salz	

Für das Thunfisch-Tatar:

200 g Thunfischfilet	1 Mango	$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft
1 EL Koriander-Knoblauchöl	10 g Koriander	Salz, Pfeffer

Für die Avocado-Suppe:

Die Avocado schälen und vom Kern befreien. Gurke schälen. Chili kleinschneiden. Alle Zutaten mit 150 ml Wasser in den Standmixer geben und pürieren.

Für das Koriander-Knoblauch-Öl:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Korianderkörner mit dem Mörser grob zerstoßen. Olivenöl, Korianderkörner, Kreuzkümmelsamen, Knoblauch und Salz in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten erwärmen. Anschließend leicht abkühlen lassen.

Für das Thunfisch-Tatar:

Thunfisch in ca. 1x1cm große Würfel schneiden. Mango schälen und entkernen und in 1x1cm große Würfel schneiden. Koriander fein hacken.

Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Janine Hübel am 23. Mai 2023

Spargel-Bouillon mit grünem und weißem Spargel

Für zwei Personen

Für die Bouillon:

6 weiße Spargelstangen	6 grüne Spargelstangen	1/8-1/4 Stück Knollensellerie
1 Stange Lauch	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
600 ml Geflügelfond	4 cl weißer Portwein	100 ml trockener Weißwein
Albaöl	Salz	Pfeffer

Für die Spinat-Nocken:

10 Blätter Babyspinat	1 Knoblauchzehe	120 g fester Magerquark
1 Ei	20 g Mehl	1 TL Albaöl
Chilipulver	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für den Schnittlauch-Crêpe:

60 g Weizenmehl, 550	1 Ei	250 ml Milch
10 g Parmesan	½ Bund Schnittlauch	1 Blatt Minze
Albaöl	Salz	

Für die Garnitur: 4 Blätter Babyspinat 3 Blätter Minze

Für die Bouillon: Den Spargel schälen und die unteren Enden abschneiden. Spargelenden und schalen für die Bouillon aufbewahren.

Schalotten und Knoblauch abziehen und jeweils halbieren. Knollensellerie schälen und klein schneiden. Vom Lauch das weiße Stück abschneiden, putzen und klein schneiden. Den grünen Teil des Lauchs anderweitig verwerten. Sellerie, Lauch, Schalotten und Knoblauch erst ohne Öl anbraten, dann Öl hinzufügen. Mit Portwein und Weißwein ablöschen, dann Geflügelfond angießen. Spargelenden und schalen hinzugeben und alles köcheln lassen.

Zwei weiße und zwei grüne Spargelstangen lang lassen, den restlichen Spargel in schräge, mundgerechte Stücke schneiden. Vom lang gelassenen Spargel jeweils eine Stange (eine grüne, eine weiße Stange) mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden.

In einem weiteren Topf Salzwasser aufsetzen und zunächst die Spargelstücke sowie die zwei lang gelassenen Stangen bissfest garen.

Den weißen Spargel etwas länger garen als den grünen. Zum Schluss kurz die Spargelstreifen mit in den Topf geben. Dann den gesamten Spargel aus dem Wasser holen.

Vor dem Servieren den Spargel kurz in der Bouillon erwärmen, mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Für die Spinat-Nocken: Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

Spinat waschen, putzen und sehr fein hacken. Knoblauch abziehen und pressen.

Ei trennen und das Eigelb auffangen. Spinat, Knoblauch, Magerquark, Eigelb, Öl und Mehl miteinander verrühren. Masse mit Salz, Pfeffer, Muskat und Chili abschmecken.

Mithilfe von zwei Teelöffeln Nocken formen und diese in siedendem Salzwasser garziehen lassen.

Für den Schnittlauch-Crêpe: Schnittlauch und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden. Parmesan reiben.

Mehl, Ei und Salz verrühren. Vorsichtig die Milch hinzufügen. Wenig Öl in eine Crêpe-Pfanne geben und erhitzen. Teig dünn und gleichmäßig in die Crêpe-Pfanne geben, auf der ersten Seite nur kurz backen, dann wenden und mit Schnittlauch, Minze und Parmesan bestreuen. Fertig backen. Einen zweiten Crêpe trocken hart ausbacken und als Bouillon-Garnitur verwenden.

Für die Garnitur: Spinat und Minze in feine Streifen schneiden und Bouillon damit garnieren.

Maren Schneider am 20. April 2023

Türkische Linsen-Suppe mit Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Linsensuppe:

60 g rote Linsen	1 Karotte	4 Cocktailtomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, davon
50 g Butter	1 TL Tomatenmark	20 ml Wermut
500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
1 Prise Zimt	1 Prise Zucker	1 EL getrock. Nana Minze
1 Prise Pul Biber	Salz	Pfeffer

Für das Fladenbrot:

1 Ei	5 EL griech. Joghurt	6 EL Mehl
1 TL Backpulver	1 EL Sesam	Salz
Pfeffer		

Für die Linsensuppe:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Karotte schälen und in feine Würfel schneiden. Tomaten vierteln und Strunk entfernen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. In einem Topf die Hälfte der Butter zerlassen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Karotten, Tomaten, Zucker, Zimt, Kreuzkümmel, Paprikapulver untermischen. Linsen und Tomatenmark hinzugeben. Mit Wermut und Fond ablöschen. Leicht salzen, aufkochen lassen und zugedeckt dann ca. 15-20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit getrockneter Minze, Pul Biber und Pfeffer würzen. Suppe mit restlicher kalter Butter mit dem Stabmixer pürieren und aufmixen. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe eventuell nachwürzen und beim Servieren mit Zitronensaft beträufeln.

Für das Fladenbrot:

Mehl in einer Schüssel mit etwas Salz, Pfeffer und Backpulver vermengen. Joghurt und Ei hinzugeben und mit der Hand zu einem geschmeidigen Teig vermengen. Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und zu einem flachen Fladen formen. Mit Sesam bestreuen.

Im Backofen 15-20 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Norbert Prager am 11. April 2023

Kürbis-Kokos-Cremesuppe mit Mini-Tramezzini

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Hokkaido-Kürbis	$\frac{1}{2}$ mittelgroße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ kleine rote Chilischote
5 g Ingwer	1 Orange	$\frac{1}{2}$ EL Butter
300 ml Gemüsesfond	125 ml Kokosmilch	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kurkuma	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mini-Tramezzini:

3 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ reife Avocado	2 getrock. Öl-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Schalotte	$\frac{1}{2}$ Limette	$\frac{1}{2}$ Zweig Basilikum
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Lauchzwiebel	1 EL geröst. Kürbiskerne	1 EL getrock. Koriander
Kürbiskernöl		

Für die Suppe:

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch grob würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen.

Chilihälften in dünne Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.

Butter und Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Ingwer, Chili und Kürbis zugeben und ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Mit Currypulver und Kurkuma bestäuben und mit Gemüsesfond ablöschen.

Orange heiß abspülen und die Schale einer halben Orange abreiben, dann den Saft auspressen. Saft und Abrieb in die Suppe geben, aufkochen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben und nochmals aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Mini-Tramezzini:

Toastscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Mit einem runden Ausstecher 4 kleine Toasts aus jeder Scheibe ausstechen.

Avocado von Kern und Schale befreien. Das Fruchtfleisch in eine Schüssel geben und fein pürieren. Saft der Limette auspressen. Ca.

einen halben Esslöffel Saft zur Avocado geben und verrühren.

Getrockneten Tomaten fein hacken. Schalotte abziehen und in sehr feine Würfel schneiden. Basilikumblätter vom Zweig zupfen und in feine Streifen schneiden. Alles zum Avocadopüree geben und untermengen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sechs kleine Toastscheiben mit der Creme bestreichen und die übrigen Scheiben darauf setzen und leicht andrücken.

Für die Garnitur:

Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Kürbiskerne trocken in einer Pfanne anrösten. Suppe mit Lauchzwiebel, Kürbiskernen und Koriander garnieren. Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Roby Chiriatti am 24. Januar 2023

Scharfe Hühner-Suppe in Kokosmilch

Für 4 Portionen

500 g Hühnerbrüste	200 g Champignons	2 St, Zitronengras
5 cm Ingwer	4 Kaffir-Limettenblätter	4 EL Limonensaft
4 EL Fischsauce	1 TL brauner Zucker	4 kl. Chilischoten
2 mittlere Tomaten	2 Dosen Kokosmilch, à 400 ml	1 Tasse Hühnerbrühe
1 Bund Koriandergrün		

Die Hühnerbrüste in essgerechte Stücke schneiden.

Die Pilze würfeln.

Das Zitronengras in lange Stücke schneiden.

Den Ingwer klein hacken.

Die Kaffir-Limettenblätter vierteln.

Die kleinen scharfen, roten Chilischoten in Ringe schneiden.

Die Tomaten vierteln.

Kokosmilch in einem Topf erhitzen. Zitronengras, Zitronenblätter und Ingwer dazugeben.

Alles bei mittlerer Hitze ohne Deckel etwa 2 min. kochen. Hühnerbrühe dazugeben und erhitzen.

Fleisch und Pilze dazugeben und 5 min. köcheln lassen. Hitze abschalten.

Limettensaft, Fischsauce, Tomaten und Zucker dazugeben und alles vorsichtig umrühren - noch 2 min köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die abgezapften Blättchen des frischen Korianders dazu geben.

Das Zitronengras und die Zitronenblätter vor dem Servieren herausfischen, da sie zu zäh sind.

Tom Kha Gai am 10. Januar 2023

Ninis Hühner-Suppe aus dem Schnellkochtopf

Für 4 Portionen:

1 Suppenhuhn	2 L Wasser	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 cm Ingwerwurzel	1 Bund Suppengrün, frisch
3 Kartoffeln	Salz, Pfeffer	Cayennepfeffer

Das Wasser in den Schnellkochtopf füllen, auf den angeschalteten Herd stellen und das ausgekommene und gewaschene Suppenhuhn hineinlegen. Alternativ kann man etwa 4 Schlegel mit einem Gewicht von insgesamt ca. 1 kg nehmen.

Zwei geschälte Knoblauchzehen, eine halbierte Zwiebel und etwa 2 cm ungeschälte Ingwerknolle (alles am Stück) hinzugeben. Vom Suppengrün die dunkelgrünen, äußeren Blätter des Lauches sowie die Schale der Sellerieknolle ebenso ins Wasser geben. Die maximale Füllhöhe des Topfes nicht überschreiten. Den Topf verschließen und auf Stufe 2 etwa 15 Minuten kochen.

Währenddessen das Suppengrün sowie die Kartoffeln in kleine Würfel von ca. 0,5 cm schneiden und die Petersilie fein hacken.

Nach 15 Minuten den Topf vom Herd nehmen, abkühlen lassen, Dampf ablassen und vorsichtig öffnen.

Das Suppenhuhn beiseite legen. Die restlichen, verkochten Zutaten mit einer Schaumkelle herausholen und entsorgen.

Jetzt die Gemüswürfel in die Brühe geben und bei kleiner Hitze ohne Deckel weich kochen.

Währenddessen die Haut vom Huhn entfernen und das Fleisch von den Knochen lösen. Die größeren Stücke entlang der Fasern auseinander reißen. Das Gemüse sollte inzwischen gar sein, das Fleisch wieder in die Suppe geben.

Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, evtl. Cayennepfeffer würzen.

Hinweis:

Eine einfache, leckere Hühnersuppe, die keiner außergewöhnlichen Zutaten bedarf, so dass man sie sich auch selbst kochen kann, wenn man krank ist.

Durch die Zubereitung im Schnellkochtopf geht es sehr schnell.

Man kann die Suppe natürlich auch in einem normalen Topf zubereiten.

Anmerkung von Chefkoch:

Bei Verwendung von Suppenhühnern vom Erzeuger reichen 15 - 20 Min. nicht aus. Die Kochzeit kann zwischen 30 und 60 Minuten variieren.

Ninino25 am 10. Januar 2023

Kürbis-Suppe mit Entenbrust-Streifen, Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für die Entenbruststreifen:

1 Entenbrustfilet à ca. 250-300 g	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Für die Kürbissuppe:

300-400 g Muskatkürbis	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote	1 kleine Knolle Ingwer	2 Orangen
1 Limette	100 ml Sahne	1-2 EL Butter
400 ml Geflügelfond	1 TL Honig	1 EL scharfes Currypulver
1 EL mildes Currypulver	1 Zweig Thymian	½ Bund Koriander
Muskatnuss	2 EL neutrales Öl	Chili
Salz	Pfeffer	

Für das Kompott:

200 g frische Cranberrys	100 g Zucker
--------------------------	--------------

Für das Kartoffelstroh:

2 mittelgroße festk. Kartoffeln	Öl, Salz, Pfeffer
---------------------------------	-------------------

Für die Entenbruststreifen: Den Backofen auf 170-180 Grad Umluft vorheizen.

Entenbrust waschen, trockentupfen und Haut rautenförmig einschneiden, salzen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die kalte Pfanne legen und ungefähr 5-7 Minuten braten bis die Haut schön braun ist, dabei Hitze reduzieren. Dann die Entenbrust wenden und 2-3 Minuten auf der Fleischseite braten. Die Haut mit Honig bestreichen und auf den Gitterrost im Backofen legen. Thymian und Rosmarin dazugeben. 10-15 Minuten bei 170-180 Grad, bis eine Kerntemperatur von 63 Grad erreicht ist. Entenbrust aus dem Ofen nehmen, würzen und 5-10 Minuten ruhen lassen. Dann gleichmäßig in Streifen schneiden.

Für die Kürbissuppe: Kürbis schälen, Fruchtfleisch würfeln.

Zwiebeln abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und alles 4 Minuten andünsten. Currypulver und eine dicke Scheibe Ingwer dazugeben und etwas geriebenen Ingwer, sowie einige Thymianblättchen und Salz.

Mit Geflügelfond ablöschen und aufkochen, Hitze reduzieren. Orangen- und Limetten-Schale abreiben, anschließend Orangen auspressen und 100 ml Orangensaft dazugeben, etwas Chilischote und weiter 15 Minuten köcheln lassen. Ingwer entfernen. Suppe pürieren und mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken. Sahne dazugeben und Suppe nochmals aufschäumen.

Butter, Orangenabrieb und Limettenabrieb, sowie etwas Muskatnuss dazu. Korianderstiele klein schneiden und dazugeben. Chilischote in kleine Ringe schneiden und in die Suppe geben. Nochmals mit Salz und Chili aus der Mühle abschmecken.

Für das Kartoffelstroh: Die rohen Kartoffeln schälen und auf einer Mandoline in feine Streifen zu Stroh hobeln, ungefähr 1 mm dick und 5-6 cm lang.

Kartoffelstroh kurz wässern, abseihen und gut trockentupfen.

Anschließend in der Fritteuse bei 170 Grad goldgelb ausbacken, auf Küchentrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kompott: Cranberrys waschen, in einen Topf geben und zusammen mit dem Zucker und 100 ml Wasser auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Für 15 Minuten einköcheln, je nach Belieben noch etwas Wasser hinzugeben.

Suppe in tiefen Tellern anrichten mit Korianderblättern und frischen kleinen Chiliringen, Kartoffelstroh und Entenbruststreifen und dem Kompott garniert servieren.

Cordula Pollok am 20. Oktober 2022

Gurken-Suppe mit Wurst, Ei, Petersilien-Wurzel

Für zwei Personen

Für die Gurkensuppe:

400 g Salzgurken	2 Karotten	3 mehligk. Kartoffeln
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
150 ml Sahne	Butter	500 ml klarer Hühnerfond
500 ml klarer Gemüsefond	500 ml Salzgurkensaft	1 Bund Dill
2 EL Honig	1 Muskatnuss	50 g getrockneter Dill
1 TL Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer

Für die Suppeneinlage:

2 Schlesische Würste	2 Eier	500 ml Geflügelfond
----------------------	--------	---------------------

Für die frittierte Petersilienwurzel:

1 Petersilienwurzel	1 Salzgurke	1 EL Sauerrahm
1 Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	

Für die Gurkensuppe:

Die Knoblauchzehen abziehen. Hühner- und Gemüsefond mit Salzgurkensaft und Knoblauch in einem Topf zum Kochen bringen.

Karotten waschen. Salzgurken reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken.

Salzgurke und Zwiebel in einer Pfanne mit Butter anbraten. Karotten hinein reiben und ca. 10 Minuten kochen lassen. Kartoffeln schälen, klein würfeln, hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Sahne einrühren. Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe mit Dill, getrocknetem Dill, einer Prise Muskat, Honig, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Suppeneinlage:

Schlesische Würste im Geflügelfond ca. 15 Minuten kochen, danach in Scheiben schneiden und zur Suppe geben. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 7 Minuten kochen, pellen und halbieren.

Für die frittierte Petersilienwurzel:

Petersilienwurzel waschen und mit Sparschäler schälen. Schale in einem Topf mit Pflanzenöl frittieren. Salzgurke in Scheiben schneiden, auf Küchenpapier abtrocknen und ebenfalls frittieren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die Gurkensuppe wird mit Gemüse- und Fleischeinlage in einer Suppenschale angerichtet. Mit Sauerrahm und Ei garnieren. Frittierte Petersilienwurzel separat in einem kleinen Glas servieren.

Vanessa Koziolk am 27. September 2022

Kartoffel-Suppe mit Apfel-Pfannkuchen

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

500 g vorw. festk. Kartoffeln	200 g Gemüseabschnitte	80 g Dörrfleisch
1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 TL Schmand
1 TL Dijonsenf	1 TL helle Sojasauce	100 ml Riesling
2 Lorbeerblätter	8 Pfefferkörner	2 Pimentkörner
1 TL gerebelter Thymian	Rapsöl	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Apfelpfannkuchen:

2 mittelgr. süß-säuerliche Äpfel	1 Zitrone, davon Saft	2 Eier, Kl. M
100 g Magerquark	100 ml Milch	100 ml Sprudelwasser
100 g Maismehl	100 g Dinkelmehl	1 EL zarte Haferflocken
1 TL Weinstein-Backpulver	Rapsöl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker
1 Prise Salz		

Für die Kartoffelsuppe:

Das Dörrfleisch in kleine Würfel schneiden, in etwas Rapsöl anbraten und zur Seite stellen. Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in Olivenöl glasig dünsten. Gemüseabschnitte schälen, in kleine Würfel schneiden und zu den Zwiebeln geben. Knoblauch abziehen, klein schneiden, zu der Zwiebel-Gemüse-Mischung geben, kurz weiterdünsten, mit Riesling ablöschen, 80 ml kochendes Wasser dazugeben und einkochen lassen.

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zu der Zwiebel-Gemüse-Dörrfleisch-Mischung geben, mit 400 ml kochendem Wasser auffüllen; Salz und Thymian dazugeben.

Lorbeer, Pfefferkörner und Pimentkörner in einem Gewürzsieb dazugeben, kochen, bis die Kartoffeln gar, aber noch bissfest sind.

3 bis 4 Kartoffelstücke aus der Suppe nehmen, mit Schmand, Sojasauce, Senf zerdrücken, in die heiße, aber nicht mehr kochende Suppe zurückgeben. Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Apfelpfannkuchen:

Zitrone halbieren und auspressen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dünne Ringe schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Eier schaumig schlagen, Quark, Salz und Zucker hinzufügen und glattrühren. Mehl mit Backpulver vermischen und mit den Haferflocken zum Teig geben. Milch und Wasser nach und nach hinzufügen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Apfelringe in den Teig tauchen und im heißen Öl ausbacken, mehrmals wenden und auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Brigitte Vock am 02. Mai 2022

Böhmische Pilz-Suppe mit pochiertem Ei und Bauernbrot

Für zwei Personen

Für die Kulajda:

150 g vorw. festk. Kartoffeln	70 g braune Champignons	40 g getrock. Steinpilze
1 L Gemüsefond	100 ml Kochsahne, 15%	6 EL Butter
100 ml tschech. heller Essig	50 g Zucker	2 Lorbeerblätter
9 Kugeln schwarzer Pfeffer	5 Pimentkörner	6 EL Mehl
50 ml neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für das pochierte Ei:

3 Eier	200 ml Essigessenz
--------	--------------------

Für das Brot:

2 Scheiben Bauernbrot	1 Knoblauchzehe	Öl
-----------------------	-----------------	----

Für die Garnitur:

50 g Dill

Für die Kulajda:

In einem Topf das Mehl mit der Butter erhitzen und eine helle Mehlschwitze herstellen. Kartoffeln schälen und würfeln.

Mehlschwitze mit dem Fond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die eingeweichten Pilze und Gewürze dazugeben und kochen.

Sahne angießen. Kartoffelwürfel in einem separaten Topf kochen und nach ca. 15 Minuten herausnehmen. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

Champignons putzen und in dicke Scheiben schneiden.

In einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten.

Von der Herdplatte nehmen und mit Butter, Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze karamellisieren, mit Essig ablöschen und auf 1/3 reduzieren.

Den karamellisierten Essig der Suppe hinzufügen.

Für das pochierte Ei:

Eier in einem Topf in kochendem Essigwasser pochieren.

Für das Brot:

Knoblauch abziehen und halbieren. Bauernbrotscheiben halbieren, mit Knoblauch einreiben und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten rösten.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die Suppe in einem extra Gefäß anrichten, mit Dill bestreuen, in einer Schale die Kartoffeln und das Ei anrichten, Brot daneben legen und servieren.

Claudia Zelinka am 13. April 2022

Linsen-Eintopf mit Enten-Brust, Backpflaumen, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g flache Berglinsen	50 g Staudensellerie	100 g Bundmöhren
½ Stangen Lauch, 200 g	50 g Zwiebeln	25 g eingel. Salzzitronen
500 ml Geflügelfond	10 getrocknete, kernlose Pflaumen	25 ml Portwein
15 g glatte Petersilie	½ Zweige Rosmarin	1-2 TL Harissa-Paste
1-2 TL Ducca	1 Zimtstange	3 EL Olivenöl

Für die Entenbrust:

2 Entenbrustfilets, à 200 g	1-2 TL Ducca	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5%	½ TL Zitronenschale	3 Zweige Minze
1-2 TL Ducca	¼ TL Chiliflocken	¼ TL Schwarzkümmelsaat

Für die Suppe:

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Staudensellerie waschen, putzen, eventuell entfädern und in 1 cm breite Stücke schneiden. Möhren putzen und schälen, dickere längs halbieren. Lauch längs halbieren, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 5 mm breite Stücke schneiden.

Salzzitrone abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Petersilie mit den Stielen fein schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Möhren, Sellerie und Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Harissa und Ducca unterrühren, kurz mitdünsten. Salzzitronenstückchen und Linsen zugeben. Mit Fond und 400 ml Wasser auffüllen, kurz aufkochen lassen. Zimtstange und Petersilie zugeben und offen unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

Trockenpflaumen in 1 cm große Würfel schneiden. In einem Topf mit Portwein, 3-4 EL Wasser und Rosmarin aufkochen. Bei mittlerer Hitze 6-8 Minuten offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist. Beiseitestellen.

Für die Entenbrust:

Die Haut der Entenbrustfilets einschneiden und in einer Pfanne im Öl anbraten bis die Haut knusprig ist. Kurz die andere Seite anbraten.

Entenbrüste auf beiden Seiten mit Salz, Pfeffer und Ducca würzen. Dann auf einem Rost für ca. 20 Minuten in den Ofen geben und je nach Dicke mit 120-170 Grad garen. Wenn die Ente noch schön rosa ist, herausnehmen, die Hälfte der Haut abschneiden und in der Pfanne knusprig rösten. Ente zum Teil in dünne Scheiben schneiden, Rest vom Fleisch in grobe Stücke schneiden und zum Eintopf geben. Die dünnen Scheiben auf dem Eintopf anrichten.

Für den Joghurt:

Joghurt in einer kleinen Schale glattrühren und mit Zitronenschale, Chiliflocken, Schwarzkümmel und etwas Ducca bestreuen. Minze abbrausen, trockenwedeln und als Garnitur verwenden. Linseneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit abgezupften Minzblättern und knuspriger Entenhaut bestreuen. Mit Gewürz-Joghurt und den dünnen rosa Entenscheiben garnieren und servieren.

Sabine Zink am 14. März 2022

Tom Kha Gai mit Reh-Filet

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Schalotte	1 rote Chilischote	60 g Ingwer
5 cm Galgant	1 Limette	2 Stangen Zitronengras
3 Kaffir-Limettenblätter	400 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond
1 EL Fischsauce	1 EL Sojasauce	Piment d´Espelette
Salz	Pfeffer	

Für die Einlage:

2 Rehfilets	4 braune Champignons	4 Shiitake
4 Zuckerschoten	6 Stangen Thaispargel	4 Kirschtomaten
Piment-d´Espelette	Sonnenblumenöl	Sesamöl
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Frühlingszwiebel	3 Zweige Koriander	1 Zweig Minze
--------------------	--------------------	---------------

Für die Suppe:

Die Schalotte abziehen. Chili der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Ingwer schälen. Zitronengras abbrausen und trockenwedeln. Schalotte, Chili, Ingwer und Zitronengras sehr klein schneiden und mörsern.

Galgant schälen und in Scheiben schneiden. Kaffir-Limettenblätter fein schneiden.

Kokosmilch und Geflügelfond in einen Topf geben und zusammen aufkochen. Schalotte, Chili, Ingwer, Zitronengras, Galgant, Kaffir-Limetten-Blätter hinzugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft und Fischsauce abschmecken. Anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Suppe zum Schluss mit Limettenabrieb, Sojasauce, Piment d´Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Einlage:

Rehfilet von der Silberhaut befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und rundum in einer Pfanne in Sonnenblumenöl anbraten. Ggf. zum Warmhalten in den Ofen geben.

Shiitake, Zuckerschoten und Thaispargel putzen. Kirschtomaten abbrausen und trockentupfen. Pilze und Tomaten klein schneiden und vor dem Servieren in die Suppe geben.

Zuckerschoten und Thaispargel kurz in Sesamöl anbraten und ca. 1-2 Esslöffel des Tom Kha Gai Suds in die Pfanne geben, kurz aufkochen lassen, mit Piment d´Espelette abschmecken. Zum Schluss ebenfalls in die Suppe als Einlage geben.

Für die Garnitur:

Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Koriander und Minze abbrausen und trockenwedeln. Frühlingszwiebel, Koriander und Minze als Garnitur verwenden.

Die Gemüse-Einlage in eine Schale geben, das Rehfilet tranchieren und ebenfalls in die Schale geben. Die Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen und in die Schale gießen. Mit Frühlingszwiebel, Koriander und Minze garnieren und servieren.

Helga Schneider am 28. Dezember 2021

Maronen-Creme-Suppe, Feigen, Schinken-Käse-Schnecken

Für zwei Personen

Für die Maronencremesuppe:

200 g vorgegarte Maronen	75 g Petersilienwurzel	50 g Lauch, weißer Teil
1 Schalotte	1 Zitrone	1 EL Butter
50 g Schlagsahne	600 ml Geflügelfond	40 ml Weißwein
3 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für die Feigen:

1 reife Feige	1-2 EL Ahornsirup	1-2 EL Cognac
1 EL weißer Zucker		

Für die Schinken-Käse-Schnecken:

1 Pack Blätterteig, ca. 275 g	6 Sch. gekochter Schinken	100 g Bergkäse, in Scheiben
1 Ei		

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Für die Maronencremesuppe:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Maronen ggf. grob schneiden. Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Thymian abrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen.

Butter in einem Topf schmelzen, darin die Schalotte goldgelb andünsten.

Lauch und Petersilienwurzel dazugeben und 2 Minuten mitdünsten, anschließend mit Wein ablöschen. Wein etwa 1 Minute einkochen lassen, dann den Fond, die Maronen und 2 Zweige Thymian unterrühren.

Zugedeckt 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Vom übrigen Thymian Blättchen abzuzupfen und grob hacken. Sahne leicht steif schlagen.

Thymianzweige aus der Suppe entfernen, dann die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwa 1 $\frac{1}{2}$ Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

Für die Feigen:

Feige in Würfel schneiden, mit Zucker bestreuen und mit Ahornsirup und Cognac beträufeln. In einer heißen Pfanne anbraten und karamellisieren.

Für die Schinken-Käse-Schnecken:

Backblech mit Backpapier auslegen. Käse und Schinken in Streifen schneiden.

Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen, mit Käse- und Schinkenstreifen belegen und von der langen Seite her aufrollen. In kleine Stücke schneiden.

Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eigelb und 2 Esslöffel Wasser verquirlen. Teigschnecken damit einstreichen. Im heißen Backofen 15 Minuten goldbraun backen.

Blätterteig wird immer sehr heiß gebacken, am besten bei über 200 Grad Celsius.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und hacken.

Suppe auf Tellern anrichten. Angeschlagene Sahne einrühren, mit Thymian und Petersilie bestreuen und mit Feigen garnieren. Schnecken separat servieren.

Christian Hill am 07. Dezember 2021

Tomaten-Suppe mit warmem Cheddar-Brie-Sandwich

Für zwei Personen

Für das Sandwich:

4 Scheiben weißes Sandwichbrot	100 g gereifter Cheddar-Käse	75 g Brie Käse
1 Schalotte	2 EL trockener Weißwein	3 EL weiche Butter
1 TL Dijon Senf		

Für die Suppe:

480 g geschälte Dosen-Tomaten	4 große Schalotten	1 EL Tomatenmark
2 EL Mehl	250 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne
2 EL Cognac	4 EL Butter	1 EL dunkelbrauner Zucker
1 Prise Piment	Cayennepeffer	Salz

Für die Garnitur:

½ Bund Oregano

Für das Sandwich:

Den Ofen auf 230°C Heißluft erhitzen.

Vom Brie die Rinde entfernen. Cheddar in Würfel schneiden. Cheddar, Brie, und Wein in der Küchenmaschine ca. 20-30 Sekunden zerkleinern, bis die Mischung eine glatte Paste bildet. Schalotte abziehen, halbieren, hacken, hinzufügen und kurz vermischen.

In einer separaten Schüssel Butter und Senf vermengen.

Butter-Senf-Mischung auf einer Seite der Brotscheiben verteilen. Zwei Scheiben umdrehen und auf der zweiten Seite die Käsemischung verteilen. Mit den restlichen zwei Scheiben Brot abdecken, gebutterte Seiten nach oben.

30 cm-Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten erhitzen.

Sandwiche in die Pfanne legen, Hitze auf mittel-niedrig reduzieren und braten, bis das Brot leicht gebräunt und knusprig ist, ca. 2 bis 4 Minuten pro Seite.

Für die Suppe:

Schalotten abziehen und hacken. Backblech mit Folie auslegen. Tomaten in einer Schicht auf Folie verteilen und gleichmäßig mit braunem Zucker bestreuen. Backen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und Tomaten beginnen zu färben, etwa 20 Minuten. Tomaten leicht abkühlen lassen, dann von der Folie abziehen, in eine kleine Schüssel geben und beiseitestellen.

Butter bei mittlerer Hitze bis zum Schäumen erhitzen. Schalotten, Tomatenmark und Piment hinzufügen. Hitze auf niedrig reduzieren, bis Schalotten erweicht werden, 7 bis 10 Minuten. Mehl hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden kochen. Unter ständigem Rühren nach und nach Fond hinzufügen. Tomatensaft aus der Dose und geröstete Tomaten unterrühren. Auf mittlere Hitze erhöhen und zum Kochen bringen, danach bei wenig Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich rühren.

Durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Feststoffe vom Sieb mit 250 ml von der Flüssigkeit im Mixer 1 bis 2 Minuten pürieren.

Pürierte Mischung und verbleibende Flüssigkeit in einen Topf geben.

Sahne einrühren und bei geringer Hitze erwärmen. Von der Hitze nehmen und Cognac zufügen. Mit Salz und Cayenne abschmecken und servieren.

Für die Garnitur:

Oregano abbrausen, trocken wedeln und fein hacken.

Das Gericht auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Björn Rettig am 13. Oktober 2021

Rote-Linsen-Kokos-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

175 g rote Linsen	400 g Pizzatomaten	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	400 ml Kokosmilch	600 ml Gemüsefond
Kurkumapulver	Sonnenblumenöl	Salz

Für die Hähnchenspieße:

300 g Hähnchenbrustfilet	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen, klein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Tomaten würfeln und mit Linsen, Kokosmilch und Gemüsefond zu den Zwiebeln geben. Alles für 20 Minuten köcheln lassen. Chili längs aufschneiden, von Scheidewände und Kernen befreien und klein hacken. Vor dem Anrichten die Suppe mit Salz, Chili und Kurkuma kräftig abschmecken.

Für die Hähnchenspieße:

Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Danach die Zitrone halbieren auspressen und den Saft auffangen. Knoblauch, Zitronenabrieb und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Alles mit dem Fleisch in einen Gefrierbeutel geben und kräftig schütteln. Hähnchen auf die Holzspieße stecken und in einer Pfanne goldbraun anbraten.

Suppe in tiefe Teller geben und mit Hähnchenspieß servieren.

Pascal Klein am 15. Juni 2021

Basilikum-Cremesuppe, Tapenade gefüllte Ofen-Tomate

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	150 ml Sahne
1 Stück Butter	1 Schuss Balsamico-Creme	300 ml Gemüsefond
2 Bund Basilikum	1 Schuss Weißwein	2 EL neutrales Öl
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	

Für die Tomate:

2 Tomaten	50 g Büffel Mozzarella	20 g grüne Oliven, ohne Stein
2 EL Olivenöl con Limone	Salz	Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein hacken und in einer Pfanne mit erhitztem Öl anbraten. Mit Sahne, Wein und Fond ablöschen und ein paar Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikumblätter abzupfen, abbrausen, trockenwedeln, dazugeben und alles mit einem Pürierstab zu einer cremigen Suppe pürieren.

Um die Farbe der Kräuter in einer Suppe zu erhalten, kann man sie entweder vorher blanchieren oder erst im letzten Moment dazugeben.

Für die Tomate:

Oliven und Öl zu einer Paste verarbeiten. Tomaten waschen, trockentupfen und vorsichtig aushüllen. Mozzarella vierteln und in die Tomaten verteilen. Oliven-Paste darauf geben.

Tomaten für ein paar Minuten im Ofen backen.

Die Tomaten in die Mitte des Tellers legen und die Suppe darüber gießen. Das Gericht servieren.

Nathalie Pötsch am 19. Mai 2021

Kürbis-Suppe, Crème-fraîche, Kürbiskerne, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel	2 Orangen
1 TL Akazienhonig	1 EL Garam Masala	750 ml Gemüsefond
Butterschmalz	Salz	Szechuan-Pfeffer

Für die Ingwer-Crème-fraîche:

1 Zitrone	1 Knolle Ingwer	150 g Crème-fraîche
Salz		

Für das Brot:

1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam	100 g Naturjoghurt
Olivenöl	100-200 g Mehl	1 TL Backpulver
Salz		

Für die Garnitur:

Kürbiskerne	Kürbiskernöl
-------------	--------------

Für die Suppe:

Den Ofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, trockentupfen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und auch grob schneiden. Kürbis und Zwiebeln kräftig in Butterschmalz anbraten, etwas Akazienhonig begeben und kurz karamellisieren lassen. Orangen halbieren, auspressen und Kürbis mit Orangensaft ablöschen. Fond aufgießen und köcheln lassen. Mit Garam Masala abschmecken. Nach der Garzeit alles mit einem Zauberstab fein mixen und je nach Konsistenz noch etwas verdünnen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Ingwer-Crème-fraîche:

Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben. Mit Crème fraîche und Salz vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Crème fraîche mit Zitronensaft abschmecken.

Für das Brot:

Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Jogurt dazugeben. Masse auf einer bemehlten Fläche zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig in zwei Ballen Formen und mit dem Nudelholz ausrollen.

Eine Pfanne mit Öl bepinseln und heiß werden lassen. Fladen einlegen und knusprig braun backen. Wenden und gleichfalls braun ausbacken.

Fladen im Sesam wenden und im vorgeheizten Backofen ca. 5 Minuten fertig backen.

Für die Garnitur:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kürbissuppe in eine Schale füllen, mit einem Klacks Ingwer-Crème fraîche, den Kürbiskernen und etwas Kürbiskernöl anrichten. Fladen beilegen. Das Gericht servieren.

Lilian van Daalen am 18. Mai 2021

Kartoffel-Suppe mit Kräckerle und Apfel-Küchle

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	1 kleine Karotte	70 g Knollensellerie
2 kleine Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knolle frischer Knoblauch	200 g haltbare Sahne
100 ml Milch	Muskatnuss	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Kräckerle:

2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	1 EL Butter
1 Zweig Rosmarin	1 Prise Oregano	Salz , Pfeffer

Für die Apfelküchle:

2 große Äpfel	2 Eier	250 ml Milch
150 g Mehl	1 TL Zimt	1 Vanillezucker
1 EL Zucker	Rapsöl	

Für die Garnitur:

10 Halme Schnittlauch	1 Zweig Minze	
-----------------------	---------------	--

Für die Kartoffelsuppe:

Die Kartoffeln, Karotte und Sellerie schälen und klein schneiden.

Zwiebeln abziehen, eine Zwiebel würfeln, die andere in Ringe schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die gewürfelte Zwiebel, Kartoffeln, Karotte und Sellerie darin anbraten. Mit 500 ml Wasser ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse so lange garen, bis es weich ist.

Anschließend alles fein pürieren und mit Muskat abschmecken. Sahne zur Suppe geben und mit einem Stabmixer aufschäumen. Ggf. mit Milch verdünnen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch hineingeben und die Zwiebelringe darin weich schmoren.

Für die Kräckerle:

Toastbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne auslassen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Rosmarin und Knoblauch zur Butter geben. Dann die Toastbrotwürfel hinzugeben, in der Butter schwenken und goldbraun anrösten. Mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Apfelküchle:

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb mit Vanillezucker cremig rühren. Milch und Mehl einrühren. Dann Eischnee unterheben und den Teig ruhen lassen. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden.

Rapsöl in einem Topf erhitzen. Apfelringe in den Teig eintauchen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zimt und Zucker mischen und die Apfelküchle darin wälzen.

Für die Garnitur:

Schnittlauch und Minze abbrausen und trockenwedeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe damit garnieren. Blättchen von der Minze abzupfen und diese als Garnitur für die Apfelküchle verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Makrina Schneider am 28. April 2021

Karotten-Suppe mit Granatapfel-Topping, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Karotten	250 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	8 g Ingwer	10 g Kurkumawurzel
700 ml Gemüsefond	100 ml Kokosmilch	1 Zitrone
1 TL Kreuzkümmel	½ TL scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für das Fladenbrot:

300 g Mehl	200 g Joghurt	1 TL Backpulver
1 TL Salz	1 EL Olivenöl	

Für das Topping:

1 Granatapfel	½ Bund Koriander	½ Bund Minze
10 ml Kokosmilch		

Für die Suppe:

Die Karotten und Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und zusammen mit Karotten, Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch 10 Minuten in einem Topf mit Gemüsefond köcheln lassen. Das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

Zitrone halbieren und auspressen. Suppe mit Kokosmilch, 2 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Mehl, Joghurt, Backpulver und Salz zu einem Teig verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einem Nudelholz dünn ausrollen und für 5 Minuten in der Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Fladenbrot mit runden Formen ausstechen und mit einem Holzspieß aufstecken.

Für das Topping:

Granatapfel halbieren und entkernen. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Juhas am 29. März 2021

Pastinaken-Suppe mit Trüffel-Schaum und Speck-Chips

Für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g Kartoffeln	300 g Pastinaken	1 Schalotte
125 ml Sahne	750 ml Gemüsesfond	1 Bund Petersilie
20 g Butter	Salz	weißer Pfeffer

Für die Pastinaken-Chips:

1 Pastinake	Öl	Meersalz
-------------	----	----------

Für die Speck-Chips:

100 g Scheiben Speck

Für den Trüffelschaum:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 kl. Wintertrüffel
200 ml Sahne	1 EL Olivenöl	1 EL Trüffel-Öl
100 ml Weißwein	300 ml Gemüsesfond	Zucker
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in der Butter anbraten.

Pastinaken schälen, von Enden befreien und klein schneiden. Kartoffeln schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Kartoffel- und Pastinaken-Würfel kurz mitbraten und dünsten. Alles mit Fond und Sahne ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Petersilie garnieren.

Wenn man mit Wein arbeitet, ist es wie bei einem Risotto bei einer Suppe auch empfehlenswert, den Wein erstmal verdunsten zu lassen und erst danach mehr Wein dazuzugeben. So bleibt der Wein-Geschmack dezent.

Für die Pastinaken-Chips:

Pastinake waschen, trockentupfen, von Enden befreien und mit einer Reibe in dünne Streifen hobeln. Anschließend kurz in Öl frittieren und nach dem Rausholen mit einem Küchenpapier trockentupfen. Salzen.

Für die Speck-Chips:

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Speck auflegen. Das Blech für ca. 10-12 Minuten in den Ofen schieben. Knusprig backen. Aus dem Ofen nehmen und auf Küchenpapier das überschüssige Fett abtropfen lassen.

Für den Trüffelschaum:

Schalotte und Knoblauch abziehen und mit dem Trüffel klein würfeln.

Alles im Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und 1-2 Minuten verkochen lassen. Gemüsesfond und Sahne zugeben und 10 Minuten einkochen lassen. Den Sud mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Chili würzen. Trüffel-Öl zugeben. Trüffelsud mit einem Pürierstab schaumig aufmixen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kolja Radau am 23. März 2021

Erbsen-Suppe mit Avocado-Feta-Tatar und Lamm-Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

700 g TK-Erbsen	1 Zwiebel	100 g Knollensellerie
300 ml Weißwein	300 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
1 Vanilleschote	1 EL Honig	Stärke
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Für das Tatar:

200 g Feta	1 Avocado	1 rote Chilischote
1 EL heller Balsamicoessig	Salz	Pfeffer

Für das Lammfilet:

2 Lammfilet	1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl
1 EL Butter	1 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Bund Petersilie	1 Stängel Minze
-------------------	-----------------

Für die Suppe:

Für die Suppe Zwiebel abziehen und klein schneiden. Sellerie schälen und würfeln. Beides in einem Topf in Olivenöl andünsten. Mit Wein und Fond aufgießen, Sahne und Erbsen hinzufügen. Vanille der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen. Suppe mit Vanillemark und Honig abschmecken.

Suppe aufkochen lassen und anschließend pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit etwas Stärke binden.

Für das Tatar:

Feta fein würfeln. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch auslösen. Ebenfalls fein würfeln. Chilischote klein hacken. Feta und Avocado vermengen, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Balsamico hinzufügen und alles gut vermengen

Für das Lammfilet:

Knoblauch abziehen und andrücken. Filet in Öl in der Pfanne erhitzen.

Filets darin mit Knoblauch und Rosmarin bei starker Hitze 2 Minuten rundum braten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen, Butter hinzufügen und schmelzen. Alles kurz schwenken und dann ruhen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Tatar mit Hilfe eines Servierings in Suppenteller anrichten. Suppe drum herum gießen und mit Lamm, Kräutern und Öl garniert servieren.

Lars Vogels am 17. März 2021

Curry-Kokos-Suppe mit Pak Choi und Shiitake

Für zwei Personen

Für die Currypaste:

1 Stängel Zitronengras	30 g Ingwer	2 Schalotten
2 Knoblauchzehen	1 Limette	1 getrock. Chilischote
3 Kaffir-Limettenblätter	3 Kardamomkapseln	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen
1,5 TL Koriandersamen	$\frac{3}{4}$ TL gelbe Senfsamen	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL brauner Zucker	1 Prise Zimt	1 TL Salz

Für die Suppe:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	30 g Ingwer
2 Zweige Thai Basilikum	20 g frischer Kurkuma	350 ml Kokosmilch
750 ml Gemüsefond	20 ml Rapsöl	25 g Weizenmehl
Salz		

Für die Garnitur:

1 Zweig Koriander	5 g schwarzer Sesam
-------------------	---------------------

Für die Currypaste:

Das Zitronengras putzen und die harten Blätter entfernen. Den weichen Kern kleinschneiden. Ingwer, Schalotten und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Kaffir-Limettenblätter in Streifen schneiden und die Chili hacken. Eine halbe Limette auspressen und den Saft auffangen. Kardamomkapseln aufbrechen und mit Kreuzkümmel-, Koriander- und Senfsamen in einer Pfanne ohne Fett leicht erhitzen, bis die Samen duften.

Zitronengras, Ingwer, Schalotte, Knoblauch, Kaffir-Limettenblätter und Chili mit Kurkuma, Zucker, Limettensaft, Salz und Zimt in einen Mörser geben. Die Gewürze aus der Pfanne hinzugeben und alles im Mörser zerkleinern, bis eine Paste entsteht.

Für die Suppeneinlage:: 1 Pak Choi 100 g Shiitake 1 rote Paprika 1 Möhre 20 ml Sojasauce 50 g Sojasprossen 20 ml Sesamöl .

Pak Choi und Paprika waschen. Möhre schälen und die Shiitake putzen.

Alles in feine Streifen schneiden und in Sesamöl anbraten. Zuerst die Möhren, dann die Paprika und den weißen Teil vom Pak-Choi anbraten.

Danach die Sojasprossen und die Blätter vom Pak Choi mit den Shiitake hinzugeben und mit etwas Sojasauce abschmecken.

Für die Suppe:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer und Kurkuma ebenfalls klein schneiden. Alles in Rapsöl anschwitzen. Danach 2 EL der hergestellten Currypaste hinzufügen und kurz mit anschwitzen.

Weizenmehl darüber geben und mit Kokosmilch ablöschen. Mit Fond nach und nach auffüllen. Die Suppe durch ein feines Sieb geben. Mit Salz abschmecken und mit kleingeschnittenem Thai Basilikum verfeinern. Das gebratene Gemüse zum Schluss in die Suppe geben.

Für die Garnitur:

Koriander klein zupfen und mit Sesamsamen auf die Suppe geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Eisenschmidt am 28. Januar 2021

Schwarzwurzel-Suppe mit Walnus, Blätterteig-Taschen

Für zwei Personen

Für die Schwarzwurzelsuppe:

400 g Schwarzwurzeln	1 Lauch	75 g vorw. festk. Kartoffeln
1,5 Schalotten	1 Zitrone	10 g Butter
60 ml Schlagsahne	300 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
1,5 EL Weißweinessig	1 Muskatnuss	TL Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für das Walnusstopping:

100 g Walnüsse	2 EL Honig	Sonnenblumenöl
----------------	------------	----------------

Für die Blätterteigtaschen:

1 Packung Blätterteig	6 Radieschen	$\frac{1}{2}$ Porree
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
50 g Walnüsse	2 Eier	25 g Butter
100 g Crème-fraîche	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Majoran
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Radieschen-Salat:

5 Radieschen	1 Zitrone	50 g Crème fraîche
Weißweinessig	Salz	Pfeffer

Für die Schwarzwurzelsuppe:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Muskatnuss reiben. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und fein würfeln. Eine Schüssel mit Wasser füllen und Weißweinessig dazugeben. Schwarzwurzeln mit einer Bürste gründlich unter klarem Wasser säubern. Wurzeln schälen, klein schneiden und direkt in das Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben. Pflanzenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Schalottenwürfel ca. 2 Minuten darin anschwitzen, bis sie glasig sind. Schwarzwurzeln abgießen und zusammen mit den Kartoffeln in den Topf geben. Mit Fond und Sahne auffüllen und aufkochen lassen. Mit Weißwein ablöschen. Hitze reduzieren und auf kleiner Stufe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Ein paar Stücke der Schwarzwurzel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und in einen Messbecher geben. Beiseitestellen. Die Gemüse-Fond-Mischung im Topf mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Übrige Schwarzwurzeln 5 Minuten darin andünsten, salzen und mit 50 ml Wasser aufgießen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten bissfest garen, dabei immer wieder umrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Walnusstopping:

Walnüsse in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl goldbraun rösten. Die Hälfte der Walnüsse mit Honig beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Über die Suppe als Crunch geben.

Für die Blätterteigtaschen:

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Muskatnuss reiben. Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und einer Pfanne in Butter anschwitzen. Porree putzen, vom Strunk befreien, ebenfalls fein schneiden und in die Pfanne geben. Walnüsse in einer Pfanne anrösten und anschließend zerkleinern.

Radieschen waschen, trockentupfen und fein hacken. Crème fraîche, Radieschen, die Porree-Schalotten-Mischung, Walnüsse und ein Ei in einer Schüssel miteinander vermischen. Mit etwas Muskat, Zitronenabrieb und -saft abschmecken. Rosmarin und Majoran abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter die Mischung heben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2 Esslöffel der leicht festen Masse auf den Blätterteig geben und Dreiecke formen. Die Ränder mit Ei bestreichen und fest andrücken. Blätterteigtaschen mit etwas Eigelb bestreichen. Taschen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 20 Minuten im Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

Für den Radieschen-Salat:

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Halbieren, auspressen und Saft auffangen. Radieschen waschen, putzen und in Stifte schneiden. Crème fraîche verrühren, mit etwas Zitronensaft- und abrieb, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen. Radieschen untermischen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Simon Maus am 19. November 2020

Pak-Choi-Suppe, Shiitake, Seiden-Tofu, Parmesan-Cracker

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Baby-Pak-Choi	200 g Seidentofu	200 g Shiitake
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	200 ml Kokosmilch	200 ml Gemüsefond
1 TL Currypulver	Chili	Salz, Pfeffer

Für die Filo-Parmesan-Cracker:

2 Filoteigblätter	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Butter
40 g Parmesan	5 Zweige Koriander	Salz

Für die Suppe:

Den Pak Choi putzen und waschen. Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden und die Blätter in Streifen schneiden. Chili waschen, halbieren, entkernen und die Hälfte in feine Streifen schneiden. Pilze putzen, die Stiele entfernen und Kappen in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi Streifen (der Stiele) und Chili in heißem Öl anbraten. Pilze dazugeben und weiterhin anbraten. Geschnittene Pak Choi Blätter ebenfalls zugeben und kurz mitbraten. Gemüse aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Kokosmilch mit dem Gemüsefond in eine Pfanne gießen, Currypulver zufügen und unterrühren. Ein paar Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kurz vor dem Anrichten das gebratene Shiitake-Pak-Choi-Gemüse zufügen und kurz in der Kokos-Curry-Sauce erhitzen. Suppe zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Würfel schneiden und in eine Suppenschale geben. Pak-Choi-Suppe über die Tofuwürfel gießen und mit Chili garnieren.

Für die Filo-Parmesan-Cracker:

Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Butter schmelzen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, von den Stielen zupfen und fein hacken. Parmesan reiben, Schale einer Zitrone abreiben und beides mit Koriander mischen. Zwei Teigblätter nebeneinander auslegen, beide mit $\frac{3}{4}$ der geschmolzenen Butter bestreichen und leicht salzen. Die Parmesan-Koriander-Mischung nur auf ein Blatt dünn austreichen. Das zweite Blatt mit der gebutterten Seite nach unten drauflegen, fest andrücken und erneut mit Butter bestreichen. Die entstandene Teigplatte mit einem scharfen Messer in gleich große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen auf mittlere Schiene ca. 5-8 Minuten backen, bis sie goldgelb sind. Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Daniela Bierbaum am 29. Oktober 2020

Kürbis-Creme-Suppe, Kürbiskerne, Blätterteig-Stangerln

Für zwei Personen

Für die Kürbiscremesuppe:

400 g Hokkaido-Kürbis	2 große Karotten	1 Zwiebel
2 Stangen Jungzwiebel	1 Orange	60 g steirische Kürbiskerne
100 ml Sahne	1 L Gemüsefond	4 EL steirisches Kürbiskernöl
1 Lorbeerblatt	4 Wacholderbeeren	gemahl. Kümmel
Butter	Salz	Pfeffer

Für die Blätterteigstangerln:

½ Pck. Blätterteig	1 Ei	60 g Gouda
60 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	Salz, Pfeffer

Für die Kürbiscremesuppe:

Die Zwiebel und Jungzwiebeln abziehen, kleinschneiden und in Butter anschwitzen. Kürbis schälen, das Fruchtfleisch klein schneiden und dazugeben. Karotte schälen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit Fond aufgießen und die Sahne hinzufügen. Etwas von der Sahne für die Garnitur zurückbehalten.

Halbes Lorbeerblatt und Wacholderbeeren in ein Tee-Ei füllen und in die Suppe geben.

Die fertige Kürbissuppe pürieren und schaumig aufmixen. Eine halbe Orange auspressen und den Saft hinzufügen. Suppe mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über die Suppe streuen. Mit Kürbiskernöl beträufeln. Zum Schluss die übrige Sahne etwas aufschlagen, etwas salzen und über der Suppe verteilen.

Für die Blätterteigstangerln:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Blätterteig aufrollen und die Hälfte mit verquirltem Ei bestreichen. Käse reiben und zusammen mit den Kürbiskernen auf den Teig streuen. Mit Kernöl beträufeln. Mit der zweiten Teighälfte bedecken und festdrücken.

In Streifen schneiden, eindrehen und im Ofen ca. 20 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Lentsch am 28. Oktober 2020

Petersilienwurzel-Suppe mit Birnen und Steinpilz-Wan-Tan

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g Petersilienwurzel	2 Schalotten	20 g Butter
100 ml Sahne	1 cl Wermut	50 ml trockener Weißwein
330 ml Gemüsefond	1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Birnen:

1 Birne	50 ml Rotwein	20 g Zucker
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Wan-Tan:

2 Wan-Tan Platten	200 g Steinpilze	$\frac{1}{2}$ Schalotten
100 g Schmand	50 g Butterschmalz	1 Zweig Thymian
2 EL Semmelbrösel	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Die Petersilienwurzel putzen und grob würfeln. Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Butter in einem großen Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten, Petersilienwurzel dazu geben und mit Wermut ablöschen. Wein angießen und kurz reduzieren lassen. Gemüsefond dazugeben und Petersilienwurzel ca. 12-15 Minuten weichkochen. Sobald die Petersilienwurzel gar ist, Sahne zugeben und mit einem Pürierstab pürieren. Gegebenenfalls durch ein Sieb passieren. Mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Kurz vorm Servieren erneut schaumig aufmixen.

Für die Birnen:

Birne putzen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Birne darin kurz anbraten.

Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Mit Rotwein ablöschen und kurz reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wan-Tan:

Steinpilze putzen und klein würfeln. Schalotte abziehen und ebenfalls fein würfeln. Eine Pfanne erhitzen und die Pilze zunächst ohne Fett anrösten.

Sobald die Pilze die ersten Röstaromen bekommen haben, Butterschmalz und Schalotten zugeben und weiter anschwitzen. Thymian von den Zweigen zupfen. Semmelbrösel und Thymian zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz abkühlen lassen.

Schmand unterheben und kurz ziehen lassen.

Je einen Esslöffel der Pilz-Schmand-Füllung auf die Wan-Tan Blätter geben. Ränder ordentlich verschließen und in einer Pfanne in Öl frittieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Kogel am 15. Oktober 2020

Kokos-Koriander-Suppe in der Nuss-Schale, Wirsing-Salat

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 geöffn. Kokosnüsse	3 Schalotten	30 g Ingwer
1 weiße Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Orange	Butter	100 ml Sahne
1 Liter Gemüsefond	200 ml Kokoswasser	2 TL Honig
2 Bund Koriander	Fünf-Gewürze-Pulver	1 Muskatnuss
Chili	Zucker	Salz, Pfeffer

Für den Wirsingsalat:

50 g Räuchertofu	250 g Wirsing	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	1 Orange	1 Limette
2 cm Ingwer	1 TL Honig	2 TL Sojasauce
2 EL Weißweinessig	10 g Koriander	1 EL Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	Fünf-Gewürze-Pulver

Für die Kokos-Koriander-Suppe:

Das Kokosfleisch aus den Nüssen kratzen und beiseitestellen. Nicht alles herauskratzen, so dass aus den Kokoshälften noch Schüsseln hergestellt werden können.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Schalotten abziehen und fein würfeln. Kokosfleisch ebenso in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten, Kokoswürfel dazu geben und mit Gemüsefond ablöschen. Danach Sahne zugeben. Alles ein wenig köcheln und reduzieren lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und zupfen. Kokoswasser und Korianderstiele mit hinzugeben und weiter reduzieren lassen. Nach ca. 20 Minuten die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Ingwer reiben und mit in die Suppe geben und weiter köcheln lassen.

Etwas Orangenschale abreiben, dann die Orange halbieren und auspressen. Zitrone halbieren und auspressen. Suppe mit Honig, Salz, Pfeffer, Fünf-Gewürze-Pulver, Zitronensaft, Orangensaft und -abrieb, Muskatnuss und Chili abschmecken. Suppe durch ein Sieb passieren mit fein gehacktem Koriander bestreuen.

Für den Wirsingsalat:

Wirsing kurz in Salzwasser blanchieren und danach sofort in Eiswasser abschrecken. Anschließend die Wirsingblätter in feine Streifen schneiden.

Orange halbieren und eine Hälfte auspressen. Die zweite Hälfte filetieren.

Aus Sojasauce, Weißweinessig, Orangensaft und abrieb, Honig, geriebenem Ingwer und Fünf-Gewürze-Pulver eine Vinaigrette herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Wirsing, Zwiebeln, Orangenfilets und die Vinaigrette miteinander vermengen und ziehen lassen. Tofu sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl sehr scharf anbraten (sie müssen knusprig werden). Tofu mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver abschmecken. Tofuwürfel unter den Salat heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maximilian Hensel am 17. September 2020

Schnippelbohnen-Eintopf mit Grieß-Nockerl, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

350 g grüne Bohnen	2 mehligk. Kartoffeln	1 Möhre
50 g Räuchertofu	2-3 Zweige Bohnenkraut	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer	750 ml Gemüsefond
1 EL Kräuteressig	1 TL Rauchpaprika	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Mehl, Typ 405	100 ml Milch	25 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	Öl	Salz

Für die Grießnockerl:

40 g Hartweizengrieß	$\frac{1}{2}$ Ei	400 ml Gemüsefond
15 g Butter	1 Prise Muskat	1 Prise Salz

Für den Eintopf:

Den Backofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Räuchertofu ebenfalls fein würfeln. Erst Tofu mit Rauchpaprika im Öl anrösten, dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben und mitrösten. Bohnen putzen, Enden abschneiden und dritteln. Kartoffeln und Möhre schälen und in Würfel schneiden. Kartoffel und Möhre hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit ca. 400 ml Fond aufgießen, Bohnen hinzugeben und zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuteressig würzen. Nach und nach etwas Flüssigkeit wieder hinzugeßen.

Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Nach ca. 15 Minuten das Bohnenkraut hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pfannenbrot:

Butter in der Milch erhitzen bis sie schmilzt. Mehl mit Backpulver vermengen und mit dem Salz zur Milch geben. Wenige Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

Teig in zwei gleichgroße Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Pfannenbrot von jeder Seite bei großer Hitze 1 bis 2 Minuten braten. Wenn sich Teigblasen bilden, das Brot wenden. Fertige Brote im Ofen warm halten.

Für die Grießnockerl:

Butter mit dem Ei, Salz und Muskat schaumig schlagen. Grieß einrühren und 10-15 Minuten quellen lassen.

In einem Topf den Fond zum Kochen bringen. Hitze reduzieren.

Aus der Masse mit zwei Löffeln Nockerl formen und in dem Fond ca. 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen (nicht kochen!). Vorsichtig mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marcus Feuerstein am 07. September 2020

Brennnessel-Cremesuppe mit Kräutern und Sesam-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 Knoblauchzehe	1 Schuss Sahne	150 ml Gemüsefond
200 g Brennnessel-Blätter	1 EL Kichererbsenmehl	2 EL Pflanzenöl

Für die Blätter:

2 EL Olivenöl	20 g Brennnessel	2 kl. Zweige Rosmarin
20 g Salbeiblätter	Salz	bunter Pfeffer

Für die Sesam-Stangen:

1 EL Sesam	25 g weiche Butter	25 g Feta
20 g saure Sahne	1 EL Tahini	50 g glutenfreies Mehl
Salz	bunter Pfeffer	

Für die Suppe:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Brennnessel-Blätter abbrausen, trockenwedeln und zerschneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Brennnessel-Blätter zusammen mit Knoblauch kurz in Pflanzenöl anbraten und dünsten. Mit Fond aufgießen und 10-15 Minuten köcheln lassen.

Fertiggekochte Suppe mit einem Stabmixer und unter Zusatz von Kichererbsenmehl pürieren und wieder kurz aufkochen. Heiße Suppe in eine kleiner Tasse servieren und mit einem Schuss Sahne garnieren.

Für die frittierten Blätter:

Ein Backblech mit Olivenöl bestreichen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Salbeiblätter abzupfen. Brennnessel-Blätter, Salbeiblätter und Rosmarin in dem Öl wälzen und einölen. Kräuter im Ofen zusammen mit den Sesam-Stangen backen, dabei die Kräuter-Blätter früher herausnehmen. Frittierte Blätter salzen und mit buntem Pfeffer verfeinern.

Für die Sesam-Stangen:

Feta mit einer Gabel zerkleinern und salzen und pfeffern. Feta mit Mehl, Butter, saure Sahne und Tahini zu einer Teigmasse kneten.

Etwas Mehl auf eine Holzfläche streuen und den Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen. Dann in dünne Streifen schneiden. Mit Sesam bestreuen und in vorgeheiztem Backofen ca. 20 Minuten knusprig backen.

Das Gericht in Tassen anrichten und servieren.

Violetta Palatinus-Acs am 28. Juli 2020

Artischocken-Creme-Süppchen mit Kräuter-Lamm, Polenta

Für zwei Personen

Für das Süppchen:

2 Artischocken	2 kleine Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
0,5 Zitrone, 1 EL Saft	200-300 ml Sahne	25 g Butter
2 EL Olivenöl	200-300 ml Geflügelfond	1-2 TL Stärke
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarin-Polenta:

30 g instant Polenta	100 ml Milch	30 g Parmesan
50 g Sahne	200 ml Geflügelfond	1 Zweig Rosmarin
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

2 EL geriebenen Parmesan

Für das Lamm:

2 Lammlachse	3 EL Olivenöl	3 Zweige Rosmarin
3 Zweige Thymian	2 Zweige glatte Petersilie	0,5 halbe Zitrone (Saft, Zesten)
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Oliven-Jogurt-Dip:

1 Knoblauchzehe	5 Kalamata-Oliven	200 g griech. Jogurt
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	0,5 TL Koriandersamen
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Zweig glatte Petersilie

Für das Süppchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Zitrone auspressen, Knoblauch abziehen und andrücken. In einem Topf 1 Liter Wasser mit den angedrückten Knoblauchzehen, Zitronensaft, 0,5 TL Salz und dem Olivenöl zum Kochen bringen.

Stiel, äußere Blätter und unteren Teil der Artischocke entfernen.

Die inneren Blätter unmittelbar über dem Artischockenherz abschneiden, dem Sud hinzufügen und mitkochen. Artischockenherzen von Blattresten und Heu befreien und mit in den Sud geben und garen. Hin und wieder einen Geschmackstest machen. Der Sud soll nicht bitter werden, gegebenenfalls Sud von der Herdplatte nehmen.

Temperatur etwas reduzieren. Gegarte Artischockenherzen aus dem Sud nehmen und beiseitelegen. Sud abgießen und dabei den Fond auffangen.

Zwiebeln abziehen und hacken.

In einem anderen Topf Butter erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten.

Mit Gemüsfond und 2-3 Kehlen Artischocken-Fond ablöschen. Einen Teil der Sahne hinzugießen und aufkochen. Nach ein paar Minuten alles durch ein Sieb geben. Geschmacksprobe machen und gegebenenfalls Sahne und Sud nachgießen.

Stärke mit etwas Sahne verrühren und damit die Suppe abbinden. Erneut erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Artischockenherzen in Tortenstücke klein schneiden. Suppe mit dem Zauberstab kurz vorm Servieren aufschäumen.

Für die Rosmarin-Polenta:

Milch, Geflügelfond und Rosmarin zusammen aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Polenta hinzufügen und unter ständigem Rühren erneut aufkochen. Topf vom Herd nehmen.

Mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen. Hin und wieder umrühren. Parmesan reiben und Sahne locker aufschlagen.

Rosmarinzweig entfernen, Parmesan und Sahne unterheben.

Für den Parmesanchip:

Je einen Esslöffel geriebenen Parmesan auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ca. 8 Minuten im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für das Lamm:

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen und in ein wenig Olivenöl mit einem Zweig Rosmarin und Thymian rundherum scharf anbraten.

Im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Minuten (je nach Größe) auf 56 Grad Kerntemperatur garen.

Rosmarin, Thymian und Petersilie klein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl, Saft der Zitrone und Zesten vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lamm aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Kurz vor dem Servieren Fleisch in Tranchen schneiden und mit der Kräuterölmischung garnieren.

Für den Oliven-Jogurt-Dip:

Knoblauch abziehen, pressen und mit dem Jogurt vermischen.

Kräuter und Oliven grob zerkleinern und hinzufügen.

Koriandersamen mit dem Mörser zerkleinern und hinzufügen.

Alles mit dem Zauberstab zu einem cremigen Dip verarbeiten.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Olivenöl leicht einrühren.

Für die Garnitur:

Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian-Johannes Weigl am 25. Juni 2020

Lauch-Creme-Suppe, Kartoffel-Chips, Senf-Crème-fraîche

Für zwei Personen:

Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	1 Schalotte	50 ml halbtrockener Weißwein
400 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	50 g Butter
Butter Rapsöl	1 Muskatnuss	Salz Pfeffer

Für die Kartoffelchips:

1 große festk. Kartoffel Öl

Für die Crème-fraîche:

60 g Crème-fraîche 20 g körniger Dijon-Senf Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Klein schneiden. Eine Handvoll Lauch zur Seite legen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Lauch und Schalotte in einem Topf in Rapsöl anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen.

Suppe fein pürieren und Butter und Sahne zugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Den beiseitegelegten Lauch in einer Pfanne mit Butter kurz anschwitzen und die Suppe damit garnieren.

Für die Kartoffelchips:

Kartoffel waschen und in dünne Scheiben schneiden. In heißem Fett knusprig ausbacken. Anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Crème-fraîche:

Crème fraîche und Senf zu einer glatten Creme verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pepe am 09. Juni 2020

Süddeutsche Hochzeit-Suppe mit dreierlei Einlage

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 ml Rinderfond

Für die Brätstrudel:

200 g rohe Bratwürste (ungebrüht)

150 ml Milch

75 g Mehl

Salz

1 Ei

1 EL grüner, eingelegter Pfeffer

2 EL getrockneter Majoran

Eiswasser

4 EL Sahne

2 Zweige glatte Petersilie

Butterschmalz

Für die Leberknödel:

150 g Kalbsleber

1 Knoblauchzehe

1 TL Dijonsenf

Butter

100 g TK-Weißbrotscheiben

1 Zitrone

3 EL getrockneter Majoran

1 L Rapsöl

1 kleine Zwiebel

1 Ei

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

Für die Mayonnaise:

1 Limette

½ TL Tafelsenf

1 Ei (L)

1 Zweig Koriander

100 ml Sonnenblumenöl

Chiliflocken, Salz

Für die Grießnockerl:

80 g Nockerlgrieß

1 L Rinderfond

1 Ei

1 Muskatnuss

30 g Butter

Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

3 Stängel Schnittlauch

Für die Suppe:

Den Rinderfond vor dem Servieren erhitzen und über die Einlagen gießen.

Für die Brätstrudel:

Ein Wasserbad aufsetzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Aus Mehl, Petersilie, Ei und Milch einen Teig herstellen und etwas ruhen lassen.

Teig in eine Pfanne mit etwas Butterschmalz geben und Pfannkuchen goldbraun ausbacken. Abkühlen lassen.

Das Brät aus der Wurst herausholen, klein schneiden und in einem Multi-Zerkleinerer mit Sahne vermischen. Grünen Pfeffer und Majoran dazugeben und alles zu einer Farce mixen. Farce auf den abgekühlten Pfannkuchen streichen und alles aufrollen. Brätstrudel in Frischhaltefolie einwickeln. Nochmals fest und wasserdicht in Alufolie einrollen und in ein Wasserbad geben. Für mindestens 20 Minuten gar ziehen lassen.

Danach zum Abkühlen sofort in den Kühlschrank oder etwas Eiswasser legen. Vorm Servieren in Scheiben schneiden.

Gargut, dass im Wasserbad ziehen soll, braucht Würze. Viele Aromen verflüchtigen sich im Wasser, weshalb man bei dieser Garmethode am besten etwas überwürzt.

Für die Leberknödel:

Zwiebel abziehen, klein hacken und in wenig Butter anschwitzen.

Lorbeerblatt abzupfen und zum Aromatisieren dazugeben. Knoblauch abziehen. Kalbsleber waschen, trockentupfen und zusammen mit ½ Ei, Senf und Knoblauch in einem Multi-Zerkleinerer faszieren.

Weißbrotscheiben in kleine Würfel schneiden und mit der Leber-Masse und den mittlerweile erkalteten Zwiebeln vermengen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Majoran,

Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer zur Fleisch-Masse dazugeben und vermengen. Alles etwas ruhen lassen. Mit Hilfe eines Eisportionierers kleine Knödel formen und schwimmend in heißem Öl ausbacken.

Für die Mayonnaise:

Ei trennen und Eigelb auffangen. Eigelb zusammen mit Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Nach und nach vorsichtig das Öl hinzufügen, bis eine Mayonnaise entsteht.

Limette halbieren, auspressen und 1 TL Saft auffangen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limettensaft und 1 TL gehackten Koriander zur Mayonnaise geben und mit Salz und Chili abschmecken.

Für die Grießnockerl:

Einen Topf mit Rinderfond aufsetzen.

Muskatnuss reiben und 1 Msp. auffangen. Butter mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, bis sie richtig weiß ist. Ei verquirlen und ganz langsam in die Butter einarbeiten. Grieß, Salz, Pfeffer und Muskat zur Butter-Ei-Masse geben und vermengen. Mit kleinen Löffeln Nockerl ausstechen. Im erhitzten Fond quellen lassen, solange es geht.

Für die Garnitur:

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und über das Gericht streuen.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Andreas Scheufler am 19. Mai 2020

Kürbiscreme-Suppe mit Wildfleisch-Bällchen, Kürbiskernen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Muskatkürbis	3 Schalotten	250 ml Sahne
100 g Butter	1 Liter Gemüfefond	2 EL Kürbiskernöl
Muskatnuss	Salz	weißer Pfeffer

Für die Fleischbällchen:

150 g Wildhackfleisch	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
3 EL Semmelbrösel	1 Orange	1 Ei
Butter	1 TL Estragonsenf	1 EL Worcestersauce
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer

Für die Kürbiskerne:

2 EL Kürbiskerne

Für die Suppe:

Den Muskatkürbis schälen, halbieren und die Kernen entfernen. In Würfel schneiden. Schalotten abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Butter glasig andünsten. Kürbis dazugeben, kurz mitdünsten und schließlich alles mit Gemüfefond aufgießen und weich kochen. Den Kürbis pürieren, Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

Für die Wildfleischbällchen:

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Schalotte und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter glasig andünsten. Anschließend zum Hackfleisch geben und alles gut vermengen. Ei verquirlen und ebenfalls unter die Masse heben. Die Fleischmasse mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Orangenabrieb, Senf und Worcestersauce abschmecken. Daraus kleine Bällchen formen, in die Mitte ein kleines Loch eindrücken und schließlich von allen Seiten mit Semmelbrösel bestreuen. Erneut Butter in der Pfanne auslassen und die Bällchen bei mittlerer Hitze anbraten.

Für die Kürbiskerne:

Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und die Suppe damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michaela Scherzer-Reschreiter am 19. Februar 2020

Schwammerl-Suppe mit Heiden-Sterz und Knusper-Grammeln

Für zwei Personen

Für den Heidensterz:

1 Tasse Heidensterzmehl Grammelschmalz Salz

Für die Schwammerlsuppe:

200 g TK-Steinpilze 2 Schalotten 2 Knoblauchzehen

500 ml Gemüsefond 10 ml trockener Weißwein 2 EL Mehl

150 ml Sahne $\frac{1}{4}$ Bund krause Petersilie Butter

Muskatnuss Salz Pfeffer

Für die Knuspergrammeln:

50 g getrocknete Grammeln

Für den Heidensterz:

1 $\frac{1}{2}$ Tassen Wasser in einem Topf großzügig salzen und zum Kochen bringen. Mehl einrühren und solange ziehen lassen, bis sich Klumpen bilden. Mit einer Fleischgabel zerteilen und die Klumpen in einer Pfanne in Grammelschmalz anbraten.

Für die Schwammerlsuppe:

Schalotten und Knoblauch abziehen, kleinhacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und bei schwacher Hitze goldig rösten.

Mit Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen.

Steinpilze putzen, in die Suppe geben und kochen lassen, bis die Pilze bissfest sind. Sahne hinzugeben und Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und über die angerichtete Suppe streuen.

Für die Knuspergrammeln:

Pfanne erhitzen, die Grammeln knusprig braten und über die Suppe streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Renate Trummer am 05. Februar 2020

Kartoffel-Suppe mit Schmalz-Brot

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

400 mehlig Kartoffeln	2 Würstchen	100 g Räucherspeck
100 g Sellerie	2 große Möhren	1 Petersilienwurzel
1 Stange Porree	2 Zwiebeln	½ Becher saure Sahne
1 L Fleischfond	1 Bund Petersilie	2 Lorbeerblätter
1 TL Majoran	1 TL Liebstöckel	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

100 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL Backpulver	1 TL Backmalz
Salz		

Für den Schmalz:

40 g Schweineschmalz	1 Zwiebel	1 Apfel
Salz		

Für die Kartoffelsuppe:

Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Sellerie, Möhren und Petersilienwurzel schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Porree putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln abziehen und zusammen mit dem Speck in kleine Würfel schneiden.

Sellerie-, Möhren-, und Petersilienwurzelwürfel in noch kleinere Würfel schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Speck in einem Topf nicht zu braun auslassen. Lorbeerblätter abzupfen und mit den Zwiebeln zum Speck geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, Kartoffel- und Gemüsewürfel untermengen. Salz, Pfeffer, Majoran und Liebstöckel darüber streuen. Alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten, Fond angießen, alles gut vermengen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken, mit den Würstchen zur Suppe geben und alles einen Moment ziehen lassen. Vorm Servieren saure Sahne einrühren.

Für das Brot:

Mehl, Backpulver, Backmalz, ½ TL Salz, und eine halbe Tasse Wasser vermengen und zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig zwei längliche Brötchen formen. Auf das Backblech legen und 16 Minuten backen.

Für den Schmalz:

Schmalz im Topf flüssig werden lassen. Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Zwiebel abziehen, sehr klein würfeln und mit den Apfel-Würfeln zum Schmalz geben. Köcheln lassen, bis es etwas angebräunt ist. Salzen, in eine kleine Schüssel geben und erkalten lassen. Vorm Servieren auf das frische Brot streichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Uetrecht am 20. Januar 2020

Linsen-Eintopf, Joghurt, Rotwein-Kuchen, Winzer-Glühwein

Für zwei Personen

Für den Linseneintopf:

250 g rote Linsen	1 Möhre	1 Knollensellerie
1 Knolle Ingwer	1 Chilischote	1 Zwiebel
200 ml Weißwein	700 ml Kalbsfond	1 EL Tomatenmark
1 EL Currypaste	1 Zimtstange	4 Gewürznelken
1 Sternanis	Ras-el-Hanout	Kreuzkümmel
1 EL neutrales Öl	Salz	

Für den Minz-Joghurt:

150 g Joghurt, 3,5%	1 Bund Minze	Salz, Pfeffer
---------------------	--------------	---------------

Für den Rotweinkuchen:

100 ml Rotwein	2 Eier	100 g Butter
100 g Mehl	50 g Schokoladenstreusel	80 g Zucker
1 TL Vanillezucker	1 TL Backpulver	1 TL Kakaopulver
$\frac{1}{2}$ TL Zimt		

Für den Winzer-Glühwein:

1 Orange	500 ml Rotwein	1 Zimtstange
1 EL Zucker	2 Nelken	1 Sternanis
1 EL Honig		

Möhre, Sellerie und Ingwer schälen, Zwiebel abziehen und alles in Würfel klein hacken. Rote Linsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Chili entkernen und klein hacken.

Öl, Currypaste und Tomatenmark in einem Topf erhitzen. Möhre, Sellerie, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Mit dem Kalbsfond ablöschen.

Gehackte Chilischote mit Zimt, Nelken und Sternanis in ein Gewürzei füllen und zum Gemüse geben. Etwas einköcheln lassen, nach 20 Minuten Linsen und Wein dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Ras el Hanout, Kreuzkümmel und Salz abschmecken. Das Gewürzei entfernen.

Für den Minz-Joghurt:

Die Minze abbrausen und klein hacken. Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schale servieren.

Für den Rotweinkuchen:

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Butter, Zucker, Vanillezucker und Eier in einer Schüssel mit einem Handmixer gut verrühren. Rotwein, Zimt, Kakao, Mehl und Backpulver dazugeben und 50 g Schokostreusel unterheben.

Die Teigmasse zum Schluss in Muffinförmchen füllen und für ca. 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für den Winzer-Glühwein:

Orange filetieren. Rotwein mit Zimt, Nelken und Sternanis in einem Topf erwärmen. Dazu etwas Honig und Zucker dazugeben und abgießen. Zum Schluss Orangenfilets hineingeben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Dreissigacker am 12. Dezember 2019

Erbsen-Suppe mit Speck und westfälischen Mettenden

Für zwei Personen

500 g Erbsen (TK)	1 Zwiebel	1 westfäl. Mettende
50 g Backerbsen	1 Scheibe Bacon	50 ml Weißwein
300 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	50 g Schmand
50 g Butter	Salz	

Die Zwiebeln schälen und grob schneiden. Butter in einem Topf erhitzen.

Wurst, Zwiebeln und Erbsen 1 Minute anbraten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond dazugeben und kochen, bis die Erbsen weich sind. Mettende und 100 g Erbsen herausnehmen, Sahne und Schmand hinzugeben. Die Suppe pürieren und mit Salz abschmecken. Mettende in Scheiben schneiden und den Speck in einer Pfanne knusprig ausbraten. Die Suppe mit Speck, Mettende, Erbsen und Backerbsen in einer Suppenschale zusammen servieren.

Sarah Bokop am 05. Dezember 2019

Mexikanische Mais-Suppe mit Rinder-Hackfleisch

Für zwei Personen

Für die Maissuppe:

500 g Rinderhackfleisch	1 kg Pozole Maiskörner	3 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln	1 L Gemüsefond	400 ml Rinderfond
1 Chipotle-Chili	1 EL getrock. Pequin-Chilipulver	2 TL getrock. Oregano
Öl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Eisbergsalat	4 Radieschen	1 Limette
1 rote Zwiebel	Oregano	Salz, Pfeffer

Für die Maissuppe:

Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und hacken. Chipotle-Chili ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in einem Topf mit Öl anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Maiskörner mit reichlich Wasser abspülen und in den Hackfleisch-Topf mit ca. 3 Liter Wasser geben. Gemüsefond, Rinderfond, Oregano, Pequin-Chili, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Suppe bei starker Hitze zum Kochen bringen, bis die Körner bissfest sind.

Für die Garnitur:

1/3 des Salates waschen, trockenschleudern und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und klein hacken. Radieschen putzen, die Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Alles miteinander vermengen und als Garnitur auf die Suppe geben. Limette halbieren und Saft auspressen. Gericht mit Limettensaft beträufeln, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Diego Serratos am 04. Dezember 2019

Suppe von Hokkaidokürbis mit Rindfleisch-Sandwich

Für zwei Personen

Für das Süsschen:

1 kleiner Hokkaidokürbis	2 Schalotten	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL Ingwer	1 Orange	750 ml heller Geflügelfond
300 ml Sahne	50 ml Wermut	100 ml Riesling
10 ml lieblicher Balsamico	1 Sternanis	1 Peperoncino
2 Kardamomkapseln	2 EL Erdnussöl	1 TL Zimt
Salz	Pfeffer	

Für das Brot:

300 g Mehl	250 g Speisequark	1 Ei
1 Pck. Backpulver	1 TL getrock. Thymian	20 g Walnüsse
1 EL weißer Sesam	50 g Zucker	1 Prise Salz

Für den Brotbelag:

1 Rinderfilet à 150 g	4 Zweige glatte Petersilie	1 Ei (Eigelb)
1 TL Senf	1 TL Cognac	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

2 dünne Baconscheiben	2 EL Olivenöl
-----------------------	---------------

Für das Süsschen:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Kürbis schälen und grob würfeln. Schalotten und Knoblauch abziehen und feinwürfeln. In einer Sauteuse die gewürfelten Schalotten mit dem fein geschnittenen Knoblauch in Erdnussöl anschwitzen, dann die Kürbiswürfel dazugeben und mit Geflügelfond und Sahne auffüllen.

Wermut und Riesling auf ein Drittel einkochen und zu der Suppe geben. Sternanis, Peperoncino, Kardamom, Salz und Pfeffer ebenfalls dazugeben. Ingwer schälen und reiben.

Orange halbieren und Saft auspressen. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, den Sternanis entfernen, den frisch geriebenen Ingwer zufügen und die Suppe im Mixer fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren und mit Orangensaft, Zimt, Balsamico, etwas Erdnussöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Brot:

Walnüsse grob zerkleinern. Ei mit Mehl, Speisequark, Backpulver, Zucker, Thymian, Walnüssen und etwas Salz vermengen. Kleine Brote daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Im Ofen für 20 Minuten backen. Anschließend mit Sesam bestreuen.

Für den Brotbelag:

Ei trennen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinschneiden.

Rindfleisch feinschneiden und mit Petersilie, Cognac, Senf, Salz und Pfeffer gut vermischen. Zwei Brotscheiben mit dem Tatar ca. 4 Millimeter dick bestreichen. Jeweils eine zweite Scheibe Brot auflegen und etwas andrücken. Einen Topf mit Öl aufsetzen. Brot halbieren und in heißem Olivenöl beidseitig goldbraun braten. Das Tatar muss in der Mitte rosé bleiben.

Für die Garnitur:

Bacon ohne Öl in einer Pfanne knusprig anbraten. Die heiße Suppe mit dem Olivenöl aufschäumen. In tiefe Teller geben verteilen, mit portionierten Sandwichs und dem Bacon garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Stübinger am 12. November 2019

Kartoffel-Gemüse-Eintopf mit Maishähnchen

Für zwei Personen

Für das Maishähnchen:

2 Oberkeulen vom Maishähnchen	mit Haut	2 EL Butter
Chilisalز	2 EL Olivenöl	Pfeffer

Für den Eintopf:

4 Kartoffeln	2 Karotten	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika
1 rote Chili	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
80 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ EL Mehl	250 ml Geflügelfond
2 EL Butter	$\frac{1}{2}$ TL Kümmel	1 Zweig Thymian
2 Zweige Liebstöckel	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
1 EL Sonnenblumenöl	Chilisalز	Pfeffer

Für das Maishähnchen:

Die Knochen aus der Keule vorsichtig herauslösen.

In einer Pfanne Butter und Öl erhitzen, das Maishähnchen auf der Hautseite scharf anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 7 Minuten in der Pfanne braten.

Für den Eintopf:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln schälen, mit Butter und Öl in einer Pfanne leicht braten.

Die Zwiebel abziehen, in feine Scheiben schneiden und in die Pfanne geben.

Den Lauch von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Beides in die Pfanne geben.

Paprika entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Die Karotten schälen und kleinschneiden.

Den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in die Pfanne geben und für 1 Minute garen; dann mit Weißwein und Geflügelfond ablöschen und einkochen. Mehl und etwas Fond unterrühren und 3 Minuten einkochen lassen.

Etwas gehackte Chili, Kümmel, Chilisalز, Pfeffer und Muskat begeben. Thymian und Liebstöckelblätter abbrausen, trockenwedeln, hacken und ebenfalls hinzugeben.

In einer feuerfesten Form ca. 20 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Uke Dengler am 08. August 2019

Sorbische Hochzeit-Suppe mit sächsischen Quark-Keulchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

25 g Suppennudeln	$\frac{1}{2}$ Karotte	50 g Knollensellerie
50 g Blumenkohlröschen	325 ml Gemüsefond	325 ml Rinderfond
2 EL Butter	3 Zweige glatte Petersilie	Salz

Für den Eierstich:

1 Ei	1 EL Sahne	40 ml Vollmilch
Butter	Salz	

Für die Klößchen:

200 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	400 ml Gemüsefond
1 Muskatnuss	1 Prise gemahlener Kümmel	1 EL Paniermehl
Salz	Pfeffer	

Für die Quarkkeulchen:

250 g Quark, (20%)	1 Ei	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Natron	$1 \frac{1}{2}$ EL Zucker	80 g Mehl
Öl	Zucker	Salz

Für die Suppe: Die Karotte und den Sellerie schälen und würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin ca. 10 Minuten dünsten.

In der Zwischenzeit Wasser in einem weiteren Topf zum Kochen bringen und Salz hinzufügen. Blumenkohl putzen, in feine Röschen teilen und die Blumenkohlröschen darin knapp gar kochen. Die Fonds erhitzen und die Nudeln darin aufkochen. Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Kleinhacken und mit dem Gemüse und den Klöße in die Suppe geben und alles ziehen lassen. Die restliche Butter einrühren und den unten zubereiteten Eierstich kleinschneiden und zum Schluss dazugeben.

Für den Eierstich: In einen Kochtopf etwas Wasser zum Kochen bringen.

Ei, Sahne und Vollmilch in ein hohes Gefäß geben und mit Salz würzen. Alles mit dem Schneebesen vermischen, aber nicht schaumig schlagen.

Die Innenseite einer Tasse mit etwas Butter einfetten und die verquirlte Masse in die Tassen füllen. Die Tasse mit Alufolie abdecken, ins Wasserbad stellen und kurz kochen lassen. Die Herdplatte ausstellen, den Topf mit Deckel verschließen und ca. 20 Minuten stocken lassen. Den Eierstich etwas abkühlen lassen.

Für die Klößchen: Hackfleisch, Ei, Kümmel, Paniermehl und Abrieb der Muskatnuss in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermischen und aus dem Teig kleine Klößchen formen.

Gemüsefond erhitzen und die Klößchen darin garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Für die Quarkkeulchen: Aus dem Quark, Mehl, Ei, Natron und einem halben EL Zucker einen Teig rühren. Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken. Wenn der Teig etwas fester gewünscht wird, noch etwas Mehl zugeben. Öl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen.

Etwas Teig mit zwei Esslöffeln in die Pfanne geben. Die Quarkkeulchen auf beiden Seiten goldbraun backen. Noch heiß mit Zucker bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lubina Jeschke am 22. Juli 2019

Groundnut-Soup mit Rindfleisch, Fufu und Kochbanane

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g Süßkartoffeln	10 Okraschoten	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	2 EL Tomatenmark
150 g Erdnussmus	300 ml passierte Tomaten	300 ml Geflügelfond
1 Limette (Schale, Saft)	4 mittelscharfe Chilischoten	2 EL geschälte Erdnüsse
2 EL Olivenöl	1 Muskatnuss	1 EL Kubebenpfeffer
1 Prise Zucker	Salz	

Für das Rindfleisch:

200 g Rinderfilet	2 EL Erdnussöl	Koriandersaat, Salz
-------------------	----------------	---------------------

Für das Fufu:

1 Kochbanane (mittel reif)	$\frac{1}{2}$ Maniok (Cassava)-Wurzel	Salz
----------------------------	---------------------------------------	------

Für die Kochbanane:

2 reife Kochbananen	1 Msp. Ingwerpulver	100 ml Erdnussöl
---------------------	---------------------	------------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen. Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer würfeln und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Erdnussmus dazugeben und kurz mitrösten. Mit Fond und passierten Tomaten ablöschen. Eine Chilischote kleinschneiden und die restlichen Schoten als Ganzes in die Suppe geben. Suppe 15 Minuten köcheln lassen. Zwei Töpfe mit Salzwasser aufstellen.

Süßkartoffel und Okraschoten waschen, trockentupfen, kleinschneiden und jeweils in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen.

Kubebenpfeffer im Mörser zerstoßen und mit Abrieb der Muskatnuss mischen.

Limette waschen, trockentupfen, halbieren und Saft auspressen. Suppe pürieren und vor dem Servieren mit Salz, Kubebenpfeffer-Muskat, Limettensaft und -Schale sowie einer Prise Zucker abschmecken. Vorgegarte Gemüse zur Suppe geben.

Erdnüsse in einer Pfanne rösten und über die Suppe geben.

Für das Rindfleisch:

Rinderfilet in Würfel schneiden. Koriandersamen im Mörser zerstoßen.

Eine Marinade aus Korinader, Öl, Salz und Pfeffer herstellen und das Fleisch darin einlegen.

Dann das Fleisch in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für das Fufu:

Cassavawurzel und Kochbanane schälen und in kleine Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser weichkochen. 3-4 Minuten in einem Standmixer pürieren (es sollte ein zäher Brei entstehen) und ggf. mit Salz würzen. Ein Schüssel mit kaltem Wasser befeuchten und darin aus dem Brei Klöße formen.

Für die frittierte Kochbanane:

Bananen in Scheiben schneiden und in dem Öl goldgelb ausbacken. Mit Salz und Ingwerpulver würzen.

Suppe und Fleisch gemeinsam in einem tiefen Teller anrichten, Fufu und Kochbananen separat anrichten, weil damit die Suppe klassischerweise gegessen wird (ohne Besteck).

Marie Pulvermacher am 17. Juli 2019

Blitz-Gulasch-Suppe mit Szegediner-Schuss, Knoblauch-Brot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

125 g Rinderfilet	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Paprika	1 mehligk. Kartoffel	40 g Sauerrahm
20 ml Sauerkrautsaft	500 ml Rinderfond	50 ml Cola
1 EL Weißweinessig	$\frac{1}{2}$ TL ganzer Kümmel	$\frac{1}{2}$ TL Majoran
$\frac{1}{2}$ TL süßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	25 g Mehl
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

2 Scheiben dunkles Toastbrot	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
1 EL Olivenöl		

Für die Suppe:

Den Fond erhitzen, Zwiebel abziehen, fein hacken und Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln im Öl anbraten bis sie glasig sind. Kartoffeln schälen, fein würfeln und mit dazugeben.

Fleisch waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden. Ebenfalls mit in die Pfanne geben und scharf anbraten. Mit 150 ml vom heißen Fond ablöschen.

Knoblauch abziehen, fein hacken mit Salz vermengen und zugeben. Kümmel fein hacken und mit Majoran zugeben.

Nach und nach heißen übrigen Fond zugeben, mit süßem und scharfem Paprikapulver abschmecken.

Essig und Cola zugeben und köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mehl mit 20 ml Wasser verquirlen und langsam zum Eindicken in die Suppe geben.

Paprika entkernen und fein würfeln. In den letzten 8 Minuten mitkochen lassen.

Sauerrahm und Sauerkrautsaft sämig rühren und der Suppe zuletzt zugeben.

Für das Knoblauchbrot:

Toastbrot im Ofen beidseitig knusprig anbräunen, danach mit Olivenöl einstreichen. Knoblauchzehe abziehen, halbieren und das Brot damit einreiben. Schnittlauch abbrausen, hacken und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und mit dem Brot servieren.

Herbert Fellingner am 01. Juli 2019

Französische Zwiebel-Suppe mit Champignon-Salat

Für zwei Personen

Für die Zwiebelsuppe:

250 g Zwiebeln	2 große Scheiben Weißbrot	1 Knoblauchzehe
50 g Gruyere	20 g Butter	3 EL Mehl
½ L Hühnerfond	250 ml Weißwein	3 EL Öl
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

150 g Champignons	1 Zitrone	1 Chillischote
1 Lorbeerblatt	1 Zehe Knoblauch	½ Bund Thymian
½ Bund Rosmarin	½ Bund Oregano	½ Bund Minze
½ Bund Petersilie	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zwiebelsuppe:

Backofen auf 180 C Grad Ober- / Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen bis der Zwiebel-saft ausgetreten ist. Die Zwiebeln mit dem Mehl bestäuben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und gründlich vermischen. Nach und nach mit dem Wein und dann mit der Brühe aufgießen und ca. 15 min. mit leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen. Währenddessen Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin knusprig braun braten.

Die Zwiebelsuppe in feuerfeste Schüsseln füllen, die Baguettescheiben auf die Zwiebelsuppe legen und mit Käse bestreuen. Die Suppe auf oberster Schiene im Backofen goldbraun überbacken und sofort servieren.

Für den Salat:

Die Champignons putzen.

Gesalzenes Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zitrone halbieren und auspressen.

Die Champignons mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Lorbeerblatt ca. 5 min. blanchieren. Dann abgießen und abkühlen lassen.

Chili halbieren, eine Hälfte putzen und fein hacken. Die Blättchen von Thymian, Rosmarin, Oregano, Minze und Petersilie zupfen und grob hacken.

Die Pilze zusammen mit Chili und Kräutern in eine Schüssel geben, vermengen und mit Olivenöl und etwas Zitronensaft marinieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn möglich bis zum Verzehr ziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Koch am 05. Juni 2019

Vietnamesische Nudelsuppe, Rinder-Filet, Gemüse-Einlage

Für zwei Personen

Für die Nudelsuppe:

3 Sternanis	2 Zimtstangen	3 EL schwarze Pfefferkörner
2 cm Ingwerknolle	300 g Rinderfilet	250 g Reisbandnudeln
1 L Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 schwarze Kardamomkapseln
2 getrocknete Nelken	1 kleine Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
100 g Mungobohnenkeimlinge	1 rote Chilischote	3 EL Sojasauce
1 Limette	Salz	

Für die Deko:

5 Blätter Minze	1 Bund Thai-Basilikum	2 Korianderzweige
-----------------	-----------------------	-------------------

Für die Nudelsuppe:

Zwiebel abziehen und halbieren. Sternanis, Zimt, Ingwer, halbierte Zwiebel, Kardamom, Nelken und Pfefferkörner in einem Topf ohne Öl rösten, bis die Gewürze beginnen, zu duften. Mit Rinderfond ablöschen und das Suppenfleisch hinzugeben. Für ca. 15 Minuten auf dem Herd kochen lassen. Die Brühe durch ein Sieb laufen lassen und auffangen. In einem weiteren Topf die Reisnudeln in Salzwasser garen.

Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden und zur Seite stellen.

Suppe mit Sojasauce und Salz abschmecken.

Frühlingszwiebeln klein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Limette in Scheiben schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. In einem Teller Lauchzwiebeln, Rinderfilet, Reisnudeln, Koriander, Limette, Mungobohnenkeimlinge und Chili anrichten. Die heiße Brühe auf die rohen Zutaten gießen.

Für die Deko:

Minze, Thai-Basilikum und Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit Minze, Thai-Basilikum und Koriander garniert servieren.

Johannes Müller am 28. Mai 2019

Erbsen-Eintopf mit Senf-Creme

Für zwei Personen

Für den Erbseneintopf:

50 g Speckwürfel	2 Mettenden	3 mehligk. Kartoffeln
300 g TK Erbsen	1 Bund Suppengrün	1 Zwiebel
250 ml Gemüsefond	1 TL Senf	1TL Majoran
1 EL Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für die Senfcreme:

3 EL Crème-fraîche	3 EL Senf	1 EL Honig
$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

1 festk. Kartoffel	1 Stängel glatte Petersilie	Öl
--------------------	-----------------------------	----

Für den Erbseneintopf:

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und die Mettenden hineingeben.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kartoffel und Suppengrün schälen und würfeln. In einem Topf Butterschmalz auslassen und den Speck dazugeben. Anschließend das gewürfelte Gemüse mit Senf hinzufügen und anschwitzen. Mit Majoran und Pfeffer abschmecken. Den Fond angießen.

Sobald die Brühe köchelt, werden die Mettenden in den Eintopf gegeben. Wenn die Mettenden gar gekocht sind, werden diese aus dem Topf herausgeholt und in daumendicke Scheiben geschnitten. Eine Pfanne erhitzen und die Scheiben auf mittlerer Stufe und unter Wenden anbraten. Anschließend auf einen Holzspieß stecken.

Die Erbsen in den Eintopf geben und für ein paar Minuten mitkochen.

Den Eintopf mit einem Kartoffelstampfer zur gewünschten Konsistenz bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Senfcreme:

Senf, Crème fraîche und Honig miteinander verrühren. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Ausreichend Öl, in einer Pfanne erhitzen. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel im heißen Fett knusprig frittieren.

Petersilienblätter von den Stängeln zupfen.

Den Erbseneintopf auf Tellern anrichten, Senfcreme darauf geben, den Mettendenspieß darauf anrichten, mit Kartoffelcroutons und Petersilie garnieren und servieren.

Dennis Bußmann am 27. Mai 2019

Äthiopischer Eintopf mit selbstgebackenem Fladenbrot

Für zwei Personen

Für den äthiopischen Eintopf:

150 g vorgekochte Kichererbsen	200 g Süßkartoffel	100 g Kartoffel
50 g ungekochte Berglinsen	1 Stange Sellerie	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	100 g Tomaten	1 Jalapeño
1 Limette	1 EL Rosinen	$\frac{1}{2}$ EL Erdnussbutter
2 EL Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	2 Lorbeerblätter
1 TL ganzer Kreuzkümmel	Berberere Gewürz	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Fladenbrot:

125 g Mehl	60 ml Bockbier	20 ml Mineralwasser
Mahlab Gewürz	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den äthiopischen Eintopf:

Die Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren anschwitzen.

Sellerie waschen, Süßkartoffel und Kartoffel schälen und alles in 2 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und gemeinsam mit der Jalapeño fein hacken. Das ganze Gemüse mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten schmoren.

Linsen dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Tomaten waschen, klein hacken und zusammen mit 850 ml Wasser aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Berbere Gewürz und Kreuzkümmel würzen. Rosinen und Erdnussbutter unterrühren.

Den Eintopf aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 25 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen unterrühren.

Vom Herd nehmen. Limette halbieren, die Hälfte des Saftes auspressen und hinzufügen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Sahne steif schlagen. Den fertigen Eintopf mit gehacktem Koriander garnieren und ein Häufchen Sahne oben drauf geben.

Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Bier und Mineralwasser miteinander verkneten. Dabei mehrmals mit dem Daumen in den Teig stoßen, damit Luft hineinkommt.

Den Teig in 4 Portionen teilen und sehr dünn und rund ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer, Salz und Mahlab Gewürz würzen. Anschließend auf Backpapier ca. 7-10 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Beigl am 15. April 2019

Suppe mit Hackbällchen, Sommerrolle, Garnele, Karotte

Für zwei Personen

Für Rettich, Karotten:

100 g Rettich	1 Karotte	100 g eingel. japan. Rettich
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	50 ml Sushiessig	$\frac{1}{4}$ TL feines Salz

Für den geriebenen Rettich:

125 g Rettich	1 kleines Glas Lachskaviar	Salz
---------------	----------------------------	------

Für die Sommerrollen:

6 Blätter Reispapier	$\frac{1}{2}$ Rettich	1 chinesische Mettwurst
2 Riesengarnelen	1 Karotte	2 Frühlingszwiebeln
1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	2 EL Fischsauce
1 EL geröstetes Sesamöl	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Paprikaflocken

Salz

Für die Rettichsuppe:

$\frac{1}{2}$ Rettich	100 g Hackfleisch vom Schwein	1 Frühlingszwiebel
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Ei, davon das Eigelb	500 ml Hühnerfond
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	1 EL Sojasauce	2 EL Sesamöl
1 TL Chilipaste	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Salz

Für den Dip:

40 ml Sojasauce	1 TL Chilibohnenpaste
-----------------	-----------------------

Für Rettich, Karotten:

Rettich und Karotte mit dem Sparschäler in Streifen hobeln und mit Zucker und Salz in einer Schüssel verkneten, bis sich Flüssigkeit bildet und die Gemüsestreifen weicher werden. Gemüse abtropfen, kurz abspülen und ausdrücken.

In ein Serviergefäß geben, mit Sushiessig mischen und mit Salz abschmecken

Für den geriebenen Rettich:

Rettich raspeln, etwas salzen, abtropfen lassen.

In ein Serviergefäß geben, mit Lachskaviar dekorieren.

Für die Sommerrollen:

Rettich und Möhre putzen und in feine Streifen schneiden.

Frühlingszwiebel in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren.

Ingwer und Knoblauch fein reiben.

Garnelen längs halbieren und aufspießen, damit sie beim Braten gerade bleiben. Die chinesische Wurst würfeln. Beides in einer Pfanne mit Ingwer, Knoblauch und Frühlingszwiebelstücken anschwitzen.

Reisblätter einzeln in kaltem Wasser einweichen, auf ein Brett legen. Jeweils mit Korianderblättern belegen, darauf zwei Garnelenhälften, Gemüse und Wurstwürfel verteilen. Von unten und den Seiten einklappen und rollen.

Sommerrollen diagonal durchschneiden, mit Kräutern dekorieren.

Für die Rettichsuppe:

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Ingwer fein würfeln, Rettich in dünne Streifen schneiden.

Hackfleisch mit Frühlingszwiebel, Ingwer, Eigelb, Stärke, Sojasauce, Salz und 1 TL Chilipaste vermischen.

Wasser aufkochen und dann simmern lassen. Aus dem Hackfleisch kleine Bällchen formen und im Wasser garziehen lassen.

In einem anderen Topf den Hühnerfond erhitzen. Rettichstreifen hineingeben. Mit Sesamöl und Salz abschmecken.

Die Hackbällchen aus dem Wasser heben und in die Suppe geben.
Mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Für den Dip:

Chilibohnenpaste mit Sojasauce verrühren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Claes am 13. März 2019

Mango-Suppe, Croûtons, Zucchini-Röllchen, Parmesan-Chip

Für zwei Personen

Für die Mangosuppe:

200 g Suppengemüse	2 Mangos	1 rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Chilischote	1 Stück Ingwer	50 ml Kokosmilch
Olivenöl	50 g Himalayasalz	grober, bunter Pfeffer

Für die Croutons:

2 Scheiben Toastbrot	1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Chilischote
Butter	2 EL Zucker	

Für die Zucchinirollchen:

1 Zucchini	100 g Schafskäse	1 Zehe Knoblauch
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Chip:

50 g Gouda

Für die Garnitur:

Chilifäden

Für die Mangosuppe:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Im Mixer aus dem Suppengemüse und Salz eine Gemüsebrühe herstellen. Zwiebel abziehen und kleinhacken. Mangos schälen und kleinschneiden. Chili der Länge nach halbieren, Kerne entfernen und kleinhacken. Ingwer schälen und feinschneiden. Zwiebel, Mango, Chili und Ingwer im Topf mit Olivenöl anbraten.

Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen, bis die Mangos bedeckt sind. Ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Topfinhalt in den Mixer geben und anschließend mit Kokosmilch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croutons:

Toast in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und feinhacken. Chili feinwürfeln. Toast in einer Pfanne mit Butter, Knoblauch, Salz und Chili anbraten. Mit Zucker karamellisieren.

Für die Zucchinirollchen:

Zucchini waschen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden und in der Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauch abziehen und kleinhacken.

Schafskäse mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen.

Schafskäsecreme auf Zucchini geben und diese einrollen. Mit Zahnstocher fixieren.

Für den Chip:

Gouda reiben, in Talern auf ein Backblech geben und 8 Minuten knusprig backen, bis die Taler goldgelb sind.

Für die Garnitur:

Suppe mit Chilifäden garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Louiza Tiedje am 05. März 2019

Basilikum-Suppe mit gefüllter Tomate

Für zwei Personen

Für die Suppe:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	15 Zweige Basilikum
100 ml trockener Weißwein	800 ml Geflügelfond	2 EL Olivenöl

Für die Basilikumpaste:

250 g Blattspinat	30 g Pinienkerne	200 g Sahne
Eiswasser	80 ml Olivenöl	Chili, Salz, Pfeffer

Für die gefüllten Tomaten:

4 Tomaten	100 g Mozzarella	30 g grüne Oliven
2 EL Olivenöl con Limone	100 g Butter	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und in dem Olivenöl glasig dünsten. Mit Weißwein ablöschen, den Geflügelfond angießen und die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Basilikum waschen und trockenwedeln, die Blättchen von den Stielen zupfen und beiseite legen. Die Stiele in die Suppe geben.

Für die Basilikumpaste:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.

Blattspinat verlesen, waschen und in reichlich kochenden Salzwasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Dann sehr fest ausdrücken und grob zerkleinern.

Olivenöl mit den Basilikumblättern, den Pinienkernen und dem Spinat fein pürieren. Die Paste mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und beiseite stellen. Sahne in die Suppe geben und diese nochmals aufkochen lassen.

Für die gefüllten Tomaten:

Tomaten über Kreuz einritzen, kurz überbrühen, abschrecken und enthäuten. Am Stielansatz jeweils einen schmalen Deckel abschneiden und die Tomaten mit einem Kugelausstecher vorsichtig aushöhlen.

Mozzarella gut abtropfen lassen, in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Oliven hacken, mit dem Mozzarella und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Tomaten in eine feuerfeste Form setzen, mit der Mozzarella-Oliven-Mischung füllen und die Deckel wieder aufsetzen. Die Tomaten im Backofen auf der mittleren Schiene 5-8 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Basilikumstiele aus der Suppe entfernen, die Basilikumpaste zugeben und die Suppe fein pürieren.

Butter in kleine Würfel schneiden und nach und nach untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und jeweils eine gegarte Tomate hineinsetzen und servieren.

Katharina Ernst am 05. März 2019

Streetfood-Nudel-Eintopf mit Hähnchen, Pak-Choi-Salat

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 150 g	50 g Zuckerschoten	2 Karotten
1 Knolle Ingwer à 2 cm	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln	200 ml Geflügelfond
$\frac{1}{2}$ TL Sambal Oelek	3 TL Chilisauc	3 EL Sojasauce
Salz		

Für die Nudeln:

100 g Mie-Nudeln

Für den Salat:

2 Baby-Pak-Choi	200 g geräucherter Tofu	4 Frühlingszwiebeln
2 Karotten	1 rote Chili	1 Limette, 2 EL Saft
2 EL Sojasauce	$\frac{1}{4}$ TL Ingwerpulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlenes Zitronengras
1 Prise brauner Zucker	40 g Erdnüsse	2 Zweige Koriander
3 EL Erdnussöl	Salz	

Für das Bhatura:

300 g Mehl	4 EL Naturjoghurt	1 EL Grieß
$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL Backpulver	1 Prise Zucker
400 ml neutrales Pflanzenöl	1 TL feines Salz	

Für das Hähnchen:

Das Hähnchenbrustfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL Chilisauc mit 1 EL Sojasauce verrühren und unter das Fleisch mischen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Die Zuckerschoten waschen und putzen, die Fäden dabei mit abziehen. Die Schoten leicht schräg in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Die Karotten schälen und erst längs in Scheiben, dann die Scheiben in Streifen schneiden.

Gleichzeitig Geflügelfond mit Ingwer, Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten und Karotten zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten kochen lassen.

Mit übriger Chili- und Sojasauce würzen. Mit Salz und Sambal Oelek kräftig abschmecken.

Für die Nudeln:

Die Nudeln in einem Topf mit Geflügelfond aufkochen und ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Die Hähnchenbruststücke in einem Wok mit etwa Sesamöl kräftig anrösten. Den aromatisierten Fond angießen aufkochen und mit den Nudeln vermengen.

Für den Salat:

Den Pak-Choi abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Die Karotten schälen, von den Enden befreien und grob schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln.

Für das Dressing 2 EL Erdnussöl, Limettensaft, Sojasauce, Ingwer- und Zitronengraspulver, Zucker und eine Prise Salz kräftig aufschlagen. Die Chiliwürfel unterrühren und über den Salat träufeln.

Den Tofu würfeln und in einer beschichteten Pfanne im restlichen Erdnussöl goldbraun anbraten. Die Erdnusskerne zugeben, kurz mitschwenken, heiß auf den Salat geben und mit gehacktem Koriander garnieren.

Für das Bhatura:

Mehl, Grieß, Salz, Zucker, Kreuzkümmel und Backpulver verrühren.

Joghurt und 2 EL Öl hinzufügen und zu einem elastischen Teig verkneten.

Den Teig mit einem Nudelholz zu 8 kleinen Fladen ausrollen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fladen darin ausbacken. Das Brot muss beim Frittieren von Öl bedeckt sein.

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Grieblinger am 22. Januar 2019

Kokos-Glasnudel-Suppe mit Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen**Für die Suppe:**

130 g Glasnudeln	1 rote Paprika	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 cm Ingwer	1 Zitronengras
1 Limette	500 ml Hühnerfond	400 ml Kokosmilch
1 EL Fischsauce	2 TL Kurkuma	2 TL Koriandersamen
1 EL Kokosöl	Salz	

Für die Hähnchenspieße:

1 Hähnchenbrustfilet à 150 g	2 Stangen Zitronengras	2 EL neutrales Öl
Chili	Salz	Pfeffer

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika waschen, Kerngehäuse und Strunk entfernen und Paprika würfeln. Kokosöl in Pfanne erhitzen und Zwiebel und Paprika anschwitzen. Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und reiben. Zitronengras waschen und mit Hilfe eines Messers andrücken. Alles zu Zwiebel und Paprika geben. Mit Kurkuma und Koriandersamen würzen. Limette auspressen und etwas Limettensaft zum Gemüse geben. Mit Hühnerfond und Kokosmilch ablöschen. Alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Fischsauce abschmecken. Vor dem Servieren das Zitronengras aus dem Sud holen. Glasnudeln in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen und ca. 3 Minuten ziehen lassen. Durch ein feines Sieb abgießen und vor dem Servieren in die Suppe geben.

Für die Hähnchenspieße:

Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und putzen. In Würfel schneiden und auf zwei Zitronengrasstängel aufreihen. Mit etwas Öl bestreichen, mit Salz, Chili und Pfeffer würzen. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen und Hähnchenspieße rundherum anbraten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Henri Cords am 27. November 2018

Waldpilz-Suppe mit Parmaschinken-Croûtons, Petersilie

Für zwei Personen

Für die Waldpilzsuppe:

100 g getr. Waldpilze	400 g gemischte Waldpilze	200 g Steinpilze (TK)
1 Zwiebel	1 Zitrone	500 ml Rinderfond
30 g Mehl	250 ml süße Sahne	1 EL Saure Sahne
50 g Butter	Salz	Pfeffer

Für die Croûtons:

2 Scheiben Kasten-Weißbrot	4 Scheiben Parmaschinken	10 Salbeiblätter
50 g Butter		

Für die Petersilie:

1 Bund krause Petersilie	200 ml neutrales Öl
--------------------------	---------------------

Für die Garnitur:

1 frischer Steinpilz	20 g Butter	Salz, Pfeffer
----------------------	-------------	---------------

Für die Waldpilzsuppe:

Den Rinderfond mit den getrockneten Waldpilzen aufkochen. Sahne dazu geben. Zitrone heiß abwaschen, Schale abreiben und zum Fond geben.

Zwiebel abziehen und fein hacken. In Butter andünsten und aufgetauten Tiefkühl-Pilze dazu geben. Etwas schmoren lassen, mit Mehl bestäuben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschmorte Pilze in den Fond geben und unterrühren. .

Für die Croûtons:

Salbei abrausen und trockenwedeln. Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Butter in Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit Salbei und Parmaschinken umwickeln. Erneut in der Pfanne von allen Seiten anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Petersilie:

Petersilie abrausen und trockenwedeln. Fett in Topf erhitzen und Petersilie frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem heißen Fett holen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Frischen Steinpilz putzen und längs in Scheiben schneiden. Pilzscheiben in etwas Butter anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Croûtons und Petersilie auf der Steinpilzscheibe anrichten und zur Suppe reichen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Spankowsky am 30. Oktober 2018

Kartoffel-Eintopf mit Maishähnchen und Paprika

Für zwei Personen

Für das Maishähnchen:

200 g Maishähnchen, Oberkeule	2 EL Butter	1 ½ EL Olivenöl
1 TL Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für den Eintopf:

200 g Mini-Frühlingskartoffel	2 Karotten	3 gelbe Mini-Paprikas
3 rote Mini-Paprikas	1 rote Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Zweig Salbei	1 Zweig Thymian	125 ml Weißwein
½ EL Mehl	375 ml Entenfond	1 Zitrone
1 EL Butter	1 EL Neutrales Öl	1 TL Oregano
1 Prise Cayennepfeffer	½ TL Kümmel	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Scheibe Baquette	1 TL Butter	½ Bund Dill
1 EL Crème-fraîche	Salz	

Für das Maishähnchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Öl und Butter in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin ca. 8 Minuten scharf anbraten und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Eintopf:

Kartoffeln schälen, waschen und in einem Bräter mit Butter und Öl leicht braten.

Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Paprika entkernen und halbieren. Karotten schälen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und feinschneiden.

Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und ca. 2 Minuten anbraten. Mit ein wenig Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Mehl unterrühren und den restlichen Weißwein dazu gießen. 3-4 Minuten einkochen lassen.

Paprika, Karotten, Butter und Entenfond hinzufügen. Salbei und Thymian abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Kartoffeleintopf mit Zitrone, den Kräutern, Oregano, Kümmel, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 30 Minuten im Ofen schmoren lassen.

Für die Garnitur:

Dill abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Eintopf mit Dill garnieren.

Butter auf das Brot schmieren, mit Dill und Salz garnieren und im Ofen knusprig backen. Crème fraîche auf dem Eintopf drapieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dorina Vornicescu am 18. Oktober 2018

Karotten-Ingwer-Suppe mit Curry, Hähnchen-Spieß, Ciabatta

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Karotten	3 cm frischer Ingwer	1 Zwiebel
500 ml Gemüfefond	300 ml Sahne	100 ml Weißwein
100 ml Orangensaft	50 g saure Sahne	1 EL Curry
1 TL Honig	1 EL Butter	Salz, Basilikumzweige

Für den Hähnchenspieß:

1 Hähnchenbrust	$\frac{1}{2}$ Zitrone	4 ELOlivenöl
Chiliflocken	Salz	Pfeffer

Für das Knoblauch-Ciabatta:

$\frac{1}{2}$ Ciabatta	5 Knoblauchzehen	Olivenöl, Petersilie
------------------------	------------------	----------------------

Für die Suppe:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf mit Butter andünsten.

Karotten schälen, in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Kurz mitdünsten lassen.

Curry und Honig hinzufügen, gut umrühren und mit Weißwein ablöschen. Sobald der Wein so gut wie verkocht ist, Orangensaft und Gemüfefond hinzufügen. Ingwer reiben und die Suppe damit würzen. 15 Minuten kochen lassen, bis die Karotten gar sind.

Anschließend Sahne und saure Sahne hinzufügen, noch einmal aufkochen lassen und mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz abschmecken. Basilikum abbrausen und als Garnitur verwenden.

Für den Hähnchenspieß:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, parieren und in kleine Stücke schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen.

Das Fleisch in einer kleinen Schüssel mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Chili, Salz und Pfeffer marinieren. Kurz ziehen lassen und danach dünn auf einem Holzspieß aufspießen. Anschließend in einer heißen Pfanne scharf in Olivenöl anbraten. Den Spieß mit der Suppe anrichten.

Für das Knoblauch-Ciabatta:

In einer heißen Pfanne Olivenöl erhitzen. Knoblauchzehen abziehen und im Ganzen hinzugeben. Das Brot in Scheiben schneiden und im Knoblauchöl goldgelb ausbacken. Etwas Petersilie abbrausen, klein hacken und darüber streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Schröder am 09. Oktober 2018

Kürbis-Creme-Suppe mit Hähnchen-Spieß und Kürbis-Kernen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	400 ml Gemüsefond
100 g Sahne	1 EL Mehl	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die gerösteten Kürbiskerne:

300 g Kürbiskerne

Für den Hähnchenspieß:

1 Hähnchenbrustfilet à 180 g	1 Zitrone	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
5 EL Olivenöl	2 Zweige Rosmarin	Salz

Für die Suppe:

Den Kürbis vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln.

Butter in einem großen Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Kürbis dazugeben, anbraten und mit Mehl bestäubt anschwitzen.

Fond und Sahne angießen, die Suppe aufkochen und abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe zum Schluss mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gerösteten Kürbiskerne:

Die Kürbiskerne in eine beschichtete Pfanne geben. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Kürbiskerne unter Rühren etwa 3 Minuten rösten.

Für den Hähnchenspieß:

Den Rosmarin abrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken.

Zitrone waschen, trocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Abrieb mit 1 EL Saft, Paprikapulver, Rosmarin und Olivenöl verrühren.

Das Hähnchenbrustfilet waagrecht halbieren. Die Hälften nochmals diagonal teilen und auf Spieße stecken. Das Fleisch rundum mit der Marinade bestreichen und etwa 15 Minuten marinieren.

Die Spieße bei starker Hitze etwa 5 Minuten in einer Grillpfanne grillen, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen. Die Spieße erst nach dem Grillen salzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sarah Weinreis am 02. Oktober 2018

Möhren-Ingwer-Suppe mit Kürbiskern-Blätterteig-Zopf

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Karotten	15 g Ingwer	1 Stange Staudensellerie
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	1 Zitrone
375 ml Gemüsefond	1 EL Crème-fraîche	2 EL Kürbiskerne
1 EL Honig	3 EL Butter	1 EL Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Blätterteig-Zopf:

250 g Blätterteig	20 ml Kürbiskernöl	½ TL Kürbiskerne
-------------------	--------------------	------------------

Für die Suppe:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und von beiden die Hälfte würfeln. Beides in Öl und einem EL Butter glasig andünsten.

Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Staudensellerie der Länge nach aufschneiden und gut auswaschen. Die Karotten putzen und schälen. Die Hälfte des Staudensellerie und die Karotten in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Ingwer und einem weiteren Esslöffel Butter in die Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben, danach kurz andünsten. Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz abschmecken und bei geschlossenem Deckel ca. zwölf Minuten köcheln lassen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Crème fraîche, Honig und die restliche Butter mit Zitronenzesten in die Suppe geben.

Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Kürbiskerne hineingeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Für den Blätterteig-Zopf:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Aus dem Blätterteig drei schmale Streifen schneiden und mit Kürbiskernöl einpinseln. Kürbiskerne in den Teig andrücken. Einen Zopf flechten und für 12 Minuten bei 200 Grad im Ofen backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Wüster am 11. September 2018

Kartoffel-Suppe mit pochiertem Ei, Speck, Kräuter-Crêpe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g mehlig Kartoffeln	1 Zwiebel	2 Knoblauch
$\frac{1}{2}$ glatte Petersilie	2 Lorbeerblatt	1 Liter Gemüsefond
250 ml Sahne	1 EL Margarine	Salz, Pfeffer

Für den Speck:

100 g geräucherter Speck	1 EL neutrales Öl
--------------------------	-------------------

Für das pochierte Ei:

2 Eier	150 ml Weißweinessig
--------	----------------------

Für die Crêpe:

125 g Mehl	1 TL Zucker	3 Eier
250 ml Milch	2 EL Butter	1 TL Rum
2 Zweige Petersilie	5 Halme Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse
2 Zweige Kerbel	Salz	

Für die Suppe:

Die Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in Würfel schneiden und in etwas Margarine andünsten. Kartoffelwürfel dazugeben und kurz anbraten. Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer dazu geben. Mit Gemüsefond ablöschen und mit Sahne aufgießen. Ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Suppe verfeinern.

Für den Speck:

Speck in Würfel schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Speck darin knusprig anbraten.

Für das pochierte Ei:

Topf Wasser und Essig zum kochen bringen. Eier vorsichtig einzeln in eine Tasse schlagen. Wasser mit einem Schneebesen umrühren, sodass ein Strudel entsteht. Die Eier direkt in den Strudel geben. Ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Während des Garvorgangs Eiweiß mit einem Kochlöffel immer wieder in Form bringen. Anschließend Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen und abtropfen lassen.

Für die Crêpe:

Mehl, Zucker, Eier, Milch und eine Prise Salz mit dem Handrührgerät zu einem dünnflüssigen Teig verrühren. Petersilie, Schnittlauch und Kerbel abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kresse abschneiden. Kräuter in den Crêpe-Teig geben. Butter in einem kleinen Topf schmelzen und zum Teig geben. Crêpe-Teig in einer beschichteten Pfanne dünn verteilen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Liane Malbert am 03. September 2018

Süßkartoffel-Eintopf mit Honig-Chorizo und Sour Cream

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Süßkartoffel á 250 g	250 g mehligk. Kartoffeln	200 g Blattspinat
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für die Chorizo:

200 g Chorizo	2 EL flüssiger Honig	2 EL Öl
---------------	----------------------	---------

Für die Sour Cream:

250 g Schmand	250 ml Milch	$\frac{1}{2}$ Limette
1 Prise Zucker	1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für den Eintopf:

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Süßkartoffel und Kartoffeln schneiden, waschen und in Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Kartoffelsorten dazu geben und kurz anbraten. Mit Paprikapulver würzen. Mit Hühnerfond und 250 ml Wasser ablöschen und aufkochen lassen. 15 Minuten zugedeckt kochen.

Spinat waschen und trockenschleudern. Zum Eintopf dazu geben und ca. 10 Minuten mitgaren lassen.

Für die Chorizo:

Haut von Chorizo abziehen und Wurst in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Wurst von beiden Seiten scharf anbraten. Einen Teil der Wurstscheiben für den Eintopf zur Seite legen. Anderen Teil mit Honig in der Pfanne kurz durch schwenken.

Für die Sour Cream:

Limette heiß abwaschen und etwas Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Schmand mit etwas Milch und Limettensaft glatt rühren. Mit Zucker, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dagmar Ernst am 03. September 2018

Eintopf mit Mango und Hühner-Pistazien-Spießen

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	350 g Tomaten
2 kleine Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Mango
1 Limette	15 g gesalzene Pistazien	$\frac{1}{2}$ Dose Kokosmilch
3 EL Olivenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

250 g Hühnerbrust	50 g gesalzene Pistazien	2 Eier
25 ml Milch	25 g Mehl	50 g Paniermehl
2 EL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 Zweige Petersilie	25 g gehackte Pistazien
---------------------	-------------------------

Für den Eintopf:

Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig braten. Tomaten und Paprika waschen, putzen und würfeln. Kurz anbraten und mit 250 ml Wasser aufgießen. Limette auspressen und Saft, Salz, Pfeffer und Chili dazu geben. Bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend von der Hitze nehmen.

Mango schälen, entkernen und würfeln. Mangowürfel und Pistazien in Topf geben, mit Kokosmilch auffüllen. Alles warm werden, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fleisch:

Hühnerfleisch waschen, mit Küchenpapier abtupfen, in dünne Streifen schneiden und wellenförmig auf Holzspieße stecken. Salzen und pfeffern. Pistazien grob hacken und auf einem tiefen Teller mit Paniermehl vermengen. Mehl und verquirlte Eier mit Milch auf je zwei weitere tiefe Teller geben.

Hühnerspieße erst im Mehl wälzen, dann durch das Eigemisch ziehen und anschließend mit dem Pistazien-Paniermehl panieren.

Rapsöl in beschichteter Pfanne erhitzen und Spieße rundherum knusprig anbraten. Nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stiel zupfen. Gericht mit Petersilienblättern und Pistazien garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Steinkraus am 15. August 2018

Bohnen-Eintopf mit Reis, Maniokmehl, Mangold, Caipirinha

Für zwei Personen

Für die Feijoada:

300 g geräuch. Schweinerippen	100 g Kasseler	100 g Bauchspeck
200 g Chorizo	2 Dosen schwarze Bohnen	2 Schalotten
4 Knoblauchzehen	3 Lorbeerblätter	500 ml Rinderfond
4 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Reis:

200 g Langkornreis	2 TL Salz
--------------------	-----------

Für die Farofa:

200 g Maniokmehl	70 g Butter
------------------	-------------

Für den Mangold:

4 bunte Mangoldblätter	$\frac{1}{2}$ Orange	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 große Orange	50 g Chorizo	3 EL Öl
----------------	--------------	---------

Für den Caipirinha:

120 ml Cachaca	2 Limetten	6 TL weißer Rohrzucker
500 ml Crushed Ice		

Für die Feijoada: Die Schalotten und Knoblauchzehen abziehen, Schalotten würfeln und Knoblauch zerdrücken. Speck und Kasseler in mundgerechte Würfel, Chorizo in Scheiben schneiden. Schalotte und Knoblauch in etwas Öl in einem großen Topf anbraten, bis sie leichte Röststoffe bilden. Speck, Kasseler, Chorizo und Rippen hinzu geben und stark anbraten. Bohnen abtropfen, das Bohnenwasser auffangen. Bohnen und Lorbeerblätter zum Fleisch geben. Nach ca. 2 Minuten mit dem Rinderfond und Bohnenwasser ablöschen und 25 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Reis: Reis mit der doppelten Menge gesalzenem Wasser köcheln lassen, bis Wasser verkocht ist.

Für die Farofa: Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Maniokmehl dazu geben und anbraten. Anschließend in eine ofenfeste Form geben und bei 150 °C knusprig backen.

Für den Mangold: Schalotten und Knoblauchzehe abziehen, Schalotte würfeln und Knoblauch zerdrücken. Mangold waschen und trockenschleudern. Blätter fest einrollen und in dünne Streifen schneiden. Schalotten und Knoblauch in Öl anbraten, Mangoldstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren braten. Orange auspressen und Saft über den Mangold geben.

Für die Garnitur: Die Orange schälen und filetieren. Chorizo in sehr feine Scheiben schneiden und in etwas Öl knusprig frittieren.

Für den Caipirinha: Limetten heiß abwaschen, auf einem Brett rollen und in achtel schneiden. Zucker und Limetten auf die Gläser verteilen und mit einem Stößel leicht ausdrücken. Glas bis an den Rand mit Crushed Ice füllen. Je 5 cl Cachaca dazu gießen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Krasimira Krasteva am 15. August 2018

Spinat-Suppe mit gerösteten Nüssen, Blätterteig-Stange

Für zwei Personen

Für die Suppe:

75 g mehligk. Kartoffeln	200 g Blattspinat	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehen	350 ml Gemüsefond	25 g Crème-fraîche
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Blätterteig-Stange:

1 Rolle Blätterteig	1 EL weißer Sesam	1 EL schwarzer Sesam
1 Ei (Eigelb)	50 ml Milch	

Für die Nüsse:

2 EL Haselnusskerne

Für die Suppe:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen. Kartoffeln schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen und Kartoffeln in 2 cm große Stücke schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten andünsten. Spinat in einem feinen Sieb gut ausdrücken und mit dem Fond in den Topf geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche in die Suppe einrühren.

Für die Blätterteig-Stange:

Blätterteig ausrollen und mit einem Messer Bahnen schneiden. Ei trennen. Ei trennen und das Eigelb mit der Milch vermengen. Die Blätterteig- Bahnen zu einer Rolle formen und mit der Ei-Milch Mischung bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im Ofen ca. 10 Minuten knusprig backen.

Für die Nüsse:

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Über der Suppe verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabine Ebner am 24. Juli 2018

Sellerie-Suppe mit Sahne und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

1 mittelgroße Sellerieknolle	300 ml cremige Sahne 31%	125 g Butter
1 Prise Muskat	200 ml Sahne	Salz

Für die Croûtons:

2 helle Kaiserbrötchen	100 g Butter
------------------------	--------------

Für die Garnitur:

30 g Mandelblättchen	20 g Butter
----------------------	-------------

Für die Suppe:

Die Sellerieknolle schälen, abbrausen und trocken tupfen. In kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und die Würfel darin mindestens 15 Minuten kochen lassen. Sahne steif schlagen und bei Seite stellen.

Von der weich gekochten Sellerie die Flüssigkeit in eine Schüssel gießen. Mit einem Pürierstab pürieren und nach und nach etwas Sellerieflüssigkeit dazu geben. Sahne und 2 EL Butter dazu geben. Mit Salz mild abschmecken und zur gewünschten Konsistenz verarbeiten.

Für die Croûtons:

Brötchen würfeln und in Butter in einer Pfanne knusprig braten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Mandelblättchen in einer Pfanne mit Butter schmelzen und leicht rösten.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carmen Menz am 24. Juli 2018

Knoblauch-Suppe mit gebeiztem Kabeljau und Gruyère-Brot

Für zwei Personen

Für den Fond:

2 Markknochen	7 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Gewürznelke
3 Salbeiblätter	Salz	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner

Für den Fisch:

2 Kabeljaufilets à 150 g	2 Knollen Knoblauch	20 ml Knoblauchsaff
1 Zitrone, Abrieb	4 Zweige Dill	1 EL brauner Zucker
5 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Brot:

3 kleine Schwarzbrottscheiben	100 g Bergkäse	75 g Gruyère
Olivenöl		

Für den Fond:

Die Markknochen in einem Topf mit wenig Öl kurz anrösten.

Sellerie, Karotte und Lauch waschen, grob zerteilen, in den Topf geben, 500 ml gesalzenes Wasser aufgießen und etwa 15 Minuten kochen lassen.

Den Knoblauch andrücken und mit Nelke, Salbei und Pfefferkörnern zum Sud geben.

Für den Fisch:

Den Ofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch in den Entsafter geben und auspressen.

Die Zitrone fein reiben, halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauchsaff, Zitronenabrieb, Zucker und Pfeffer mit dem Olivenöl zu einer Marinade verrühren.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in einen Vakuumbbeutel legen. Mit Marinade und Dill überziehen. Die Luft aus dem Beutel herausdrücken, fest verschließen und für ca. 25 Minuten im vorgeheizten Ofen garen. Erst nach dem Ofen mit Salz würzen.

Für das Brot:

Den Ofen auf 220 Grad Grillfunktion vorheizen.

Brot in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anrösten.

Den Käse auf einer Vierkantreibe fein reiben. Auf jede Scheibe den geriebenen Käse streuen und mit Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen etwa 4 Minuten gratinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mahnert am 06. Juni 2018

Kresse-Schaumsuppe, Bärlauch-Nocken, Sauerteig-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Beete Kresse	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	2 EL Butter	3 EL Dinkelmehl
100 g Sahne	50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsesfond
1 Prise Zucker	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für die Nocken:

$\frac{1}{2}$ Bund Bärlauch	200 ml Saure Sahne	100 g Mehl
1 Ei	Salz	

Für die Croûtons:

$\frac{1}{4}$ Sauerteigbrot	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

Ein Viertel der Kresse zur Garnitur beiseite stellen. Die übrige Kresse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Mit dem Mehl bestäuben und so lange rühren, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Mit Weißwein ablöschen und Gemüsesfond angießen. Kräftig aufkochen lassen und dann bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Kresse und die Sahne in die Suppe geben und in einem Standmixer pürieren.

Die übrige Kresse unterziehen und mit Zitronensaft, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Nocken:

Saure Sahne, Mehl und Ei in einer Schüssel mit einem Schneebesen cremig verrühren. Bärlauch abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Sahne-Mehl-Mischung mit reichlich Bärlauch und Salz abschmecken.

Aus der Masse Nocken formen und diese in einem Topf mit siedendem Salzwasser ca. 5 Minuten gar kochen.

Für die Croûtons:

Den Knoblauch abziehen. Die Toastbrotsscheiben in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen, die Würfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und goldgelb ausbacken.

Die Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln, fein hacken, dazu geben und mit in der Pfanne schwenken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sven Dannhauser am 03. Mai 2018

Kräuter-Spaghettini aus der Spritze in Teriyaki-Pilzfond

Für zwei Personen

Für die Spaghettini:

5 Zweige Thai-Koriander	5 Zweige glatte Petersilie	1 g Ascorbinsäure
5 g Metil	1 EL Olivenöl	1 Prise grobes Meersalz

Für die Suppe:

500 ml Kalbsfond	2 Kalbsknochen	50 g getr. Asia-Pilze
20 g getr. Steinpilze	10 Koriandersamen	1 Zweig Rosmarin

Für die Teriyaki-Sauce:

60 ml Sojasauce	60 ml Mirin	20 ml Reissessig
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm	1 ½ TL Demerara-Zucker

Für die Spaghettini:

Thai-Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen. Die Kräuter zusammen mit 150 ml Wasser mit dem Stabmixer fein mixen. Diese Masse wenige Minuten lassen. Auf kleiner Stufe das Metil untermischen. Salz, Olivenöl und Ascorbinsäure dazugeben.

Die Masse in den Kühlschrank stellen und in Spritzen aufziehen.

Für die Suppe:

Den Fond in einem kleinen Topf erwärmen. Die Pilze in wenig Wasser etwa 15 Minuten quellen lassen, abgießen und das Wasser auffangen. Die Pilze, Koriandersamen, Kalbsknochen und Rosmarin dazugeben und kräftig aufkochen lassen. Den Sud durch ein Haarsieb passieren.

Für die Teriyaki-Sauce:

Den Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Mirin und Reissessig kräftig aufkochen. Den Knoblauch andrücken und im Sud mit Ingwer und Zucker 5 Minuten ziehen lassen.

Die Teriyaki-Sauce durch ein Sieb passieren. Etwa 1 EL der Teriyaki-Sauce in den Fond rühren. Die Suppe möglichst heiß in vorgewärmte Suppenteller gießen, den Spritzeninhalt gleichmäßig in den Teller geben und servieren.

Dirk Reininghaus am 03. Mai 2018

Ingwer-Kokos-Suppe mit Shirataki-Nudeln, Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

½ Bund Frühlingszwiebeln	2 rote Chilis	2 Knoblauchzehen
1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette, Saft	200 ml Kokosmilch
300 ml Hühnerfond	2 TL glutenfreie Sojasauce	2 EL Kokosöl

Für den Spieß:

1 Hühnerbrust à 150 g	2 Stangen Zitronengras	4 EL Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Für die Nudeln:

120 g Shiratakinudeln	feines Salz
-----------------------	-------------

Für die Suppe:

Den Ingwer schälen und fein reiben.

Kokosmilch und Fond mit dem Ingwer in einem kleinen Topf aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilis halbieren, entkernen, fein hacken.

Den Wok erhitzen, Kokosöl darin heiß werden lassen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und Chili kurz braten, mit der Ingwer-Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Zwiebelringe zugeben und alles mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken.

Für den Spieß:

Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen, in 1 x 3 cm große Streifen schneiden und auf das Zitronengras ziehen.

Eine Pfanne mit Erdnussöl erhitzen und den Spieß 2 Minuten rundum braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Nudeln:

Shiratakinudeln in ein Sieb schütten, mehrfach abspülen. Die Nudeln in Salzwasser 1 Minute kochen, dann abgießen. Die Nudeln der Suppe zugeben und noch einmal 3 Minuten köcheln.

Die Suppe in Schüsseln mit dem Hähnchen-Zitronengras-Spieß anrichten und servieren.

Rüdiger Grünwald am 23. April 2018

Spargel-Creme-Suppe mit Bärlauch-Schaum und Rhabarber

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g weißer Spargel	2 Stangen weißer Spargel	1 Zitrone, Saft
250 g Sahne	15 g Mehl	60 g Butter
Zucker	Chili-Würzsauce	1 TL Sesamöl
Salz		

Für den Bärlauch-Schaum:

200 g Schmand	200 g saure Sahne	20 g Bärlauch
Salz	Pfeffer	

Für den Rhabarber:

1 Stange Rhabarber	2 EL Mehl	30 ml Mineralwasser
Pflanzenöl	1 Prise feines Salz	

Für die Suppe:

Den Spargelbruch mit 500 ml Wasser, Salz und Zucker in einem Topf einmal aufkochen lassen, 10 Minuten ziehen lassen und anschließend passieren. Butter in einem Topf schaumig werden lassen, Mehl mit einem Schneebesen einrühren und sofort mit dem heißem Spargelfond und der Sahne ablöschen. Mit Salz und Zucker würzen, einmal aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren, mixen und mit etwas Zitronensaft und etwas Tabasco abschmecken.

Die Spargelstangen schälen und in feine Rauten schneiden. Mit Salz Zucker, Zitronensaft und etwas Sesamöl marinieren.

Für den Bärlauch-Schaum:

Schmand mit saurer Sahne, gehacktem Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen, mit dem Stabmixer kräftig aufmixen und in einen Sahnespender füllen.

Den Schaum aus einem Sahnespender auf den Teller geben.

Für den Rhabarber:

Den Rhabarber schälen und grob würfeln.

Aus Mehl, Mineralwasser und Salz einen Ausbackteig anrühren. Die Rhabarberstücke durch den Teig ziehen und in einem Topf mit reichlich Öl goldgelb ausbacken.

Spargel-Cremesüppchen mit Bärlauch-Schaum und crunchy Rhabarber auf Tellern anrichten und servieren.

Lucas Finke am 18. April 2018

Spargel-Creme-Suppe

Für zwei Personen

500 g weißer Spargel	1 Knoblauchzehe	70 g Butter
150 ml Sahne	4 EL Mehl	2 Scheiben Mischbrot
6 EL Olivenöl	1 TL Ingwerpulver	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen, in Stücke schneiden und ca. 20 Minuten im Sud garen. Butter im Topf schmelzen und mit Mehl eine Schwitze herstellen. Mit 500 ml Spargelwasser aufgießen und mit Sahne, Ingwer, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und das Brot in Olivenöl und Knoblauch rösten.

Jutta Marks am 11. April 2018

Maronen-Suppe mit Mini-Spinat-Knödeln und Speck

Für zwei Personen

Für die Suppe:

200 g vorgegarte Maronen	1 Schalotte	150 ml Sahne
300 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Mini-Spinatknödel:

300 g Knödelbrot	50 g Blattspinat	1 Schalotte
1 Ei	100 ml Milch	30 g Parmesan
2 EL Semmelbrösel	3 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für den krossen Speck:

4 Scheiben Frühstücksspeck

Für die Garnitur:

2 Zweige glatte Petersilie	3 kleine Champignons
----------------------------	----------------------

Für die Suppe:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in einem Topf farblos anschwitzen.

Maronen zugeben und ebenso kurz anschwitzen. Gemüsefond aufgießen und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Sahne zugießen und alles mit einem Pürierstab fein mixen. Eventuell durch ein Sieb passieren. Übrige Sahne steif schlagen und vor dem Anrichten esslöffelweise auf die Suppe geben.

Für die Mini-Spinatknödel:

Knödelbrot in eine große Schüssel geben. Schalotte abziehen, fein hacken und mit dem Blattspinat in einer Pfanne dünsten. Mit Milch ablöschen und kurz einreduzieren lassen. Parmesan reiben und mit dem Ei und dem Blattspinat zum Knödelbrot geben und intensiv vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Je nach Konsistenz etwas Semmelbröseln dazugeben.

Kleine Knödelchen aus der Masse formen und diese in siedendem Salzwasser ca. 12 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Knödelchen mit einer Schöpfkelle abschöpfen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Knödelchen darin rundherum goldbraun braten. Zum Anrichten die Mini-Knödel in die Suppe geben.

Für den krossen Speck:

Den Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Pilze putzen und in hauchfeine Scheiben schneiden.

Maronensuppe mit Mini-Spinatknödeln und krossem Speck in tiefen Tellern anrichten, mit Sahne, Champignons und Petersilie garnieren und servieren.

Stefanie Probst am 04. April 2018

Süßkartoffel-Suppe mit Kichererbsen-Bällchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

400 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	2 EL Butter
100 ml Weißwein	1 Zitrone	400 ml Gemüsesfond
200 ml Kokosmilch	1 Msp. Kreuzkümmel	1 TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Kichererbsen-Bällchen:

200 g Kichererbsen	100 g weiße Bohnen	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Stängel Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
40 g Semmelbrösel	10 g Speisestärke	1 Ei
25 g Sesam	50 g Panko	1 TL Zimt
1 TL gemahlener Kümmel	1 Msp. Chilipulver	Frittieröl
Salz	Cayennepfeffer	

Für die Garnitur:

2 Stiele Koriander

Für die Suppe:

Süßkartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffeln und Zwiebel darin andünsten. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen. Orangenschale abreiben und mit Gemüsesfond und Kokosmilch zu den Süßkartoffeln geben. Den Deckel auf den Topf legen und alles 12–15 Minuten kochen lassen. Saft einer Zitrone auspressen, zur Suppe geben, und weitere ca. 3 Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Für die Kichererbsen-Bällchen:

Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen, in der Moulinette fein pürieren. Schalotte und Knoblauch abziehen, in Olivenöl kurz anbraten. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln zum Püree geben und mit den Gewürzen abschmecken. Ei trennen. Backpulver, Semmelbrösel, Speisestärke und Eigelb zufügen. Gründlich mischen und walnussgroße Bällchen formen. Panko und Sesam mischen, die Bällchen darin wälzen und in der heißen Fritteuse goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und vor dem Anrichten auf Spießchen stecken.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blättchen abzupfen.

Süßkartoffel-Suppe mit Kichererbsen-Bällchen in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Mandy Kiewel am 13. März 2018

Pilz-Suppe, Rote-Bete-Knödel, Weißwurst-Brezenknödel

Für zwei Personen

Für die Suppe:

150 g weiße Champignons	150 g braune Champignons	150 g Kräuterseitlinge
1 Gemüsezwiebel	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Butter	125 ml Sahne	100 ml Weißwein
3 EL Mehl	500 ml Geflügelfond	Chili, Salz, Pfeffer

Für die Rote-Bete-Knödel:

1 große vorg. Rote-Bete	250 g gewürfeltes Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
2 Eier	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Weißwurst-Knödel:

1 Weißwurst	2 gewürfelte Brezenstangen	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	2 EL Butter
1 Ei	100 ml Milch	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Pilze verlesen, putzen, waschen und klein schneiden. Die Hälfte der Pilze mit dem Stabmixer pürieren, mit Fond und dem Weißwein in einen Topf geben und um ca. 1/3 reduzieren lassen. Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, übrige Pilze, Zwiebel und Petersilie, bis auf ca. 1 EL zum Garnieren, zugeben und darin anbraten, mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Reduzierte Flüssigkeit zugießen und alles nochmals aufkochen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die fertige Suppe mit Sahne, Salz, Pfeffer und Zitronensaft und Zesten abschmecken.

Für die Rote-Bete-Knödel:

Rote Bete sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Knödelbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben.

Rote Bete, Eier, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.

Für die Weißwurst-Knödel:

Weißwurst sehr fein würfeln. Brezen ebenso sehr fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Milch lauwarm erwärmen, über das Brezenbrot gießen und einweichen. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Petersilie darin glasig anschwitzen und zu dem Knödelbrot geben. Weißwurst, Ei, Brösel zugeben, unterkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf reichlich Wasser erwärmen. Ein doppelt so langes Stück Aluminiumfolie, wie der Topf breit ist, mit einem Pinsel mit Öl bestreichen. Aus dem Knödelteig eine lange Rolle formen. Die Knödelrolle zuerst dicht mit Frischhaltefolie umwickeln, anschließend auf die geölte Alufolie legen, an den Seiten und oben gut verschließen. So verpackt in den Kochtopf legen und

die Knödelrolle darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Dann herausnehmen, Folien entfernen und ca. 2 cm breite Knödelscheiben abschneiden.
Schwammerlsuppe mit Rote-Bete-Semmelknödel und WeißwurstBrezenknödel in tiefen Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Michael Falkenhahn am 13. März 2018

Indisches Chili con carne, Avocado-Salsa, Toast-Chip

Für zwei Personen

Für das Chili con carne:

1 Rinderfilet à 300 g	100 g Baby-Okra-Schoten	5 Tomaten
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Staude Sellerie
3 Möhren	1 rote Paprika	1 Süßkartoffel
1 rote Chili	1 Dose Kidneybohnen	2 TL BBQ-Sauce
1 EL Crème fraîche	50 ml trockener Rotwein	400 ml Rinderfond
2 EL Tomatenmark	1 Lorbeerblatt	1 EL scharfes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	2 EL Ghee	2 EL kalte Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Salsa:

1 reife Avocado	1 rote Zwiebel	1 kleine Tomate
1 Limette, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ TL Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Toast-Chip:

2 Scheiben Toastbrot	$\frac{1}{2}$ TL Garam Masala	2 EL Ghee
----------------------	-------------------------------	-----------

Für das Chili con carne:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und in 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Rinderfilet in einer Pfanne mit 1 EL Ghee scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und über die Tomaten und Okraschoten in eine Schüssel gießen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und in schmale Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

In einem Topf mit übrigem Ghee die Zwiebeln goldbraun rösten, mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

Möhren, Sellerie, Süßkartoffel, Paprika und Chili schälen und fein würfeln. Die Haut der Tomaten entfernen und fein würfeln. Die Okraschoten kalt abschrecken.

Das Tomatenmark mit den Zwiebeln im Topf anrösten. Die Tomatenwürfel und den Rinderfond hinzufügen und aufkochen lassen. Mit dem Lorbeerblatt, Paprikapulver, Garam Masala und der BBQ-Sauce würzen und reduzieren lassen.

Die Möhren- und Selleriewürfel zusammen mit der gehackten Chili in den Topf geben und garen lassen. Die Paprikastreifen und gehackte Okraschoten dazugeben. Kidneybohnen hinzufügen und das Gemüse mit kalter Butter verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Rinderfiletwürfeln vermengen.

Für die Salsa:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln. Die Zwiebel abziehen und den Koriander fein hacken.

Avocado, Tomate, Zwiebel und Koriander in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Limettensaft beträufeln und mit Zucker, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Für den Toast-Chip:

Das Innere der Toastscheibe mit einem Anrichtering ausstechen und in einer Pfanne mit aufgeschäumtem Ghee goldbraun braten. Mit etwas Garam Masala und Salz würzen.

Das indische Chili con Carne mit Avocado-Salsa und Toast-Chip auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Munz am 20. Februar 2018

Riesling-Suppe mit Apfel-Zwiebel-Concassée, Blutwurst

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 ml trockener Riesling	300 ml Kalbsfond	1 mehligk. Kartoffel
2 Schalotten	150 g Sahne	1 EL Mehl
1 TL Zucker	Butter	Salz, Pfeffer

Für die Einlage:

$\frac{1}{2}$ Roggenbrot	1 Prise Zimt	1 EL Butter
Salz		

Für das Concassée:

1 Apfel	2 Schalotten	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Salz	Pfeffer

Für die Blutwurst:

1 feste Blutwurst à 100 g	2 EL neutrales Pflanzenöl
---------------------------	---------------------------

Für die Suppe:

Die Schalotten abziehen und würfeln. Die Kartoffel schälen und auf einer Vierkantreibe grob reiben.

Zucker mit 1 EL Butter in einem Topf hellbraun karamellisieren, Schalotte und Kartoffel dazugeben und mit Mehl bestäuben.

Kräftig anrösten und Kalbsfond angießen.

Den Riesling dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Temperatur aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und die Sahne unterheben.

Für die Einlage:

Das Roggenbrot mit einer Brotschneidemaschine in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden und diese grob würfeln. Butter in einer Pfanne aufschäumen und das Brot darin von allen Seiten hellbraun rösten. Mit Zimt und Salz würzen.

Für das Concassée:

Den Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und schälen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Butter in einer Pfanne aufschäumen und Äpfel, Schalotten und Thymian darin etwa 5 Minuten leicht anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen.

Für die Blutwurst:

Die Blutwurst in $\frac{1}{2}$ dicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl kräftig anrösten. Das Riesling-Süppchen mit Apfel-Zwiebel-Concassée und Brotwürfeln auf Tellern anrichten und servieren.

Ute Dreissigacker am 20. Februar 2018

Winter-Minestrone mit Käse-Chili-Sticks

Für zwei Personen

Für die Kohlsuppe:

$\frac{1}{4}$ Wirsing	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	80 g Karotten
70 g Knollensellerie	80 g Kohlrabi	1 Schalotte
70 ml trockener Weißwein	1 L Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
2 Safranfäden	1 Lorbeerblatt	4 Zweige Thymian
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Einlage:

$\frac{1}{4}$ Wirsing	$\frac{1}{4}$ Weißkohl	1 EL Butter
Salz		

Für die Sticks:

1 Platte Blätterteig	100 g mittelalter Gauda	80 g Frischkäse
$\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken	$\frac{1}{4}$ gerebelter Oregano	Salz

Für die Kohlsuppe:

Karotten, Sellerie und Kohlrabi schälen, von den Enden befreien und fein würfeln.

Olivenöl in einem großen Topf mit dem Wirsing und Kohl, Karotten, Sellerie und Kohlrabi etwa 5 Minuten anbraten. Die Schalotte abziehen und achteln.

Wirsing und Kohl etwa 3 Minuten im Topf mitrösten. Schalotten dazugeben und mit Weißwein ablöschen. Den Wein reduzieren lassen und Fond aufgießen.

Knoblauch abziehen, fein würfeln, mit Safran, Thymian und Lorbeerblatt dazugeben. Mit Salz abschmecken.

Schnittlauch, Petersilie und Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Kräuter unterrühren und die Suppe 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Einlage:

Den Wirsing und Kohl halbieren, vom Strunk befreien und in kleine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter den Kohl scharf anbraten. Kräftig mit Salz würzen.

Für die Sticks:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Frischkäse auf dem halben Blätterteig verstreichen, Gauda darüber reiben und Chiliflocken, Oregano und Salz darüberstreuen. Die zweite Hälfte des Blätterteig darüberlegen.

1 cm breite Streifen schneiden und verdrehen. Etwa 12 Minuten im Ofen goldgelb backen.

Den angeschwitzten Kohl in der Tellermitte drapieren, die Winter-Minestrone a part reichen und mit den Käse-Chili Sticks servieren.

Rudolf Lex am 20. Februar 2018

Süßkartoffel-Kokos-Suppe mit Rucola-Topping

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Süßkartoffeln	2 Schalotten	100 ml Kokosmilch
200 ml Sahne	300 ml Gemüsefond	1 unbehandelte Orangen
1 Muskatnuss	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für das grüne Pesto:

75 g Basilikum	30 g Pinienkerne	20 g Parmesan
1 Knoblauchzehe	100 ml Olivenöl	Salz

Für die Blätterteigstangen:

1 Rolle Blätterteig	50 g Emmentaler
---------------------	-----------------

Für das Rucola-Topping:

1 Bund Rucola	Öl
---------------	----

Für die Suppe:

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten abziehen und würfeln. Alles in einem Topf in Sonnenblumenöl scharf anbraten. Orange halbieren und auspressen. Mit Orangensaft ablöschen und diesen kurz kochen lassen, damit es leicht karamellisiert.

Gemüsefond und Sahne zugeben und kochen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind mit einem Pürierstab pürieren. Salz, Pfeffer, Kokosmilch und Muskatnuss abschmecken.

Für das grüne Pesto:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Knoblauch abziehen. Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch und Olivenöl in die Moulinette geben und mixen. Parmesan reiben, unterheben und alles mit Salz abschmecken.

Für die Blätterteigstangen:

Emmentaler fein reiben. Blätterteig auslegen, mit dem Pesto bestreichen und mit Emmentaler bestreuen. Teig zu einer Stange drehen und im Backofen 10-15 Minuten backen, bis der Blätterteig goldbraun und durchgebacken ist.

Für das Rucola-Topping:

Öl in der Fritteuse erhitzen. Rucola waschen und trocken wedeln. Rucola in der Fritteuse knusprig ausbacken.

Suppe in tiefe Teller geben und den frittierten Rucola auf die Suppe setzen, die Blätterteigstange schräg über die Suppe legen und servieren.

Jana Schäfer am 12. Februar 2018

Kartoffel-Suppe mit Apfel-Küchle im Bierteig

Für zwei Personen

Für das Apfelküchle:

4 mittelgroße Äpfel	1 Zitrone	2 Eier
40 g Butter	300 ml Bier	1 Prise Zimt
1 Prise gemahlene Nelke	1 EL Zimt	1 Vanilleschote
200 g Mehl	Butterschmalz	1 Prise Salz

Für die Kartoffelsuppe:

300 g Kartoffeln	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie	1 kleine Karotte
1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
2 Scheiben Knoblauch	Ingwer, 1 Msp. Abrieb	20 g Butter
150 g Sahne	750 g Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
1 kleine, getr. Chilischote	getr. Majoran	gemahlener Kümmel
Muskatnuss	Salz	Pfeffer
Für die Garnitur:	2 EL Zucker	2 EL Zimt

Für das Apfelküchle: Für den Bierteig die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Eier trennen. Mehl, Bier und Eigelb zu einem glatten Teig rühren. Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Zitrone abreiben und $\frac{1}{2}$ TL des Abriebs sowie Vanillemark, Zimt und Nelkenpulver hinzufügen. Die geschmolzene Butter ebenfalls unterrühren. Das Eiweiß mit einer Prise Salz mit dem Handrührer zu einem cremigen Schnee schlagen, dabei 1 TL Zucker einrieseln lassen. Den Eischnee locker und gleichmäßig unter den Bierteig heben. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Danach die Apfelscheiben mit der etwa der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln.

Butterschmalz in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Apfelscheiben in den Bierteig tauchen und in der Pfanne im heißen Fett langsam goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Kartoffelsuppe: Für die Suppe Sellerie und Karotte putzen und schälen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Sellerie, Karotte und Kartoffeln Gemüse in 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, eine Hälfte abziehen und grob würfeln.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Gemüswürfel, Lorbeerblatt, Zwiebel und die ganze Chilischote hinzugeben. Das Gemüse ca. 30 min. lang knapp unter dem Siedepunkt garen bis es weich ist.

Danach Lorbeerblatt und Chilischote wieder herausnehmen. Etwa ein Drittel des Gemüses als Einlage ausschöpfen und beiseite stellen. Ingwer schälen und etwa eine Msp. Abreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Sahne, Butter, Knoblauch und Ingwer in die Suppe geben, kurz aufkochen und die Hitze wieder reduzieren.

Mit einem Stabmixer pürieren. Mit einer Prise Majoran, etwas Kümmel sowie Muskatnuss würzen. Zitrone abreiben und eine Msp. Abrieb hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Diese in die Suppe geben und kurz darin ziehen lassen.

Die beiseite gestellte Gemüseeinlage in die Suppe geben.

Für die Garnitur: Zucker und Zimt mischen und die Apfelküchle damit betreuen. Die Kartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten und zusammen mit dem Apfelküchle servieren.

Malkiel Dietrich am 11. Februar 2018

Suppe mit Chorizo und Praline mit Schnittlauch-Dip

Für zwei Personen

Für das Süsschen:

200 g Rosenkohl	100 g Chorizo	1 kleine mehligk. Kartoffel
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	500 ml Gemüsefond
1 EL Butter	250 ml Sahne	30 g Parmesan
1 TL Edelsüßpaprika	1 Zitrone (Saft + Abrieb)	Muskatnuss
2 EL Chiliöl	Salz	Pfeffer

Für die Praline:

100 g Rosenkohl	150 g gemischtes Hackfleisch	2 Eier
300 ml Gemüsefond	1 TL mittelscharfer Senf	8 EL Mehl
8 EL Semmelbrösel	30 g Parmesan	Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Für den Dip:

2 EL Crème-fraîche	2 EL Quark 40 %	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für das Süsschen:

Rosenkohl putzen, waschen und den holzigen Strunk herausschneiden.

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffel waschen, schälen und würfeln. Parmesan reiben.

Butter in einem Topf erhitzen, Kartoffelwürfel und Rosenkohl darin anbraten. Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben, Paprikapulver drüberstreuen und alles ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit Fond und Sahne aufgießen, Parmesan zugeben und die Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen und ca. 1 TL Schalenabrieb abreiben. Die Suppe nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -abrieb, Chiliöl und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Chorizo in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig auslassen. Herausnehmen, auf Küchenpapier auslassen und vor dem Anrichten im Süsschen anrichten.

Für die Praline:

Eine Fritteuse auf 170 Grad vorheizen. Den Rosenkohl putzen, waschen und im Gemüsefond ca. 10 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und mit Küchenpapier trocknen.

Parmesan reiben. 1 Ei trennen, Eigelb mit Hackfleisch, Muskat, Senf, Salz, Pfeffer verkneten. Das übrige Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan und Semmelbrösel, das verquirlte Ei und das Mehl in drei Teller verteilen. Je 1 EL Hackfleischmischung um den Rosenkohl verteilen und zu einer Praline formen. Vorgang wiederholen, bis die Hack-Mischung aufgebraucht ist. Die Pralinen zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Semmelbrösel-Parmesan-Mix wenden. Pralinen in der Fritteuse goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Dip:

Crème fraîche und Quark verrühren. ca. 1 TL Zitronenschalenabrieb abreiben. Dann Zitrone halbieren und ca. 1 TL Saft auspressen. Beides unterrühren. Schnittlauch abbrausen, trockenweldeln und die Halme in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch unter den Dip rühren und zuletzt mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Süsschen mit Chorizo und Praline mit Schnittlauch-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Laura Schmidt am 31. Januar 2018

Maronen-Suppe mit Gewürz-Schaum und Wild-Frikadellen

Für zwei Personen

Für die Maronensuppe:

100 g vorg. Maronen	1 Schalotte	30 ml Noilly Prat
400 ml Geflügelfond	200 ml Sahne	1 EL Butter
$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 Zweig Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Gewürzschaum:

75 ml Milch	25 g Butter	50 ml Sahne
1 Stange Zimt	1 Kardamomkapsel	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen
Ingwerknolle, ca. 2 cm	1 TL Zucker	Muskatnuss, Salz

Für die Wildfrikadellen:

250 g Wildhackfleisch	1 Schalotte	3 EL Paniermehl
1 Ei	$\frac{1}{2}$ TL Senf	1 Zweig Majoran
1 Zweig glatte Petersilie	5 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Für die Maronensuppe:

Schalotte abziehen und halbieren. Butter im Topf schmelzen, Zucker hinzugeben und Schalotten darin glasig dünsten. Maronen hinzugeben, ebenso kurz andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen und einreduzieren lassen. Mit Fond aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nun die Sahne und den Thymian hinzugeben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Zweig wieder entfernen, die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gewürzschaum:

Ingwer in Scheiben schneiden. Butter in der Milch und der Sahne schmelzen. Mit geriebenem Muskat, der Zimtstange, der Kardamomkapsel, dem Ingwer und den Koriandersamen aufkochen, bis die Flüssigkeit den Geschmack annimmt. Mit Salz und Zucker abschmecken. Die Gewürze abseihen. Die Flüssigkeit in einen Siphon füllen, mit zwei Kapseln bestücken und kurz vor dem Servieren dekorativ auf der Suppe verteilen.

Für die Wildfrikadellen:

Schalotte abziehen, fein würfeln und in etwas Butterschmalz glasig dünsten. Abkühlen lassen. Paniermehl mit 50 ml lauwarmem Wasser verrühren und 2 Minuten quellen lassen. Ei trennen und das Eigelb aufbewahren.

Hackfleisch mit Eigelb, Salz, Senf und Pfeffer vermengen. Majoran und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Majoran, Petersilie, abgekühlte Schalotten und gequollenes Paniermehl unterkneten. Kleine Frikadellen daraus formen und ca. 5 Minuten im Butterschmalz goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Bedarf in der Suppe servieren.

Maronen-Suppe mit Gewürzschaum und Wildfrikadellen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Laura Schmidt am 30. Januar 2018

Kartoffel-Suppe, Gänsebrust-Chips, Zimt-Bällchen, Sour

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 g geräucherte Gänsebrust	½ Stange Porree
1 Zwiebel	50 g Butter	500 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	2 Zweige frischer Majoran	Salz
Pfeffer		

Für die Zimt-Bällchen:

1 Ei	75 g Zucker	1 Vanilleschote
125 g Magerquark	125 g Mehl	500 ml Sonnenblumenöl
1 Prise Backpulver	2 EL Zucker	1 TL Zimt
1 Prise Salz		

Für den Cranberry-Sour:

1 Granatapfel	½ Limette	100 ml Cranberry-Nektar
2 cl Wodka	2 cl Zwetschgenlikör	100 ml Mineralwasser
Crushed Ice	1 Zweig Minze	

Für die Kartoffelsuppe:

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Porree putzen und in Stücke schneiden.

Butter in einem Topf zerlassen und Zwiebel und Porree darin andünsten. Dann die Kartoffeln und den Fond dazu geben und 20 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Gänsebrust in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kartoffeln abgießen, pürieren und die Sahne unterrühren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Durch ein Sieb passieren.

Für die Zimt-Bällchen:

Vanilleschote halbieren und Mark herauskratzen. Ei, Zucker, Vanille, Zimt und Salz schaumig schlagen. Quark unterrühren. Mehl und Backpulver hinzufügen und vermengen. Öl in einem Topf erhitzen und mit Hilfe von zwei Esslöffeln kleine Portionen vom Teig abstechen und portionsweise knusprig backen. Mit dem Schöpflöffel aus dem Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zimt und Zucker vermengen und die noch heißen Bällchen darin wälzen.

Für den Cranberry-Sour:

Den Granatapfel rundherum mit einem Löffel abklopfen, dann halbieren und die Kerne und den Saft auffangen. Limette auspressen.

Granatapfelsaft und -kerne mit Cranberrynektar und Limettensaft mischen. Wodka und Likör in ein halb mit Crushed-Ice gefülltes Glas geben. Cranberrymix dazu geben und mit Mineralwasser auffüllen. Mit Minze verzieren.

Kartoffelsuppe mit Gänsebrust-Chips & Zimt-Bällchen & Granatapfel- Cranberry-Sour auf Tellern anrichten und servieren.

Tanja Hoffmann am 30. November 2017

Erbsen-Schaum-Suppe mit Kokos-Creme, Seeteufel-Spieß

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g TK-Erbesen	500 ml Gemüsefond	200 g Sahne
2 EL geschl. Sahne	2 Schalotten	1 Limette, Saft
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Seeteufelspieß:

1 Seeteufelfilet Haut à 300 g	2 Stangen Zitronengras	30 ml Sojasauce
1 Limette, Saft	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Kokoscreme:

3 EL cremige Kokosmilch	3 EL geschlagene Sahne	Chili, Salz
-------------------------	------------------------	-------------

Für die Garnitur:

1 EL Pistazienkerne	½ Limette, davon den Abrieb	1 Zitrone
---------------------	-----------------------------	-----------

Für die Suppe:

Die TK-Erbesen einige Minuten antauen lassen. Die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einem Topf das Öl erhitzen und die Schalotten mit Erbsen darin bei niedriger Hitze andünsten. Den Fond und Sahne angießen und etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Die Suppe in einem Standmixer cremig aufmixen und durch ein Sieb passieren.

Mit etwa 1 ½ EL Limettensaft, Salz und Pfeffer die Suppe abschmecken.

Für den Seeteufelspieß:

Den Ofen auf 65 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Seeteufel waschen, trockentupfen und halbieren. Die Limette halbieren und auspressen. Sojasauce mit Limettensaft und etwas Öl zu einer cremigen Marinade anrühren. Den Fisch darin etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Zitronengras mit einem Messer spitz anschneiden. Den Fisch je in der Mitte mit dem Zitronengras aufspießen und in einer Pfanne mit Öl rundum etwa 5 Minuten anbraten.

Den Seeteufel aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Ofenrost etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Kokoscreme:

Die Kokosmilch mit der geschlagenen Sahne in einer Schüssel vorsichtig vermengen.

Die Creme mit Chili und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Pistazien in einer Moulinette fein hacken. Die Zitrone und Limette heiß waschen, die Zitrone in Scheiben schneiden und die Limette fein reiben.

Das Erbsen-Schaumsüppchen mit Kokoscreme und Seeteufelspieß auf Tellern anrichten, mit Pistazien, Zitronenscheiben und Limettenabrieb garnieren und servieren.

Manon Straché am 19. Oktober 2017

Hochzeit-Suppe mit Fleisch- und Grieß-Klößchen

Für zwei Personen

Für die Bouillon:

350 ml Gemüsefond	50 g kleine Muschelnudeln	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch
1 Karotte	$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	1 Zwiebel
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Liebstöckel
1 Muskatnuss	Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für die Fleischklößchen:

150 g Hackfleisch (Schwein)	100 g Hackfleisch (Rind)	3 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	1 Ei	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für die Grießklößchen:

80 g Hartweizengrieß	50 g Butter	1 Ei
1 Muskatnuss	1 Msp. feines Salz	

Für die Garnitur:

1 lila Ur-Karotte	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
-------------------	----------------------------	--------------------------------------

Für die Bouillon:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Den Sellerie schälen und fein würfeln. Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Gemüse in einer Pfanne mit Öl kräftig anbraten. Den Gemüsefond und 200 ml Wasser angießen und etwa 20 Minuten aufkochen. Schnittlauch, Liebstöckel und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Muschelnudeln in der Suppe etwa 10 Minuten kochen. Die Suppe vom Herd nehmen, die groben Stücke herausnehmen und die Kräuter in den Fond geben.

Für die Fleischklößchen:

Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Den Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides zum Hackfleisch geben und mit den Semmelbröseln und dem Ei und so lange kneten, bis alles gut vermengt ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend kleine Klößchen aus der Masse formen und in den Suppenansatz geben. Die Klößchen etwa 10 Minuten mitkochen lassen.

Für die Grießklößchen:

Die Butter in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Das Ei dazugeben, Grieß nach und nach einrieseln lassen und unterrühren. Mit Muskat und Salz würzen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und diese im Suppenansatz etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Für die Garnitur:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien und in dünne Juliennestreifen schneiden. Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in dünne Juliennestreifen schneiden. Die Gemüsestreifen in die Suppe geben. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Die Hochzeitssuppe mit Fleisch- und Grießklößchen auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Anni Friesinger-Postma am 17. Oktober 2017

Zwiebel-Suppe und Tartar mit Trüffel-Mayonnaise

Für zwei Personen

Für die Zwiebelsuppe:

150 g weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Comté-Käse
1 EL Butter	50 ml trockener Weißwein	150 ml Rinderfond
20 ml Cognac	1 TL Mehl	2 Scheiben Weißbrot
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
Salz		

Für das Tatar:

1 Rinderfilet à 300 g	1 EL Sojasauce	2 Halme Schnittlauch
30 g Olivenöl	Salz	

Für die Mayonnaise:

150 g Traubenkernöl	10 g weiße Trüffelcreme	10 ml Weißweinessig
10 ml Mineralwasser	1 TL Zitronensaft	10 g Dijon-Senf
2 Eier, davon das Eigelb	Salz	weißer Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Schwarzer Trüffel

Für die Zwiebelsuppe:

Den Ofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In in einer Pfanne mit Butter anbraten, bis sie goldgelb sind. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und umrühren. Das Mehl zugeben und unterrühren. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zu einem Bündel binden. Suppe mit Rinderfond ablöschen, Rosmarin, Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Etwas Cognac dazugeben und mit Salz abschmecken.

Knoblauch abziehen. Den Comté fein reiben. Das Weißbrot tosten und das heiße Brot mit der Knoblauchzehe einreiben. Die Zwiebelsuppe in eine kleine ofenfeste Schale geben, das Lorbeerblatt und das Kräuterbündel herausnehmen und das zugeschnittene Brot auf die Suppe legen und mit dem Käse bestreuen.

Im Ofen bei Grillfunktion golden überbacken.

Für das Tatar:

Das Rinderfilet waschen, trockentupfen und fein würfeln. Das Fleisch mit Sojasauce, gehacktem Schnittlauch und Olivenöl vermengen. Mit Salz abschmecken.

Für die Mayonnaise:

Die Eier trennen und die Eigelbe in einen hohen Mixbecher geben. Mineralwasser, Zitronensaft, Trüffelcreme, Senf und Essig dazugeben und mit Traubenkernöl auffüllen. Mit einem Stabmixer von unten nach oben zu einer cremigen Mayonnaise aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Rindertatar mit Trüffelmayonnaise auf Tellern anrichten, mit gehobeltem Trüffel garnieren und servieren. Das Zweierlei aus Frankreich auf Tellern anrichten und servieren.

Rolf Scheider am 17. Oktober 2017

Kürbis-Creme-Suppe mit Kürbiskern-Knusperstangen

Für zwei Personen

Für die Kürbiscremesuppe:

1 Hokkaido Kürbis	1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Schote Chili	2 EL Butter	200 ml Kokosmilch
1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Currypulver	500 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Knusperstangen:

1 Rolle Blätterteig	2 Eier	30 g Kürbiskerne
grobes Meersalz		

Für die Garnitur:

3 Stiele Koriander	3 EL Kürbiskernöl	2 EL Schmand
100 ml Sahne		

Für die Kürbiscremesuppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in grobe Würfel schneiden. Chili halbieren, Kerne entfernen und kleinschneiden. Einen Topf mit Butter erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis zugeben, ebenso kurz anschwitzen. Mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und den Gewürzen würzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Kokosmilch zugießen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

Für die Knusperstangen:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Blätterteig der Länge nach in Streifen schneiden. Eiweiß und Eigelb trennen. Eigelbe verquirlen und mit Salz würzen. Kürbiskerne grob hacken. Jeweils 2 Blätterteigstreifen zu Spiralen aufdrehen und mit gehackten Kürbiskernen und Salz bestreuen. Blätterteigstangen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.

Für die Garnitur:

Koriander abrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Schmand und Sahne glatt rühren. Kürbiscremesuppe mit Kürbiskern-Knusperstangen in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander, Schmand-Sahne und Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Jacqueline Wüning am 04. Oktober 2017

Kürbis-Hähnchen-Eintopf mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	500 g Butternusskürbis	1 kleine Zucchini
2 Strauchtomaten	2 Möhren	2cm Ingwerknolle
1 kleine rote Chilischote	1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Crème-fraîche	2 EL Rotweinessig	500 ml Gemüsefond
½ Bund Estragon	½ Bund Schnittlauch	½ Bund glatte Petersilie
1 TL Currypulver	1 TL Cumin	1 TL Zimt
2 EL brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	3 EL Butter	150 ml Gemüsefond
2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Eintopf:

Kürbis schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Hälften grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten, Ingwer, Chili und Knoblauch mit einem Stabmixer fein pürieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin kräftig unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und Zwiebelwürfeln in dem Bratensatz glasig dünsten. Gewürze darüberstreuen und die Paste einrühren. Kürbis und Gemüse zugeben, ebenso anbraten. Mit Fond und Essig aufgießen und ca. 20 Minuten garen lassen. Ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Hähnchen wieder zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Crème fraîche garnieren.

Für den Couscous:

Fond erhitzen und Couscous damit übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Butter zugeben und unterrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren.

Kürbis-Hähncheneintopf mit Couscous auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche garnieren und servieren.

Heinz Zwetsch am 27. September 2017

Kürbis-Creme-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Bällchen

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Cremesuppe:

1 rote Paprika	1 kleiner Muskatkürbis	1 cm Ingwerknolle
1 Orange	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g kalte Butter	50 ml Sahne	400 ml Hühnerfond
50 ml Kokosmilch	2 Stiele Koriander	½ TL Currypulver
1 TL mildes Chilipulver	1 Prise Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Kichererbsen-Bällchen:

200 g Kichererbsen, vorgegart	Dose	100 g weiße Bohnen, vorgegart
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Ei
2 Stängel Petersilie	½ TL Backpulver	40 g Semmelbrösel
10 g Speisestärke	25 g Sesam	50 g Panko (jap. Brotflocken)
1 TL Zimt	1 TL gemahlener Kümmel	1 Msp. Chilipulver
250 ml Pflanzenöl	Salz	Cayennepfeffer

Für das Pesto:

30 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl	2 TL Olivenöl
3 Stängel Petersilie	mildes Chilisalz	Salz , Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Honigmelone

Für die Kürbis-Cremesuppe: Zwiebel, Ingwer und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, von den Kernen befreien und in gleichgroße Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Einen Topf mit Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Ingwer und Knoblauch darin anschwitzen. Kürbis und Paprika zugeben, ebenso kurz anschwitzen. Mit Fond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen und auf kleiner Flamme weich garen lassen. Kokosmilch und Sahne zugießen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die kalte Butter unterrühren und die Suppe eventuell durch ein Sieb passieren. Koriander abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb abreiben. Suppe damit nach Belieben abschmecken.

Für die Kichererbsen-Bällchen: Kichererbsen und Bohnen abtropfen lassen, in der Moulinette fein pürieren. Schalotte und Knoblauch abziehen, in Olivenöl kurz anbraten. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, klein hacken und mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln zum Püree geben und mit den Gewürzen abschmecken. Ei trennen. Backpulver, Semmelbrösel, Speisestärke und Eigelb zufügen. Gründlich mischen und walnussgroße Bällchen formen. Panko und Sesam mischen, die Bällchen darin wälzen und im heißen Fett goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf Spießchen stecken.

Für das Pesto: Kürbiskerne grob hacken. Petersilie abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, mit den Kürbiskernen, dem Kürbiskern- und Olivenöl in einer Moulinette fein mixen. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur: Melone halbieren. Entkernen. Mit einem Pariserlöffel 4 Bällchen herauslösen. Abwechselnd mit den Kichererbsenbällchen aufspießen.

Kürbis-Cremesuppe mit Kürbiskern-Pesto und Kichererbsen-Bällchen in tiefen Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und servieren.

Elisabeth Trentin am 27. September 2017

Soljanka mit Knoblauch-Crostini

Für zwei Personen

Für die Soljanka:

1 Schweinesteak, ca. 150 g	150 g Jagdwurst	150 g Salami
1 kleines Glas saure Gurken	1 kleines Glas geröstete Paprika	1 rote Paprika
1 große Zwiebel	3 EL Zucker	125 ml Kräuternessig
100 g Butterschmalz	100 g Crème fraîche	200 ml Möhrensaft
200 ml Tomatensaft	3 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone
neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für die Knoblauch-Crostini:

2 Ciabattabrötchen	2 Knoblauchzehen	100 g Butter
--------------------	------------------	--------------

Für die Soljanka:

Das Schweinesteak im Ganzen in Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend Jagdwurst, Salami und Schweinesteak in Streifen schneiden. Gurke aus dem Glas in Streifen schneiden, Zwiebel abziehen. Paprika aus dem Glas und Zwiebeln ebenfalls in Streifen schneiden. Zuerst das Steak, dann die Wurst mit Zwiebeln und Gemüse zusammen in einer Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

Kräuternessig und dem Saft der eingelegten Paprika und Gurke mit Möhrensaft und Tomatensaft in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Tomatenmark und Zucker abschmecken.

Für die Knoblauch-Crostini:

Ciabattabrötchen in Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Den Knoblauch abziehen, auspressen auf das Brot reiben.

Die Soljanka in einer Schüssel anrichten und einen Löffel Crème fraîche oben drauf geben, mit einer Zitronenscheibe garnieren. Knoblauch-Crostini daneben geben und zusammen servieren.

Constanze Rostock-Wilhelm am 29. August 2017

Champignon-Creme-Suppe mit Kräuter-Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

ca. 250 g braune Champignons	2 EL Butter	1 Bund glatte Petersilie
1 weiße Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	600 ml Pilzfond
100 g saure Sahne	2 Eier	Salz, Pfeffer

Für die Kräuter-Croûtons:

3 Scheiben Weißbrot	80 g Butter	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Olivenöl	Salz

Für die Garnitur:

Butter	Salz
--------	------

Für die Suppe:

Die Champignons vorsichtig putzen und in Scheiben schneiden. Zwei Champignons für die Garnitur bei Seite legen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Pilze und Petersilie ca. 10 Minuten in der Butter andünsten. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und zu den Pilzen und der Petersilie geben. Mit Fond ablöschen und würzen. Eigelb vom Eiweiß trennen. Nach weiteren ca. 20 Minuten Dünsten, die saure Sahne hinzugeben und die Eigelbe unterheben.

Für die Kräuter-Croûtons:

Die Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Butter in eine Moulinette geben, Petersilie und Schnittlauch hinzugeben, mit Salz würzen und mixen.

Weißbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. Würfel mit Kräuterbutter bestreichen.

Eine Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin goldbraun braten.

Für die Garnitur:

Die Champignon-Scheiben in einer Pfanne mit Butter und etwas Salz kross braten.

Die Champignon-Cremesuppe in tiefen Tellern anrichten, Champignon-Scheiben darauf garnieren und Kräuter-Croûtons separat in kleine Schüsseln geben. Alles gemeinsam servieren..

Ingrid Kuchale am 15. August 2017

Apfel-Sellerie-Suppe und Zitronen-Ingwer-Milch

Für zwei Personen

Für die Milch:

0,5 cm Knolle Ingwer	1 Zitrone	300 ml Milch
1 EL Speisequark	1 EL Schmand	50 ml Sahne
1 TL Puderzucker		

Für die Suppe:

$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 Apfel	1 Zitrone (Saft)	100 ml Sahne
100 ml Milch	100 ml weißer Portwein	300 ml Geflügelfond
2 cl Apfelessig	2 Zweige Thymian	1 TL Butterschmalz
3 EL Zucker	Stärke	Salz, bunter Pfeffer

Für die Einlage:

1 Stange Sellerie	1 Apfel	1 EL Butterschmalz
1 EL Zucker		

Für die Zitronen-Ingwer-Milch:

Die Zitrone halbieren, Zesten einer Hälfte reißen, Saft einer Hälfte auspressen und auffangen. Ingwer schälen und fein reiben.

Milch mit Ingwer in einen Mixer geben. Quark, Schmand, Sahne, Zitronenzesten und Zitronensaft hinzugeben und mixen. Mit Puderzucker abschmecken.

Für die Suppe:

Den Knoblauch und Schalotten abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Apfel schälen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Apfel und 2 EL Zucker hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit Portwein und Apfelessig ablöschen und verdampfen lassen. Thymian zupfen, in Teebeutel geben und hinzufügen. Sellerie schälen, würfeln, hinzugeben, mit Fond aufgießen und garen lassen. Thymianbeutel herausnehmen, Topfinhalt fein mixen, durch ein Sieb passieren und Sud in den Topf zurückgeben. Mit Milch und Sahne auffüllen und einkochen lassen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Sahne aufschlagen und vorm Servieren untermischen. Gegebenenfalls Stärke in kaltem Wasser lösen und zum Binden hinzugeben.

Für die Einlage:

Den Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Sellerie schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Apfel, Sellerie und Zucker darin karamellisieren lassen.

Die Apfel-Sellerie Suppe in tiefe Teller geben, mit der Einlage anrichten, Zitronen-Ingwer-Milch in ein Glas füllen und servieren.

Daniel Dannenberg am 15. August 2017

Hochzeitssuppe mit Leberknödel, Grießklößchen, Backerbsen

Für zwei Personen

Für die Bouillon:

50 g kleine Muschelnudeln	1 Stange Lauch	2 Karotten
$\frac{1}{4}$ Knolle Sellerie	1 Zwiebel	350 ml Gemüsesfond
$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Leberknödel:

100 g durchgelassene Schweineleber	1 EL Semmelbrösel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 Ei	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Für die Backerbsen:

50 g Mehl	1 Ei	4 EL Kondensmilch
1 Msp. Backpulver	Öl	1 Msp. feines Salz

Für die Grießklößchen:

80 g Hartweizengrieß	50 g Butter	1 Ei
1 Muskatnuss	1 Msp. feines Salz	

Für die Bouillon:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Den Sellerie schälen und fein würfeln. Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Das Gemüse in einer Pfanne mit reichlich Öl kräftig anbraten. Den Gemüsesfond und 200 ml Wasser angießen und etwa 20 Minuten aufkochen.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe vom Herd nehmen und die Kräuter zum Schluss in den Fond geben.

Für die Leberknödel:

Die Schweineleber in eine kleine Schüssel geben. Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schweineleber mit Ei, Zwiebel, Kümmel, Semmelbrösel und Petersilie mischen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Masse mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und diese in der Suppe ziehen lassen.

Für die Backerbsen:

Mehl, Ei, Kondensmilch, Backpulver und Salz zu einem glatten Teig verarbeiten.

Fett in einem Topf erhitzen, den Teig durch ein grobmaschiges Sieb hineinlaufen lassen und etwa 1 $\frac{1}{2}$ Minuten braun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für die Grießklößchen:

Die Butter in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Das Ei dazugeben, Grieß nach und nach einrieseln lassen und unterrühren. Mit Muskat und Salz würzen und etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und diese im Fond etwa 8 Minuten ziehen lassen.

Die Hochzeitssuppe mit Leberknödel, Grießklößchen und Backerbsen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Stefan Kümmeth am 11. Juli 2017

Thai-Suppe mit Hähnchen und Naan

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Hähncheninnenfilets à 200 g	2 Zehen Knoblauch	2 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce	1 EL flüssiger Honig	Sesamöl

Für die Thai-Suppe:

500 ml Geflügelfond	200 g Braune Champignons	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Stängel Zitronengras	1 TL Massaman-Curry-Paste	$\frac{1}{2}$ rote Schote Chili
Salz	Pfeffer	

Für das Naan:

1,5 Zehen Knoblauch	130 g Mehl	50 ml Milch
60 g Naturjoghurt	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	$\frac{1}{4}$ TL Salz
$\frac{1}{2}$ TL Trockenhefe	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 Zweig Koriander
20 g Butter	$\frac{1}{2}$ TL Olivenöl	1 Zweig Koriander

Für das Fleisch:

Die Hähnchenfilets waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Austernsauce, Sojasauce, Honig und Knoblauch vermengen und darin das Fleisch kurz marinieren. Anschließend in einer Wokpfanne mit Sesamöl anbraten.

Für die Thai-Suppe:

Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden.

Chilischote waschen, trockentupfen und halbieren. Anschließend in kleine Stücke schneiden.

Massaman-Curry und Marinade vom Fleisch in die Wokpfanne geben und braten.

Champignons und Frühlingszwiebeln untermischen und mit Geflügelfond auffüllen und aufkochen lassen. Zitronengras einschneiden und dazugeben. Zum Schluss die Chilischote mit Kernen zufügen und mitkochen lassen.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren das Zitronengras entfernen.

Für das Naan:

Koriander abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken.

Mehl, Milch, Naturjoghurt, Backpulver, Hefe, Öl, Zucker und Salz in einer Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Koriander unterheben. Den Teig auf die Arbeitsfläche geben, mit ein wenig Mehl bestäuben und mit den Händen eine Minute durchkneten. Danach in 6 gleiche Teile aufteilen.

Teig mit einer Küchenrolle ausrollen. Eine Pfanne mit Butter heiß werden lassen. Naan Fladen von jeder Seite ein paar Minuten anbraten, bis sie ein wenig aufgegangen sind. Knoblauch abziehen und dazugeben.

Thai-Suppe mit Hähnchen in tiefe Teller füllen, Naan dazulegen und servieren.

Juanita Kielon am 27. Juni 2017

Leberspatzen-Suppe mit knusprigen Nudeln, Endivien-Salat

Für zwei Personen

Für den Fond:

2 Rinderknochen in Stücken	3 Markknochen in Stücken	1 weiße Zwiebel
1 Möhre	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	50 g Knollensellerie
750 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 Lorbeerblatt
1 Nelke	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Für die Leberspatzen:

250 g Leber	250 g Mehl	2 Scheiben Mischbrot
1 weiße Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Eier
2 EL getr. Majoran	Muskatnuss, Butter	Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer

Für die Nudeln:

50 g Fadennudeln	Butter
------------------	--------

Für den Salat:

1 Kopf Endiviensalat	1 Orange (Saft, Abrieb)	1 EL Senf
1 TL Zucker	1 EL Orangenmarmelade	3 EL weißen Balsamico
6 EL Öl	Salz	Pfeffer

Für den Fond:

Einen Topf mit Öl erhitzen und Rinder- und Markknochen darin goldbraun anbraten. Mit Fond ablöschen. Karotten und Sellerie schälen. Lauch waschen, von den unteren Enden und äußeren Blättern befreien. Zwiebel abziehen, halbieren. Karotten, Sellerie und Lauch grob würfeln und mit der Zwiebel in den Rinderfond geben. Nelke, Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Fond durch ein Sieb oder Mulltuch passieren. Schnittlauchröllchen über die Suppe geben.

Für die Leberspatzen:

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eine Pfanne mit Öl aufsetzen und Zwiebel darin kurz anbraten. Brot in Wasser (kalt/warm) einweichen. Leber abbrausen, trockentupfen und in grobe Stücke schneiden. Brot und in grobe Stücke rupfen. Leber mit Zwiebel und Brot durch den Fleischwolf drehen. Fleischmasse mit Mehl und Eier durchkneten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskatnuss würzen. Masse zu einem homogenen Teig schlagen und 10 Minuten ruhen lassen. Salzwasser in einem Topf erhitzen und den Teig von einem Spätzle Brett in das siedende Wasser schaben. Gegebenenfalls nachwürzen. Spatzen eine Minute kochen lassen und mit einem Sieb abschöpfen. Auf ein Backblech legen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Spatzen in Butter knusprig anbraten. Die andere Hälfte der Spatzen in den Fleischfond geben.

Für die Nudeln:

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Fadennudeln darin goldbraun anbraten. Knuspernudeln auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Salat:

Die Blätter vom Salat zupfen, 2 mal heiß abbrausen. Kaltes Wasser in eine Schüssel geben und Salatblätter darin putzen. Salat trockenschleudern. Orange abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Senf, Zucker, Orangensaft und -abrieb, Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette mischen.

Salat mit der Vinaigrette beträufeln und vorsichtig unterheben. Leberspatzen-Suppe mit knusprigen Nudeln und Endivien-Salat auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Gottfried Mühling am 19. Juni 2017

Tomaten-Creme-Suppe mit Mozzarella-Sticks

Für zwei Personen

Für die Tomaten-Creme-Suppe:

250 g passierte Tomaten	$\frac{1}{4}$ Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
2 Karotten	1 Zweig Basilikum	$\frac{1}{2}$ EL Butter
60 g Schmand	500 ml Gemüsefond	1 EL Tomatenmark
1 TL Speisestärke	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	Oregano
Salz	Pfeffer	

Für die Mozzarella Sticks:

300 g Mozzarella am Stück	2 Eier	100 g Paniermehl
100 g Panko-Mehl	Knoblauchpulver	Oregano
Basilikum	Paprikapulver	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Tomaten-Creme-Suppe:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Karotten schälen, von Enden befreien und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Butter erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Karotten darin anschwitzen. Passierte Tomaten und Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsefond aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Speisestärke abbinden und mit Schmand abschmecken. Basilikum abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Über der Suppe verteilen.

Für die Mozzarella Sticks:

Mozzarella in etwa 20 Sticks schneiden. In einer Schüssel Eier mit 65 ml Wasser verquirlen. In einer weiteren Schüssel Paniermehl, Panko-Mehl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Mozzarella Sticks zunächst in Ei, dann in der Paniermehl-Mischung wenden, anschließend nochmal im Ei und abermals in der Paniermehl-Mischung wenden. Öl in einem Topf erhitzen und die Mozzarella Sticks darin für 1-2 Minuten goldbraun frittieren. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Tomaten-Creme-Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Mozzarella-Sticks in ein Schälchen daneben stellen und servieren.

Lisa Dahlke am 13. Juni 2017

Möhren-Ingwer-Suppe mit Kartoffel-Speck-Einlage

Für zwei Personen

Für die Suppe:

500 g Karotten	75 g Lauch	50 g Knollensellerie
1,5 cm Ingwer	1 Zitrone (Abrieb + Saft)	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	50 ml trock. Weißwein	500 ml Gemüfefond
1 EL Olivenöl	½ TL Zucker	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	

Für Einlage:

250 g mehligk. Kartoffeln	100 g Bacon, in Scheiben	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

Karotten schälen, von den Enden befreien und würfeln. Sellerie schälen und würfeln. Den Lauch waschen, von den Enden und der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Knoblauch und Ingwer zugeben und für etwa 1 Minute mit anschwitzen. Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Karotten und Sellerie mit den Lauchringen und Zitronenabrieb dazugeben und kurz mit andünsten. Mit Wein ablöschen und die Flüssigkeit leicht einkochen lassen. Fond aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und die Suppe 5 Minuten köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Kartoffel-Speck-Einlage:

Die Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden. Den Bacon in grobe Stücke schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und den Speck darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Kartoffelwürfel 2 Minuten in die Fritteuse geben, bis sie goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Teller gießen, mit Kartoffeln und Speckwürfeln garnieren und servieren.

Dennis Klimowski am 30. Mai 2017

Russische Erfrischung-Suppe mit Krakauer und Kräuterbrot

Für zwei Personen

Für das Kräuterbrot:

170 ml Milch	220 g Mehl	2 EL Backpulver
75 g Röstzwiebeln	$\frac{1}{2}$ TL weißer Sesam	$\frac{1}{2}$ TL ganze Leinsamen
$\frac{1}{2}$ TL Bärlauch	$\frac{1}{2}$ TL getr. Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ TL getr. Liebstöckel
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

Für die Suppe:

100 g Krakauer Wurst	1 große mehlig. Kartoffel	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen	1 kleine Salatgurke	1 Zitrone
2 Eier	2 EL Schmand	500 ml Mineralwasser
250 ml Kefir	1 Zweig krause Petersilie	1 Zweig Dill
Meersalz	Pfeffer	

Für das Kräuterbrot:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Milch, Backpulver und Salz in einer Schüssel miteinander vermengen. Bärlauch, Schnittlauch und Liebstöckel abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Röstzwiebeln, Kräuter, Sesam und Leinsamen mit einer Gabel untermischen. Teig in eine mit Butter ausgepinselte Kastenform geben und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten goldgelb backen.

Für die Suppe:

Die Eier in einem Topf mit Wasser hart kochen, schälen und mit einem Eierschneider in Würfel schneiden. Kartoffel schälen, in einem Topf mit Salzwasser gar kochen und in kleine Würfel schneiden. Wurst von der Haut befreien und in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln sauber putzen, abbrausen, trocken tupfen und klein hacken. Radieschen und Salatgurke von den Enden befreien und klein schneiden. Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Schmand und Kefir vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mineralwasser auffüllen und gut verrühren.

Die Okroschka - Russische Erfrischungssuppe mit Krakauer und Kräuterbrot anrichten und servieren.

Johann Oldenburger am 09. Mai 2017

Spargel-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

300 g weißer Spargel	100 g weiche Butter	200 ml Sahne
200 ml Gemüsefond	Weißwein	1 Kasten Kresse
100 g Mehl	1 Prise Zucker	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Blätterteigstangen:

1 Platte Blätterteig	4 Scheiben	Schwarzwälderschinken
4 Stangen grüner Spargel	1 Ei, Eigelb	2 TL Crème-fraîche
20 g Sesamkörner		

Für die Suppe:

Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden.

Kresse abbrausen, trockenwedeln und mit einer Schere abschneiden und für die Garnitur beiseitelegen. Die Schalen vom Spargel in 200 ml Wasser und 200 ml Gemüsefond ca. 15 Minuten aufkochen lassen und anschließend mit einem Sieb abseihen. Den Spargel in Stücke schneiden und in den Spargelsud geben und gar kochen. Sahne aufschlagen. Butter in einer heißen Pfanne erhitzen und mit Mehl vermengen, bis diese eine hellbraune Färbung angenommen hat. Die entstandene Mehlschwitze und die aufgeschlagene Schlagsahne zum Spargelsud hinzufügen und verrühren. Anschließend alles pürieren und mit Weißwein, Zucker, einer Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Blätterteigstangen:

Den Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Eigelb vom Eiweiß trennen. Den grünen Spargel waschen und das stumpfe Ende abschneiden. Den grünen Spargel eine Minute mit zum Spargel-Sud geben und eine Minute garen. Blätterteig in dünne Streifen schneiden, mit Schinken belegen, dünn Crème Fraîche auftragen und mit dem grünen Spargel belegen und einrollen. Die eingerollten Blätterteigstangen mit Eigelb bestreichen, mit etwas Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldgelb backen. Anschließend die Blätterteigstangen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Die Spargelsuppe in einer Schüssel anrichten, mit Kresse und schwarzem Pfeffer bestreuen und mit Blätterteigstangen anrichten und servieren.

Marie Grüner am 09. Mai 2017

Zwiebel-Suppe mit selbstgebackenem Brot

Für zwei Personen

Für die Zwiebelsuppe:

150 g Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Comté
1 EL Butter	trockener Weißwein	150 ml Rinderfond
Cognac	1 TL Mehl	2 Scheiben Weißbrot
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	1 Lorbeerblatt
Salz		

Für das Blitzbrot:

400 g Mehl Typ 550	1 Päckchen Trockenhefe	250-300 ml lauwarmes Wasser
30 ml Olivenöl	1-2 Zweige Rosmarin	10 g Salz

Für die Zwiebelsuppe:

Den Backofen auf 180 Grad Grillfunktion vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In in einer Pfanne mit Butter anbraten, bis sie goldgelb sind. Für schnelleres Karamellisieren Salz währenddessen dazugeben. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und umrühren. Das Mehl zugeben und unterrühren.

Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und zu einem Bündel binden. Suppe mit Rinderfond ablöschen, Rosmarin, Thymian und das Lorbeerblatt dazugeben und aufkochen. Einen kleinen Schuss Cognac dazugeben.

Knoblauch abziehen. Den Comté fein reiben. Das Weißbrot toasten und das heiße Brot mit der Knoblauchzehe einreiben. Die Zwiebelsuppe in eine kleine ofenfeste Schale geben, das Lorbeerblatt und das Kräuter-Bündel herausnehmen und das zugeschnittene Brot auf die Suppe legen und mit dem Käse bestreuen. Im Ofen bei Grillfunktion golden überbacken.

Für das Blitzbrot:

Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln fein hacken. Mehl mit Hefe, Wasser, Öl, gehackten Rosmarin und Salz zu einem Teig verkneten und an einem warmen Ort gehen lassen. Teig zu Stangen formen und anschließend bei 200 Grad Ober-/Unterhitze (nicht vorgeheizt) backen.

Zwiebelsuppe mit selbstgebackenem Brot auf den Tellern anrichten und servieren.

Jessica Jungmann am 11. April 2017

Sellerie-Apfel-Suppe, Gewürz-Crème-fraîche, Cashewkerne

Für zwei Personen

Für die Suppe:

170 g Knollensellerie	50 g grüner Apfel	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
600 ml Gemüsefond	40 g Crème-fraîche	30 g Butter
$\frac{1}{2}$ TL Quatre Epices	Salz	

Für die Einlage:

1 grüner Apfel	$\frac{1}{4}$ Staudensellerie	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ EL Butter	Salz

Für die Cashewkerne:

4 EL Cashewkerne

Für die Crème fraîche:

40 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ TL Quatre Epices	Salz
--------------------	--------------------------------	------

weißer Pfeffer

Für die Suppe:

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Sellerieknolle halbieren, mit einem Messer grob schälen und würfeln. Äpfel vom Kerngehäuse befreien, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Butter in einem Topf aufschäumen. Zwiebel, Sellerie und Apfel darin ca. 5 Minuten kräftig anrösten. Fond angießen und etwa 20 Minuten aufkochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Crème fraîche mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Quatre Epices und Salz abschmecken.

Für die Einlage:

Den Apfel waschen, entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zucker in einer beschichteten Pfanne karamellisieren. Butter dazugeben und Äpfel sowie Sellerie anrösten. Thymian abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Apfel-Sellerie-Gemisch mit Thymian und Salz abschmecken.

Für die Cashewkerne:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Cashewkerne grob hacken und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 2 Minuten goldgelb rösten.

Für die Crème fraîche:

Die Crème fraîche mit Quatre Epices, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Sellerie-Apfel-Suppe mit Gewürz-Crème-fraîche und gerösteten Cashewkernen auf Tellern anrichten und servieren.

Erna Henzler am 05. April 2017

Zucchini-Creme-Suppe mit Gorgonzola und Bacon-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 Zucchini	50 g cremiger Gorgonzola	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	250 ml Gemüsefond	75 ml Sahne
1 Prise Zucker	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brötchen:

150 g Mehl	250 g Quark	50 g Gorgonzola
50 g Bacon	4 EL Milch	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
$\frac{1}{2}$ EL Backpulver	3 EL Sonnenblumenöl	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für die Garnitur:

50 g Bacon in Scheiben

Für die Suppe:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob würfeln. Zucchini waschen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig andünsten. Zucchini hinzufügen und kurz mitdünsten. Fond angießen und aufkochen. Die Suppe etwa 8 Minuten köcheln lassen. Sahne halbsteif schlagen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Die Hälfte der Sahne einrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gorgonzola grob zerbröckeln.

Die Suppe mit übriger Sahne und Gorgonzola garnieren und mit Pfeffer würzen.

Für die Brötchen:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Mehl, Quark, zerpflückten Gorgonzola und Bacon, Milch, Zucker, Backpulver, Öl und etwas Salz mit einem Handrührgerät mit Knethaken zu einem kompakten Teig kneten.

Aus dem Teig kleinere Kugeln formen und diese im vorgeheizten Ofen 25 Minuten goldgelb fertigbacken.

Für die Garnitur:

Die Baconscheiben in einer Pfanne ohne Öl etwa 4 Minuten bei mittlerer Temperatur kross ausbacken.

Die Zucchini-Cremesuppe mit Gorgonzola und selbstgebackenem Bacon- Brötchen auf den Tellern anrichten und servieren.

Alina Schulz am 04. April 2017

Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

200 g Schweinefleisch	2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
$\frac{1}{2}$ TL Stärke	30 g Ketchup	1 EL Butter
40 g passierte Tomaten	1 EL brauner Zucker	3 EL Agavendicksaft
Salz	Pfeffer	

Für den gelben Reis:

140 g Basmatireis	700 ml Kokosmilch	25 g Salamblätter
4 Kaffir-Limettenblätter	2 TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz

Für das Gemüse:

2 Baby-Pak-Choi	50 g grüne Bohnen	$\frac{1}{4}$ Blumenkohl
2 Karotten	50 g Bambussprossen	50 g Petehbohnen
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer à 2 cm
60 g Tempeh	25 g Salamblätter	4 Kemirinüsse
75 ml Gemüsefond	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 TL Kurkuma
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	30 ml Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Eintopf:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und schnetzeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Braunen Zucker mit Ketchup, passierten Tomaten und Agavendicksaft anrühren. Zwiebeln und Knoblauch mit dem Fleisch in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter kräftig anrösten. Die Tomatensauce angeießen und aufkochen lassen.

Stärke mit wenig Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den gelben Reis:

Den Basmatireis mit etwa 300 ml Wasser und Kokosmilch in einem Topf aufsetzen und aufkochen lassen. Die Salam- und Keffir-Limettenblätter sowie Kurkuma dazugeben und etwa 13 Minuten bei niedriger Hitze quellen lassen.

Den Reis am Ende der Kochzeit durch ein Sieb abgießen und mit Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

Die grünen Bohnen in einem Topf mit kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren, abseihen und in Eiswasser abschrecken. Pak Choi waschen, Strunk entfernen und grob schneiden. Blumenkohl vom Grün befreien, Strunk entfernen und feine Röschen herauslösen. Karotten schälen, von den Enden befreien und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. Tempeh grob hacken.

Erdnussöl in einer Wokpfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse, die Sprossen und Petehbohnen darin etwa 3 Minuten scharf anbraten. Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben und mitrösten. Tempeh hineingeben, den Fond angeießen und nochmals kurz aufkochen. Die Kemirinüsse reiben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Babi pangang mit Wok-Gemüse und gelbem Reis auf Tellern anrichten.

Sam Bakarbessy am 03. April 2017

Himmel-und-Erd-Suppe

Für zwei Personen

Für die Kartoffelsuppe:

500 g festk. Kartoffeln	2 Stangen Porree	200 g geräucherter Speck
1 säuerlicher Apfel	800 ml Hühnerfond	Rapsöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Topping:

150 g feine Blutwurst	2 säuerliche Äpfel	3 kleine weiße Zwiebeln
100 g Speisestärke	1 Prise Zucker	1 Prise Mehl
Butterschmalz	Salz	

Für die Kartoffelsuppe:

Das weiße vom Porree fein schneiden und zusammen mit dem Speck in einem Topf mit etwas Öl andünsten.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Diese kurz mitdünsten, dann mit dem Fond aufgießen.

Die Suppe leicht salzen und für 20 Minuten kochen. Apfel schälen und klein schneiden. Nach 10 Minuten den Apfel der Suppe hinzugeben. Alles kochen, bis die Kartoffeln schön weich sind.

Nun den Speck herausnehmen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Für das Topping:

1,5 Äpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Butterschmalz, etwas Zucker und Salz anbraten.

Die Blutwurst in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in Butterschmalz anbraten, die Speisestärke hinzugeben. Eine Scheibe vom halben Apfel schneiden und von beiden Seiten anbraten. Dabei etwas Zucker auf den Ring geben.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Diese mehlieren und in Butterschmalz ausgebacken.

Himmel-un-Äd-Süppchen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Felix Schütte am 28. März 2017

Karotten-Kokos-Creme-Suppe mit gebackenem Pancetta

Für zwei Personen

Für die Suppe:

2 kg Karotten	1 Zwiebel	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Schote Chili	500 ml Geflügelfond	400 ml Kokosmilch
1 Knolle Ingwer	3 EL flüssiger Honig	200 ml Sahne
Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 EL rosa Pfefferkörner

Für den Pancetta:

100 g Pancetta	2 EL brauner Zucker
----------------	---------------------

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze	100 ml Balsamico Creme	1 EL Crème-fraîche
---------------	------------------------	--------------------

Für die Suppe:

Zwiebeln und Ingwer abziehen und klein schneiden. Chili kleinhacken. Zwiebeln, Chili und Ingwer in einen großen Topf geben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer 1-2 Minuten in einer Pfanne anschwitzen. Parallel 1 Kilo Karotten und etwas Ingwer durch die Saftpresse drücken und den Saft in einem Behälter sammeln. Das andere Kilo Karotten klein schneiden und in den Topf zu den Zwiebeln hinzu geben und ebenfalls mit anschwitzen. Den frischen Karottensaft aus der Presse ebenfalls in den Topf gießen. Alles ca. 10 Minuten köcheln. Danach Kokosmilch und den Geflügelfond hinzu geben. Weiter kochen lassen. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und mit Sahne, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Sieb auf den mittleren Topf legen und die pürierte Suppe durch das Sieb pressen. Nochmal alles pürieren.

Für den Pancetta:

Den Ofen auf 220 Grad Heißluft vorheizen. Den Pancetta mit braunem Zucker bestreuen und in den Backofen für 15-20 Minuten geben.

Für die Garnitur:

Die Suppe in Suppenteller gießen. Etwas Crème fraîche, den gebackenen Pancetta und Balsamicocreme dazugeben. Alles mit gestoßenen rosa Pfefferkörnern und Minze dekorieren und servieren.

Christoph Werner am 21. März 2017

Zucchini-Suppe mit Rote Bete und Croûtons

Für zwei Personen

Für die Suppe:

750 g Zucchini	1 Zwiebel	1 Muskatnuss
500 ml Gemüsefond	125 ml Milch	Pflanzenöl
1 EL Essig	1 TL Zucker	Salz, Pfeffer

Für die Einlage:

1 frische Rote Bete	1 Knoblauchzehe	1 TL Sweet Chili Sauce
50 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Croûtons:

2 Scheiben Bauernbrot	2 EL Butter
-----------------------	-------------

Für die Suppe:

Die Zucchini schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Öl glasig andünsten. Mit dem Zucker karamellisieren, mit Essig ablöschen, die Zucchini-Würfel dazugeben und mit anbraten. Das Ganze anschließend mit Gemüsefond aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die Zucchini mit dem Pürierstab zerkleinern, die Milch zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Einlage:

Die Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Rote Bete darin anbraten. Die Sweet Chili Sauce dazugeben, karamellisieren, den Knoblauch dazugeben und mit dem Gemüsefond ablöschen. Das Ganze bissfest garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons:

Das Brot in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin knusprig anrösten.

Die Zuchinisuppe mit Rote Bete und den Croûtons in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Josef Weber am 07. März 2017

Kokossuppe mit Huhn und vietnamesischen Spießen

Für zwei Personen

Für die Kokossuppe:

200 g Hähnchenbrustfilet	4 EL Fischsauce	1 Galgant
8 Cocktailtomaten	4 Limetten	2 Stangen Zitronengras
3 Zweige Koriander	1 kleine rote Chilischote	400 ml Kokosmilch
500 ml Geflügelfond	1 TL Zucker	

Für die Spieße:

100 g Shiitake-Pilze	200 g Hähnchenbrustfilet	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Chilischote	2 EL Fischsauce	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Asia Minze	1 Bund Thai-Basilikum	1 Bund Koriandergrün

Für die Kokossuppe:

Das Hähnchenfleisch in kleine Würfel schneiden, mit 2 EL Fischsauce mischen und ziehen lassen. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronengras abbrausen und in der Länge halbieren und dann in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten abbrausen und vierteln.

Kokosmilch mit Fond im Topf mischen und heiß werden lassen. Galgant, Zitronengras und Chili dazugeben. Alles etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen. Die Hähnchenwürfel und die Tomaten daruntermischen und alles weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Restliche Fischsauce und Zucker dazu geben. Mit Limettensaft abschmecken. Inzwischen den Koriander abbrausen und trockenwedeln, die Blättchen von den Zweigen zupfen. Suppe abschmecken und mit den Korianderblättchen bestreuen.

Für die Vietnamesischen Spieße:

Pilze trocken säubern und die harten Stängel entfernen. Chili fein hacken und mit der Fischsauce mischen. Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und zwischen Folie hauchdünn klopfen. Auf beiden Seiten mit Fischsauce bestreichen. Die Kräuter abbrausen und trocken wedeln, die Blättchen abzupfen und auf die Fleischscheiben verteilen, zu Röllchen drehen. Holzspieße ölen und abwechselnd Fleischröllchen und Pilze aufstecken. Die Spieße in einer Pfanne anbraten. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mitbraten.

Die Kokossuppe mit Huhn in Schüsseln füllen und zusammen mit den vietnamesischen Spießen anrichten und servieren.

Janice Lau am 21. Februar 2017

Pastinaken-Suppe mit Kräuter-Brötchen

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Pastinaken	125 g Karotten	1 mehligk. Kartoffel
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	100 g Crème-fraiche
50 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Curry	200 ml Weißwein
750 ml Gemüsefond	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für das Kräuterbrötchen:

1 Knoblauchzehe	500 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
1 EL Zucker	300 ml Wasser	Olivenöl
1 Bund Kräutermix	grobes Meersalz	1 Zweig Schnittlauch

Für die Suppe:

Pastinaken, Karotten und Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Alles in einem Topf mit der Butter anschwitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in den Topf geben. Alles mit dem Currypulver bestäuben und mit dem Wein ablöschen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und bei geschlossenem Topf ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren. Die Sahne und Crème fraiche einrühren, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kräuterbrötchen:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Alle Zutaten für den Teig sollten Zimmertemperatur haben. Mehl, Hefe, Zucker, Wasser, Salz und Olivenöl in eine Schüssel geben und zu einem Teig kneten. Den Teig ruhen lassen, danach den Teig nochmals stark durchkneten und nochmals ruhen lassen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Den Teig in gleich große Teile teilen, zu Kugeln formen, etwas flach drücken und mit der Mischung aus Kräutern, Knoblauch und Olivenöl bepinseln. Mit etwas Meersalz bestreuen. Im Backofen ca. 20-25 Minuten backen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, Kräuterbrötchen auf einem separaten Teller legen, Schnittlauch kleinschneiden, drüber streuen und servieren.

Philipp Gantner am 21. Februar 2017

Indonesische Kuttelsuppe

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g vorgegarte Kutteln	500 ml Kalbsfond	75 g Rettich
4 rote Chilis	1 $\frac{1}{2}$ Stauden Sellerie	2 Frühlingszwiebeln
2 Stiele Zitronengras	2 Radieschen	3 Schalotten
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	1 Galgantwurzel à 3 cm
1 Kurkumawurzel à 3 cm	1 Knolle Ingwer à 3 cm	1 Limette
1 EL Tamarindenpaste	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersaat	$\frac{1}{2}$ TL schwarze Pfefferkörner
10 Pekanüsse	3 Wachteleier	1 EL Weißweinessig
3 Kaffir-Limettenblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
neutrales Pflanzenöl	Salz	

Für den Reis:

150 g Reis	$\frac{1}{2}$ TL feines Salz
------------	------------------------------

Für die Suppe:

Die Kutteln würfeln, 20 Minuten im Wasser kochen und im Eiswasser abschrecken lassen. Anschliessend in sehr feine Streifen schneiden. Schalotten abziehen, halbieren, fein schneiden und in einer Pfanne mit Öl goldbraun frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Ingwer schälen, Knoblauch abziehen und fein schneiden. Sellerie fein schneiden. Knoblauch, Ingwer, Sellerie, Kurkuma und Galgant in einem Topf rösten. Fond angießen und Kaffir-Limettenblätter sowie Zitronengras hinzugeben. Radieschen schälen, klein schneiden und mit den Pekanüssen in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Minuten köcheln lassen. Chilischote längs halbieren, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Knoblauchzehe abziehen und mit Chili in den Mörser geben. Tamarindenpaste und Salz hinzugeben. Zueiner sämigen Paste mörsern. Wachteleier 3 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser kochen und schälen. Krupuk in einem Topf mit heißem Öl frittieren.

Für den Reis:

Den Reis in einem Topf mit reichlich gesalzenem Wasser ca. 12 Minuten gar kochen. Die Soto Babat auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Wieland am 15. Februar 2017

Gyros-Suppe mit Blitz-Fladenbrot

Für zwei Personen

Für die Suppe:

250 g Schweinefleisch	200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika
85 ml Chilisauce	30 g Schmelzkäse	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver	1 EL Gyros-Gewürzmischung	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Fladenbrot:

250 g Mehl	250 ml Natur-Joghurt (3,5 %)	1 TL Backpulver
3 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	

Für die Garnitur:

1 EL Crème-fraîche

Für die Suppe:

Für die Suppe das Fleisch waschen, trockentupfen und mit einem Messer in kleine dünne Scheiben schneiden. Gyros-Gewürzmischung mit Olivenöl anrühren und das Fleisch darin 15 Minuten marinieren.

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Paprika halbieren, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Fleisch in einem großen Topf mit Öl kräftig anbraten, Zwiebel und Paprika dazugeben und etwa 10 Minuten braten. Etwas Wasser, Sahne, Gemüsefond, Chilisauce und Schmelzkäse zugeben. Mit Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Fladenbrot:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fladenbrot Mehl mit Backpulver und Salz vermischen. Joghurt dazugeben. Die Masse zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, Bällchen formen und mit einem Nudelholz ausrollen. Eine Pfanne mit Öl auspinseln, bei mittlerer Hitze den Fladen hineinlegen und von jeder Seite knusprig braun backen.

Fladen für etwa 5 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben.

Für die Garnitur:

Die Gyros-Suppe mit etwas Crème Fraîche garnieren, zusammen mit dem Fladenbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Edelberg am 10. Januar 2017

Index

- Artischocke, 35
Avocado, 6, 9, 26, 80
- Blumenkohl, 47, 107
Bohnen, 2, 51, 54, 68, 77, 80, 93, 107
- Couscous, 92
Croutons, 56, 60, 70, 72, 95, 110
- Eintopf, 2, 3, 16, 33, 43, 46, 52, 53, 58, 61, 66–68, 92
Eisberg, 44
Erbsen, 6, 26, 44, 52, 88, 97
- Fladenbrot, 8, 53, 98, 114
Fleisch, 5, 14, 26, 35, 38, 40, 42–45, 47, 48, 54, 68, 73, 81, 85, 86, 89, 94, 97, 107, 113, 114
- Garnelen, 54
Geflügel, 4, 7, 10–13, 16–18, 20, 35, 45, 46, 48, 50, 54, 57–59, 61–63, 67, 74, 78, 86, 87, 92, 93, 96, 98, 108, 109, 111
Gurke, 5, 6, 13, 94, 102
- Käse, 18, 19, 56, 71, 82, 90, 114
Kürbis, 4, 12, 45, 92
Kartoffeln, 1–5, 11–15, 23–25, 28, 33, 37, 42, 46, 48, 49, 52, 53, 61, 65, 66, 69, 77, 80, 81, 83–85, 87, 101, 102, 108, 112
Klößchen, 89, 97
Knödel, 76, 78, 97
Kohlrabi, 82
Kokos, 1, 9, 10, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 56, 59, 67, 74, 77, 83, 88, 91, 93, 107, 109, 111
Kräuter, 33–35, 65, 73, 78, 94, 95, 102, 112
- Lauch, 3, 16, 18, 37
Linsen, 3, 5, 8, 16, 20, 43, 53
- Möhren, 2, 3, 5, 8, 13, 16, 23, 24, 30, 33, 42, 43, 46, 47, 54, 58, 61, 62, 64, 71, 80, 82, 84, 89, 92, 94, 97, 99–101, 107, 109, 112
- Mangold, 68
Maronen, 18, 76, 86
Melone, 93
- Nudeln, 58, 59
- Pak-Choi, 27, 29, 58, 107
Paprika, 46, 54, 59, 61, 67, 94
Pastinaken, 25, 112
Pilze, 10, 15, 17, 27, 29, 31, 41, 50, 60, 73, 76, 78, 95, 98, 111
Polenta, 35
Porree, 28, 42, 87, 108
- Radieschen, 28, 44, 102, 113
Reis, 68, 107, 113
Rettich, 54, 113
Rind, 4, 38, 44, 45, 47–49, 51, 60, 68, 80, 90, 99, 104, 113
Rosenkohl, 85
Rote-Bete, 72, 78, 110
Rucola, 83
- Sauerkraut, 49
Schinken, 2, 18, 60, 103
Schoten, 10, 17, 48, 58, 80
Schwarzwurzeln, 28
Sellerie, 2–4, 7, 16, 23, 26, 42, 43, 46, 47, 53, 64, 70, 71, 80, 82, 84, 89, 96, 97, 99, 101, 105, 113
Soljanka, 94
sonstige, 21, 22
Spargel, 7, 17, 75, 103
Speck, 3, 4, 25, 42, 44, 52, 65, 68, 76, 101, 108
Spinat, 4, 7, 57, 66, 69, 76
- Teig-Taschen, 28
Tomaten, 19
- Wan-Tan, 31
Weißkohl, 82
Wirsing, 32, 82
Wurst, 13, 38, 42, 54, 78, 81, 94, 102, 108

Zucchini, 56, 92, 106, 110