

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Profi: Suppen**

**2021 - 2024**

**105 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 23. Dezember 2024.

# Inhalt

Spargel-Suppe . . . . .	1
Tafelspitz-Suppe . . . . .	1
Ramen-Suppe mit Pilzen . . . . .	2
Kartoffel-Cremesuppe . . . . .	3
Pizza-Suppe mit gehackten Tomaten, Paprika, Mais . . . . .	3
Winterliche Kürbis-Suppe mit Perlzwiebel-Spießen . . . . .	4
Topinambur-Lauch-Wein-Suppe, Käse-Schnittlauch-Brot . . . . .	5
Peking-Suppe . . . . .	5
Bohnen-Eintopf mit Speck . . . . .	6
Bouillabaisse mit Sauce Rouille . . . . .	7
Rosenkohl-Eintopf . . . . .	8
Erbsen-Suppe mit Würstchen . . . . .	9
Fruchtige Tomaten-Suppe . . . . .	10
Erbsen-Suppe mit Kartoffeln und Speck . . . . .	10
Cremesuppe vom Grünkohl mit Chorizo . . . . .	11
Pilz-Suppe mit Pilz-Ravioli . . . . .	12
Tomaten-Cremesuppe . . . . .	14
Ungarische Gulaschsuppe mit Rindfleisch . . . . .	14
Tomaten-Orangen-Suppe . . . . .	15
Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß . . . . .	16
Omas Kohl-Suppe mit Hackklößchen . . . . .	17
Kohlrabi-Suppe mit Topinambur . . . . .	18
Sellerie-Schaumsüppchen mit Walnüssen, Apfel-Spieß . . . . .	19
Kartoffel-Suppe mit Apfel-Brot-Topping . . . . .	20
Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen . . . . .	21

Gänse-Eintopf . . . . .	22
Rosenkohl-Eintopf . . . . .	23
Erbsen-Suppe mit geräucherten Rippchen und Gemüse . . . . .	23
Pilzcreme-Suppe mit Thymian-Quarknocken . . . . .	24
Hähnchen-Kokos-Suppe . . . . .	25
Italienische Tomaten-Suppe . . . . .	25
Geeistes Erbsen-Minz-Süppchen mit Riesen-Garnelen . . . . .	26
Kalte Erbsensuppe mit Chicorée-Apfel-Salat . . . . .	27
Brennnessel-Suppe mit Lachs-Wan-Tan . . . . .	28
Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch . . . . .	29
Käse-Suppe englisch . . . . .	29
Frühling-Eintopf mit Brot-Chips . . . . .	30
Tomaten-Suppe mit Baguette . . . . .	31
Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln . . . . .	32
Kürbis-Suppe mit Mango und Chili . . . . .	33
Hühner-Suppe . . . . .	34
Süßkartoffel-Chili-Suppe . . . . .	35
Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme . . . . .	36
Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange . . . . .	37
Weißer Bohnen-Eintopf . . . . .	38
Iserlohner Senf-Suppe . . . . .	38
Pilz-Rahm-Suppe Hubertus . . . . .	39
Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde . . . . .	40
Bunte Beten-Suppe . . . . .	41
Linsen-Suppe mit Baharat, gebratene Lamm-Würfeln . . . . .	42
Schnibbelbohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen . . . . .	43
Radieschenblätter-Suppe . . . . .	43
Schwarzwurzel-Kokos-Suppe . . . . .	44
Asiatische Hühner-Suppe . . . . .	44
Weißer Bohnen-Suppe mit Backerbsen . . . . .	45
Spargel-Creme-Suppe mit Tomaten . . . . .	45

Erbsen-Suppe . . . . .	46
Hack-Lauch-Suppe . . . . .	46
Curry-Suppe . . . . .	47
Minestrone alla Poletto mit Scarmorza . . . . .	48
Hühner-Suppe sanft gegart . . . . .	49
Schnelle Gulasch-Suppe mit gebratenen Champignons und Dip . . . . .	50
Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks . . . . .	51
Ofen-Blumenkohl-Suppe . . . . .	52
Erbsen-Suppe . . . . .	53
Schnibbel-Bohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen . . . . .	53
Scharfe Rote-Linsen-Suppe . . . . .	54
Würzige Gulasch-Suppe . . . . .	55
Champignon-Suppe . . . . .	56
Lauch-Suppe mit Parmesan-Knödeln . . . . .	57
Kürbis-Suppe mit Reh-Rücken und Rosenkohl-Blättern . . . . .	58
Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous . . . . .	59
Paprika-Gulasch-Suppe . . . . .	60
Kanarischer Eintopf . . . . .	61
Linsen-Eintopf . . . . .	62
Asiatische Nudel-Suppe mit Huhn . . . . .	63
Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen . . . . .	64
Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss . . . . .	65
Rheinische Schnibbelbohnen-Suppe . . . . .	66
Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche . . . . .	67
Hühner-Suppe . . . . .	68
Mallorquinischer Kohl-Eintopf . . . . .	69
Rinder-Consommé mit Mark-Klößchen . . . . .	70
Minestrone mit Kräuter-Röstbrot . . . . .	71
Falsche Bouillabaisse . . . . .	73
Spargel-Chili-Suppe . . . . .	74
Spargel-Crème-Suppe . . . . .	75
Asiatische Hühner-Suppe . . . . .	76

Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabi-Blätter-Pesto . . . . .	76
Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kräuter-Klößchen . . . . .	77
Rote Linsen-Suppe mit Tandoori-Paste . . . . .	78
Süppchen von der Gartenkresse mit Crème-fraîche-Schaum . . . . .	79
Gemüse-Eintopf mit Hackfleisch-Bällchen . . . . .	80
Ochsenbrust-Suppe mit Spargel, Pfannkuchen, Eierstich . . . . .	81
Bunte Gemüse-Suppe . . . . .	82
Kürbis-Suppe mit Ingwer und Curry . . . . .	82
Kalte Tomaten-Suppe . . . . .	83
Brokkoli-Pastinaken-Kartoffel-Suppe . . . . .	83
Asia-Nudel-Suppe mit Räucher-Tofu . . . . .	84
Topinambur-Lauch-Riesling-Suppe mit Hüttenkäse-Brot . . . . .	84
Güvec mit Lamm-Koteletts . . . . .	85
Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch . . . . .	86
Bohnen-Eintopf mit Speck und Birne . . . . .	87
Sauerkraut-Suppe mit Kartoffel-Praline . . . . .	88
Ramen-Suppe mit Zucchini-Spaghetti . . . . .	89

<b>Index</b>	<b>90</b>
--------------	-----------

# Spargel-Suppe

## Für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel	Salz, Zucker, Pfeffer	3-4 Stiel Dill
125 g Stremellachs	100 g Butter	2 Scheiben Pumpernickel
75 g Mehl	250 g Schlagsahne	1 Eigelb (Gr. M)
1-2 TL Zitronensaft		

Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelenden und -schalen in 2 l Wasser mit Salz und 1 TL Zucker aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Spargelenden und -schalen in ein Sieb gießen, Fond dabei auffangen. Spargelfond wieder aufkochen. Spargelstücke darin zugedeckt bei schwacher Hitze 8 Minuten bissfest garen.

Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Lachs zerzupfen und mit 2/3 vom Dill mischen. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Pumpernickel fein zerbröseln und in der heißen Butter unter Wenden ca. 2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Spargel in ein Sieb gießen, Spargelfond dabei auffangen. 60 g Butter im Topf erhitzen. Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen.

Spargelfond nach und nach unter Rühren angießen.

200 g Sahne zugießen, aufkochen und Minuten köcheln, dabei ab und zu umrühren.

Eigelb und 50 g Sahne verquirlen und in die heiße Suppe rühren (aber nicht mehr aufkochen!).

Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Spargelstücke zufügen und darin erhitzen. Suppe anrichten. Mit Lachs, Pumpernickelbröseln und Dill bestreuen.

NN am 17. Dezember 2024

# Tafelspitz-Suppe

## Für 10 Personen

4 l Wasser	2 kg Tafelspitz	2 Zwiebeln
2 Karotten	1 Stange Lauch	1/2 Knollensellerie
5 EL Salz	2 Lorbeerblätter	5 Wacholderbeeren

Zwiebeln, Karotten, Lauch und Sellerie waschen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Den Tafelspitz halbieren und beide Fleischstücke zusammen mit dem geschnittenen Gemüse in einen größeren Topf geben und mit ca. vier Litern Wasser aufgießen. Je weniger Wasser verwendet wird, desto intensiver wird die Suppe, deshalb sind vier Liter nur als grober Richtwert zu verstehen. Dann Salz, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren hinzugeben. Im Anschluss die Tafelspitzsuppe zwei bis drei Stunden ganz leicht köcheln lassen.

Nach ca. zwei Stunden sollte man das Fleisch kontrollieren. Dafür mit einer Gabel in das Fleisch stechen. Wenn das Fleisch beim Rausziehen ganz leicht von der Gabel gleitet, ist der Tafelspitz fertig.

Das perfekt gegarte Fleisch aus der Suppe nehmen, auskühlen lassen und gegen die Fasern zuerst in Scheiben, dann in Streifen schneiden. Der Tafelspitz kann dann als Einlage für die durchgezogene Tafelspitzsuppe verwendet werden.

Andreas Schweiger am 09. Dezember 2024

# Ramen-Suppe mit Pilzen

## Für 4 Personen

### Für die Brühe:

1 Zwiebel	15 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	1 EL grüne Currypaste	Kürbiskerne
1,5 l Gemüsebrühe	1,5 EL Misopaste	Salz
1 Limette	1 Spritzer Sojasauce	

### Für die Einlage:

400 g gemischte Pilze	2 Mini-Pak Choi	1 rote Zwiebel
300 g Ramen-Nudeln	Salz	2 EL Pflanzenöl
Pfeffer	1 EL Weißweinessig	4 Eier, extra frisch
1 Bund Koriander		

Die Zwiebel schälen und grob schneiden.

Ingwer schälen und würfeln.

Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen.

In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen.

Dann die Currypaste und Ingwer unterrühren. Kürbiskerne und das dabei mit ausgekratzte Fruchtfleisch zugeben. Mit Wasser auffüllen, die Misopaste unterrühren. Brüheansatz leicht salzen. Chilihälften zugeben und alles aufkochen.

Limette heiß waschen, abtrocknen, etwas Schale dünn abreiben und ebenfalls zum Brüheansatz geben. Diesen ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Pilze putzen und bei Bedarf in die gewünschte Größe schneiden.

Den Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden und halbieren.

Rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

Ramen-Nudeln in kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen, dann abgießen, mit klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen, die Pilze zugeben und anbraten. Die Zwiebelstreifen zugeben und zuletzt Pak Choi-Streifen zugeben und kurz mitanbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Den Brüheansatz durch ein Sieb in einen Topf passieren, nochmal aufkochen und mit etwas Sojasauce abschmecken.

Für die pochierten Eier reichlich Wasser in einem Topf aufkochen. Essig zugeben. Mit einem Schneebesen einen Strudel im kochenden Wasser erzeugen.

Die Eier einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Dann nach und nach ins kochende Wasser gleiten lassen. Eier bei schwacher Hitze ca. 3 Minuten ziehen lassen.

Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Pilze und Ramennudeln in vorgewärmten Suppenbowls verteilen und die heiße Brühe angießen. Jeweils ein pochiertes Ei zugeben und mit Koriander bestreuen und servieren.

Sören Anders am 05. Dezember 2024



# Kartoffel-Cremesuppe

## Für 4 Personen

700 g Kartoffeln, mehligk.	1 Zwiebel	1/2 Stange Lauch
150 g Knollensellerie	1 Möhre	50 g Speck
1 EL Butterschmalz	1,5 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt
Salz	Pfeffer	1/2 Bund glatte Petersilie
80 ml Sahne	Muskat	

Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.

Zwiebel, Lauch, Sellerie und Möhre waschen, schälen bzw. putzen und würfeln.

Speck würfeln.

In einem großen Topf mit Butterschmalz erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen. Sellerie, Möhre, Lauch und Speck zugeben und anbraten. Dann Kartoffelwürfel zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Das Lorbeerblatt zugeben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und das Gemüse weichkochen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.

Petersilienblätter und Sahne in einen Pürrierbecher geben und fein mixen.

Sobald Gemüse und Kartoffeln weichgekocht sind, die Zutaten im Suppenfond fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Petersiliensahne unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken. Die Suppe anrichten und servieren.

Sören Anders am 04. Dezember 2024

# Pizza-Suppe mit gehackten Tomaten, Paprika, Mais

## Für 4 Personen:

1/2 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 rote Paprika
200 ml passierte Tomaten	200 ml gehackte Tomaten	1-2 EL Olivenöl
100 g Mais, kleine Dose	700 ml Gemüsebrühe	50 ml Sahne
Basilikum, getrocknet	Petersilie	Kidneybohnen, optional
Salz, Pfeffer		

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und im Olivenöl 2 Minuten andünsten.

Paprika und in kleine Stücke schneiden und zu der Zwiebel dazugeben.

Das Gemüse weitere 3 Minuten andünsten.

Den Mais hinzufügen.

Passierte Tomaten und gehackte Tomaten mit Gemüsebrühe dazugießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Basilikum dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne unterrühren und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Die warme Pizzasuppe mit Petersilie garnieren und mit Brot servieren.

NN am 20. November 2024

# Winterliche Kürbis-Suppe mit Perlzwiebel-Spießen

## Für 2 Portionen:

1 Zwiebel	2 EL Butter	2 Zimtstangen
3 Sternanis	1 Prise Gewürzsalz	1 Prise Zucker
300 g Hokkaido-Kürbis	40 ml roter Portwein	40 ml Weißwein
400 ml Gemüsebrühe	20 Perlzwiebeln	4 Schaschlik-Spieße
2 EL Bratöl mit Butter	200 ml Sahne	2 EL Honig
2 EL Sojasauce	1-2 EL Kürbiskernöl	

Zwiebel schälen und grob würfeln. Butter in einem Topf zerlassen.

Zwiebeln, Zimtstangen und Sternanis dazugeben. Zwiebeln bei niedriger bis mittlerer Hitze in der Butter anschwitzen, zwischenzeitlich mit Gewürzsalz und Zucker würzen.

In der Zwischenzeit Kürbis entkernen, mit Schale grob würfeln und direkt zu den Zwiebeln in den Topf geben. Hitze erhöhen und den Kürbis unter Rühren 1 Minute anbraten.

Kürbis erst mit Portwein ablöschen und den Portwein kurz verkochen lassen. Dann mit Weißwein ablöschen und auch den Weißwein verkochen lassen. 400 ml Gemüsebrühe zufügen und alles bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.

Währenddessen Perlzwiebeln schälen und jeweils 5 Zwiebeln auf einen Schaschlikspieß aufspießen. Zwiebelspieße in einer Pfanne mit heißem Bratöl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.

Sternanis und Zimtstangen aus der Suppe nehmen. Sahne zur Suppe geben, einmal kräftig aufkochen, Topf von der Hitze nehmen und die Suppe 5 Minuten ziehen lassen.

Mit einem Küchentuch das Fett aus der Pfanne mit den Zwiebel-Spießen wischen. Einen Schuss Wasser zu den Spießen in die Pfanne gießen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und die Spieße bei hoher Hitze im Wasser garen.

In der Zwischenzeit die Suppe mit einem Stabmixer fein und schaumig pürieren.

Sobald das Wasser verdampft ist, Zwiebelspieße mit Honig beträufeln und darin schwenken. Dann Sojasauce dazugeben und die Spieße unter Schwenken in der Honig-Sojasauce glasieren.

Kürbissuppe auf zwei Schüsseln verteilen, jeweils zwei Perlzwiebel-Spieße auf den Schüsselrändern anrichten und die Suppe mit Kürbiskernöl beträufeln.

Steffen Henssler am 02. Oktober 2024

# Topinambur-Lauch-Wein-Suppe, Käse-Schnittlauch-Brot

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

170 g Lauch (weißer Teil)    ½ weiße Zwiebel    150 g Topinambur  
3 EL Olivenöl    Meersalz    400 ml trockener Riesling

**Für das Brot:**

½ Bund Schnittlauch    250 g Hüttenkäse    4 Scheiben Bauernbrot  
Pfeffer

Für die Suppe den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Topinambur schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Meersalz würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse auf dem Bauernbrot verteilen, etwas Pfeffer darübermahlen und den Schnittlauch daraufstreuen.

Das Gemüse samt Flüssigkeit im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz abschmecken. In Schälchen verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Andreas Schweiger am 01. Oktober 2024

## Peking-Suppe

**Für 6 Portionen**

2 L Wasser    Hühnerbrühe, instant    2 Zwiebeln  
3 TL Tomatenmark, gehäuft    2 Pck. Champignons, frisch    3-4 EL Weinessig  
1 Hähnchen    5 EL Sojasauce    4 Eier  
3 EL Sambal Oelek    0,2 Flasche Tomatenketchup    1 TL Speisestärke  
1 Glas Bambussprossen    Zucker

2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Das Hähnchen in der Zwischenzeit in kleine Würfelchen schneiden. Die Zwiebeln ebenso.

Die Hühnerbrühe ins kochende Wasser geben, Menge nach Packungsanleitung kochen.

Danach die gewürfelten Zwiebeln sowie die Hähnchenwürfel hinzugeben und 15-20 min. köcheln lassen. Die Eier verquirlen und in die Brühe rühren. Am besten mit einen Schneebesen.

Die Champignons schneiden, Bambussprossen abgießen und mit in den Topf geben.

Tomatenketchup, Tomatenmark, Sojasoße, Essig und Sambal Oelek zufügen.

Zwischendurch abschmecken und gegebenenfalls mehr von den Zutaten zufügen. Vorsicht beim Sambal Oelek, denn es wird schärfer beim Kochen.

Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren. Bei Bedarf auch mehr, aber langsam dosieren, sonst wird es zu dick. Die angerührte Speisestärke zur Suppe geben und andicken lassen.

Sollte die Suppe etwas zu sauer sein, nach Geschmack Zucker mit dazugeben.

NN am 19. Juni 2024

## Bohnen-Eintopf mit Speck

### Für 6 Portionen:

400 g weiße Bohnen	1 Lorbeerblatt	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	150 g Speckscheiben	3 Möhren
$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 Stg. Porree	6 Kartoffeln, mehligk.
5 EL Olivenöl	1 L Gemüsebrühe	$\frac{1}{4}$ TL Majoran
Pfeffer	4 Sch. Bauchspeck	1 Bd. Petersilie (glatt)

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen mit Lorbeerblatt und Einweichwasser in einen Topf geben die Bohnen sollten mit Wasser bedeckt sein und bei mittlerer Hitze in 4560 Minuten gar köcheln.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Den Vesperspeck in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie schälen, abbrausen und würfeln (ca. 1 cm). Porree längs halbieren, abbrausen, quer in Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen, abbrausen und würfeln (ca. 2 cm).

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Speck darin bei kleiner Hitze andünsten. Das Gemüse hinzufügen und andünsten. Bohnen mit Kochwasser hinzugießen. Dann die Kartoffeln und die Brühe hinzufügen.

Mit etwas Majoran und kräftig Pfeffer würzen. Alles aufkochen und 4560 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

Nach ca. 30 Minuten den Bauchspeck hinzugeben. Bei Bedarf Flüssigkeit angießen.

Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Eintopf abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

NN am 19. April 2024

# Bouillabaisse mit Sauce Rouille

## Für 4 Personen

### Für den Fond:

1 Fenchelknolle	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
600 g Fischkarkassen (hell)	60 ml Olivenöl	300 g Pelati-Tomaten
50 ml Weißwein	20 ml Anisschnaps	2 l Wasser
schwarzen Pfeffer	1 EL Salz	1 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	1 Sternanis	1 Msp. Safranfäden

### Für die Sauce Rouille:

2 Pellkartoffeln, gekocht	1 rote Paprika	1 Chilischote
100 ml Olivenöl	1 kleine rote Zwiebel	1 Bio-Zitrone
1 Eigelb	Pfeffer	1 Msp. Safranfäden
Salz	1 Baguette	80 g Parmesan

### Für die Einlage:

100 g Fenchel	100 g Karotten	100 g rote Zwiebeln
8 rohe Garnelen (Kopf, Schale)	600 g festes Seefisch-Filet	2 EL Olivenöl
1 EL Butter		

Für den Fond Fenchel putzen und fein schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und würfeln.

Fischkarkassen abspülen und abtropfen lassen.

Fenchel, Schalotten und Knoblauch in einem großen Topf mit Olivenöl anschwitzen.

Dann Karkassen, Tomaten, Wein, Schnaps, Wasser, Pfeffer und Salz dazugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und beiseite legen, die Stängel zum Fond geben.

Thymian abbrausen und mit Sternanis zum Fond geben. Alles langsam zum Kochen bringen. Dann den Fond bei milder Hitze eine Stunde ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Sauce Rouille die gekochten Kartoffeln pellen und grob schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, Paprika in Stücke schneiden. Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und das Fruchtfleisch fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anschmoren.

Zwiebel schälen und würfeln.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Zitrone auspressen Kartoffeln, Paprika, Chili und Zwiebel mit Eigelb, Pfeffer, Safran, Salz, Zitronensaft und - abrieb in einen Mixer geben und zu einer glatten Sauce mixen. Langsam etwas mehr als die Hälfte vom Olivenöl zugeben und durchmixen. Falls nicht genügend Bindung entsteht, kann man etwas Weißbrot untermixen. Die Sauce Rouille bis zum Servieren kaltstellen.

Das Baguette in Scheiben schneiden, in einer Pfanne in etwas Olivenöl anrösten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Fertigen Fond durch ein Sieb in einen Topf passieren.

Tipp: Um den gesamten Geschmack aus dem Fond zu bekommen, empfiehlt es sich, den Fond, vor dem Passieren, mit einem Pürierstab zu mixen oder klassisch durch die Flotte Lotte zu geben.

Den passierten Fond nochmals aufkochen, Safranfäden untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Einlage Fenchel, Karotten und Zwiebeln putzen, waschen oder schälen und in feine Würfel schneiden.

Den Fond in einen flachen Topf geben und zusammen mit dem Gemüse aufkochen.

Die Garnelen schälen und den Darm entfernen.

Zunächst die Fischfilets, die gekocht werden sollen, behutsam in den heißen Fond legen und langsam garen (je nach Größe ca. 5 Minuten).

In einer separaten Pfanne Öl erhitzen und die restlichen Fischfilets und die Garnelen braten.

Parmesan fein reiben. Die gerösteten Baguettescheiben mit der Sauce Rouille bestreichen und mit Parmesan bestreuen.

Petersilienblätter grob schneiden.

Zum Anrichten, den Fisch aus dem Sud heben. Butter zum Fond geben und nochmals aufkochen.

Den Sud und Gemüse heiß in vorgewärmte tiefe Teller geben.

Garnelen, gekochte und gebratene Fischfilets darauf anrichten. Baguettescheiben und Petersilie dazu reichen.

Sören Anders am 28. März 2024

## Rosenkohl-Eintopf

### Für 4 Personen:

500 g Rosenkohl	1 Zwiebel	3 Möhren
1 Petersilienwurzel	3 Kartoffeln	1 Knollensellerie
10 cm Lauch	1,5 l Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter
5 Zweige Thymian	3 Zweige glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
2 EL neutrales Öl	Salz, Pfeffer	3 Bierbeißer (Würstchen)

### Rosenkohl rösten:

Den Ofen auf 190°C Ober/Unterhitze vorheizen.

Den Rosenkohl waschen und putzen. Dazu den Boden abschneiden und die äußeren Blätter abbrechen. Den Rosenkohl vierteln und in einer Schüssel mit 2 TL Salz und 3 EL Olivenöl mischen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und aufpassen, dass das Gemüse nicht zu dicht nebeneinander liegt. Sonst kann der Wasserdampf nicht entweichen.

Das Blech auf die obere Schiene in den Ofen geben. Den Ofen auf Umluft mit Grill schalten und etwa 15 Minuten rösten; dabei das Blech mehrmals bewegen, damit alles gleichmäßig röstet.

### Für den Eintopf:

In einem großen Topf das neutrale Öl auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebel würfeln und darin für 10 Minuten andünsten.

Währenddessen das übrige Gemüse in Würfel schneiden, ganz nach eurem Geschmack.

Alles Gemüse bis auf den Lauch und die Kartoffeln in den Topf geben und weitere 10 Minuten andünsten.

Dann den Lauch und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz zugeben und weitere 2-3 Minuten dünsten.

Die Thymianzweige mit etwas Küchengarn zusammenbinden.

Das Gemüse mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln und den gerösteten Rosenkohl mit dem Thymian und den Lorbeerblättern hineingeben und den Eintopf zum Kochen bringen. Einmal aufkochen und dann die Hitze zurückschalten. Bei geschlossenem Deckel sanft köcheln, bis die Kartoffeln weich sind; nach etwa 20 Minuten. Fertig ist die vegetarische Variante.

### Mit Fleisch:

Für die Einlage einfach die Bierbeißer in Scheiben schneiden und im noch heißen Eintopf durchziehen lassen.

Den Eintopf am Ende mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Gerösteter Rosenkohleintopf schmeckt am besten nach ein bis zwei Tagen im Kühlschrank.

NN am 08. März 2024

# Erbsen-Suppe mit Würstchen

## Für 4 Personen

300 g getrock. grüne Erbsen	200 g Möhren	150 g Sellerie
1 Lauchstange	1 Zwiebel	150 g durchw. Speck
300 ml Gemüsebrühe	2 Lorbeerblätter	400 g Kartoffeln, festk.
Salz	Pfeffer	1 Paar Wiener Würstchen
1 Paar Debreziner Würstchen		

Die Erbsen müssen über Nacht eingeweicht werden.

Getrocknete Erbsen am Vortag in reichlich kaltem Wasser einweichen, mindestens 12 Stunden quellen lassen. Das Wasser sollte die Erbsen etwa zweifingerbreit bedecken.

Am folgenden Tag die Erbsen in ein Sieb abgießen, dabei ca. 500 ml Flüssigkeit auffangen.

Möhren und Sellerie waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut waschen und in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Speck in feine Würfel schneiden.

Speckwürfel in einen großen Topf geben, erhitzen und das Fett auslassen.

Zwiebel, Sellerie und Möhren zugeben und kurz anbraten, Lauch zugeben und mitanbraten.

Die eingeweichten Erbsen zugeben und direkt mit dem aufgefangenen Einweichwasser ablöschen.

Die Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Kartoffeln zum Eintopf geben, mit etwas Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Erbsen weichgekocht sind.

Sollte der Eintopf zu dickflüssig einkochen, noch etwas Gemüsebrühe angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Erbsensuppe abschmecken, Lorbeerblätter entfernen.

Die Würstchen in Scheiben schneiden, in die Suppe geben und darin erhitzen, allerdings nicht mehr kochen lassen. Dann die Erbsensuppe servieren.

Rainer Klutsch am 12. Februar 2024

## Fruchtige Tomaten-Suppe

1 kg frische große Tomaten	2 Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark	2 EL getrock. Thymian
750 ml Gemüsebrühe	frischer Basilikum	Salz und Pfeffer
1 Schuss Sahne		

Die Tomaten abwaschen und mit einem Messer kreuzweise einritzen. Dann in eine große Schüssel geben und mit kochendem Wasser übergießen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen und beides zusammen in etwas Öl in einem großen Topf für einige Minuten glasig andünsten.

Währenddessen die Tomaten mit kaltem Wasser abschrecken und mit einem Messer die Haut abziehen. Dann die Tomaten in grobe Würfel schneiden und kurz mit Zwiebel und Knoblauch mitdünsten.

Tomatenmark und Thymian zu den Tomaten geben und alles mit Brühe ablöschen. Die Suppe für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal aufkochen und für ca. 5 Minuten etwas einreduzieren. Dann mit frischem Basilikum servieren und optional noch einen Schluck Sahne obendrauf verteilen.

NN am 07. Februar 2024

## Erbsen-Suppe mit Kartoffeln und Speck

### **Für 4 Personen:**

400 g getrock. grüne Erbsen	3 Kartoffeln, gewürfelt	150 g Speckwürfel
2 Möhren, in Scheiben	1 Zwiebel, fein gehackt	1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	1 L Gemüsebrühe
Petersilie		

Die getrockneten Erbsen über Nacht einweichen.

In einem großen Topf Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten.

Speck hinzufügen und leicht bräunen.

Die eingeweichten Erbsen, Kartoffeln, Möhren und Lorbeerblatt hinzufügen.

Mit Gemüsebrühe auffüllen und zum Kochen bringen.

Hitze reduzieren, die Suppe köcheln lassen bis die Erbsen weich sind.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen.

Die Erbsensuppe mit frischer Petersilie garniert servieren.

Probieren es mit verschiedenen Gewürzen wie Thymian oder Kreuzkümmel aus, um dem Geschmack eine individuelle Note zu verleihen.

Verwende für eine leichtere Version der Suppe Hühner- oder Gemüsebrühe anstelle von Speck.

Die Erbsensuppe darf eingefroren werden, um bei Bedarf schnell eine leckere Mahlzeit zur Hand zu haben.

NN am 29. Januar 2024



# Cremesuppe vom Grünkohl mit Chorizo

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 große Kartoffel
300 g frischer Grünkohl	2 EL Butter	300 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne	2 EL Crème-fraîche	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskat	1 TL Zitronensaft
80 g Chorizo (Paprikawurst)		

### Für die Curry-Knusperbrösel:

1 TL Butter	1 TL Currypulver	4 EL Pankobrösel
Salz		

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Kartoffel abwaschen, schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen.

Butter in einem großen Topf schmelzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.

Dann die Kartoffel zugeben und mit anschwitzen. Zuletzt den Grünkohl untermischen und ca. 5 Minuten mit köcheln lassen.

Anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Sahne dazugeben. Alles ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit für die Curry-Knusperbrösel in einer Pfanne Butter zerlassen, Currypulver hinzugeben und die Panko-Brösel darin goldbraun und knusprig braten, mit etwas Salz abschmecken.

Denn Suppenansatz in einen Standmixer geben, Crème fraîche hinzufügen und fein pürieren.

Anschließend die Suppe wieder zurück in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken.

Chorizo in Scheiben schneiden, diese in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten.

Die Suppe in tiefe Teller geben, die Chorizo-Scheiben darauf verteilen (auch etwas von dem Öl mit hinzugeben) und anschließend die Curry-Knusperbrösel darauf verteilen.

Kevin von Holt am 23. Januar 2024

## Pilz-Suppe mit Pilz-Ravioli

### Für 6 Personen:

12 g getrock. Morcheln	1,5 Zehen Knoblauch	Öl
1 Knolle Sellerie	1 Lauch Muskatnuss	600 ml Pilzfond
100 ml Madeira	100 ml Sherry	Salz und Pfeffer

### Für den Nudelteig:

250 g Semola	100 g Mehl	3 Eigelbe
--------------	------------	-----------

### Für die Raviolifüllung:

200 g Kräuterseitlinge	200 g Champignons	200 g Austernseitlinge
Öl	250 g Ricotta Muskatnuss	2 Eier
Salz und Pfeffer	Paniermehl	

Getrocknete Morcheln 30 Minuten in Wasser einweichen, sodass alle Morcheln bedeckt sind.

Knoblauch schälen und fein hacken.

Knollensellerie schälen und in etwa 5 mm breite Würfel schneiden.

Nach 30 Minuten die Morcheln aus dem Wasser nehmen, das Morchelwasser aufbewahren.

Den Stiel der Morcheln abschneiden, die Kappen erneut ins Morchelwasser legen und etwas darin rühren. In Morcheln ist immer etwas Sand, der so ausgespült werden kann und nach unten sinkt. Morchelkappen aus dem Wasser nehmen, leicht ausdrücken und in etwas neutralem Öl mit dem Knoblauch in einem großen Topf anschwitzen.

Das Morchelwasser weiter aufbewahren.

Selleriewürfel in den Topf mit Knoblauch und Morcheln geben und mit anschwitzen.

Mit etwas geriebener Muskatnuss würzen.

Den grünen Teil des Lauchs abschneiden. Den weißen Teil längs halbieren und unter fließendem Wasser abspülen, da sich im Inneren oft Dreck befindet. Anschließend in Streifen schneiden und mit in den Topf geben.

Mit Madeira, Sherry und Pilzfond ablöschen. Das Morchelwasser vorsichtig dazu gießen, damit der Sand aus den Morcheln in der Schüssel verbleibt. Kurz erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen.

Nach Geschmack salzen und pfeffern.

### Für den Nudelteig:

Mehl und Semola miteinander vermischen.

Eigelbe vom Eiweiß trennen, die Eigelbe mit Semola und Mehl vermengen.

Aus Mehl, Semola und Eigelb einen Teig kneten; der Teig soll zwar fest sein, aber auch so dehnbar, dass er sich in die Länge ziehen lässt. Falls der Teig zu fest ist, einen Schuss Wasser hinzugeben.

Wenn der Teig glatt ist, in Frischhaltefolie schlagen und für mindestens 30 Minuten kaltstellen.

### Für die Raviolifüllung:

Bei den Kräuterseitlingen das holzige Endstück am Stiel abschneiden.

Bei größeren Verschmutzungen die Pilze mit einem trockenen Tuch oder einer Bürste reinigen, aber nicht mit Wasser waschen, da sie sonst glitschig werden.

Pilze in kleine Stücke schneiden und in neutralem Öl anbraten.

Wenn die Pilze ihr Wasser verloren haben, kräftig salzen und pfeffern.

Fein hacken. Die Masse muss am Ende fein genug sein, um durch eine Spritztüte gedrückt zu werden.

In einer großen Schüssel den Ricotta mit geriebener Muskatnuss nach Geschmack würzen.

Eier hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gehackte Pilze in die Ricottamasse geben und mit den Händen vermischen bis eine homogene Masse entsteht. Falls sie zu feucht ist, mit etwas Paniermehl binden.

Die Füllung in einen Spritzbeutel geben, den Beutel zudrehen und die Masse nach vorne massieren.

Alternativ zur Nudelmaschine kann der Nudelteig auch mit einem Nudelholz ausgerollt werden und sollte dabei ca. 1-2 mm dick werden. Anstatt eines Nudelbretts kann man auch mit einem Förmchen oder einem Gläschen den Nudelteig ausstechen, und aus je zwei Nudelplätzchen eine Raviolo formen, indem man die Füllung auf einen Teil gibt, den anderen Teil darüberlegt und die Ränder durch Zusammenpressen mit einer Gabel verschließt.

#### **Zubereitung:**

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Vom Nudelteig ein Stück abschneiden (ca. zwei Hände voll) und etwas plattdrücken.

Falls der Teig zu feucht ist, mit etwas Mehl bestäuben. Er soll nicht kleben.

Auf der größten Stufe durch die Nudelmaschine drehen.

Etwas Mehl auf den Teigklappen geben und ihn einmal in der Mitte falten, sodass er nur noch halb so lang ist.

Erneut durch die Nudelmaschine drehen.

Vorgang 4-5 Mal wiederholen.

Teig nach Bedarf immer wieder mit Mehl bestreuen.

Nun die Nudelmaschine auf die nächstfeinere Stufe stellen und den Nudelteig auch auf dieser Stufe mehrmals durchdrehen.

Das Ganze auf allen Stufen bis hin zur feinsten Stufe wiederholen: Am Ende sollte eine dünne lange Teigbahn entstanden sein.

Diese nun so auf das Nudelbrett legen, dass die Hälfte des Teigs alle Mulden bedeckt, die andere Hälfte auf der Arbeitsfläche liegt.

Den Teig mit den Fingern vorsichtig in die Mulde drücken.

Mit der Spritztüte in jede Mulde ein etwa walnussgroßes Häufchen der Füllung drücken.

Eigelb vom Eiweiß trennen, das Eigelb verquirlen.

Mit einem Küchenpinsel den Teil des Nudelteigs bestreichen, der auf der Arbeitsfläche liegt.

Über die gefüllten Mulden legen und vorsichtig festdrücken.

Mit dem Nudelholz über den zugeklappten Nudelteig rollen, sodass die Maultaschen durch den scharfen Rand des Nudelbretts ausgestanzt werden. Dabei versuchen, Luftblasen vorsichtig herauszuarbeiten.

Die abfallenden Teigblätter zurück in den Rest des Nudelteigs kneten, den oberen Teil des Nudelbretts abheben, Nudelbrett umdrehen und die fertigen Ravioli vorsichtig herausdrücken.

Mit dem Rest des Teigs und der Füllung genauso verfahren.

Fertige Ravioli 3-5 Minuten in kochendem (aber nicht sprudelndem) Wasser garen, dann sofort in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.

Kurz vor dem Servieren die Ravioli in die warme Suppe geben.

Björn Freitag am 16. Januar 2024

# Tomaten-Cremesuppe

## Für 4 Portionen

1 kg reife Tomaten	600 ml Gemüsebrühe	150 ml Schmand
60 g Butter	1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Zucker	1 TL Natron	Salz, Pfeffer

Zwiebel fein würfeln. Knoblauch klein schneiden. Butter abwiegen.

Gemüsebrühe zubereiten.

Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten an der Unterseite kreuzförmig einritzen und portionsweise für ca. 1-2 Minuten in das kochende Wasser geben. Mit einer Kelle aus dem Wasser nehmen, die Haut abziehen, halbieren und den Strunk entfernen; grob würfeln.

In einem Topf die Butter zerlassen, darin die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Die Brühe, die Tomaten, das Natron zugeben, alles verrühren und für ca. 20 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren.

Nun Schmand und Zucker zugeben. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Mit geröstetem Toast oder Baguette anrichten; mit Basilikum garnieren.

Durch das Natron ist diese Tomatensuppe säurearm und verursacht kaum Sodbrennen oder Aufstossen.

Lecker schmeckt die Suppe auch, wenn man Croutons oder Backerbsen zugibt.

Anstelle der frischen Tomaten eignen sich auch gestückelte Tomaten aus der Dose (Pomoro).

NN am 10. Januar 2024

# Ungarische Gulaschsuppe mit Rindfleisch

## Für 5 Portionen:

1 kg Rindergulasch	2 große Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
3 EL Butterschmalz	2 EL Tomatenmark	150 ml Rotwein
800 ml Rindfleischbrühe	2 TL Paprikapulver rosenscharf	4 EL Paprikapulver edelsüß
1 EL Zucker	3 TL Majoran getrocknet	1/2 Bund frische Petersilie
2 Lorbeerblätter	4 Kartoffeln, mehligk.	4 kleine Karotten
2 rote Paprika	Salz, Pfeffer	

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Gulasch in kleine Würfel schneiden und in reichlich Butterschmalz anbraten bis alles bräunliche Farbe angenommen hat. Das Fleisch dabei immer wieder wenden. Es sollte ein Bratensatz dabei entstehen.

Wenn es zu dunkel wird mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz damit lösen. Nun die Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten.

Nun alles mit dem restlichen Rotwein ablöschen und kurz mitkochen. Mit Rinderfond aufgießen und mit Zucker, Paprikapulver, Lorbeerblättern, Tomatenmark und Majoran würzen.

Dann bei geschlossenem Deckel ca. 60-90 Minuten garen.

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, Paprika würfeln und Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse zugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Nun mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken, Petersilie fein hacken und unterrühren. Gulaschsuppe mit frischem Brot servieren.

NN am 09. Januar 2024

# Tomaten-Orangen-Suppe

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Gemüse-Hühnerbrühe:**

2 Hühnerkeulen	1 Suppenbund	1 Knolle Fenchel
1 TL Fenchelsaat	1 Lorbeerblatt	1 Zwiebel
2 l Wasser	1 EL Pfefferkörner	1 Prise Salz

### **Für die Suppe:**

1 TL Tomatenmark	500 ml Tomatensaft	500 ml Orangensaft
1 l Hühnerbrühe	2 Orangen	1 Stange Zitronengras
1 Stück Ingwer	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Bund Petersilie
1 Chilischote	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Brühe die Zwiebel mit Schale halbieren und auf den Schnittflächen in einer Pfanne schwarz rösten. Gemüse putzen und in Stücke schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einen Topf geben und das Wasser und die Gewürze hinzufügen. Alles kräftig aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Brühe 1,5 Stunden köcheln lassen. Nach 1 Stunde die Hühnerkeulen hinzufügen.

Die gegarten Keulen entnehmen und das Fleisch von den Knochen zupfen.

Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und alle Zutaten auffangen.

### **Für die Suppe:**

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Zitronengras anschneiden und andrücken. Ingwer schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Petersilienstängel und Ingwer farblos anschwitzen. Das Tomatenmark unterrühren und etwas anrösten. Dabei leicht zuckern. Nun die Brühe angießen und alles aufkochen lassen. Tomatensaft, Orangensaft, Chilischote und Zitronengras dazugeben. Je nach Geschmack kann man das Mengenverhältnis von Brühe, Tomatensaft und Orangensaft auch ändern.

Die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Orangen gut abwaschen, dann mit Schale vierteln und die mittleren weißen Häute entfernen. Die Viertel nochmals in mundgerechte Stücke schneiden und die letzten 5 Minuten mit in die Suppe geben. Zum Schluss das Hühnerfleisch in der Suppe erwärmen und grob gezupfte Petersilienblätter hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem kleinen Schuss frischem Olivenöl servieren.

Die Orangenstücke kann man mitessen oder nach Belieben nur den Saft herausdrücken.

Rainer Sass am 22. Dezember 2023

## Erbsen-Cremesuppe mit Kartoffel-Spieß

### Für 4 Personen

#### Für die Suppe:

1 Zwiebel	8 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Kartoffel, mehligk.	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
500 g TK-Erbsen	100 g Sahne	Salz
Pfeffer	Muskatnuss	3 Stiele Estragon

#### Für die Spieße:

2 Kartoffeln, festk.	300 ml Frittierfett	Salz
----------------------	---------------------	------

#### Außerdem:

4 Holzspieße

Für die Suppe die Zwiebel schälen und in grobe Streifen oder Würfel schneiden.

Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Die Chilischote waschen, entkernen, die scharfen Seitenwände wegschneiden und in Stücke schneiden.

Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel, Chili und Ingwer dazugeben und mit anschwitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tiefkühlerbsen dazugeben. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor Ende der Kochzeit die Sahne dazu gießen und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für die Spieße die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Das Frittierfett in einem schmalen, hohen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin einige Minuten kross frittieren. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Die krossen Kartoffelwürfel auf Spieße stecken.

Estragon waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.

Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Wer sie besonders samtig möchte, kann sie noch durch ein feines Küchensieb streichen.

Etwas Estragon in die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.

Den restlichen Estragon darüberstreuen und die Kartoffelspieße anlegen.

Andrea Safidine am 18. Dezember 2023

# Omas Kohl-Suppe mit Hackklößchen

## Für zwei Personen

### Für die Klößchen:

300 g gem. Hackfleisch	1 Zwiebel	1 Ei
1 EL Pankomehl	Salz	Pfeffer

### Für die Suppe:

500 ml Schweinefond	1 Scheibe Lardo	4 Lorbeerblätter
1 EL Piment	1 EL Wacholder	Salz

### Für den Kohl:

$\frac{1}{2}$ Spitzkohl	4 Stücke wilder Brokkoli	1 TL Honig
1 EL Butter	1 Zweig Petersilie	1 Zweig Majoran
Salz	Pfeffer	

### Für das Topping:

2 Scheiben Lardo	2 Zweige Majoran	2 Zweige glatte Petersilie
------------------	------------------	----------------------------

### Für die Klößchen:

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit dem Ei, Pankomehl, kleingehackter Zwiebel, Salz und Pfeffer verkneten und zu kleinen Bällchen formen.

### Für die Suppe:

Fond in einem Topf erhitzen und Lorbeerblätter, Piment und Wacholder dazugeben. Temperatur runterstellen und die Klößchen darin garen. Eine Scheibe Lardo dazugeben und ca. 10 Minuten garen. Mit Salz abschmecken.

### Für den Kohl:

Spitzkohl in feine Streifen schneiden und gemeinsam mit dem wilden Brokkoli in einer Pfanne mit Butter bei mittlerer Temperatur schwenken.

Honig, Salz und Pfeffer dazugeben und ca. 10 Minuten braten. Kräuter feinhacken und dazugeben.

### Für das Topping:

Petersilie und Majoran feinhacken. Lardo ebenfalls als Garnitur verwenden.

Zwei Esslöffel des Kohls in tiefen Tellern anrichten, die Klöße daneben setzen, Lardo auf den Kohl setzen und dann vorsichtig die Brühe angießen. Mit Kräutern garnieren und servieren.

Robin Pietsch am 02. November 2023

# Kohlrabi-Suppe mit Topinambur

## Für 5 Personen

1 EL Butter	1 Zwiebel	5 Kohlrabi mit Blättern
400 g Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	1 l Gemüsebrühe
500 ml Sahne	300 g Topinambur	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
Öl		

Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und grob würfeln. Kohlrabi-Blätter gut waschen und die dicken, weißen Adern der Blätter entfernen. Anschließend die Blätter in dünne Streifen schneiden. Topinambur schälen und in feine Scheiben hobeln.

In einem Topf Butter zerlassen. Darin zuerst die Zwiebeln kurz andünsten, danach Kartoffeln, Knoblauch und Kohlrabi hinzufügen, kurz weiter dünsten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Kartoffel-Kohlrabi-Gemüse sehr fein pürieren.

Danach die Sahne hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Topinambur in einer Pfanne mit etwas Öl anrösten, bis die Ränder leicht braun geworden sind. Mit Salz abschmecken und aus der Pfanne nehmen.

Anschließend die Kohlrabi-Blätter kurz andünsten, salzen und pfeffern.

Suppe in Tellern portionieren und als Topping die Kohlrabi-Blätter sowie den Topinambur mittig drapieren und servieren.

Björn Freitag am 25. Oktober 2023



# Sellerie-Schaumsüppchen mit Walnüssen, Apfel-Spieß

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

400 g Knollensellerie	2 Schalotten	1 EL Zucker
600 ml Gemüsebrühe	50 g Walnusskerne	Salz
Pfeffer	Apfelsaft	50 g Sahne

### Für die Croutons:

100 g Toastbrot	2 EL Butter	Salz
-----------------	-------------	------

### Für die Spieße:

2 Schalotten	2 EL Butter	2 Äpfel
--------------	-------------	---------

### Außerdem:

4 Spieße

Für die Suppe Sellerie putzen und schälen. Schalotten abziehen. Sellerie und Schalotten würfeln. Zucker in einem großen Topf hell karamellisieren. Schalotten und Sellerie zugeben und unter Wenden leicht farblos andünsten.

Mit Fond aufgießen, aufkochen und ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Croûtons Rinde vom Toastbrot entfernen. Toastbrot in feine Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Toastwürfel darin knusprig braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und mit Salz würzen. Croutons auskühlen lassen.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

Für die Spieße Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden.

Pfanne auswischen, 1 TL Butter darin erhitzen. Die Schalottenstücke darin kurz anbraten.

Auf einen Teller geben und etwas abkühlen lassen.

Äpfel schälen, entkernen und in Achtel schneiden.

Apfelspalten und Schalottenstücke im Wechsel auf 4 Spieße stecken.

Übrige Butter im Bratfett in der Pfanne erhitzen. Spieße in der heißen Butter unter Wenden braten.

Walnüsse grob hacken.

Sellerie im Fond mit einem Pürierstab fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Apfelsaft abschmecken.

Sahne steif schlagen, kurz vor dem Servieren unter die Suppe heben. Nun nicht mehr aufkochen, da der Schaum sonst verschwindet.

Suppe in tiefen Tellern oder Suppenschalen verteilen. Nüsse und Croûtons aufstreuen.

Je einen Apfel-Schalotten-Spieß anlegen und servieren.

Kevin von Holt am 24. Oktober 2023

# Kartoffel-Suppe mit Apfel-Brot-Topping

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

1 kg Kartoffeln, vorw. festk.	1 Bund Suppengemüse	3 Stiele Majoran
1 EL Butterschmalz	1,2 Liter Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	100 g Sahne	

**Für das Apfel-Brot-Topping:**

2 Äpfel, säuerlich	2 Scheiben Weißbrot	1 EL Walnüsse
1 EL Butter	1 TL Honig	Salz
Pfeffer	1 Bund Schnittlauch	

Für die Suppe Kartoffeln und Suppengemüse putzen bzw. schälen, abbrausen und in Würfel schneiden. Majoranblättchen abzupfen und fein schneiden.

Butterschmalz erhitzen. Kartoffeln und Gemüse darin von allen Seiten ca. 2-3 Minuten anbraten. Brühe und Majoran zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen für das Topping Äpfel abbrausen, trockenreiben. Äpfel vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Brotscheiben bzw. Brötchen ebenfalls in sehr feine Würfel schneiden. Nüsse hacken. Brötchenwürfel und Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.

Butter erhitzen. Apfelwürfel darin ca. 2 Minuten andünsten. Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brötchenwürfel und Nüsse zugeben und gut mischen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Sahne unter den Eintopf rühren und erneut etwas einköcheln lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Mit dem Apfel-Brot-Topping mischen.

Eintopf nochmal abschmecken und mit dem Topping anrichten.

**Tipp:**

Wer mag kann noch Würstchen dazu servieren.

Mira Maurer am 24. Oktober 2023

# Cremige Kürbis-Suppe mit Mango und Maronen

## Für 4 Personen

300 g Hokkaido-Kürbis	100 g Mango-Fruchtfleisch	150 g Maronen, vorgegart
2 rote Chilischoten	6 EL kalte Butter	2 EL Zucker
80 ml trockener Wermut	800 ml Gemüsebrühe	2 Bio-Limetten
2 Msp. Zimt, gemahlen	2 Msp. Currypulver, mild	Salz, Pfeffer

Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Mango-Fruchtfleisch würfeln.

Die Hälfte der Maronen in Würfel schneiden.

Chilischoten abwaschen, abtrocknen, der Länge nach aufschneiden, entkernen. Dann Chili in feine Ringe schneiden.

Ein Drittel der Butter in einem Topf schmelzen. Kürbis-, Mango- und Maronenwürfel sowie Chiliringe hineingeben, mit der Hälfte Zucker bestreuen und alles anschwitzen.

Dann mit Wermut ablöschen, die Brühe angießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.

Inzwischen die restlichen Maronen vierteln.

Etwas Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Maronen dazugeben, den restlichen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen.

Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Sobald der Kürbis weich ist, den Suppenansatz mit Zimt- und Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Butter hinzugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Nochmals abschmecken und mit Limettensaft verfeinern.

Die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen geben, mit den karamellisierten Maronen bestreuen und servieren.

Christian Henze am 05. Oktober 2023

## Gänse-Eintopf

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

Den Gänsekeulen die Haut abziehen oder wegschneiden.

Das Wurzelgemüse schälen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

Die Keulen, mit geschnittenen Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Lorbeer und Pfeffer in einen großen Topf geben, mit der Brühe großzügig bedecken. auf den Herd stellen und bei mittlerer Hitze langsam garkochen.

Nach einer Weile die weich gegarten Gänsekeulen aus der Brühe nehmen, auf ein Blech legen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Sud durch ein Sieb abgießen. Das Gänsefleisch vorsichtig von den Keulen zupfen. Die größeren Stücke am besten in Würfel schneiden.

Die restlichen Zwiebeln geschält in feine Würfel, die Maronen klein schneiden.

Den Wirsing putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelwürfel, Maronen, Wirsingstreifen im Topf mit etwas Butter anschwitzen und mit dem Gänsesud ablöschen. Langsam den Wirsing darin garkochen.

Sollte die Flüssigkeit nicht reichen, Gemüsebrühe nachgießen.

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

Beim Abschmecken gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Den Eintopf mit etwas altem Aceto Balsamico leicht säuerlich abschmecken, kleine Kartoffelklöße abdrehen (so groß wie Gnocci) und diese mit dem Fleisch in den kochenden Eintopf geben. Nach kurzem Köcheln vom Herd nehmen und 10 Minuten gar ziehen lassen.

Oder Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und diese gemeinsam mit Wirsing in den Eintopf geben. Später den Eintopf mit Croutons servieren.

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2023

## Rosenkohl-Eintopf

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

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

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

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

Die Kartoffel schälen, fein reiben und unter den kochenden Eintopf rühren bis dieser die gewünschte Konsistenz hat.

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

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

Alexander Herrmann am 04. Oktober 2023

## Erbsen-Suppe mit geräucherten Rippchen und Gemüse

### Für 6 Personen:

300 g Erbsen	3 l Wasser	5 Kartoffel, geschält
400 g Schweinerippchen, geräuchert	1 Karotte	1 Zwiebel
20 g Pflanzenöl	Salz, Mais	

Die Erbsen durchspülen und in einen Topf geben.

Wasser hinzu gießen und 90 Minuten bei schwacher Hitze kochen bis sie weich werden.

Die Kartoffel in kleine Stücke schneiden.

Die Rippchen in Portionen teilen.

Karotte auf einer groben Reibe raspeln.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.

Die Zwiebeln und die Karotten unter ständigem Rühren 5-7 Minuten anbraten.

Kartoffeln und Rippchen in den Topf mit Erbsen geben und 20 Minuten kochen lassen.

Das gebratene Gemüse hinzufügen, salzen für weitere 5-7 Minuten kochen.

Die Erbsensuppe mit frischem Brot servieren.

NN am 03. Oktober 2023

## Pilzcreme-Suppe mit Thymian-Quarknocken

**Für 4 Personen**

**Für die Quarknocken:**

1 Bund Thymian	150 g Magerquark	1 Eigelb
50 g Hartweizengrieß	1 Spritzer Zitronensaft	Salz
Pfeffer		

**Für die Suppe:**

400 g Speisepilze	2 Schalotten	1 EL Butter
100 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne
20 ml Sherry	Salz	Pfeffer

Für die Nocken Thymian abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abstreifen, nach Bedarf noch etwas feiner schneiden.

Den Quark in einem sauberen Geschirrtuch gut ausdrücken. Mit Eigelb in einer Schüssel verrühren. Grieß, Thymian und Sherry unterrühren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse ca. 10 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit für die Suppe die Pilze gründlich putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf die Butter erhitzen und die gewürfelte Schalotte darin anschwitzen. Die Pilze zugeben und ebenfalls mitandünsten.

Dann mit Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen. Alles ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Für die Nocken reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen, dann die Temperatur reduzieren, sodass das Wasser nur noch siedet.

Aus der Quarkmasse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken formen und diese im siedenden Salzwasser einige Minuten gar ziehen lassen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Pilzsuppe fein pürieren, mit Sherry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Nocken dazugeben.

Kevin von Holt am 26. September 2023

## Hähnchen-Kokos-Suppe

### Für 12 Personen

2 Hähnchenbrüste (à 600 g)	2 Sternanis	1 EL Pfefferkörner
Salz	3 rote Paprika	1 kg Brokkoli
500 g Champignons	2 Limetten	3 rote Chilischoten
2 Stangen Zitronengras	1 Stück (4 cm) Ingwer	3 EL Öl
3 EL Tomatenmark	2 Dose. Kokosmilch	1 Bund Lauchzwiebeln
2-4 EL Sojasoße		

Für die Brühe Fleisch waschen und in einen großen Topf geben. Nelken, Sternanis, Pfefferkörner, 2 TL Salz und 2 1/2 L Wasser zufügen. Alles aufkochen und zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln. Entstehenden Schaum abschöpfen. Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen. Brühe durch ein Sieb gießen.

Paprika und Brokkoli putzen, waschen und in kurze Streifen bzw. kleine Röschen schneiden. Pilze putzen, waschen, halbieren. Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Chilis putzen, der Länge nach einritzen, entkernen, waschen und hacken. Vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen, das weiche Innere sehr fein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Chili, Ingwer und Zitronengras darin anschwitzen. Tomatenmark zufügen und ebenfalls anschwitzen. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen.

Vorbereitetes Gemüse und Limettenscheiben zufügen.

Aufkochen und alles ca. 10 Minuten köcheln.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Streifen schneiden.

Fleisch von Haut und Knochen lösen und klein schneiden. Mit den Lauchzwiebeln in der Suppe erhitzen. Suppe mit Salz und Sojasoße abschmecken.

NN am 21. September 2023

## Italienische Tomaten-Suppe

### Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	1 Schuss Olivenöl	4-5 Wacholderbeeren
2 Knoblauchzehen	1 Esslöffel Zucker	1 Esslöffel Tomatenmark
1 Schuss Weißweinessig	400 ml Brühe	4 Dosen Tomaten (Pelati)
1 TL Salz	Pfeffer	

Zwiebeln grob in Streifen schneiden und in Olivenöl anrösten.

Wacholderbeeren andrücken.

Knoblauchzehen schälen und klein schneiden.

Wacholderbeeren und Knoblauch in einem Teebeutel für losen Tee zu einem Gewürzsäckchen zusammenknoten. Ein Tee-Ei geht auch.

Pfeffer zu den Zwiebeln geben und anschwitzen.

Salz und Zucker hinzugeben, um die Zwiebeln ein wenig zu karamellisieren.

Tomatenmark dazugeben und mit anrösten.

Zwiebeln, Tomatenmark und Gewürze mit einem Schuss Weißweinessig ablöschen.

Brühe und Dosentomaten hinzugeben.

Gewürzsäckchen hinzugeben und unterrühren.

Alles für 30 Min bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Anschließend pürieren und abschmecken.

Björn Freitag am 21. Juli 2023

# Geeistes Erbsen-Minz-Süppchen mit Riesen-Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

200 g gepulte frische Erbsen	2 neue Kartoffeln	2 Schalotten
100 g Crème fraîche	500 ml Gemüsefond	4 Zweige Minze
1 Prise Zucker	Muskatnuss	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Garnelen:**

4 Riesengarnelen 8/12er	4 Zehen junger Knoblauch	Olivenöl
-------------------------	--------------------------	----------

**Für die Garnitur:**

1 Zweig Minze

**Für die Suppe:**

Die Kartoffeln schälen und würfeln. Schalotten abziehen, klein schneiden und zusammen mit den gepulsten Erbsen und Kartoffeln in Olivenöl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Kartoffeln darin weichköcheln.

Mit Crème fraîche und Minzblättern nach Geschmack fein pürieren.

Suppe passieren und in einem Eiswasserbad abkühlen lassen.

Nehmen Sie unbedingt Eiswürfel und Eiswasser zusammen zum Runterkühlen. Nur Eiswürfel bringen meist nichts.

**Für die Garnelen:**

Riesengarnelen würfeln. Knoblauch abziehen und reiben und zusammen mit Garnelen in Olivenöl kurz und knackig garen. Wer möchte, kann die Garnelenwürfel auf Holzspieße aufspießen und auf die kalte Suppe legen.

**Für die Garnitur:**

Minze in Julienne schneiden und als Einlage in der Suppe servieren.

Mario Kotaska am 07. Juli 2023



# Kalte Erbsensuppe mit Chicorée-Apfel-Salat

## Für 4 Personen:

Zutaten	1 kg frische Erbsen	400 ml Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer	1 Zitrone	100 ml Olivenöl
1 EL Ahornsirup	2 Zweige Minze	1 Prise Vitamin-C-Pulver
Salz, Pfeffer		

## Für die Einlage:

1 Chicorée	1 mittelgroßer Apfel	1 Zitrone
2.5 EL Olivenöl	1 TL Ahornsirup	Salz, Pfeffer
50 g ungeschälte Mandeln		

## Für die Suppe:

FrISCHE Erbsen pulen oder tiefgekühlte Erbsen (300 g für 4 Personen) auftauen lassen. Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Vitamin-C-Pulver hinzufügen. So bleibt die grüne Farbe der Erbsen besser erhalten. Das Gemüse in den Topf geben und 5 Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Einige Erbsen für das Anrichten beiseitelegen. Ingwer reiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Erbsen mit zwei Drittel der Brühe, Olivenöl, Ingwer, etwas Zitronensaft, einigen Blättern Minze und Ahornsirup in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die restliche Brühe nach und nach dazugeben, bis eine cremige, aber nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas Ahornsirup hinzufügen.

## Für die Einlage:

Apfel und Chicorée säubern. Den Apfel mit Schale in kleine Würfel scheiden. Chicorée halbieren und in feine Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfelwürfel und Chicorée-Streifen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen. Etwas ziehen lassen. Die Mandeln grob hacken.

## Anrichten:

Die kalte Erbsensuppe in tiefe Teller oder Schälchen füllen. Jeweils 1-2 EL Chicorée-Apfel-Salat dazugeben. Darüber ein paar gehackte Mandeln und Erbsen streuen. Mit 1 kleinem Zweig Minze garnieren.

Tarik Rose am 28. Mai 2023

# Brennnessel-Suppe mit Lachs-Wan-Tan

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Bund Brennnessel	3 Kartoffeln	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	200 ml Weißwein	500 ml Gemüfefond
500 ml Sahne	Pflanzenöl	Eiswasser
1 Prise Muskat	Salz	Pfeffer

### Für die Wan-Tan:

6 Wan-Tan-Blätter	1 kleines Stück Lachsfilet	200 ml kalte Sahne
1 Ei	Salz	

### Für die Suppe:

Küchenhandschuhe anziehen und Brennnesseln gründlich waschen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln.

In einem ausreichend großen Topf Wasser aufkochen und die Brennnesseln darin ganz kurz blanchieren. Das Wasser sollte kochen, wenn man die Brennnesseln dazu gibt und dann kann man es sofort vom Herd nehmen und die Brennnesseln auch schon wieder abgießen und in Eiswasser oder kalt Wasser abschrecken.

In einem Topf Öl erhitzen, Kartoffeln und Zwiebeln darin goldbraun anbraten, Knoblauch dazugeben und alles mit dem Weißwein ablöschen und mit Fond auffüllen. Ca.10 Minuten einkochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind. Ausgedrückte Brennnesseln dazugeben. Vom Herd nehmen die Sahne dazugeben und mit dem Pürierstab oder im Standmixer gut pürieren. Alles pürieren, bis die Brennnessel-Cremesuppe die gewünschte Konsistenz und Farbe hat. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

Um die brennenden Härchen zu zerstören, kann man Brennnesseln auch mit einem Nudelholz überwalzen, Brennnesseln kurz in warmes Wasser legen und mit einem Tuch auswringen, mit einem Messer über die Pflanzenteile streifen oder Brennnesseln mixen.

### Für die Wan-Tan:

Ei trennen. Wan-Tan-Blätter mit Eiweiß einstreichen. Lachsfilet kleinschneiden und in einem Multi-Zerkleinerer zusammen mit etwas Salz und kalter Sahne kurz mixen. Farce in die Mitte des Wan-Tan-Blatts geben und Teig zu einem Dreieck zuklappen. In einem Topf mit kochendem Wasser gar kochen, herausnehmen, abtropfen lassen und im tiefen Teller anrichten.

Nelson Müller am 25. Mai 2023

## Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch

### Für 4 Personen

500 g Kartoffeln (nach Schälen)	500 g Zwiebeln (nach Schälen)	2 l kräftige Gemüsebrühe
2 Orangen	1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	1 Prise gemahl. Kümmel
1 Prise Paprikapulver, edelsüß	1 Prise Cayenne	Salz

Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in grobe, daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butterschmalz in einem großen, flachen Topf bei mittlerer Hitze langsam hellbraun anschwitzen. Anschließend die Kartoffeln zugeben. Das Ganze gut bedeckt mit der Gemüsebrühe aufgießen und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten weich köcheln lassen.

Nehmen Sie anschließend den Deckel vom Topf und schöpfen einen großen Schuss der Brühe mit etwa 1/5 der Kartoffel-Zwiebel-Einlage ab. Geben Sie diesen Anteil in einen hohen Mixbecher und mixen es mit einem Pürierstab sämig auf. Danach kommt alles wieder zurück in den Topf. Dadurch ist der Eintopf leicht sämig gebunden.

### Eintopf abschmecken:

Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.

Den Eintopf mit Salz, Kümmel, Paprika, ggf. einer kleinen Prise Cayenne, Zitronen-, Orangena-brieb und Knoblauch wie ein herzhaftes Gulasch abschmecken.

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer filetieren, die Filets dritteln bzw. grob hacken, mit der gehackten Petersilie unter den Eintopf rühren. Noch einmal aufkochen und danach servieren.

### Tipp:

Speckwürfel mit den Zwiebeln anschwitzen, grob geschnittenes Sauerkraut zu den Kartoffeln geben und in der Brühe mit weich kochen.

Alexander Herrmann am 05. April 2023

## Käse-Suppe englisch

### Für 4 Personen:

0,8 l Milch	100 g Zwiebeln	50 g Butter
50 g Weizenmehl	2 Eigelb	100 g Kondensmilch
100 g gerieb. Chesterkäse	Salz, Pfeffer	Muskat

Die Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden und in der Milch weichkochen. Das Mehl mit der Butter zu Mehlbutter verkneten, stückweise in die kochende Milch geben und verrühren. Auf diese Weise eine gut gebundene Suppe zubereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Eigelbe mit der Kondensmilch und dem Reibekäse verrühren und damit die Suppe legieren. Danach nicht mehr aufkochen.

Anstelle von Chesterkäse darf auch ein anderer geriebener Käse verwendet werden.

NN am 18. März 2023

## Frühling-Eintopf mit Brot-Chips

### Für 4 Personen:

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Kohlrabi	4 Möhren
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl
1 EL Gemüsebrühe	Salz	Pfeffer
200 g Landbrot	4 Zweige Thymian	200 g TK-Erbesen

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

Kohlrabi und Möhren schälen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und etwas Schale fein abreiben.

In einem Suppentopf 2 EL Öl erhitzen.

Kohlrabi und Möhren im heißen Öl unter Wenden andünsten.

Brühe angießen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Alles zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen.

Das Brot in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit übrigem Olivenöl gleichmäßig dünn bestreichen.

Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Thymian hacken und über die Brotscheiben streuen.

Brot im heißen Backofen kurz anrösten, nach Belieben einmal wenden.

Petersilie, Lauchzwiebeln und Erbsen zum Eintopf geben. Alles wieder aufkochen und weitere 2-3 Minuten köcheln lassen.

Die Brühe abschmecken, gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Eintopf in tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten. Die Brotscheiben dazu servieren.

Kevin von Holt am 07. März 2023

# Tomaten-Suppe mit Baguette

## Für 4-6 Personen:

### Für die Suppe:

2 Dosen gestück. Tomaten	1 l Tomatensaft	2 kl. Dosen Tomatenmark
2 Möhren	2 Stangen Lauch	2 Stangen Staudensellerie
3 Zehen Knoblauch	2 Lorbeerblätter	Zucker
Salz	Pfeffer	Olivenöl
1 Zweig Rosmarin		

### Für die Baguettes:

1 Würfel frische Hefe	1 Prise Zucker	500 g Mehl
1 TL Salz	300-350 ml kaltes Wasser	Olivenöl

### Für die Suppe:

Rosmarinnadeln von dem Zweig streifen und fein hacken.

Gemüse und den Knoblauch säubern und in sehr feine Würfel bzw. Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die vorbereiteten Zutaten farblos darin anschwitzen. Dabei leicht zuckern, salzen und pfeffern. Nach 3-4 Minuten das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und leicht anrösten. Dann gestückelte Tomaten, Tomatensaft und Lorbeerblätter hinzufügen, alles gut verrühren und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe mit einem Mixstab kurz pürieren. Sie darf ruhig noch etwas stückig sein. Nochmals abschmecken und in Teller geben. Mit frischem Olivenöl beträufeln und mit gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Dazu Baguette servieren.

### Für die Baguettes:

Hefe in eine kleine Schüssel bröseln, mit Zucker bestreuen und etwas lauwarmes Wasser dazugeben. Leicht umrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Mit Mehl und Salz in eine Küchenmaschine geben und alles verrühren. Nach und nach das kalte Wasser hinzufügen, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig nochmals mit der Hand gut durchkneten. Dann abdecken und an einen zimmerwarmen Ort stellen.

Gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Das dauert etwa 1 Stunde.

Den Teig teilen. Die Hälften jeweils zu Rechtecken ausrollen. Nun die Teigbahnen mit den Händen einrollen und dabei jede Schicht fest andrücken. Die Abschlusskanten und Enden besonders fest andrücken. Dabei den Teig mit den Fingern ineinander drücken.

Die Brote auf ein leicht eingöltes Backblech legen, dann wieder abdecken und nochmals 30-45 Minuten gehen lassen. Derweil den Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Die Brote mit einem scharfen Messer circa 1 cm tief einschneiden und mit Wasser bepinseln. Etwa 30 Minuten im Ofen knusprig backen. Gleich zu Beginn eine Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Die Tür schnell schließen. Nach 10 Minuten kurz öffnen und den Dampf abziehen lassen. Bei modernen Öfen mit Automatikprogrammen das Baguette-Programm wählen.

Rainer Sass am 03. März 2023

# Lauch-Cremesuppe mit Käse-Knödeln

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Käseknödel:**

200 g Weißbrot	80 ml Milch	1 Schalotte
1 TL Butterschmalz	1/2 Bund glatte Petersilie	75 g Bergkäse
2 Eier	1 Msp. Muskat	Salz
Pfeffer		

### **Für die Suppe:**

2 Stangen Lauch	60 g Knollensellerie	150 g Kartoffeln, mehlig.
1 Zwiebel	3 EL Olivenöl	1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss	Salz
Pfeffer	80 g Sahne	

Das Weißbrot oder die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Milch in einem Topf lauwarm erwärmen, über die Brotscheiben geben und zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Die Schalotte schälen, fein schneiden.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die fein geschnittene Schalotte darin goldgelb anschwitzen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Käse in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

Zum eingeweichten Brot Petersilie, gedünstete Schalotte und Eier geben und alles gut vermengen. Den Knödelteig mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Dann die Käsewürfel untermischen und die Masse 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen. Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Lauch darin anschwitzen. Zwiebel, Kartoffel- und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen. Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Knödel in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Mit angefeuchteten Händen aus der Brotmasse kleine Knödel formen und diese im siedenden Salzwasser ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Sobald das Gemüse weichgekocht ist, das Lorbeerblatt entfernen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen.

Sahne zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefe Teller die Knödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Sören Anders am 03. Februar 2023

## Kürbis-Suppe mit Mango und Chili

### Für 4 Personen:

500 g Kürbisfleisch	1 reife Mango	2 EL Butter
3 EL Mango-Chutney	4 Knoblauchzehen	1 EL Zucker
100 ml Weißwein	800 ml Brühe	300 g Schlagsahne
10 EL süße ChilisaUCE	1/2 TL Curry	Salz und Pfeffer
4 EL Weißweinessig	1 rote Chilischote	

Das Kürbisfleisch würfeln, die Mango in Scheiben schneiden.

In einem Topf Butter schmelzen und die Kürbiswürfel darin anschwitzen.

Mangoscheiben, Mangochutney, Knoblauch und Zucker zugeben und karamellisieren lassen.

Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen, dann die Gewürze zugeben.

Mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und abschmecken. Sollte die Suppe noch zu dick sein, kann sie mit etwas Brühe verdünnt werden.

Zum Schluss die Chili in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf die Suppe geben.

Christian Henze am 01. Februar 2023

# Hühner-Suppe

Antonina Müller

**Für 4 Personen:**

**Für die Suppe:**

2 Bio-Zwiebeln	1 Stange Lauch	300 g Möhren
1 Petersilienwurzel	80 g Knollensellerie	1 Suppenhuhn (ca. 1kg)
Salz	1/2 Bund glatte Petersilie	2 Lorbeerblätter

10 weiße Pfefferkörner

**Für die Suppennudeln:**

3 Stängel frischer Liebstöckel	125 g Mehl	1 Ei
Salz		

Für den Fond Zwiebeln nach Belieben schälen und halbieren. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett auf den Schnittflächen kräftig anrösten.

Währenddessen Lauch putzen, halbieren, waschen und in grobe Stücke schneiden.

Möhren und Petersilienwurzel schälen und halbieren.

Sellerie ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden.

Das Suppenhuhn gründlich kalt waschen und in einen großen Topf geben.

Angeröstete Zwiebeln und das vorbereitete Gemüse zugeben und mit kaltem Wasser aufgießen, sodass das Huhn gerade knapp bedeckt ist.

Etwa 1 TL Salz zum Ansatz geben.

Suppenansatz bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Alles einmal kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 1,5 Stunden sacht köcheln lassen. Eventuell noch entstehenden Schaum zwischendurch öfter abschöpfen, sodass die Suppe schön klar bleibt.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, Blätter zugedeckt kühl stellen.

Lorbeerblätter und Pfefferkörner nach Belieben in ein Gewürzsäckchen geben, mit Küchengarn verschließen.

Nach etwa 1 Stunde Garzeit das Gewürzsäckchen und Petersilienstiele mit in die Brühe zum Huhn geben und alles weiter köcheln lassen.

Für die Nudleinlage Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Mehl, Ei, Salz und Liebstöckel in eine Rührschüssel geben, kräftig verkneten und zu einem festen Ball/Kloß formen.

Den Teig mit einer groben Küchenreibe auf ein mit Backpapier belegtes Blech reiben, vorsichtig verteilen und ca. 5 Minuten antrocknen lassen.

Das gegarte Suppenhuhn aus der Brühe heben, etwas abkühlen lassen.

Währenddessen die Brühe durch ein feines Sieb in einen Suppentopf passieren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren-, Sellerie- und Petersilienwurzelstücke etwas kleiner schneiden, wieder in die Brühe geben und alles nochmals aufkochen.

Die vorbereiteten Suppennudeln in die kochende Hühnerbrühe geben und ca. 5 Minuten gar köcheln lassen.

Das Fleisch des Suppenhuhns von Haut und Knochen lösen.

Fleisch in Stücke schneiden, in der Suppe geben, kurz erhitzen.

Petersilienblättchen hacken. Hühnersuppe nochmals abschmecken, in Suppenschalen oder tiefen Tellern anrichten. Petersilie überstreuen und servieren.



Tipp: Für einen Extra-Immunbooster in der kalten Jahreszeit ein Stück frische Ingwerknolle schälen, fein reiben und zum Suppenansatz geben. Inhaltsstoffe wie Gingerol aktivieren den Stoffwechsel und das Immunsystem.

Johann Lafer am 26. Januar 2023

## Süßkartoffel-Chili-Suppe

### Für 2 Personen:

350 g Süßkartoffel, geschält	1 Zwiebel	50 g Butter
1 rote Peperoni	1 TL Salz	1 TL Zucker
50 ml Madeira Wein	50 ml roter Portwein	1 Spur Apfelessig
600 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	1 Avocado
2-3 EL Bratöl	30-50 g weiße Schokolade	1 Msp. Gewürzsalz
1/2 Bund Schnittlauch		

Butter in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel grob würfeln, Zwiebel fein herunterschneiden. Beides in den Topf geben und in der Butter ca. 2 Minuten anschwitzen.

Peperoni in Ringe schneiden, mit in den Topf geben und mitbraten. Dann je 1 TL Salz und Zucker dazugeben, unterrühren und den Zucker leicht ankaramellisieren lassen. Anschließend mit Apfelessig sowie Madeira- und Portwein ablöschen. Alles einmal umrühren und die Flüssigkeit reduzieren lassen. Sobald der Sud etwas abgebunden ist, die Brühe angießen und das Ganze bei mittlerer Hitze garkochen lassen. Sobald die Süßkartoffel weich ist, die Sahne dazugießen und etwas einköcheln lassen.

Währenddessen für die Suppeneinlage, die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und den Kern entfernen. Avocadohälften jeweils in sechs Stücke schneiden. Avocadostücke in einer Pfanne in heißem Bratöl goldbraun braten.

Weißer Schokolade zur Suppe geben und darin schmelzen lassen. Dann das Ganze mit einem Stabmixer fein pürieren. Avocado mit Gewürzsalz würzen und nochmals in der Pfanne durchschwenken.

Suppe in Schüsseln oder tiefen Tellern anrichten.

Avocado darauf verteilen. Schnittlauch fein schneiden und zum Schluss über die Suppe streuen.

Steffen Henssler am 10. Januar 2023

## Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme

### Für die Suppe:

100 g Petersilienwurzel	100 g Lauch	0,5 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein	3 Prisen Salz	300 ml Gemüsesfond
150 g Sauerkraut	100 ml Apfelsaft	100 ml Haferdrink
1 Apfel		

### Für die Quarkcreme:

100 g Magerquark	1 EL Pflanzenöl	1 TL 1
Prise Salz	2 getrocknete Apfelringe	1 Apfel
6 Walnusskernhälften	3 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
2 Scheiben Pumpnickel		

Petersilienwurzel, Lauch und Fenchel putzen bzw. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten hell andünsten.

Gemüse mit Weißwein ablöschen und salzen. Mit dem Gemüsesfond auffüllen und etwa 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Quark, Öl, Honig und etwas Salz glatt verrühren.

Getrocknete Apfelringe in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und reiben. Getrocknete Apfelstückchen und geriebenen Apfel unter die Quarkcreme rühren.

Von den Walnüssen 2 Hälften fein hacken und zugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut, Apfelsaft und Haferdrink zum Gemüsesfond geben, kurz erhitzen und alles kräftig mixen.

Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zum Servieren die Pumpnickelscheiben halbieren, Quarkcreme darauf anrichten. Mit den übrigen Walnüssen garnieren.

Suppe und Apfelwürfel in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pumpnickel dazu reichen.

### Tipp:

Als Einlage für die Suppe eignen sich auch getrocknete, gewürfelte Apfelringe.

Andreas Schweiger am 05. Dezember 2022

# Rote-Bete-Suppe mit Sesam-Stange

## Für 4 Portionen:

### Für die Suppe:

500 g Rote Bete, vorgegart	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 scharfe Chilischote	8 g frischer Ingwer	1 EL Sesamöl
100 ml Orangensaft	600 ml Gemüsebrühe	Salz
Pfeffer	0,5 Bund frischer Koriander	150 g Sauerrahm
2 EL Meerrettich		

### Für die Sesamstange:

250 g TK-Blätterteig	50 g Parmesan	1 Ei
100 g weißer Sesam	Pfeffer	

### Für die Suppe:

Rote Bete abspülen und in grobe Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Knoblauchzehe abziehen.

Chili waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Ingwer schälen und in Stücke schneiden.

Sesamöl in einem Topf erhitzen. Rote Bete Würfel, Chili, Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen.

Mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

Die tiefgefrorenen Blätterteigplatten auf der Arbeitsplatte nebeneinander auslegen und einige Minuten antauen lassen. Dann wieder aufeinanderlegen und zu einem großen Rechteck ausrollen. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Käse fein reiben.

In einer Schüssel das Ei mit dem geriebenen Parmesan, wenig Salz und etwas Pfeffer verrühren, bis eine zähe Creme entsteht.

Das ausgerollte Blätterteigrechteck mit der Käse-Ei-Creme gleichmäßig bestreichen. Die Sesamkörner über die gesamte Fläche großzügig streuen, Mit einem Pizza-Rad oder einem scharfen Messer den Teig in ca. 3 cm breite Streifen schneiden. Die Streifen leicht eindrehen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 15-20 Minuten goldbraun backen. Tipp: Ofen nach ca. 10 Minuten ausschalten, die Restwärme reicht zum Fertigbacken der Stangen! In der Zwischenzeit mit dem Pürierstab die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe durch ein Passiertuch oder ein feines Haarsieb streichen, so wird die Suppe samtig.

Tipp: Für ein besonderes Aroma, Glanz und Farbe der Suppe kann noch 1-2 EL Sojasauce unter die Suppe gemischt werden.

Koriander abbrausen, trockenschütteln und die Blätter vom Stiel abzupfen.

Sauerrahm aufschlagen und mit dem Meerrettich vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die heiße Suppe in tiefen Tellern anrichten, das Meerrettich-Topping und Koriander darauf geben und die Sesamstangen dazu reichen.

Andrea Safidine am 28. November 2022

## Weißer Bohnen-Eintopf

### Für zwei Personen:

800 ml Gemüsefond	1 Pastinake	$\frac{1}{2}$ Süßkartoffel
2 Topinambur	1 Möhre	1 Kartoffel
1 Tomate	1 TL Olivenöl	1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer	1 TL Majoran	2 Dosen weiße Bohnen
1 Lauch	$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	

Gemüsefond in einem Topf zum Köcheln bringen.

Pastinake, Süßkartoffel, Topinambur, Möhre und Kartoffel schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Tomate waschen, vierteln und den grünen Strunk herausschneiden.

Geschnittenes Gemüse in den Topf geben und mit halb geöffnetem Deckel im heißen Fond für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Olivenöl hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Majoran oder Estragon würzen.

Bohnen aus den Dosen in ein Sieb abschütten, abspülen und abtropfen lassen.

Lauch gründlich waschen. Dunkelgrüne Blätter und Endstück abschneiden. Den weißen Teil in Ringe schneiden.

Wenn das Gemüse gar gekocht ist, Lauch und weiße Bohnen in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.

Zuletzt Tomatenschalen aus dem Eintopf schöpfen.

Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 21. November 2022

## Iserlohner Senf-Suppe

### Für 4 Personen:

2 EL Butter	1 Zwiebel	4 EL Weizenmehl
0,3 l Riesling	500 ml Geflügelbrühe	500 ml Schlagsahne
2 Äpfel	2-3 EL scharfer Senf	2 EL Rohrzucker
Pfeffer, Salz	$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Butter anschwitzen. Dann das Mehl dazugeben und mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Riesling ablöschen und köcheln lassen.

Äpfel schälen, entkernen, und klein würfeln, zur Suppe geben und fünf Minuten mitkochen. Dann die Suppe mit der Geflügelbrühe und Sahne angießen, den Senf dazugeben und noch mal kurz kochen lassen.

Die Suppe mit Salz, weißem Pfeffer, dem Zucker und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken und dann pürieren.

Suppe in Teller abfüllen und mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Björn Freitag am 19. November 2022

# Pilz-Rahm-Suppe Hubertus

## Für zwei Personen

### Für die Pilzrahmsuppe:

200 g Pfifferlinge	2 Schalotten	100 ml Sahne
50 g Butter	50 g Tomatenmark	100 ml Rotwein
500 ml Wildfond	1 frisches Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer

### Für die Einlage:

200 g Wildhackfleisch	50 g Bacon	5 braune Champignons
1 Zitrone	1 Ei	4 Wacholderbeeren
2 Zweige Petersilie	4 EL Semmelbrösel	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Pilzrahmsuppe:

Die Pilze putzen. Schalotten abziehen und feinhacken. Beides in einem Topf mit Butter scharf anbraten. Lorbeerblatt hinzugeben und diesen Ansatz mit Tomatenmark tomatisieren, bis eine bräunliche Schicht am Topfboden entstanden ist. Nun mehrfach mit Rotwein ablöschen und diesen jedes Mal vollständig einreduzieren. Mit Wildfond auffüllen und ca.

20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Sahne verfeinern, Lorbeerblatt entnehmen, mixen und durch ein Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für die Einlage:

Bacon würfeln. Wacholderbeeren mörsern. Zitrone waschen und Schale abreiben. Petersilie abrausen, trockenwedeln und feinhacken. Ei aufschlagen. Wildhack zusammen mit Bacon, Ei, Wacholderbeeren, Zitronenabrieb, Blattpetersilie, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer zu einer Masse verarbeiten. Zu kleinen Kugeln formen und in einer beschichteten Pfanne mit Öl von allen Seiten braten. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zum Schluss mitbraten und alles zusammen als Einlage servieren.

Mario Kotaska am 03. November 2022

## Kartoffel-Suppe von Mutter Hilde

### Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig.	2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Bund Suppengemüse
1 EL Butterschmalz	1 Lorbeerblatt	1 TL Majoran, getrocknet
Salz	Pfeffer	1,2 L Gemüsebrühe
$\frac{1}{2}$ Bund krause Petersilie	1 Prise Muskat	

Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.

Das Suppengemüse putzen, schälen und in Würfel schneiden.

In einem Suppentopf das Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und das Suppengemüse kurz darin anschwitzen.

Das Lorbeerblatt und den getrockneten Majoran dazugeben. Dann die Kartoffelwürfel untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brühe auffüllen, aufkochen und dann alles ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.

In der Zwischenzeit die Würstchen in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Sobald die Kartoffeln zerfallen sind, die Suppe kräftig durchrühren und die Zutaten im Fond noch etwas zerstampfen. Auf keinen Fall mit dem Pürierstab arbeiten, denn dann wird die Suppe schleimig.

Tipp: Wenn eine Prinzess-Kartoffelsuppe gewünscht wird, dann das Ganze durch ein Sieb pürieren.

Die Würststückchen unter die Suppe rühren und erhitzen, aber nicht mehr kochen.

Tipp: Falls die Suppe zu dicklich ist, oder beim Aufwärmen am nächsten Tag nachgedickt hat, mit etwas Brühe auffüllen.

Kartoffelsuppe mit Muskat würzen und abschmecken.

Um Anrichten die Petersilie über die Suppe streuen.

Andrea Safidine am 31. Oktober 2022

# Bunte Beten-Suppe

## Für 4 Personen

5 Möhren	1 kleines Stück Ingwer	1 Zwiebel
ca. 400 g Hokkaidokürbis	$\frac{1}{2}$ Rote Bete	2 EL Butter
900 ml Gemüsebrühe	1 Prise Currypulver	1 Bio-Zitrone, Saft, Abrieb
Salz, Pfeffer	4 EL Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch

Möhren, Ingwer und Zwiebeln schälen.

Kürbis würfeln, Möhren raspeln, Ingwer sehr fein würfeln oder reiben.

Das geschnittene Gemüse zu gleichen Teilen in zwei Töpfe geben.

Rote Beete schälen, raspeln und nur in einen der beiden Töpfe geben.

Beide Gemüseportionen auf dem Herd mit Butter andünsten, Ingwer und jeweils die Hälfte der Gemüsebrühe hinzufügen und ca. 10 min köcheln lassen. Mit Curry, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mithilfe eines Pürierstabs oder Standmixers cremig pürieren.

Crème fraîche unterrühren. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, etwas Wasser zugeben und verrühren.

Vorsichtig die beiden verschiedenfarbigen Suppen in Tellern portionieren.

Mit einem Löffel kann man nun hübsche Schlieren durch die Suppe ziehen.

Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und die Suppe damit bestreuen.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022

# Linsen-Suppe mit Baharat, gebratene Lamm-Würfeln

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

75 g rote Linsen	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 kleines Stück Ingwer	1 TL Butter, 1 EL kalte Butter	50 ml Sahne
1 TL Tomatenmark	500 ml Gemüfefond	1 TL Baharat

Salz

**Für das Lamm:**

100 g ausgel. Lammrücken	1 kleine rote Chilischote	2 Scheiben Ingwer
1 angedr. Knoblauchzehe	1 cm Zimtrinde	3 angedr. Kardamomkapseln
$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

**Garnitur:**

$\frac{1}{4}$  Bund Koriander

**Für die Suppe:**

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und auf die Zwiebeln reiben. 1 TL Butter in einen Topf geben und braun werden lassen. Dann Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei milder Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten. Linsen dazugeben und mit Fond auffüllen. Alles knapp unter dem Siedepunkt 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, bis die Linsen weich sind. Nach 10 Minuten 2 bis 3 EL Linsen für die Einlage herausnehmen und beiseitestellen.

Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Baharat unterrühren und einige Minuten ziehen lassen. Die kalte Butter untermixen und die Suppe mit Salz abschmecken. Sahne hinzufügen, verrühren und ziehen lassen.

**Für das Lamm:**

Lammrücken in 1 bis 1,5 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lammwürfel anbraten und anschließend mit Zimt, Chili, Ingwer, Knoblauch und Kardamom ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Garnitur:**

Korianderstiele klein schneiden.

Suppe in tiefe Teller füllen, Lammwürfel und Einlage hineingeben und mit Korianderstilen garniert servieren.

Alfons Schuhbeck am 11. August 2022



## Schnibbelbohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen

### Für 4 Personen

250 g Buschbohnen	1 weiße Zwiebel	500 ml Gemüsefond
2 Zweige Bohnenkraut	2 mehligk. Kartoffeln	2 EL (Shiro-) Misopaste
süßer Mirin-Essig	6 Stück frische Shiitake-Pilze	3 EL Erdnussöl
2 Zweige Petersilie	Salz, weißer Pfeffer	Eiswürfel

Bohnen schnippeln und in Salzwasser für ca. 5 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Erdnussöl sanft anschwitzen, dabei leicht salzen.

Shiitake vom Stiel befreien, vierteln und mit den Zwiebeln anschwitzen.

Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, die geschälten Kartoffeln hineinreiben, dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, ca. 10 min köcheln lassen.

Miso-Paste in die heiße Suppe einrühren, vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterheben und mit wenig Salz, evtl. mehr Miso-Paste, Pfeffer und einigen Spritzern Mikawa-Mirin abschmecken und dann in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 03. Juli 2022

## Radieschenblätter-Suppe

### Für zwei Personen

Blätter von 3 Bund Radieschen	8 Radieschen	2 Schalotten
1 Scheibe Toastbrot	100 g kalte Butter	80 g Crème fraîche
500 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Wasabipaste	Blüten
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Blätter der Radieschen Blätter abschneiden, verlesen, waschen und mit Stielen kurz in kochendem Salzwasser einmal aufkochen.

Herausnehmen, sofort in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen oder ausdrücken und klein schneiden.

Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf in Olivenöl farblos anschwitzen. Fond dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Radieschen waschen und ohne Stiel- und Wurzelansatz in feinste Stifte schneiden oder hobeln und in Eiswasser legen. Das Toastbrot entrinden und in Form bringen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brot darin bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz ganz leicht würzen.

Die heiße Brühe mit den Schalotten in einen Mixer geben die Radieschenblätter dazugeben und sehr fein mixen. Zum Schluß die Suppe mit der kalten Butter binden. Durch ein Sieb zurück in den Topf passieren, noch einmal aufkochen und mit Wasabipaste, Salz und Pfeffer leicht scharf abschmecken.

Toastbrot in die Mitte der tiefen Teller geben, Crème fraîche darauf geben, mit Radieschen garnieren und Suppe angießen.

Nelson Müller am 09. Juni 2022

## Schwarzwurzel-Kokos-Suppe

### Für 4 Portionen:

5 Schwarzwurzeln, geschält	Saft von 1 Zitrone	1 Apfel, geschält, gewürfelt
1 Gemüsezwiebel	30 g (3 EL) Butter	100 ml Apfelsaft
300 ml Gemüsebrühe	50 ml (4 EL) Kokosessig	200 ml Kokosmilch
Salz und Pfeffer	Dill	

Schwarzwurzel schälen und gut abwaschen, mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit die Stangen nicht oxidieren. Anschließend schräg in Scheiben schneiden und in Butter anschwitzen.

Zwiebel schälen und würfeln, ebenso den Apfel und beides zu den Schwarzwurzeln geben. Wenn das Ganze glasig ist mit Kokosmilch und einem Schuss Kokosessig ablöschen, Apfelsaft und Brühe dazugeben, mit etwas Salz würzen und die Suppe ca. 20 Minuten mit Deckel garen.

Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Pfeffer abschmecken und mit etwas Dill oder Kerbel garnieren.

Björn Freitag am 24. April 2022

## Asiatische Hühner-Suppe

### Für 4 Personen

1 Suppenhuhn	1 Stück Lauch	6 braune Champignons
2 kleine Pak Choi	2 Handvoll Sojasprousen	Spritzer helle Sojasauce
1 EL helles Genmai-Miso	1 Bio-Limette	1 Stk. Ingwerwurzel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Zweige Koriander	4 Zweige Thai-Basilikum

Das Suppenhuhn mit Wurzelgemüse garen; danach aus der Brühe holen und zur Seite stellen; ca. 800 ml der Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen Topf geben und sanft erwärmen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und mundgerecht schneiden. Das Weiße vom Lauch in Ringe schneiden. Etwas Ingwer und Limettenschale fein reiben.

Alles zusammen in die Brühe geben, mit Miso und Sojasauce abschmecken und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Brüste vom Suppenhuhn auslösen, Haut entfernen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Zum Schluss noch die Sprossen in die Suppe geben und vom Herd nehmen.

Gehackten Kräuter in die Teller geben, mit der Suppe auffüllen und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Björn Freitag am 20. April 2022

## Weißer Bohnen-Suppe mit Backerbsen

### Für 2 Personen:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	300 g gekochte, weiße Bohnen	1 EL Butter
1 Msp. Gewürzsalz	50 ml Weißwein	400 ml Gemüsebrühe
80 g Mehl	1 Ei	1 TL Zucker
1 TL Salz	1 EL Bratöl	1 Spur Milch
150 ml Sahne	1/2 L Rapsöl	1 Msp. Pfeffermix

Zwiebeln in halbe Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden. Beides in einem Topf in heißem Olivenöl anschwitzen. Thymian und weiße Bohnen dazugeben, vermengen und alles für ca. 2 min. anschwitzen.

Butter zu den Bohnen geben, mit Gewürzsalz würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Weißwein verkochen lassen. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und für ca. 5 min. ohne Deckel köcheln lassen.

Währenddessen Mehl, Ei, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen. Unter Rühren Bratöl und nach und nach Milch dazugeben. Anschließend alles kräftig zu einem glatten Teig verrühren. Sahne in den Topf zu den Bohnen geben und für weitere 2-3 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Rapsöl zum Frittieren in einem Topf erhitzen. Den Backerbsen Teig durch eine Lochkelle ins heiße Frittierfett fließen lassen und knusprig ausbacken.

Die Backerbsen aus dem Fett schöpfen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit einem Stabmixer die Bohnensuppe fein pürieren. Mit Gewürzsalz und Pfeffermix abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Backerbsen garnieren.

Steffen Henssler am 14. April 2022

## Spargel-Creme-Suppe mit Tomaten

### Für 4 Personen:

1 kg weißer Spargel	1 Schalotte	50 g Butter
2 l Brühe	200 ml Sahne	Salz, Pfeffer
Zucker, Muskatnuss	1 Bund Kerbel	4 EL gewürfelte Tomaten

Spargel schälen und die angetrockneten Endstücke entfernen. Für die Einlage 2 Stangen in feine Streifen schneiden. Den restlichen Spargel in Stücke teilen.

Schalotte schälen und würfeln. Schalotte und Spargelstücke mit etwas Butter in einen Topf geben und andünsten. Die Brühe und etwas Zucker und Salz hinzufügen und die Spargelstücke 20 Minuten weich kochen. In der Brühe fein pürieren, dabei nach und nach eiskalte Butterstücke hinzufügen. Die Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss würzen.

Die Suppe sollte eine cremige Konsistenz haben. Ist sie zu dickflüssig, einfach mehr Brühe nehmen.

Für die Einlage die feinen Spargelstreifen mit Olivenöl in eine Pfanne geben und 1 Minute braten. Dabei salzen, zuckern und pfeffern.

Spargelstücke und Tomatenwürfel auf Teller verteilen. Die Suppe einfüllen und mit gehacktem Kerbel dekorieren.

Rainer Sass am 11. April 2022

## Erbsen-Suppe

### Für 4 Personen

300 g Erbsen      4 Schalotten      5 Blatt Bohnenkraut  
500 ml Kalbsfond      200 ml Sahne      1 Msp. weißer Pfeffer  
30 g Butter

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und mit der Butter glasig anschwitzen. Die restlichen Zutaten hinzufügen und aufkochen. Die Erbsenmasse abpassieren, und im Mixer aufschäumen.

Björn Freitag am 10. April 2022

## Hack-Lauch-Suppe

### Für 2 Personen:

500 g gemischtes Hack      2 EL Bratöl      2 Stange Porree  
1 Msp. Gewürzsalz      1 Msp. Pfeffermix      2-3 TL Brühe  
1 TL Gemüsegewürz      100 ml Weißwein      1/2 Camembert  
200 g Schmelzkäse      100 g Crème-fraîche      100 ml Sahne  
1 EL Butter      1 EL Mehl

Bratöl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch ca. 7 Minuten darin anrösten.

In der Zwischenzeit die Lauchstangen längs halbieren und waschen. Anschließend in grobe Ringe schneiden.

Sobald das Wasser aus dem Hackfleisch verdunstet ist und zu rösten beginnt, den Lauch dazugeben. Großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und Lauch und Hack miteinander vermengen und für ca. 5 Minuten zusammen anschwitzen.

Wenn der Lauch zusammengefallen ist, mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Anschließend 500 ml Wasser, Brühepulver und Gemüsegewürz dazugeben, verrühren und für weitere 5 Minuten kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Schale vom Camembert etwas abschneiden und anschließend den Käse grob würfeln.

Schmelzkäse, Camembertwürfel, Crème fraîche und Sahne in die Suppe geben. Bei niedriger Hitze alles verrühren und den Käse ca. 4 Minuten schmelzen lassen. Währenddessen Butter und Mehl vermengen und zu Beurre manié verarbeiten. Etwas von der Beurre manié zum Andicken in die Suppe geben. Unter Rühren ca. 1 Minute köcheln lassen, bis sich die Beurre manié auflöst. In Schüsseln anrichten.

Steffen Henssler am 07. April 2022

## Curry-Suppe

### Für 2 Personen:

125 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Ingwer	1 rote Chilischote	1 TL Salz
1 TL Zucker	1 1/2 TL	Currypulver
1 TL gelbe Currypulver	1 TL gelbe Currypaste	50 ml Weißwein
50 ml rotem Portwein	1 1/2 TL	Gemüsebrühepulver
125 ml Apfelsaft	1 Apfel	1 Banane
1 Orange, geviertelt	250 ml Sahne	

Die Zwiebel klein schneiden. Die Knoblauch-Zeihe in Scheiben schneiden. Die Chilschote in Ringe schneiden. Den Apfel und die Banane in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen Zwiebeln, Chili, Ingwer und Knoblauch dazugeben und alles 1-2 Minuten anbraten, bis die Butter leicht Farbe hat. Gelbe Currypaste dazugeben und verteilen. Dann Currypulver dazugeben.

Anschließend alles mit Weißwein und rotem Portwein ablöschen. Gemüsebrühepulver, 375 ml Wasser und Apfelsaft dazugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Apfel, Banane und Orange dazugeben und nochmals 5 Minuten köcheln. Salz und Zucker dazugeben und Sahne angießen. Alles nochmals aufkochen und fein pürieren.

Nach Wunsch alles durch ein Haarsieb geben.

Steffen Henssler am 24. März 2022

# Minestrone alla Poletto mit Scarmorza

## Für zwei Personen

### Für die Minestrone:

6 Stangen weißen Spargel	6 Stangen grünen Spargel	1 Zucchini
3 Stangen Staudensellerie	4 junge Bundmöhren	400 g Erbsen
4 EL Saubohnenkerne	200 g Zuckerschoten	4 kl. festk. Kartoffeln
600 ml Gemüsefond	2 Zweige Oregano	2 EL Olivenöl
feines Meersalz	Pfeffer	

### Für die Fertigstellung:

100 g geräuch. Scamorza	50 g Parmesan
-------------------------	---------------

### Für die Minestrone:

Alle Gemüse waschen und trockentupfen. Oregano abbrausen und trockenwedeln. Den weißen Spargel sowie das untere Drittel des grünen Spargels schälen und jeweils die holzigen Enden entfernen.

Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Zucchini je nach Größe halbieren oder vierteln und in 1 cm dickere Scheiben schneiden.

Staudensellerie schälen und die Fäden ziehen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Möhren schälen und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Erbsen aus der Hülle, die Saubohnenkerne aus den Häutchen palen. Enden der Zuckerschoten abknipsen. Kartoffeln schälen, waschen und vierteln.

Einen Topf erhitzen, das Olivenöl zugeben und zunächst die Kartoffeln mit den Oreganozweigen darin andünsten. Kartoffeln salzen. Möhren, weißen und grünen Spargel hinzugeben und kurz mitdünsten. Dann mit Gemüsefond ablöschen. Nach und nach, je nach Garzeit, Zucchini, Sellerie, Erbsen, Saubohnenkerne und Zuckerschoten hinzugeben.

Alles bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Oreganozweige entfernen.

### Für die Fertigstellung:

Scamorza in Würfel schneiden. Parmesan hobeln. Minestrone auf 2 vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit Scamorza und Parmesan servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Cornelia Poletto am 11. März 2022

# Hühner-Suppe sanft gegart

## Für 8 Portionen

1 frisches Suppenhuhn (2-2,5 kg)    2 getrock. Shiitake-Pilze    8 weiße Pfefferkörner  
4 Möhren     $\frac{1}{2}$  Knolle Sellerie    2 Lauchstangen  
175 g Fregola Sarda tostada

### Huhn vorbereiten:

Bürzel vom Huhn abschneiden und entsorgen. Brüste entfernen. Dafür mit einem scharfen Messer am Brustbein entlangschneiden, Fleisch abklappen und weiter an den Rippen entlang abtrennen. Fleisch sauber beiseite legen und für ein anderes Gericht verwenden.

### Im Topf aufkochen:

Das Huhn in einen Topf mit hitzefesten Griffen legen. Mit Wasser auffüllen, sodass das ganze Huhn bedeckt ist. Salz, Pilze und Pfeffer zugeben. Auf dem Herd bis maximal 90 Grad Celsius erhitzen. Die Temperatur mit einem Bratenthermometer prüfen.

### Lange im Ofen garen:

Backofentemperatur auf 110 Grad stellen, Topf hineinsetzen.

Nach einer Stunde die Wassertemperatur kontrollieren, sie sollte bei 85 Grad liegen **und so bleiben. Stündlich kontrollieren. Nach acht Stunden den Garzustand prüfen:**

Die Keulenknochen sollten sich leicht herausdrehen lassen.

### Einlage zupfen und dünsten:

Das Huhn aus dem Topf holen, etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen trennen, klein zupfen und in die Brühe geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren und Sellerie klein würfen und separat mit Butter und Salz garen. Lauch mit Butter und Sojasoße bissfest dünsten. Die Nudeln nach Anleitung kochen. Zusammen mit Gemüse in die Suppe geben.

test Februar 2022

# Schnelle Gulasch-Suppe mit gebratenen Champignons und Dip

## Für 10 Personen:

### Für den Gewürzbeutel:

1 TL Kümmel	1 TL Senfkörner	2 Zweige Thymian
2 Zweige Oregano	1 Zehe Knoblauch	1 kleine Chili-Schote
1 TL schwarze Pfefferkörner	1 TL weiße Pfefferkörner	1 Stück Zitronenschale
1 Stück Orangenschale	1 Stück Ingwer	

### Für die Suppe:

2.5 kg Rindfleisch (Schulter)	1.5 kg Zwiebeln	2 EL Butterschmalz
1 EL scharfes Paprika-Pulver	1 TL mildes Paprika-Pulver	800 g (Dose) Tomaten
1 EL Tomatenmark	1 Stange Lauch	1 kleines Stück Knollensellerie
1 Möhre	1 Zweig Lorbeer	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Rotwein-Essig	4.5 l Wasser	4 Zehen Knoblauch
1 Chili-Schote	Salz, Pfeffer	

### Für die Champignons:

1 kg Champignons	1 EL Butterschmalz	0.5 Bund Thymian
1 EL Zitronensaft	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für den Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g Joghurt	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	0.5 Bio-Zitrone	

**Für den Gewürzbeutel:** Alle Zutaten in einen großen Teebeutel oder auf ein Stück Küchenhandtuch geben, dabei die Knoblauchzehe andrücken. Den Beutel mit Küchengarn verschließen.

**Für die Suppe:** Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und klein würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren 15-20 Minuten hellgelb rösten. Das scharfe und milde Paprika-Pulver auf die Zwiebeln streuen. Die Fleischwürfel hinzufügen, mit den Zwiebeln, dem Paprika-Pulver vermengen.

Die Dosentomaten in ein Sieb geben, den Saft abtropfen lassen und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch mit Tomatenmark und Essig in den Topf geben. Sellerie, Lauch und Möhren putzen. Gemüse, Lorbeerblätter und Petersilienstängel mit Küchengarn verschmüren. Gemüsebund und Gewürzbeutel in den Topf legen und das Wasser hinzugießen. Salzen und bei kleiner Hitze etwa 1.5 Stunden kochen lassen, bis das Fleisch zart und mürbe ist.

Wer die Gulaschsuppe etwas kräftiger mag, gibt noch Chili und angedrückte Knoblauchzehen dazu. Vor dem Servieren das Gemüsebund und die Gewürze aus dem Topf entfernen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Champignons:** Champignons mit einem feuchten Tuch oder einer Bürste säubern und die angetrockneten Stielansätze entfernen. Die Pilze anschließend in feine Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne in Butterschmalz circa 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, etwas Olivenöl und gezupften Thymianblättern würzen.

**Für den Dip:** Crème fraîche und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen. Die Zitronenschale am besten mit einem Ziselierer abziehen oder in sehr feine Streifen schneiden und zum Dip geben.

**Anrichten:** Die Gulaschsuppe in tiefe Teller füllen und jede Portion mit 1 EL Champignons und etwas Dip krönen. Dazu passen knusprige Brötchen, Rotwein oder ein kühles Pils.

Rainer Sass am 13. Februar 2022



## Stielmus-Eintopf mit Kartoffel-Sticks

### Für 4 Personen

400 g Stielmus	1 Bund Suppengemüse	4 6 rote Kartoffeln, festk.
1 große Kartoffel (mehligk.)	500 ml Gemüsefond	Spritzer weißer Balsamico
2 Lorbeerblätter	2 Nelken	2 Wacholderbeeren
Salz, weißer Pfeffer	2 Zweige Blattpetersilie	1-2 EL Olivenöl

Backofen auf 180° Ober-Unterhitze vorheizen Suppengemüse in kleine Würfel schneiden, in Olivenöl anschwitzen, Lorbeer, Nelke und Wacholder dazugeben, mehligke Kartoffel schälen und reiben, ebenfalls dazugeben und dann mit Gemüsefond ablöschen und ca.

15 Minuten kochen lassen.

Stielmus putzen, nur die weißen Stiele herunterschneiden, gegebenenfalls noch einmal waschen und in den Eintopf geben und für wenige Minuten köcheln lassen.

Rote Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden, salzen und auf einem Blech mit eingöltem Backpapier im Ofen für ca. 20 Minuten backen.

Eintopf mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken, dann in tiefen Tellern anrichten, die Kartoffelsticks darauf geben und mit gehackter Petersilie garnieren.

Björn Freitag am 05. Februar 2022

# Ofen-Blumenkohl-Suppe

## **Für 4 Personen:**

1 Blumenkohlkopf	2 mittelgroße Zwiebeln	250 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe	600 ml Sahne	4 Scheiben Toastbrot
1 Knoblauchzehe	5 EL Butter	eine Prise Currypulver
Pflanzenöl, Salz		

Den Blumenkohl putzen, vierteln und dabei den Strunk entfernen.

Die Viertel nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Öl beträufeln, mit Salz würzen und 25 bis 30 Minuten bei 180 Grad Umluft (oder alternativ 200Grad Ober-/Unterhitze) im vorgeheizten Backofen hellbraun backen.

Wenn der Blumenkohl außen deutliche Röststoffe entwickelt hat und innen weich gegart ist, kann er aus dem Ofen und etwas auf dem Blech ausdampfen. Schneiden Sie ihn dann in grobe Stücke.

Die Zwiebeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in einem großen Topf auf dem Herd mit einem Schuss Pflanzenöl goldbraun anschwitzen. Den gerösteten Blumenkohl zugeben, mit dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen.

Anschließend mit Brühe und Sahne bedeckt auffüllen, einmal aufkochen und wenige Minuten köcheln lassen, mit einem Pürrierstab fein mixen und mit Salz abschmecken. Je nach Größe des Blumenkohls eventuell noch einen Schuss Brühe zugeben, falls die Suppe zu dickflüssig ist.

Das Toastbrot von der Rinde befreien und in gleichmäßige, croutongroße Würfel schneiden.

Die Butter in einer großen, beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze aufschäumen lassen, eine angedrückte Knoblauchzehe und die Toastwürfel zugeben, unter regelmäßigem Schwenken ringsum goldbraun rösten und zuletzt mit einer Prise Curry bestreuen. Anschließend die Croutons aus der Pfanne herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit einer Prise Salz und einer Prise Curry würzen.

Serviertipp: Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, mit der restlichen Currybutter aus der Pfanne beträufeln und mit den Croutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 28. Januar 2022

## Erbsen-Suppe

500 g tiefgefrorene Erbsen	250 g Schalotten	750 ml Gemüsebrühe
4 EL Crème-fraiche	eine Zitrone	100 g Butter
Salz		

Schalotten schälen, klein schneiden und in einem Topf mit der Butter auf dem Herd anschwitzen. Wenn die Schalotten glasig sind, Erbsen dazugeben. Danach mit Brühe auffüllen und alles langsam weichköcheln lassen. Je nach dem wie dünn- oder dickflüssig die Suppe werden soll, können Sie einen Teil der Brühe abgießen oder nicht.

Wir empfehlen Ihnen die abgeschüttete Brühe in einer Schüssel aufzufangen, falls Sie die Suppe später doch noch etwas verdünnen möchten.

Die Erbsensuppe jetzt mit dem Pürierstab oder einem Standmixer pürieren. Damit die Suppe richtig fein wird, können Sie sie einmal durch ein feines Sieb gießen. Jetzt die Crème fraîche zugeben, mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken, mit dem Pürierstab noch einmal aufmixen und servieren.

### Erbsensuppe verfeinern:

Alexander Herrmann empfiehlt zum Beispiel fein geschnittenes Bohnenkraut, sowie alles Geräucherte wie z.B. Speck, den man in der Suppe ziehen lässt. Eine tolle Variation ist es auch, einige Garnelen zu schälen, die Schalen zu rösten, in die Suppe zu geben und etwa eine halbe Stunde ziehen zu lassen. Anschließend die Suppe passieren, das gebratene Garnelenfleisch hineingeben und mit Croutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 26. Januar 2022

## Schnibbel-Bohnen-Suppe mit Shiitake-Pilzen

### Für 4 Personen

250 g Stangen- oder Buschbohnen	1 weiße Zwiebel	500 ml Gemüsefond
2 Zweige Bohnenkraut	2 mehligk. Kartoffeln	2 EL Misopaste
weißer Balsamico	6 St. Shiitake-Pilze	3 EL Erdnussöl
2 Zweige Petersilie	Salz, weißer Pfeffer	Eiswürfel

Bohnen schnippeln und in Salzwasser für ca. 5 min blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Erdnussöl sanft anschwitzen, dabei leicht salzen.

Shiitake vom Stiel befreien, vierteln und mit den Zwiebeln anschwitzen.

Anschließend mit Gemüsefond auffüllen, die geschälten Kartoffeln hineinreiben, dann die blanchierten Bohnen und Bohnenkraut dazugeben, ca. 10 min köcheln lassen.

Miso-Paste in die heiße Suppe einrühren, vom Herd nehmen, gehackte Petersilie unterheben und mit wenig Salz, evtl. mehr Miso-Paste, Pfeffer und einigen Spritzern Mikawa-Mirin abschmecken und dann in Tellern anrichten.

Björn Freitag am 08. Januar 2022

# Scharfe Rote-Linsen-Suppe

## Für 4 Personen

200 g rote Linsen	1 Stück frischer Ingwer (3 cm)	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 EL Butterschmalz	$\frac{1}{2}$ Bund Suppengemüse
1 Lorbeerblatt	400 ml Kokosmilch (Dose)	300 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Salz	$\frac{1}{2}$ Bio-Limette
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander		

Linsen verlesen, in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.

Ingwer schälen und fein würfeln.

Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden.

Chilischote putzen, längs aufschneiden, die Kerne entfernen. Chili in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebelwürfel darin unter Rühren andünsten.

Inzwischen Suppengemüse putzen, waschen, bzw. schälen und klein schneiden.

Suppengemüse und Hälfte Chili zum Ingwer-Zwiebelmix geben und unter Wenden mit andünsten. Lorbeer zugeben.

Dann Linsen zum Suppenansatz geben und alles mit Kokosmilch und Brühe auffüllen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Aufkochen und die Suppe zugedeckt etwa 25 Minuten sacht köcheln lassen.

Währenddessen Limette heiß waschen, trocken reiben und etwas Schale fein abreiben.

Die Limettenhälfte auspressen.

Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen.

Lorbeer aus dem Suppenansatz entfernen. Einige Esslöffel Linsen für das Topping aus dem Fond heben, zugedeckt beiseite stellen.

Zutaten im Fond fein pürieren. Nach Belieben durch ein feines Sieb passieren und gegebenenfalls mit weiterer Brühe oder etwas heißem Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Suppe nochmals sacht aufkochen, mit Limettensaft und -schale, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in vorgewärmte Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit übrigen Linsen, Chilistreifen und Koriander garniert anrichten.

Sören Anders am 30. Dezember 2021

## Würzige Gulasch-Suppe

### Für 4 Personen

2 Knoblauchzehen	250 g Zwiebeln	500 g Rindfleisch
Salz	1 EL Paprikapulver	Pfeffer
2 EL Tomatenmark	125 ml Rotwein, halbtrocken	1 l kräftige Fleischbrühe
1 Lorbeerblatt	2 Pimentkörner	2 Gewürznelken
3 Kartoffeln, festk.	2 Paprikaschoten	1 Prise Chiliflocken
125 g Zuckermais	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 TL Zitronen-Abrieb

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

Rindfleisch trocken tupfen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Gulaschwürfel darin in 23 Portionen unter Wenden knusprig und braun anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und mit anbraten. Mit Salz, Paprika und Pfeffer würzen.

Tomatenmark zugeben und kurz mit anrösten.

Wein angießen und offen nahezu einkochen lassen.

Den Suppenansatz mit der Brühe auffüllen, aufkochen. Lorbeerblatt, Piment und Gewürznelke zugeben, dann alles ca. 45 Minuten zugedeckt sacht köcheln. Zwischendurch gelegentlich umrühren.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden.

Kartoffeln unter die Suppe rühren, wieder aufkochen und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

Paprika zur Suppe geben. Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili nachwürzen und alles weitere ca. 8-10 Minuten köcheln, bis die Paprika mit noch leichtem Biss gegart sind.

In den letzten ca. 5 Minuten der Garzeit den Mais unterrühren und mit erhitzen.

Währenddessen Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein schneiden.

Petersilie und Zitronenschale mischen.

Zum Servieren die Suppe nochmals würzig, leicht feurig abschmecken, in vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Die Petersilien-Mix aufstreuen und servieren. Dazu passt herzhaftes Holzofenbrot.

Sören Anders am 30. Dezember 2021

# Champignon-Suppe

## **Für 4 Personen:**

200 g weiße Champignons	200 g braune Champignons	200 g Kräuterseitlinge
4 Schalotten	1/4 Bund Blattpetersilie	1 l Gemüsebrühe
100 g Agavendicksaft	1 dicke Scheibe Bauchspeck	1 Schuss Sojasauce
1 EL Speisestärke	1 Zehe Knoblauch	1 Schuss Rapskernöl
2 EL Butterschmalz	Aceto Balsamico	Salz, Pfeffer, Zucker
1 Laugenbrezel		

Schalotten und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden.

Die Pilze putzen (d.h. ggf. abpinseln und das untere Viertel des Stiels entfernen), vierteln, in einem Topf ohne Fett rösten, mit einer Prise Salz würzen, Schalottenwürfel und Knoblauch mit einem großzügigen Schuss Rapskernöl zugeben, durchschwenken und mit Gemüsebrühe ablöschen.

Anschließend aufkochen, je einen Schuss Sojasauce und Aceto Balsamico zugeben, Topf auf die Seite ziehen und den Bauchspeck und Petersilienstiele eine halbe Stunde darin ziehen lassen.

Anschließend die Petersilie und den Speck herausnehmen, Suppe nochmals aufkochen mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke binden und mit Balsamico, Salz, Pfeffer, Zucker (oder Agavendicksaft) süß-sauer abschmecken.

## **Croutons aus Brezen:**

Die Brezen würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butterschmalz ringsum knusprig zu Croutons braten, fein geschnittene Petersilie kurz unterschwenken und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Die Schwammerlsuppe auf tiefen Tellern anrichten und mit den Laugencroutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 21. Dezember 2021

# Lauch-Suppe mit Parmesan-Knödeln

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

2 Stangen Lauch	60 g Knollensellerie	2 Kartoffeln, mehligk.
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	800 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt	1 Prise Muskatnuss	Salz
Pfeffer	4 EL Mandelmilch	1 TL Senf

### Für die Parmesanknödel:

100 g Kastenweißbrot	50 g Butter	100 g Parmesan
250 g Magerquark	2 Eier	Salz
Pfeffer	1 Prise Muskatnuss	

Für die Suppe den Lauch putzen, gründlich waschen und trockentupfen.

Lauch in feine Streifen/Röllchen schneiden, 3 EL davon zur Seite stellen.

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden.

Die Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

Den Knoblauch schälen und fein schneiden.

In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen den Lauch darin anschwitzen.

Knoblauch, Kartoffel und Selleriewürfel dazugeben und mit anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen, Lorbeerblatt zugeben, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten das Gemüse weichkochen.

In der Zwischenzeit in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und die beiseite gestellten Lauchstreifen darin andünsten. Anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

Für die Parmesanknödel das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.

Die Butter in einem Topf bräunen.

Den Parmesan fein reiben.

In einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Quark und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.

Aus der Parmesan-Brösel-Quark-Masse kleine Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel so lange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.

Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen lassen.

Sobald das Gemüse in der Suppe weichgekocht ist, das Lorbeerblatt herausnehmen.

Mandelmilch und Senf zugeben und die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Pürierstab fein mixen.

In tiefe Teller die Parmesanknödel legen und mit der die Suppe auffüllen, die gedünsteten Lauchstreifen darüber geben.

Sybille Schönberger am 06. Dezember 2021

# Kürbis-Suppe mit Reh-Rücken und Rosenkohl-Blättern

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

500 g Muskatkürbis	1-2 Zwiebel	1 Stück Ingwer
100 ml Sahne	600 ml Hühnerfond	2 EL kalte Butter
Butter	Öl	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

### Für das Reh:

150 g Rehrücken	Wacholderbeeren	1 Zweig Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Öl	

### Für die Garnitur:

2 Stk. Rosenkohl	Eiswasser
------------------	-----------

### Für die Suppe:

Den Kürbis schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, kleinschneiden und zusammen mit dem Ingwer in einem Topf mit Öl und Butter glasig anbraten. Kürbis zu den Zwiebeln geben. Anschwitzen, bis das Kürbisfleisch zerfällt. Salzen und dann mit Fond aufgießen und kochen lassen, bis der Kürbis vollständig gegart ist. Hitze reduzieren und die Suppe pürieren.

Anschließend mit Sahne aufgießen, etwas kalte Butter dazugeben, vermischen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Reh:

Rehrücken in etwas Öl kurz bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten und zum Warmhalten in den vorgeheizten Ofen geben. Wenn die Suppe fertig ist, das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in einer Pfanne mit aufgeschäumter Butter und den Aromaten Wacholder, Lorbeerblatt und Rosmarin kurz nachbraten.

### Für die Garnitur:

Rosenkohl in seine einzelnen Blätter teilen, blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Kurz vor dem Anrichten in der Pfanne schwenken, in der der Rehrücken nachgebraten wurde.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Den Kürbis können Sie beim Anschwitzen mit etwas Weißwein ablöschen. Das bringt eine angenehme Säure. Dabei aber unbedingt darauf achten, dass der Alkohol vollständig verkocht. Außerdem können Sie etwas Tomatenmark mit anschwitzen. Dadurch bekommt die Suppe eine kräftige Farbe und eine leichte Süße.

Alexander Kumptner am 25. November 2021



# Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Lammeintopf:

1,2 kg Lammschulter-Fleisch	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Karotte
70 g Knollensellerie	2 TL Öl	1 EL Tomatenmark
600 ml Hühnerbrühe	12 TL Speisestärke	1 gerieb. Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer	1 TL Ras el Hanout	mildes Chilisalz
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	Salz	1-2 getr. Soft-Aprikosen
Minzeblätter		

### Für den Safran-Couscous:

10 Safranfäden	120 g Instant-Couscous	1-2 TL mildes Olivenöl
150 ml Hühnerbrühe	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazienkerne
1 EL geröstete Mandelblättchen		

### Für den Joghurdip:

150 g griech. Joghurt (10% Fett)	1 EL Minzeblätter	1 TL Orangen-Abrieb
mildes Chilisalz	Zucker, Muskatnuss	

Für den Eintopf das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln. Zwiebeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Im Bräter in 1 TL Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, das Fleisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel knapp unter dem Siedepunkt etwa 2 Stunden weich schmoren.

Fleischstücke herausnehmen und beiseitestellen. Sauce durch ein Sieb gießen und in den Bräter zurückgeben, das Gemüse gut ausdrücken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch und Ingwer dazugeben, mit Ras el Hanout und Chilisalz würzen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und darin erwärmen.

Zum Servieren Fenchel putzen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, übriges Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Fenchelspalten auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten hell bräunen. Mit Salz würzen, die Aprikosen dazugeben. Das Gemüse vom Herd nehmen.

Für den Safran-Couscous währenddessen die Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl mischen. Die Brühe aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren, dann alles über den Couscous gießen. Den Couscous zugedeckt etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Granatapfelkerne, Pistazien und Mandelblättchen unterrühren, Couscous im Backofen bei 80°C warm halten. Für den Dip Joghurt, Minze und Orangenschale glatt rühren und mit Chilisalz, 1 Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren das Lammragout in einen vorgewärmten Tajine-Topf füllen. Den Couscous neben das Ragout in der Tajine setzen oder in einer Schüssel separat dazu reichen. Alles mit Fenchelspalten, Aprikosen und Minze garnieren. Den Dip darum herumträufeln oder in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

# Paprika-Gulasch-Suppe

## Für 8 Portionen

800 g Rindergulasch	2 Stangen Staudensellerie	2 Möhren
4 mittelgroße Kartoffeln (300 g)	1 Handvoll Champignons	1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen	2 EL neutrales Öl	200 g Rinderhackfleisch
2 EL Tomatenmark	1 Prise Zucker	2 TL Paprikapulver edelsüß
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel	1 TL Salz plus mehr	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer
300 ml trockener Rotwein	2 Lorbeerblätter	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
1 $\frac{3}{4}$ l Rinderbrühe	1 rote Paprikaschote	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Limette	2 TL Speisestärke	

### Fleisch und Gemüse vorbereiten:

Das Rindergulasch bei Bedarf von Fett und Sehnen befreien und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Den Staudensellerie waschen, Möhren und Kartoffeln schälen. Sellerie, Möhren und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier trocken abreiben und in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

### Fleisch anbraten:

Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin bei starker Hitze rundherum anbraten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig mitbraten.

### Gemüse hinzugeben:

Das Fleisch auf einer Topfseite zusammenschieben, Zwiebeln und Knoblauch auf der freien Topfseite glasig anschwitzen. Nach 2-3 Minuten Möhre und Sellerie dazugeben und weitere 2 Minuten mitschwitzen. Champignons, Tomatenmark, Zucker, Paprikapulver und Kümmel einrühren, mit 1 TL Salz und  $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer würzen und unter Rühren 2 Minuten mitbraten.

### Mit Rotwein ablöschen:

Den Topfinhalt mit einem Drittel des Rotweins ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig verkochen lassen. Das zweite Drittel Rotwein angießen und das Einkochen wiederholen, bis der Rotwein aufgebraucht ist.

### Kartoffeln hinzufügen:

Kartoffeln und Lorbeerblätter dazugeben, geschälte Tomaten und Rinderbrühe angießen, die Temperatur reduzieren und die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln, bis das Fleisch schön weich ist.

### Paprika mitgaren:

Inzwischen die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und den weißen bis hellgrünen Teil in feine Röllchen schneiden. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Paprikawürfel zur Suppe geben und mitgaren.

### Abschmecken:

Die Paprika-Gulaschsuppe mit Limettensaft sowie mehr Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Nach Belieben die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und die Suppe damit binden.

### Servieren:

Die Paprika-Gulaschsuppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Lauchzwiebelröllchen bestreut servieren.

Frank Rosin am 31. Oktober 2021

## Kanarischer Eintopf

### Für 6 Portionen:

2 Knoblauchzehen	1 mittelgroße Zwiebel	1 kleine Karotte
100 g Knollen-Sellerie	2 Tomaten	250 g Chorizo in Scheiben
1 rote Paprika in Würfeln	50 ml Orangensaft	1 Lorbeerblatt
500 g passierte Tomaten	50 g Tomatenmark	800 g Wasser
80 g rote Linsen roh	1 EL Zucker	1 TL geräuchertes Paprikapulver
Chili	1 kl. Dose weiße Bohnen	1 kl. Dose Kichererbsen

Die ersten 5 Zutaten klein schneiden, oder im Foodprocessor klein schneiden. Dann in einem großen Topf mit 1 TL Olivenöl 5 Minuten anschwitzen. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.

Die Chorizoscheiben im Topf anbraten, bis sie braun sind und Öl ausgelassen haben. Wer weitere Kalorien sparen möchte, kann hier das Öl abgießen oder mit einem Küchentuch entfernen. Allerdings bringt es auch viel Geschmack und die Suppe macht insgesamt sehr satt, sodass keine riesen Portionen nötig sind.

Nun die Paprika zu der Chorizo geben und 2-3 Minuten mit anbraten.

Dann das Soffritto (Suppengemüse) wieder in den Topf geben und alles gut umrühren.

Mit dem Orangensaft ablöschen / Orangenzeste dazu geben und anschließend passierte Tomaten, Tomatenmark, Wasser, Zucker, Paprikapulver, das Lorbeerblatt und Linsen hinzufügen.

Alles einmal aufkochen lassen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen fast gar sind.

Nun die Kichererbsen und weißen Bohnen in den Topf geben, die Hitze ausstellen und noch 5-10 Minuten gar ziehen lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und servieren.

NN am 29. Oktober 2021

# Linsen-Eintopf

## Für 6 Personen:

250 g Linsen, getrocknet	Wasser	750 g Kartoffel
2 große Möhre	1 Stange Lauch	1/4 Knolle Sellerie
2 Tomaten	2 Zwiebeln, weiße	1 Zehe Knoblauch
1 Bund Petersilie	2 Scheiben Schweinebauch	1 L Bratenfond
4 Bockwürste	100 g Speck, fetter	2 EL Weißweinessig
2 Mettwürste	n. B. Zucker	1 TL Balsamico
Butterschmalz	Salz und Pfeffer	

Die Linsen waschen, für eine halbe Stunde in handwarmem Wasser einweichen und anschließend abgießen. Zwiebeln, Möhren, Lauch und Sellerie putzen und in kleine Stücke schneiden. Hierzu die Möhren der Länge nach vierteln und in Stücke von ungefähr einem halben Zentimeter schneiden. Das restliche Gemüse in einer ähnlichen Größe vorbereiten.

Einen großen Topf kräftig erhitzen und den Bauchspeck, ohne zusätzliches Fett, von beiden Seiten kräftig anbraten. Etwas Butterschmalz hinzugeben und den Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch in den Topf geben und die Scheiben bräunlich anrösten lassen. Einen Teelöffel Zucker und einen Teelöffel Balsamico hinzugeben und kurze Zeit miterhitzen.

Jetzt zunächst die Zwiebeln hinzugeben und glasig anschwitzen.

Anschließend die Möhren, den Lauch und den Sellerie dazu und ebenfalls mitdünsten lassen. Mit wenig Salz würzen. Einen Liter Fond und einen Liter Wasser in den Topf geben und aufkochen lassen. Jetzt zunächst die abgetropften Linsen hinzugeben und wieder aufkochen lassen.

Die Tomaten vom Stielansatz befreien, achteln und in den Topf geben.

Schließlich die beiden Mettwürste mit in den Topf legen und das Ganze bei schwacher Hitze ungefähr 20 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Jetzt die Kartoffeln in den Topf geben und die ganze Suppe für ungefähr 20 Minuten weiter köcheln lassen.

Den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen und anrösten. Die Bockwürste in Scheiben schneiden und in der Pfanne kurz schwenken. Den gesamten Inhalt der Pfanne in die Suppe geben. Die Mettwürste und den Schweinebauch aus dem Topf nehmen.

Die Mettwürste auf einem Teller in Scheiben schneiden, sodass der Sud aufgefangen wird. Wurst und Sud zur Suppe geben. Der Schweinebauch kann ebenfalls klein geschnitten und wieder in die Suppe gegeben werden.

Die Suppe mit Pfeffer, Salz, Weißweinessig und etwas Zucker abschmecken. Vor dem Servieren die gehackte Petersilie hinzugeben. Die Linsensuppe kann gut am Vortag vorbereitet werden, da sie nach dem Aufwärmen am nächsten Tag noch besser schmeckt.

NN am 29. Oktober 2021

## Asiatische Nudel-Suppe mit Huhn

1 ganzes Suppenhuhn	2 Karotten	1 Knolle Sellerie
2 Zwiebeln, mittelgroß	1 Stange Lauch	1 Schale Zuckerschoten
6 Stk. Shiitakepilze	1 Schote Chili, rot, klein	1 Limette
1 Schuss Sojasauce	1 Schuss Sesamöl, geröstet	4 EL Sesam, geröstet
1 Pack Mie Nudeln	Salz	

Karotten, Sellerie, Zwiebeln schälen, putzen und grob schneiden.

Den Lauch putzen, der Länge nach halbieren, gut auswaschen und eine Hälfte ebenfalls grob schneiden.

Die andere Hälfte vom Lauch in feine Streifen schneiden und auf die Seite stellen.

Das Suppenhuhn putzen, mit klarem Wasser ausspülen, abtropfen lassen, zusammen mit dem grob geschnittenen Wurzelgemüse in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser gut bedeckt auffüllen.

Den Topf auf den Herd stellen, bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam aufkochen und etwa 1,5 Stunden langsam köcheln lassen, bis das Huhn weich ist.

Anschließend das Huhn aus dem Topf nehmen, gut abtropfen und auf einem Schneidebrett ausdampfen lassen.

Die Hühnerbrühe durch ein feines Sieb gießen und zurück in den Topf geben.

(Wenn sich viel Fett auf der Oberfläche der Brühe gebildet hat, kann dies entweder vorsichtig abgeschöpft werden oder man stellt die Brühe kalt, damit das Fett wieder fest wird und leicht von der Brühe entfernt werden kann.) Die Haut des Suppenhuhns entfernen und vorsichtig das Fleisch in mundgerechten Stücken von den Knochen zupfen.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein schneiden. Die Shiitakepilze und Zuckerschoten putzen und in Streifen schneiden.

Die Mie Nudeln nach Packungsangabe in gesalzenem Wasser kochen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Hühnerbrühe wieder auf den Herd stellen, die vorbereitete Gemüseeinlage, sowie das gezupfte Hühnerfleisch hineingeben, zusammen aufkochen und mit einem großzügigen Schuss Sojasauce, Limettensaft- und Abrieb, geröstetem Sesamöl und ggf. einer Prise Salz herzhaft abschmecken. Nudeln und gerösteten Sesam in die Suppe geben und servieren.

Alexander Herrmann am 21. Oktober 2021

# Süßkartoffel-Suppe mit Salsiccia-Strudel-Säckchen

## Für 4 Personen

### Für den Strudelteig:

300 g Weizenmehl, Type 405	1 Ei (Größe M)	50 ml Rapsöl
100 ml Wasser	1 Prise Salz	Mehl
50 g Butter		

### Für die Suppe:

1 Zwiebel	500 g Süßkartoffeln	20 g frischer Ingwer
1 EL Butter	2 EL Honig	200 ml Weißwein
40 ml weißer Balsamico	300 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch, ungesüßt
2 TL Kreuzkümmel (Cumin)	Salz	Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft	1 Bund Schnittlauch	30 g Mascarpone

### Für die Strudelpäckchen-Füllung:

100 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe	250 g Salsiccia
40 g Bergkäse	1 EL Rapsöl	15 g Mascarpone
Salz	Pfeffer	

Für den Strudelteig Mehl, Ei, Öl, Wasser und Salz in einer Küchenmaschine mit dem Knethaken zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten.

Aus dem Teig eine Kugel formen, mit Pflanzenöl bestreichen und zugedeckt in einer Schüssel 30-40 Minuten ruhen lassen.

Für die Suppe Zwiebel und Süßkartoffeln schälen und grob klein schneiden.

Den Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin glasig anschwitzen.

Dann Honig untermischen und kurz karamellisieren, mit Weißwein und Balsamico ablöschen und die Flüssigkeit um die Hälfte einkochen lassen.

Dann die Süßkartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und aufkochen.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit für die Füllung der Strudeltaschen den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Salsiccia aus der Hülle drücken, den Bergkäse klein würfeln.

In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Wurstbrät mit dem Knoblauch darin anbraten.

Den Spinat mit in die Pfanne geben und zusammenfallen lassen. Evtl. Flüssigkeit vom Spinat einkochen lassen. Dann Pfanne vom Herd ziehen und Bergkäse und Mascarpone untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Butter zum Bepinseln des Teigs in einem Topf schmelzen.

Den geruhten Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit dem Nudelholz zunächst ausrollen, dann mit den Handrücken sehr dünn ziehen.

Aus dem Teig Quadrate von ca. 20 cm schneiden, darauf mit einem Löffel kleine Häufchen der Füllmasse geben und zu Säckchen formen.

Die Teigsäckchen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit der flüssigen Butter bepinseln und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten goldbraun braten.

Sobald die Süßkartoffeln schön weichgekocht sind, den Suppenansatz fein mixen. Ist die Suppe zu dicklich, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben und aufkochen. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und mit einem Teelöffel je einen Klecks Mascarpone darauf geben. Die knusprigen Teigpäckchen dazu servieren.

Antonina Müller am 11. Oktober 2021

## Kartoffel-Suppe mit Quitte und Haselnuss

### Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln, mehligk.	Salz	1 Quitte
1 EL Zucker	2 Lorbeerblätter	2 Pimentkörner
1 Gemüsezwiebel	3 EL Butter	1 l Hühnerbrühe
100 g Haselnüsse	1/2 Bund frischer Majoran	1 kleines Baguette
1 EL Olivenöl	1 Hähnchenbrustfilet	Pfeffer
20 ml Haselnussöl		

Die Kartoffeln waschen, schälen. Von etwa der Hälfte der Kartoffeln mit Kugelausstechern Kugeln in verschiedenen Größen ausstechen.

Die Kugeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Die Kartoffelabschnitte und die restlichen Kartoffeln grob schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben.

Von der Quitte den feinen Flaum gründlich abreiben. Quitte waschen, schälen, ebenfalls einige kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch stechen.

In einem Topf etwas Wasser aufkochen. Zucker, 1 Lorbeerblatt und zerdrückte Pimentkörner zugeben. Quittenkugeln darin ca. 10 Minuten weichkochen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

Von der restlichen Quitte das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einem Topf 1/3 der Butter erhitzen, die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Dann Hühnerbrühe angießen, die Kartoffelstücke abgießen, zugeben, ebenfalls die Quittenstücke.

Die Hälfte der Haselnüsse und ein Lorbeerblatt zugeben, alles aufkochen und ca. 20 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die restlichen Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend grob hacken.

Den Backofen auf 220 Grad Umluft vorheizen.

Majoran abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Das Baguette längs in dünne Scheiben schneiden.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Baguettescheiben darauflegen, mit Olivenöl leicht bepinseln und im vorgeheizten Ofen kross rösten.

Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, diese mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Pfanne 1/3 der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin von allen Seiten braten.

Sobald Kartoffeln und Quitte in der Brühe weichgekocht sind, das Lorbeerblatt entfernen.

Die Suppe pürieren und anschließend passieren.

Die Suppe mit restlicher Butter montieren, mit Haselnussöl und Salz abschmecken.

Zum Anrichten Fleischwürfel, Kartoffel-, Quittenkugeln, etwas Majoran und gehackte Haselnüsse in tiefe Teller geben, die heiße Suppe angießen und die gerösteten Baguettescheiben dazu servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. Oktober 2021

## Rheinische Schnibbelbohnen-Suppe

### Für 4 Personen:

500 g Rheinische Schnibbelbohnen	500 ml Gemüsebrühe	3 Kartoffeln (mehlig.)
1 Becher Crème fraîche	150 g geräuch. Speck am Stück	getrockneter Majoran
Petersilie	2 Scheiben Graubrot	1 Schalotte
Salz, Pfeffer		

Zuerst die Zwiebel fein würfeln. Kartoffeln schälen und klein schneiden.

Den Speck von Scharte und Knorpel befreien und in Stücke schneiden. Danach in einen Topf geben und erhitzen bis reichlich Fett abgegeben wurde.

In der Zwischenzeit die Bohnen klein schneiden. Wer es gerne etwas weniger säuerlich mag, spült sie am besten unter Wasser kurz ab.

Die Kartoffeln und Zwiebeln zum Speck geben und alles anschwitzen. Bohnen in den Topf geben und mit etwa 1 EL Majoran würzen. Gemüsebrühe und Crème fraîche dazugeben.

Die Rinde vom Brot abschneiden. Das Innere würfeln und in den Topf geben.

Etwa 1,5 Stunden mit Deckel köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wem die Rinde zu schade ist zum Wegwerfen, kann sie in einer Pfanne anrösten. Die fertige Suppe auf einem Teller anrichten und mit den selbstgemachten Croutons aus der Rinde bestreuen.

Björn Freitag am 10. September 2021



# Tomaten-Suppe mit knuspriger Chorizo-Tasche

## Für 4 Personen

### Für die Chorizotasche:

2 Kartoffeln, vorw. festk.	Salz	1 Zwiebel
1 EL Butter	3 Stängel glatte Petersilie	100 g Chorizo
4 Blätter Brickteig	4 EL Olivenöl	

### Für die Tomatensuppe:

3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Bund Basilikum	6 Strauch-Tomaten	600 g Flaschen-Tomaten
5 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer, Zucker

Kartoffeln gut waschen, in leicht gesalzenem Wasser weichkochen. Dann abschütten, erkalten lassen und pellen.

Für die Suppe die Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Chilischote abwaschen, der Länge nach teilen, Kerne und Seitenwände entfernen und Chili klein schneiden.

Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen. Stiele nicht wegwerfen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser übergießen und anschließend vorsichtig die Haut abziehen, anschließend den Strunk entfernen.

Tomaten in Stücke schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten und den Knoblauch darin glasig anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenstücke und die Basilikumstiele dazu geben. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen. Die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.

Währenddessen für die Taschen Zwiebel schälen und fein schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Chorizo die Pelle abziehen, Chorizo in kleine Würfel schneiden.

Kartoffeln grob zerstampfen. Zwiebeln, Petersilie und Chorizo untermischen.

Brickteig auslegen, etwas Chorizo-Masse darauf geben, den Rand mit etwas kaltem Wasser bepinseln und zu einem Päckchen zusammenklappen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Teigpäckchen darin von allen Seiten knusprig braten.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum bestreuen und die Chorizotaschen separat dazu reichen.

Ali Güngörmüs am 06. September 2021

# Hühner-Suppe

1 ganzes Suppenhuhn	1 Karotte	2 - 3 Zwiebeln
1 Stange Lauch	1 kleine Knolle Sellerie	3 - 4 Zweige Petersilie
Salz		

## **Hühnerbrühe kochen:**

Das Huhn innen und außen gut abwaschen, abtropfen lassen und in einen möglichst großen Topf geben. Da das Huhn viel Platz braucht und am Ende etwa 5 Liter Hühnerbrühe entstehen sollen, sollte der Topf 10-15 Liter fassen. Das Huhn im Topf großzügig bedeckt mit kaltem Wasser auffüllen, mit einer guten Prise Salz würzen und auf den Herd stellen.

Wasser bei schwacher bis mittlerer Hitze langsam aufkochen. Dieser Vorgang kann durchaus eine halbe Stunde dauern.

Sobald das Huhn einmal aufgeköcht hat, die Hitze etwas herunterdrehen und das Huhn 1,5 Stunden leicht simmern lassen. Wenn sich an der Wasseroberfläche etwas Schaum bildet, gelegentlich mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Das Suppengemüse putzen, in grobe Stücke schneiden und zugeben. Die Brühe bekommt eine kräftigere Farbe, wenn man die Zwiebeln mit Schale verwendet. Petersilie mit in den Topf geben und die Brühe nochmals 30-45 Minuten langsam köcheln lassen, bis das Fleisch der Hühnerkeulen weich ist.

Dann das Huhn vorsichtig herausheben, die Brühe durch ein feines Sieb passieren, nochmals kurz richtig aufkochen und mit Salz abschmecken.

## **Hühnerbrühe haltbar machen:**

Die Hühnerhaut entfernen, das Fleisch vorsichtig von den Knochen zupfen, klein schneiden, in Einmachgläser verteilen, mit der kochend heißen Brühe auffüllen, verschließen und abkühlen lassen. Jetzt ist die Brühe im Kühlschrank haltbar. Alternativ können Sie die Brühe auch abkühlen lassen und einfrieren.

Die Brühe zum Servieren einfach einmal aufkochen, eventuell mit fein geschnittenem Suppengemüse oder z.B. Pfannkuchenstreifen verfeinern und genießen.

Alexander Herrmann am 30. August 2021

## Mallorquinischer Kohl-Eintopf

### Für 6-8 Personen:

1 kleiner Spitzkohl	1 Bund Frühlingszwiebeln	0,5 Blumenkohl
4 kleine Tomaten	100 g junger Blattspinat	5 Blätter Mangold
2 Zehen Knoblauch	8 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
3 TL mildes Paprika-Pulver Olivenöl	150-200 g altbackenes Brot	1 Bund glatte Petersilie

Spitzkohl putzen, den Strunk dabei keilförmig herausschneiden. Die Blätter in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.

Von den Tomaten den Stielansatz entfernen. Tomaten grob würfeln. Spinat und Mangold waschen und trocken schleudern. Vom Mangold den Stiel abschneiden und anderweitig verwenden. Spinat und Mangold in Streifen schneiden. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben, salzen und pfeffern, 2 Minuten andünsten. Knoblauch und Blumenkohl hinzugeben, salzen und pfeffern, 2 Minuten mitdünsten. Tomaten und Kohl in den Topf geben, salzen und pfeffern und kurz mitdünsten. Spinat und Mangold untermischen und alles weitere 2 Minuten dünsten. Etwa 1,5 l Wasser zugießen, aufkochen und mit Paprika-Pulver würzen. Bei milder Hitze circa 20 Minuten garen.

Brot am besten mit einer Brotschneidemaschine in sehr dünne Scheiben schneiden.

Im heißen Ofen bei 150 Grad (Umluft 130 Grad) auf einem Rost auf der mittleren Schiene circa 10 Minuten trocknen. Jeweils 3-4 Brotscheiben in Suppenschalen legen und mit der Suppe übergießen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Petersilienblättchen bestreut servieren.

Tim Mälzer am 26. Juni 2021

## Rinder-Consommé mit Mark-Klößchen

### Für 4 Personen:

400 g Rindermarkknochen	Salz, Pfeffer	Prise Muskat
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ altbackenes Brötchen
50 g Semmelbrösel	1 Ei	1,2 l Rinder-Consommé
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch		

Knochen 2-3 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann das Mark mit einem spitzen Messer aus dem Knochen lösen und vorsichtig herausdrücken.

Das Mark in einer beschichteten Pfanne ohne Öl bei schwacher Hitze schmelzen lassen und durch ein feines Sieb in eine Schüssel geben, um eventuell enthaltene Knochensplinter heraus zu sieben. Erkalten lassen und anschließend mit einem Rührgerät schaumig schlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zwiebel schälen und fein hacken.

Petersilie waschen und ebenfalls fein hacken.

Das halbe Brötchen in warmes Wasser legen. Sobald es vollgesogen ist, mit den Händen ausdrücken. Zusammen mit Semmelbröseln, feinen Zwiebelwürfeln und Ei unter die Markmasse rühren. 10 Minuten quellen lassen.

Kleine Klößchen formen und in siedendem Salzwasser (nicht kochend!) 8-10 Minuten ziehen lassen.

Rinder-Consommé erhitzen.

Die Klößchen vor dem Servieren in die heiße Rinder-Consommé geben.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber streuen. Heiß servieren.

### Profii-Tipp:

Es lohnt sich, direkt eine größere Menge Klöße herzustellen und diese portionsweise einzufrieren.

Björn Freitag am 19. Juni 2021

# Minestrone mit Kräuter-Röstbrot

## Für 4 Personen

### Für den Gemüsefond:

1 Möhre	1 Zwiebel	1-2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie	½ Staudensellerie	1/4 Weißkohl
2 Lorbeerblätter	Pfeffer, Salz	Rapsöl

### Für die Minestrone:

1 Zucchini	4 Kartoffeln	4 Möhren
2 St. Staudensellerie	2 Zwiebeln	1 EL Olivenöl
200 g Suppennudeln	2 Knoblauchzehen	100 g Dosentomaten, gehackt
1 l Gemüsefond	Salz, Pfeffer	150 g Parmesan
½ Bund Basilikum		

### Für das Kräuter-Röstbrot:

4 Scheiben Roggenbrot	125 g weiche Butter	1 Bund frische Kräuter
Salz, Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft	1 Zehe Knoblauch, gehackt

Für den Gemüsefond die Möhre waschen. Den Strunk abschneiden, die Möhre längs halbieren und in Stücke schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Das Rapsöl in einen Topf geben und die Möhren anschwitzen. Etwas später die Zwiebeln hinzugeben, pfeffern und salzen.

Die Petersilie grob zerkleinern.

Den Staudensellerie grob in Stücke schneiden und zusammen mit dem Weißkohl, der Petersilie, dem Knoblauch, sowie zwei Lorbeerblättern zu den Verbraucher.wdr.de © WDR 2021 Seite 3 von 12 Möhren geben, mit ca.

2,5 Liter Wasser auffüllen und mindestens 60 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Mit einem Schnellkochtopf reduziert sich die Kochzeit auf 20-30 Minuten.

Nach Ende der Kochzeit, die Flüssigkeit durch ein Sieb geben und das verkochte Gemüse entfernen.

### Tipp:

Für den Gemüsefond lassen sich auch Gemüsereste sehr gut verwenden.

Vom Weißkohl z.B. den Strunk, vom Staudensellerie das untere und obere Ende und von der Petersilie die Stiele.

### Für die Minestrone:

Für die Minestrone zunächst das Gemüse waschen. Die Bohnenenden abschneiden und eventuell Fäden abziehen. Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zucchini würfeln. Die Kartoffeln und die Möhre schälen und ebenfalls würfeln.

Die Selleriefäden ziehen. Dazu die fadenartige Haut an einem Ende der Selleriestange einschneiden und langsam mit Daumen und Messer abziehen.

So lange wiederholen, bis alle Fäden entfernt sind. Optional kann auch ein Sparschäler verwendet werden. Den Sellerie anschließend in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin die Kartoffeln anschwitzen.

Möhren und Sellerie zu den Kartoffeln geben. Nach kurzer Zeit auch die Zucchini hineingeben.

Die Bohnen ca. acht Minuten in Salzwasser kochen und anschließend kalt abschrecken.

Knoblauch schälen und kleinschneiden und mit den Dosentomaten in den Topf geben. Kurz aufkochen und dann mit dem selbstgemachten Gemüsefond ablöschen.

Minestrone bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten köcheln lassen und kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen hinzugeben. Salzen und pfeffern.

**Profi-Tipp:**

Rinde des Parmesans nicht wegwerfen, sondern in der Suppe mitkochen. Das gibt zusätzlich Würze. Vor dem Servieren die Rinde aus der Suppe entfernen.

In einem weiteren Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Parmesan reiben.

Die Suppennudeln in die Teller geben, Suppe darauf gießen.

Parmesankäse darüber hobeln und mit Basilikum garnieren.

**Für das Kräuter-Röstbrot:**

Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Die Kräuter hacken und in eine Schüssel geben. Butter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft hinzugeben. Alles mit einer Gabel vermischen.

Optional: Mit Knoblauch verfeinern.

Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen und für 10 Minuten im Ofen rösten.

Die Kräuterbutter reicht für mehrere Brotscheiben. Sie lässt sich eingewickelt im Kühlschrank lagern.

Björn Freitag am 14. Juni 2021

# Falsche Bouillabaisse

## Für zwei Personen

### Für den Fisch:

1 Rotbarbe Olivenöl Salz

### Für den Safran-Pastis-Sud:

2 rote Paprika 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe  
1 Orange 6 cl Pastis 300 ml Weißwein  
300 ml Gemüfefond 1 Prise Safran Olivenöl  
Salz Pfeffer

### Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:

1 rote Paprika 2 Zwiebeln 2 Zweige Rosmarin  
Olivenöl Salz

### Für das geröstete Baguette:

$\frac{1}{2}$  Baguette 3 Knoblauchzehen 50 ml Olivenöl  
50 ml Sonnenblumenöl

### Für die Zitronen-Knoblauch Mayonnaise:

1 Zitrone 1 Knoblauchzehe 2 Eier  
1 EL Senf 200 ml Rapsöl 150 ml Olivenöl  
Salz

### Für das Petersilien-Thymian-Öl:

1 Bund Petersilie 1 Bund Thymian 200 ml Olivenöl  
Salz

### Für die frittierten Kapern:

2 TL Kapern Olivenöl

## Für den Fisch:

Die Rotbarbe entschuppen, filetieren und die Gräten vorsichtig ziehen.

Fischfilet mit Salz würzen. Kurz vor dem Servieren in einer Pfanne mit etwas Olivenöl vorsichtig erwärmen. Dann in Stücke schneiden.

## Für den Safran-Pastis-Sud:

Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Paprika waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien.

Klein schneiden und zu den Zwiebeln geben. Ebenfalls anschwitzen, dann mit reichlich Weißwein ablöschen. Kurz einkochen, dann Gemüfefond angießen. Pastis und Safran hinzugeben. Sud langsam einköcheln lassen. Knoblauch abziehen, hacken und hinzugeben.

Thymian abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls zum Sud geben.

Orange auspressen und den Sud damit abschmecken. Topf mit einem Deckel abdecken und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, durch ein Sieb passieren und den Sud zurück in den Topf geben. Erneut aufkochen lassen und zum Schluss mit Olivenöl aufmischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für das Paprika-Rosmarin-Gemüse:

Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, schälen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. In feine Streifen schneiden. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und die Nadeln abzupfen. Zwiebeln, Paprika und Rosmarin langsam in Olivenöl anbraten. Mit Salz würzen.

## Für das geröstete Baguette:

Knoblauch abziehen. Baguette in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Knoblauch, Olivenöl und Pflanzenöl anrösten.

## Für die Zitronen-Knoblauch Mayonnaise:

Eier trennen und dabei die Eigelbe auffangen. Knoblauch abziehen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Eigelbe, Knoblauch, Zitronensaft und abrieb, Salz und Senf in einen hohen Becher geben, dann Raps- und Olivenöl hinzugeben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Mayonnaise mixen.

**Für das Petersilien-Thymian-Öl:**

Petersilie und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Petersilien- und Thymianblättchen abzupfen. Kräuter in einen Becher geben, Olivenöl und Salz hinzugeben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**Für die frittierten Kapern:**

Kapern abgießen, auf ein Küchenpapier geben und gut trocken tupfen.

Dann die Kapern in einer Pfanne mit Olivenöl langsam knusprig herausbraten bzw. frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 04. Juni 2021

## Spargel-Chili-Suppe

**Für 2 Personen:**

250 g geschälter weißer Spargel	1/2 weiße Zwiebel	1/2 Chilischote
2 EL Butter	30 ml weißer Portwein	30 ml Weißwein
1 TL Salz	1 TL Zucker	250 ml Brühe
125 ml Sahne	1 Spur Zitronensaft	

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abbrechen, den Spargel in dünne Scheiben und die Zwiebel in dünne Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und beides zusammen mit der Chilischote darin anschwitzen. 1Tl Salz und 1Tl Zucker dazugeben und mit Portwein und Weißwein ablöschen.

Die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren, mit der Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben, erneut aufkochen, die Suppe mit einem Mixer fein pürieren und mit einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Steffen Henssler am 21. April 2021



# Spargel-Crème-Suppe

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

500 g weißer Spargel	600 ml Wasser	Salz
1 Prise Zucker	1 TL Butter	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz	1 Zweig Thymian
100 ml Sahne	200 ml Milch	

### Für das Kräuteröl:

1/2 Bund Brunnenkresse	Salz	50 ml Olivenöl
------------------------	------	----------------

Spargel waschen, abtropfen lassen und schälen, holzige Enden abschneiden.

Spargelstangen in ein feuchtes Tuch einwickeln.

Die Schalen und Spargelenden in einen weiten Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Etwas Salz, Zucker und Butter zugeben, alles aufkochen und dann bei milder Hitze 10 Minuten ziehen lassen.

Anschließend den Fond durch ein Sieb passieren.

Brunnenkresse abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Die Blätter grob schneiden, in einen Cutter geben, leicht salzen, Olivenöl zugeben und fein mixen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die geschälten Spargelstangen in grobe Stücke schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anschwitzen, Spargelstücke dazu geben und kurz mitschwitzen. Dann den passierten Fond angeießen und aufkochen. Knoblauch, Thymianzweig, Sahne und Milch zugeben und alles ca. 8 Minuten köcheln, bis die Spargelstücke gar sind.

Den Thymianzweig wieder entfernen, die Suppe fein mixen und mit Salz abschmecken.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und ein paar Tropfen Brunnenkresseöl darüber träufeln.

### Tipp:

Zusätzlich kann noch fein gewürfelter geräucherter, gekochter Schinken oder gebratene Garnelen als Topping zur Suppe gereicht werden.

Sybille Schönberger am 19. April 2021

# Asiatische Hühner-Suppe

## Für 4 Personen

1 Suppenhuhn, fertig gegart	1 Stück Lauch	6 braune Champignons
2 kleine Pak Choi	2 Handvoll Mungosprossen	Spritzer helle Sojasauce
1 EL helles Genmai-Miso	1 Bio-Limette	1 Stk. Ingwerwurzel
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	4 Zweige Koriander	4 Zweige Thai-Basilikum

Das Suppenhuhn aus der fertigen Brühe holen und zur Seite stellen, dann ca. 800 ml der Hühnerbrühe durch ein Sieb in einen Topf geben und sanft erwärmen.

Champignons in dünne Scheiben schneiden. Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und mundgerecht schneiden. Das Weiße vom Lauch in Ringe schneiden. Etwas Ingwer und Limettenschale fein reiben.

Alles zusammen in die Brühe geben, mit Miso und Sojasauce abschmecken und für ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Brüste vom Suppenhuhn auslösen, Haut entfernen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben.

Zum Schluss noch die Sprossen in die Suppe geben und vom Herd nehmen.

Gehackten Kräuter in die Teller geben, mit der Suppe auffüllen und einigen Spritzern Limettensaft abschmecken.

Björn Freitag am 10. April 2021

# Kohlrabi-Kokos-Suppe mit Kohlrabi-Blätter-Pesto

## Für 4 Personen

3 Kohlrabi mit Blättern	1 weiße Zwiebel	400 ml Kokosmilch
ca. 300 ml Gemüsebrühe	3 EL Rapsöl	2 EL kaltgepresstes Sesamöl
1-2 TL Madras-Curry	Spritzer weißer Balsamico	Salz
Spritzer geröstetes Sesamöl	2 EL Cashewkerne	

Kohlrabi vom Grün befreien, dieses zur Seite legen, Knollen schälen und würfeln.

Zwiebel grob würfeln und in einem Topf mit dem Rapsöl und etwas Salz anschwitzen, Currypulver dazugeben und kurz mit anschwitzen. Dann den Kohlrabi dazugeben, alles gut durchmischen und mit dem Gemüfefond und der Kokosmilch ablöschen. Für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz und weißem Balsamico abschmecken.

Parallel Cashews in einer kleinen Pfanne ohne Öl sanft rösten.

Kohlrabigrün grob schneiden, in Salzwasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken.

Das Kohlrabigrün dann gut ausdrücken und mit dem kaltgepressten Sesamöl, einer Prise Salz und den Cashews im Mörser zu einem groben Pesto verarbeiten.

Suppe in Tellern anrichten, mit dem Pesto und einigen Tropfen geröstetem Sesamöl garnieren.

Björn Freitag am 03. April 2021

# Mandel-Knoblauch-Suppe mit Kräuter-Klößchen

## Für 4 Personen

### Für die Suppe:

3 Knoblauchknollen	200 g frische Mandelkerne	2 Kartoffeln, mehligk.
Salz	5 Schalotten	2 EL Butter
2 EL Olivenöl	400 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
Zucker	1 Spritzer Zitronensaft	

### Für die Klößchen:

250 ml Milch	250 ml Wasser	Salz
175 g Hartweizengrieß	2 Stängel glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Schnittlauch
$\frac{1}{4}$ Bund Kerbel	50 g ital. Hartkäse	1 Ei
Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Knoblauch in eine Auflaufform legen und für 40 Minuten in den Backofen geben.

Mandeln auf ein Backblech geben und im Ofen 15 Minuten mitrösten.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser garen, abgießen, etwas ausdampfen lassen und pellen.

Geröstete Mandeln aus dem Ofen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, die Haut abziehen und die Mandeln im Mörser sehr fein zerstoßen.

Für die Klößchen Milch und Wasser in einem Topf aufkochen, leicht salzen. Grieß unterrühren und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei ständig rühren, damit der Brei nicht anbrennt. Dann den Brei in eine Schüssel geben.

Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Den Hartkäse fein reiben. Ei, Kräuter und geriebenen Käse nacheinander unter die Klößchen-Masse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser aufkochen.

Mit 2 Esslöffeln den Klößchenbrei zu Nocken formen. Diese in das siedende Salzwasser geben und je nach Größe etwa 5 - 8 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.

Für die Suppe die Schalotten schälen, fein würfeln.

Geschmorten Knoblauch aus dem Ofen holen, die Zehen aus der Schale drücken. Kartoffeln grob würfeln.

In einem Topf Butter und die Hälfte vom Olivenöl erhitzen.

Schalotten darin anschwitzen, geschmorten Knoblauchzehen und mit den Kartoffeln zu den Schalotten geben. Die Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen.

Die gemahlenden Mandeln in die Suppe geben und etwas einkochen lassen.

Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und mit dem restlichen Olivenöl leicht beträufeln.

Die Suppe mit den Klößchen servieren.

Ali Güngörmüs am 29. März 2021

## Rote Linsen-Suppe mit Tandoori-Paste

### Für 4 Personen

200 g geschälte rote Linsen	200 ml Kokosmilch	400 ml Gemüsebrühe
1-2 EL Tandooripaste	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ frische, rote Peperoni
1 Zwiebel	Salz	Prise Zucker
Zitronensaft	2 EL Rapsöl	4 Zweige Koriander
4 Scheiben Fladenbrot		

Die Zwiebeln fein würfeln, die Peperoni entkernen und in Streifen schneiden, die Knoblauchzehe fein reiben.

Die Linsen waschen und zur Seite stellen. Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch in einem Topf mit etwas Rapsöl sanft anschwitzen, Tandooripaste ebenfalls mit anschwitzen und anschließend die gewaschenen Linsen hinzugeben.

Mit der Brühe und der Kokosmilch aufgießen. Unter gelegentlichem Rühren für etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Prise Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Suppe in Teller füllen, mit Koriander garnieren und mit einer Scheibe Brot servieren.

Björn Freitag am 20. März 2021

# Süppchen von der Gartenkresse mit Crème-fraîche-Schaum

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Schale Gartenkresse	1 Schale Meerrettichkresse	1 Schale Erbsenkresse
2 EL Wasabipaste	40 g Butter	Salz
Pfeffer		

### Für den Crème-fraîche-Schaum:

1 Limette	250 ml Crème-fraîche	250 ml Sahne
Salz	Pfeffer	

### Für die gebackenen Eier:

4 Eier	Pankomehl	Öl
Salz		

### Für die Garnitur:

essbare Blüten

## Für die Suppe:

Den Gemüfefond in einen großen Mixer geben.

Gartenkresse, Meerrettichkresse und Erbsenkresse abschneiden und mit in den Mixer geben. Wasabipaste hinzufügen und auf höchster Stufe mixen, bis es sehr fein ist.

Suppe in einen Topf umfüllen und langsam erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend kalte Butterflocken für die Bindung einrühren.

Dadurch dass man die Kresse zunächst kalt aufmixt und keine Wärme dran ist, bleibt das Blattgrün schön erhalten! Alternativ kann man auch Brunnenkresse benutzen.

## Für den Crème-fraîche-Schaum:

Crème fraîche und Sahne mischen, mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung in eine Espumafflasche füllen, 2 Patronen zugeben und kalt stellen.

## Für die gebackenen Eier:

Pankomehl auf einem Teller verteilen. Eier trennen und Eigelbe auf das Pankomehl geben. Eine kurze Zeit antrocknen lassen und anschließend mit Pankomehl panieren, in dem man einfach das Pankohlüber das Ei streut. Das Öl erhitzen und Eigelb mit Hilfe einer Schöpfkelle oder eines Löffels einlegen und darin kurz frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

## Für die Garnitur:

Eier in tiefen Tellern anrichten und mit Schaum garnieren. Suppe angießen. Mit Blüten garniert servieren.

Nelson Müller am 19. März 2021

## Gemüse-Eintopf mit Hackfleisch-Bällchen

### Für 2 Personen

200 g Hackfleisch-Bällchen (TK)	250 g Suppen-Gemüse (TK)	250 g grüner Spargel
100 g Bacon	1 mittlere Zwiebel	100 ml Kalb-Brühe
100 ml Gemüse-Brühe	100 ml Weißwein-Reduktion	100 g fester Schmand
Butterschmalz	Petersilie	Salz
Pfeffer	Arrabbiata	

Den Bacon fein würfeln und in wenig Butterschmalz anbraten; die Zwiebel fein schneiden, hinzufügen und anschwitzen.

Den Spargel waschen, abtrocknen, das untere Ende ca. 5 mm abschneiden; nun in Stücke a 2 cm Länge schneiden. Das Suppen-Gemüse und den Spargel in die Pfanne geben und mitbraten.

Die Wein-Reduktion und die Brühen in einem Topf aufkochen, den Pfannen-Inhalt und die Hack-Bällchen hinzufügen; ohne Deckel köcheln lassen bis der Spargel al dente ist.

Am Ende der Garzeit mit Salz, Arrabbiata und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf gewärmten Tellern anrichten. Mit einem Eisportionierer je eine Halbkugel auf die angerichtete Suppe legen und mit Petersilie bestreuen.

NN am 10. März 2021

# Ochsenbrust-Suppe mit Spargel, Pfannkuchen, Eierstich

## **Für 4 Personen:**

### **Für die Ochsenbrust:**

1,5 kg Ochsenbrust	4 Lorbeerblätter	1 TL Pfefferkörner
1 Bund grüner Spargel	1 Bund Frühlingslauch	Salz

### **Für die Pfannkuchenstreifen:**

2 Eier	200 g Mehl	300 ml Milch
1 Bund Bärlauch	Salz und Pfeffer	

### **Für den Eierstich:**

2 Eier	100 ml Milch	Salz, Muskat
--------	--------------	--------------

## **Für die Ochsenbrust:**

Die Ochsenbrust zusammen mit den Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einen Topf mit etwa 4 Litern kaltem, leicht gesalzenem Wasser geben.

Topf auf den Herd stellen und etwa 2-2,5 Stunden köcheln.

Währenddessen bleibt Zeit, um die Pfannkuchenstreifen und den Eierstich zuzubereiten.

Um festzustellen, ob das Fleisch gar ist, mit einer Fleischgabel hineinstecken und hochziehen.

Wenn sich das Fleisch von der Gabel löst und wieder in den Topf gleitet, ist es weich und kann herausgenommen werden.

Anschließend lassen Sie das Fleisch etwas abkühlen und schneiden Sie es in Würfel. Vom Spargel die Enden abschneiden und die Stangen in schräge Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Die Suppe durch ein Sieb gießen, nochmals Abschmecken, die Fleischwürfel und den Spargel wieder in die Suppe geben und kurz köcheln, bis der Spargel gar ist.

## **Für die Pfannkuchenstreifen:**

Den Bärlauch waschen, trocken tupfen und mit einem Pürierstab zügig pürieren. Eier, Mehl und Milch miteinander verrühren, die Bärlauchcreme unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und dünne Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Anschließend abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

## **Für den Eierstich:**

Die Eier langsam mit der warmen Milch verrühren und mit Salz und Muskat abschmecken. Anschließend in eine gefettete Auflaufform füllen, gut mit Frischhaltefolie abdecken und im geschlossenen Wasserbad, bei mäßiger Hitze, etwa 25 Minuten langsam stocken lassen.

Wenn die Masse vollständig fest geworden ist, aus dem Wasserbad nehmen, abkühlen lassen, aus der Form stürzen und in Würfel schneiden.

Zu Schluss geben Sie die Pfannkuchenstreifen, den Eierstich und den Frühlingslauch mit in die Suppe, lassen das Ganze kurz ziehen und servieren die leckere Festtagssuppe.

Alexander Herrmann am 18. Februar 2021

## Bunte Gemüse-Suppe

### Für 2 Portionen:

1 EL Butter	100 g Lauch	50 g Kohlgemüse
1 Karotte	1 Stange Sellerie	1 Handvoll grüne Bohnen
50 g Erbsen	Vi Zucchini	Vi rote Paprika
1 Chilischote	1 mittelgroße Tomate	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Kartoffel	Petersilie
Salz, Pfeffer	gemahlene	Muskatnuss
1 L Wasser		

Butter in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, in grobe Würfel schneiden und in der Butter dünsten. Dann alle anderen Gemüse in grobe Würfel schneiden, beifügen und schmoren lassen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen, Gewürze, Salz und Pfeffer hinzufügen und 25 bis 30 Min. kochen lassen. Nach Belieben mit Petersilie oder Schnittlauch servieren.

NN am 07. Februar 2021

## Kürbis-Suppe mit Ingwer und Curry

### Für 2 Portionen:

400 g Kürbis	1 mittelgroße Süßkartoffel	1 kleine Möhre
1 kleine Zwiebel	15 g frischer Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	700 ml Gemüsebrühe	Saft einer Orange
Salz, Pfeffer	Chili (optional)	Kürbiskerne (optional)
Rosmarin (optional)	1 EL Creme-fraiche (optional)	

Zwiebel, Süßkartoffel, Möhre, Ingwer und Knoblauch waschen, schälen und in Stücke schneiden. Den Kürbis von den Kernen befreien und in grobe Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe nach Anleitung anrühren.

In einem Topf Butter schmelzen lassen und die Zwiebelstücke darin anschwitzen. Nach wenigen Minuten die Knoblauch- und Ingwerstücke dazugeben und schließlich die Kürbis-, Möhren- und Süßkartoffelstücke hinzufügen. Mit Brühe und frisch gepresstem Orangensaft aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Anschließend alles ganz fein pürieren. Bei Bedarf erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken und nach Belieben vor dem Servieren mit Kürbiskernen und Rosmarin bestreuen und mit 1 EL Creme fraiche garnieren.

NN am 07. Februar 2021



## Kalte Tomaten-Suppe

### Für 2 Portionen:

300 g Tomaten	1 Knoblauchzehe	grob gehackte Kräuter
2 EL Olivenöl	600 ml Brühe	1 EL Creme-fraiche
Salz, Pfeffer	TL Honig	1/2 EL Balsamico weiß
Basilikumblätter		

Stielansatz der Tomaten gründlich entfernen. 1 Liter Wasser aufkochen und die Tomaten für etwa 3 Minuten in das heiße Wasser geben. Tomaten herausnehmen und die Schale vorsichtig entfernen. Tomaten etwas zerkleinern. Mit den anderen Zutaten außer der Creme fraiche und dem Basilikum in den Mixer geben und gut mixen. Mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Essig abschmecken. Basilikum grob zerpfücken und dazugeben. Zum Schluss Creme-fraiche-Kleckse auf die Suppe setzen und sehr gut gekühlt servieren.

NN am 05. Februar 2021

## Brokkoli-Pastinaken-Kartoffel-Suppe

### Für 2 Portionen:

1 Zwiebel	1 große Kartoffel	1 Pastinake
1 Brokkoli (ca. 250 g)	1 Knoblauchzehe	1/3 Lauch
300 ml Wasser oder Brühe	2 EL Crème-fraiche	Salz, Pfeffer
Muskat, Olivenöl	gemischte Kerne	

Kartoffel und Pastinake schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.

Nach ein paar Minuten die Kartoffel- und Pastinakenstücke hinzugeben und mit anrösten. Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Mit der geschälten, klein gehackten Knoblauchzehe mit in den Topf geben und mit Brühe bzw. Wasser ablöschen.

15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Brokkoli kurz mit kaltem Wasser abrausen und in kleine Röschen zerteilen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Hälfte der Brokkoliröschen hinzufügen. Alles mit dem Mixstab pürieren. Creme fraiche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Falls die Suppe zu dick einkocht, mit mehr Brühe oder Wasser verlängern.

Die Kerne ohne Fett in einem kleinen Topf leicht anrösten und später im Teller auf der Suppe verteilen. Die restlichen Brokkoliröschen in etwas Wasser dünsten und in die Suppe geben.

NN am 05. Februar 2021

## Asia-Nudel-Suppe mit Räucher-Tofu

### Für zwei Personen

50 g Glasnudeln	100 g geräuch. Tofu	2 Möhren
6 Stangen grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ kleine Stange Lauch	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	500 ml Gemüsefond	2 EL Sojasauce
2 Kaffirlimonenblätter	2 Stangen Zitronengras	2 Stängel Koriander
1 Prise Chiliflocken	Salz	

Die Glasnudeln im heißen Wasser einweichen.

Tofu in Würfel schneiden. Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen.

Lauchhälften in 10 cm lange Stücke und dann in Streifen schneiden.

Spargel waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Knoblauch abziehen. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Ca. 1 Teelöffel für die Garnitur beiseitelegen. Zitronengras anklopfen.

Gemüsefond mit Zitronengras und Kaffirlimonenblätter erhitzen und ca. 20 Minuten köcheln bzw. ziehen lassen. Sud anschließend durch ein Sieb passieren, dann Karotten und Spargel dazugeben und dann den Lauch begeben. Gemüse bissfest garen. Tofu, Knoblauch, Chiliflocken und Ingwer hineingeben und in der Suppe ziehen lassen. Alles mit Sojasauce und etwas Salz abschmecken.

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Nudeln auf einen tiefen Teller geben und die Suppe angießen. Mit Koriander und gehacktem Knoblauch und Ingwer garnieren. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 04. Februar 2021

## Topinambur-Lauch-Riesling-Suppe mit Hüttenkäse-Brot

### Für 4 Personen:

#### Für die Suppe:

ca. 170 g Lauch	$\frac{1}{2}$ weiße Zwiebel	150 g Topinambur
3 EL Olivenöl	Meersalz	400 ml trockener Riesling

#### Für das Brot:

$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	250 g Hüttenkäse	4 Scheiben Bauernbrot
Pfeffer		

Für die Suppe den Lauch putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Topinambur schälen und in feine Scheiben schneiden.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.

Mit Meersalz würzen und mit dem Wein ablöschen. Aufkochen lassen und das Gemüse zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Für das Brot den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Den Hüttenkäse auf dem Bauernbrot verteilen, etwas Pfeffer darübermahlen und den Schnittlauch daraufstreuen.

Das Gemüse samt Flüssigkeit im Küchenmixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen und mit Meersalz abschmecken. In Schälchen verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Andreas Schweiger am 03. Februar 2021

## Güvec mit Lamm-Koteletts

### Für 4 Portionen:

<b>Für das Güvec:</b>	600 g festk. Kartoffeln	2 kleine Zucchini
1 große rote Paprikaschote	1 große Zwiebel	1 Bund glatte Petersilie
3 Zweige Thymian	4 EL Olivenöl	3 große Strauchtomaten
150 ml heiße Gemüsebrühe	1 Dose geschälte Tomaten (400 g)	Zitronensaft, Salz, Pfeffer
180 g Fetakäse		
<b>Für das Fleisch:</b>	12 Lammkoteletts (mit Knochen)	Salz, Pfeffer
3 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 EL neutrales Öl

### Zutaten zerkleinern:

Für das Güvec die Kartoffeln schälen und in fingerkuppengroße Würfel schneiden. Zucchini und Paprika waschen und längs vierteln.

Stielansatz und Kerngehäuse der Paprika entfernen, dann mit den Zucchini vierteln in Würfel von derselben Größe wie die Kartoffeln schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Die Thymianblättchen von den Zweigen streifen und mit der Petersilie fein schneiden.

### Güvec zubereiten:

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze anbraten. Inzwischen die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und mit kochend heißem Wasser übergießen. Nach 1 Minute das Wasser abgießen. Die Tomaten häuten, halbieren und ohne Stielansatz grob hacken. Die Tomaten zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und durchschwenken. 1 Schuss Gemüsebrühe angießen und die Kartoffeln etwa 10 Minuten weich garen. Falls die Flüssigkeit zu stark verkocht, etwas mehr Brühe angießen.

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

### Gemüse braten:

In einer zweiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Zucchini und Paprika dazugeben und 45 Minuten weich, aber noch bissfest braten.

### Kartoffel-Gemüse-Mischung überbacken:

Das Gemüse mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Die geschälten Tomaten angießen dabei leicht zerkleinern, die Hälfte der Petersilie und den Thymian dazugeben, alles durchschwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Gemüse-Mischung in ein gewässertes Tongefäß oder eine andere ofenfeste Form umfüllen, mit dem zerbröselten Feta bestreuen und im heißen Ofen 10-15 Minuten überbacken.

### Lammkoteletts braten:

In dieser Zeit für das Fleisch die Lammkoteletts mit 1 Prise Salz würzen. Rote Zwiebeln und Knoblauch schälen. Die Zwiebeln halbieren und in Ringe schneiden, den Knoblauch fein würfeln. Das neutrale Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Koteletts darin je nach Dicke von beiden Seiten jeweils 2-3 Minuten scharf braten. Herausnehmen und abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch im Fett der Fleischpfanne glasig anschwitzen. Die restliche Petersilie untermischen und mit 1 Prise Salz würzen. Das Fleisch ebenfalls noch einmal etwas Salz und Pfeffer würzen.

### Anrichten:

Das überbackene Gemüse aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen.

Je 3 Lammkoteletts anlegen und mit der Zwiebel-Petersilien-Mischung toppen.

Frank Rosin am 24. Januar 2021

## Kartoffel-Eintopf, abgeschmeckt wie Gulasch

### Für 4 Personen:

500 g Kartoffeln	500 g Zwiebeln	2 l kräftige Gemüsebrühe
2 Orangen	1 Zitrone	1/2 Bund Petersilie
2 Zehen Knoblauch	2 EL Butterschmalz	gemahlener Kümmel
Paprikapulver, edelsüß	Cayennepeffer	Salz

Kartoffeln und Zwiebeln schälen und in grobe, etwa daumengroße Stücke schneiden.

Die Zwiebeln in Butterschmalz in einem großen, flachen Topf bei mittlerer Hitze auf dem Herd langsam hellbraun anschwitzen.

Anschließend die Kartoffeln zugeben. Das Ganze gut bedeckt mit der Gemüsebrühe aufgießen und einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Hitze reduzieren, den Topf mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze etwa 30-40 Minuten langsam weich köcheln lassen.

Nehmen Sie anschließend den Deckel vom Topf und schöpfen einen großen Schuss der Brühe mit etwa 1/5 der Kartoffel-Zwiebel-Einlage ab. Geben Sie diesen Anteil in einen hohen Mixbecher und mixen es mit einem Pürierstab sämig auf. Danach kommt alles wieder zurück in den Topf. Dadurch ist der Eintopf jetzt ganz leicht sämig gebunden.

Eintopf abschmecken Die Petersilienblätter von den Zweigen zupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Den Eintopf mit Salz, Kümmel, Paprika, ggf. einer kleinen Prise Cayenne, Zitronen- und Orangenabrieb und Knoblauch wie ein herzhaftes Gulasch abschmecken.

Die Orange schälen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem scharfen Messer filetieren, die Filets dritteln bzw. grob hacken, zusammen mit der gehackten Petersilie unter den Eintopf rühren. Noch einmal aufkochen und danach servieren.

### **Tipp:**

Als rustikale Abwandlung des Eintopfes großzügig Speckwürfel gleich zu Beginn mit den Zwiebeln anschwitzen und dann etwas grob geschnittenes Sauerkraut mit den Kartoffeln zugeben und in der Brühe mit weich kochen.

Alexander Herrmann am 20. Januar 2021

# Bohnen-Eintopf mit Speck und Birne

## Für 4 Personen

1 Zwiebel	350 g Kartoffeln, mehligk.	200 g weiße Bohnen (Dose)
200 g Kidneybohnen (Dose)	2 Birnen	1 EL Sonnenblumenöl
100 g Speck, in Scheiben	600 ml Gemüsefond	1 EL Butter
Salz	Pfeffer	1 TL Bohnenkraut
3 Stängel glatte Petersilie		

Zwiebel schälen und fein schneiden. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

Die Birnen waschen, eine Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und Birne in Würfel schneiden.

In einem breiten Topf das Öl erhitzen und die Speckscheiben darin knusprig braten, herausnehmen und auf Küchenpapier zum Abtropfen legen.

In diesem Fett die Zwiebeln, Birnenwürfel, die Hälfte der weißen Bohnen und Kartoffelstücke anschwitzen und mit Fond auffüllen. Alles aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die restliche Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Birne in Spalten schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen und die Birnenspalten darin glasieren und mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut würzen.

Sobald die Kartoffeln gar sind, die Suppe einmal kurz durchmixen und die restlichen Bohnen dazugeben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Bohnenkraut abschmecken.

Petersilie waschen, trockentupfen und grob hacken.

Die Suppe in Teller verteilen, mit Speck und Birnenspalten garnieren, Petersilie überstreuen und genießen.

Sybille Schönberger am 18. Januar 2021

# Sauerkraut-Suppe mit Kartoffel-Praline

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g Sauerkraut	1 Schalotte	50 g Butter
100 ml Sahne	400 ml Gemüsefond	500 ml Riesling
$\frac{1}{2}$ TL Kümmelsamen	250 g Sauerkraut	

**Für die Praline:**

500 g Kartoffeln	100 g Kataifi-Teig	1 Zitrone
2 Eier	100 g Butter	2 Zweige Majoran
10 Halme Schnittlauch	Muskatnuss	1 TL Kümmel
Salz	Pfeffer	

**Für die Suppe:**

Die Schalotte abziehen, klein schneiden und in Butter zusammen mit Sauerkraut und Kümmel farblos anschwitzen. Riesling und Fond angießen und einköcheln lassen. Anschließend Sahne zugeben und fein mixen.

**Für die Praline:**

Kartoffeln schälen, in Salzwasser garen, dann das Wasser abgießen.

Schnittlauch und Majoran abrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken und mit Schnittlauch, Majoran und Kümmel zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Ein Ei trennen, dabei das Eigelb auffangen, zur Kartoffelmasse geben und die Masse damit binden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Masse mit Zitronenabrieb, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, dann pralinenförmig abdrehen.

Übrig gebliebenes Ei trennen und diesmal das Eiweiß auffangen, in eine Schüssel geben und anschlagen. Pralinen in angeschlagenem Eiweiß wälzen, mit Kataifiteig ummanteln und in heißem Fett goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier entfetten, dann salzen.

Süppchen im Glas anrichten und die Praline a part servieren.

Mario Kotaska am 15. Januar 2021

# Ramen-Suppe mit Zucchini-Spaghetti

## **Für 4 Personen:**

400 g Hähnchenbrust-Filet	600 ml Hühnerbrühe	80 g Shiitake-Pilze
1 Möhre	0.25 Knolle Sellerie	0.5 Stange Lauch
1 Pastinake	2 mittelgroße Zucchini	2 Eier
0.5 Bund Koriander	1 EL gerösteter Sesam	frischer Meerrettich

## **Für die Marinade:**

2 Zehen Knoblauch	1 Chili-Schote	1 Stück Ingwer
1 TL Honig	4 EL salzreduzierte Sojasoße	1 TL Sesamöl

Pilze säubern und die Stiele entfernen. Größere Exemplare teilen.

Möhren, Pastinake und Sellerie schälen und würfeln oder in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch säubern und in feine Ringe teilen.

Zucchini abwaschen und mit einem Spiralschneider in dünne Spaghetti schneiden. Koriander säubern und hacken. Die Eier 5-6 Minuten wachweich kochen.

Das Hähnchenfleisch säubern und in Streifen schneiden. Die Hühnerbrühe erhitzen und die Hähnchenstreifen darin etwa 5 Minuten garen. Alternativ das vorgegarte Hühnerfleisch in der Brühe erwärmen. Pilze, Möhren, Pastinaken und Sellerie dazugeben und 2-3 Minuten garen.

## **Für die Marinade:**

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili halbieren, entkernen und würfeln. Mit den restlichen Marinade-Zutaten verrühren.

## **Fertigstellung:**

Die Marinade in große Schalen verteilen. Hühnerfleisch und Gemüse aus der Brühe heben, dazugeben und mit der Marinade vermengen. Die Zucchini-Spaghetti nur wenige Sekunden in der Brühe erwärmen und auf die Schalen verteilen. Danach mit Brühe auffüllen und mit Koriander und Sesam bestreuen. Je ein halbes Ei dazugeben und frischen Meerrettich über die Zutaten reiben.

Tarik Rose am 03. Januar 2021

# Index

- Avocado, 35
- Blumenkohl, 52, 69
- Bohnen, 3, 6, 38, 45, 48, 61, 66, 82
- Brokkoli, 17, 25, 83
- Chicoree, 27
- Couscous, 59
- Eintopf, 6, 8, 22, 23, 29, 30, 38, 51, 59, 61, 62, 69, 80, 86, 87
- Erbsen, 9, 10, 16, 23, 26, 27, 30, 45, 46, 48, 53, 79, 82
- Fladenbrot, 78
- Fleisch, 3, 14, 17, 21, 23, 33, 39, 42, 46, 50, 55, 59, 60, 62, 80, 85
- Garnelen, 7, 26
- Geflügel, 5, 15, 22, 25, 34, 38, 44, 49, 58, 59, 63, 65, 68, 76, 89
- Grünkohl, 11
- Käse, 5, 29, 32, 46, 48, 64, 77, 84, 85
- Kürbis, 4, 21, 33, 41, 58
- Kartoffeln, 3, 6, 8–11, 14, 16, 18, 20, 23, 26, 28, 29, 32, 35, 38, 40, 43, 48, 51, 53, 55, 57, 60, 62, 64–67, 71, 77, 82, 83, 85–88
- Klößchen, 17, 70, 77
- Knödel, 32, 57
- Kohlrabi, 18, 30, 76
- Kokos, 25, 44, 54, 64, 76, 78
- Kräuter, 12, 56, 71, 77, 83
- Lauch, 1, 3, 8, 32, 34, 38, 46, 63, 68
- Linsen, 42, 54, 61, 62, 78
- Möhren, 1, 3, 6–10, 14, 22, 23, 30, 31, 34, 38, 41, 48–50, 59–63, 68, 71, 82, 84, 89
- Mangold, 69
- Maronen, 21, 22
- Nudeln, 49, 63, 84
- Pak-Choi, 2, 44, 76
- Paprika, 3, 7, 25, 73, 82, 85
- Pastinaken, 38, 83, 89
- Pilze, 2, 5, 12, 24, 25, 39, 43, 44, 49, 50, 53, 56, 60, 63, 76, 89
- Porree, 6, 46
- Radieschen, 43
- Rettich, 37, 79, 89
- Rind, 14, 42, 50, 55, 60, 70
- Rosenkohl, 8, 23, 58
- Rote-Bete, 37, 41
- Sauerkraut, 36, 88
- Schoten, 21, 25, 48, 55, 63
- Schwarzwurzeln, 44
- Sellerie, 1, 3, 6, 8, 9, 12, 19, 22, 32, 34, 49, 50, 57, 59, 61–63, 68, 82, 89
- sonstige, 14, 47
- Spargel, 1, 45, 48, 74, 75, 80, 81, 84
- Speck, 3, 6, 9, 10, 23, 56, 62, 66, 87
- Spinat, 64, 69
- Spitzkohl, 17, 69
- Staudensellerie, 31, 48, 60, 71
- Tafelspitz, 1
- Teig-Taschen, 12
- Tomaten, 10, 25, 31, 67, 83
- Topinambur, 5, 18, 38, 84
- Wan-Tan, 28
- Weißkohl, 71
- Wirsing, 22
- Wurst, 9, 23, 62
- Zucchini, 48, 71, 82, 85, 89