

Suppen, Fleisch

PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1, CK + Hans60
teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom
www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener
Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortie-
ren konnte.

Bitte um Verständnis. Mittwoch, 23. März 2005

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Index

Geflügel.....	10
Gemischt	92
Hack	104
Kassler	154
Lamm.....	161
PS.....	1, 308
Rind	175
Schinken	208
Schwein.....	226
Speck.....	239
Wild	277
Wurst.....	280

Inhaltsverzeichnis

Suppen, Fleisch.....	1
PS.....	1
Index	1

Inhaltsverzeichnis	1
Geflügel	10
Afrikanische Kokossuppe, Suppenhuhn	10
Asiatische Gemüsesuppe mit Huhn.....	11
Asiatische Hühnersuppe mit Glasnudeln.....	12
Asiatische Spargelsuppe mit Huhn	13
Avocadogeflügelcremesuppe	14
Bohnen - Kartoffel - Eintopf mit Hähnchenbrust.....	15
Bohnenetopf mit Gänsefleisch	15
Borschtsch aus Karausche, Kaulbarsch oder Renke	16
Borschtsch, Entenbrust.....	17
Broccoli mit Hähnchenbrust.....	18
Brokkolikartoffelsuppe, Hähnchenfilet.....	19
Chinesische Pfannengemüse Hühnersuppe , Riesengarnelen.....	19
Chinesische Sauerscharfsuppe.....2 Ei	20
Cock-a-Leekie	21
Curry-Sahne-Suppe mit Hähnchenbrust.....	22
Currysuppe mit Hähnchensticks	23
Dominikanischer Eintopf	24
Eine graue Suppe vom Huhn	25
Entensuppe mit Zitronengras	26
Feuertanz, Hähnchenfilet	26
Fleischbrühe nach Münsterländer Art.....	27
Frühlingszwiebelsuppe mit Graupen, Hähnchenbrust	28
Geflügelcreme mit Blumenkohl, Hühnerklein	28
Geflügelcreme-Suppe.....2- 3 Eigelb.....	28
Geflügeleintopf	29
Geflügelsuppe a la Ujhazy.....	30
Geflügelsuppe mit Mandeln , Huhn.....	31
Gelber Bohneneintopf mit Hähnchenbrust	31
Gemüsesuppe mit Kräuter Pesto, Putenbrust.....	32
Gemüsesuppe mit Hähnchen und Nudeln, Hähnchenbrüste	33
Hähnchen - Curry - Kokossuppe	34
Hähnchen Erdnussuppe.....	34
Hähnchen Feuertanz-Topf	35
Hähnchen in Kokosnuss - Suppe	35
Hähnchen-Eintopf mit Mango.....	36
Hähnchen. Curry - Linsensuppe	37
Hähnchenbrustfiletsuppe mit Blätterteighaube 1 Ei.....	38
Hähnchenbrustsuppe mit Kokos.....	39
Hähnchensuppe mit Ingwer.....	40
Hausgemachte Hühnerbrühe	40
Huhn Gemüsetopf	41
Huhn in grauer Suppe	42
Huhn Wirsing - Kokos - Suppe	43
Hühnchen - Nudelsuppe	43
Hühner - Kohlrabi - Suppe	44
Hühner Sprossen Suppe, Hähnchenfilet	45

Hühnerbrühe / Gemüsebrühe mit 2 Ei- erstich	46
Hühnerbrühe / Gemüsebrühe mit Käse-Toast-Ecken, Poularde	47
Hühnerbrustsuppe mit Kichererbsen.....	48
Hühnerbrustsuppe mit Mais.....	48
Hühnersuppe.....	49
Hühnersuppe a la Ujhazi	50
Hühnersuppe Gärtnerin	50
Hühnersuppe mit Avocado	51
Hühnersuppe mit Erbsen.....	52
Hühnersuppe mit Frühlingszwiebeln und 2 Ei.....	52
Parmesanklösschen.....	52
Hühnersuppe mit Lauch und Backpflaumen	53
Hühnersuppe mit Morchelklößchen.....3 Ei.....	54
Hühnersuppe mit Sonnenschein 2 Ei.....	55
Hühnersuppe Victoria	56
Hühnersuppe, kalorienarm	57
Hühnersuppentopf mit Einlage 2 Ei.....	58
Indische Linsensuppe, Hähnchenfilet	59
Indischer Eintopf mit Huhn und roten Linsen.....3 Ei.....	60
Kastilischer Kichererbseneintopf.....3 Ei	61
Knoblauch Hühnerklein Suppe 4 Eigelb	62
Kokos Curry Suppe, Putenbrust DIA	63
Kokos-Curry-Suppe.....	64
Kokossuppe , Curry, Hähnchenbrüste	65
Königs-Suppe.....	66
Linsensuppe mit Perlhuhn und Maronen.....	66
Mandelsuppe, Suppenhuhn	67
Mango Papaya Suppe, Hähnchenflügel.....	68
Mit geräucherter Entenbrust.....	69
Möhren Kartoffel Suppe mit Hähnchenfilet	70
Möhrencremesuppe mit Hähnchenklößchen 1 Eigelb + 1 Ei	71
Mulligatawny soup	72
Mulligatawny Soupe , Hähnchenbrust	73
Mulligatawny-Suppe II 3 Eigelb.....	73
Nudelsuppe mit Geflügel.....	74
Nürnberger Gemüsesuppe.....	75
Poularden Beduinentopf.....	76
Pute, Linseneintopf	76
Putenbrust, Linsensuppe.....	77
Reistopf mit Hühnchen	77
Rote Bete Cremesuppe	78
Rucola Kartoffelsuppe mit Hähnchenbrustfilet.....	79
Sauer - Scharfe Suppe	79
Sauer-scharfe Thai-Suppe, Hähnchenfilet.....	80
Sauerkrauteintopf Geräucherte Putenbrust.....	81
säuerliche Linsensuppe, Putenbrustfilet	81
Scharfe Geflügelsuppe, Hähnchen	82
Scharfe Hühnersuppe	83

Scharfe Hühnersuppe, Hähnchenbrustfilet.....	84
Scharfe Hühnersuppe, Huhn.....	85
Senegalesische Suppe, Hühnerbrust.....	86
Sommersuppe, Arabische , Hähnchenbrust	87
Spargel Hühnersuppe 3 Eigelb, Suppenhuhn	88
Spargelsuppe mit Hühnerbrust, 2 Ei + 2 Eigelb, Morcheln	88
Suppe mit gefüllten Gurken.....1 Eiweis	89
Suppe mit Putenfleisch und frischem Gemüse.....	90
Thailändische Hühnersuppe.....	91
Zitronensuppe 2 Ei , Huhn,.....	92
Gemischt.....	92
Grüner Bohnentopf, Gulasch	92
Gulasch, Linsen - Eintopf	93
Gulaschsuppe, halb + halb I.....	94
Gulaschsuppe halb + halb III	94
Gulaschsuppe halb+ halb II	95
Kalbfleischterrinen 2 Ei.....	96
Mexikanische Mitternachtssuppe, Halb + halb.....	97
Mexikanische Suppe Mett Halb + halb,	98
Nudel Gemüse Suppe, 2 Ei Kasselerkotelett	98
Ratsherrentopf	99
Spanisch-Suppe, Fleisch div	100
Suppe 0 SOLE MIO, Hackfleisch.....	101
Tomaten Lauch Suppe, Mett.....	101
Ungarische Gulaschsuppe , halb + halb	102
Weihnachtssuppe , 3 Ei Fleisch div	103
Wildschweinterrine mit Trüffeln	103
Hack.....	104
Adanaher Suppe, Hackfleisch	104
Bohnensuppe gemischt / gehacktes	105
Bohnensuppe mit Hackfleisch und Paprika.....	105
Bohnensuppe, Hackfleisch.....	106
Brokkolisuppe, 1 Ei + 1 Eigelb Hack	107
Champignoncremesuppe, Gehacktes	108
Cheeseburger Suppe, Hack	108
Chile con carne de la casa, Hack.....	109
Chili	110
Chili 'Con Carne' US-Version.....	111
Chili - das Echte	112
Chili - Das Echte Chili	113
Chili Con Carne.....	114
Chili con carne in Tacos	115
Chili con carne mexikanisch	115
Chili con carne à la Monsieur, Hack	116
Chili mit Bohnen	117
Chili-con-carne	117
Chilisuppe con Sauerkraut, Hack.....	118
Eintopf Brabant	119

Falsche Bihunsuppe, Thüringermett.....	120
Feuerbohrentopf, Hack.....	120
Feuerteufelsuppe, Hack	120
Gemüsesuppe mit Hackbällchen 1 Ei , Hackfleisch.....	121
Grüne Bohnen Suppe mit Fleischklößchen, Hack	122
Gulaschsuppe, Rinderhack	123
Gurkensuppe mit Hackfleischklösschen 1 Ei.....	123
Gyros-Suppe	124
Faschingssuppe 1 Ei	124
Linsen Chili con carne.....	125
Sauerkrautsuppe mit Knoblauchmayonnaise.....	126
Feuertopf II	126
Reitersuppe.....	126
Hackfleisch Käse Suppe	127
Linsen - Chili - con - Carne	127
Linsensuppe	128
Hackfleischsuppe	129
Kartoffelsuppe mit Hackbällchen 1 Ei.....	130
Kartoffelsuppe mit Hackklößchen 1 Ei.....	130
Käsesuppe II Mett.....	131
Käsesuppe III, Hackfleisch	131
Käsesuppe V, Hack	132
Käsesuppe VII, Hack	133
Käsesuppe, Allgäuer II , Hack,.....	133
Käsesuppe, Schweizer, Hackfleisch	134
Kohlrabicremesuppe mit Hack Fleischklößchen.....	135
Lauch Käse Suppe, Hackfleisch	135
Meisterprüfungssuppe	136
Mitternachtssuppe.....	137
Onkel Joes Mitternachtssuppe, Hack.....	137
Party - Suppentopf.....	138
Partysuppe süß - sauer, Hack.....	139
Persischer Nudeleintopf, Hack	140
Pfeffersuppe mit Hackbällchen 1 Ei.....	141
Pizzasuppe.....	142
Rote Bete Suppe mit Fleischklößchen	143
Rote Bohneneintopf mit Hack-Fleisch - Chili con carne.....	143
Ruck - Zuck Curry à la Ottway.....	144
Sauerkrautsuppe, Gehacktes.....	145
Sauerkrautsuppe, Mett halb+ halb	146
Schnelles Pfefferfleisch, Hack	146
Senfsuppe mit Paprika und Hack.....	147
Silvester - Feuersuppe.....	148
Spinatsuppe, Arabische , Hackfleisch.....	148
Spinatsuppe, Mett.....	149
Tomatensuppe, I Hackfleisch.....	150
Tomatensuppe, II Hackfleisch.....	150
Türkisches Bohnengemüse, Hack	151

Weißer Bohnensuppe, scharf	151
Wonnegauer Hackfleischsuppe.....	152
Würziger Pfeffertopf 1 Ei Schweinemett	153
Kassler	154
Bohnensuppe, Kassler	154
Brokkoli Kartoffelsuppe, Kassler.....	154
Deftiger Bohneneintopf, Kassler.....	155
Erbsensuppe mit Kassler.....	156
Grünkernsüppchen, Kassler,	157
Gurken Butter / Margarinemilch Suppe, gek. Schinken	157
Kasseler Linsensuppe	158
Linsensuppe	159
Lauch Suppe, überbacken , Kassler	160
Sauerkraut Steckrüben Suppe, Kasslernacken	161
Lamm	161
Bulgarischer Reistopf.....	161
Bulgarisches Kesselfleisch	162
Dill Borschtsch 1 Eigelb.....	163
Gemüse Chili, Lamm	163
Gemüseeeintopf mit Fleischbeilage 6 Ei	164
Hammel, Linsen-Eintopf GF	165
Indischer Lamm-Kartoffeltopf.....	166
Lamm - Gemüse - Eintopf	166
Lamm, Linsensuppe	167
Lamm-Eintopf	168
Lammeintopf mit Bohnen	169
Lammkeule mit weißen Bohnen	169
Lammsuppe mit Estragon 2 Eigelb	170
Lammterriner	171
Lüneburger Heide-Topf	172
Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm	172
Kanincheneintopf	173
Weißer - Bohnen - Eintopf mit Lamm.....	174
Rind	175
Bohneneintopf mit Kalbfleisch.....	175
Bohnensuppe feurig scharf, Rind.....	176
Bohnensuppe, Rindfleisch,	176
Brühe, Fleisch	177
Erbsencremesuppe mit Kalbfleischklößchen.....	177
Feurige Kuttelsuppe	178
Fleischsuppe, 1 Rinderbeinscheibe,	179
Frittata Suppe 2 Ei Rinderbrust	180
Gemüsekraftbrühe, Rindfleisch	181
Gemüsesuppe , Suppenfleisch	181
Gemüsesuppe Himmel & Erde.....	181
Gemüsesuppe mit Rindfleisch Tafelspitz,	182
Gemüsesuppe mit Rindfleisch, Siedfleisch	183
Gerstensuppe mexikanisch, Schinkenstreifen	184

Grundrezept Rindfleischbrühe:	184
Grüne Bohnensuppe auf ungarische Art, Rind	185
Grüne Pfeffersuppe mit Feigen 1 Eigelb.....	185
Grünkernsuppe 1 Eigelb evtl. 1 Kalbshaxe.....	186
Gulaschsuppe, Rindfleisch.....	187
Gulaschsuppe, ungarisch, Rindfleisch	187
Kartoffel-Bohnen-Eintopf "Chulent" /Rinderschlegel.....	188
Kartoffelsuppe	189
Knochenbrühe	190
Kräuter Suppe 2 Ei , Rindsuppe	190
Kuttelsuppe 1 Eigelb, Rind	191
Leber Hochzeitssuppe Sorbische 8 Ei.....	191
Leberknödelsuppe 2 Ei , Rinderleber.....	193
Mitternachtssuppe, Rinderfilet	193
Nesselsuppe 2 Ei.....	194
Räubersuppe vom Bakony 1 Ei Rinderrippe	195
Reissuppe mit Niere	196
Budapester Kartoffeltopf.....	196
Feurige Karnevalssuppe.....	197
Rind Mitternachtssuppe II	197
Rinderfilet Cowboytopf	198
Rindfleisch Saure Kartoffelstückchen genannt.....	198
Rindfleisch, Hubertus - Suppentopf	199
Rindfleisch Eintopf mit Reis	200
Rotkrautsuppe, Rinderquerrippe	200
Russische Krautsuppe , Fleischrippen vom Rind	201
Saure Gurkensuppe, Rind	202
Spanischer Gemüse - Fleischtopf,	203
Spinatröllchen - eine Suppeneinlage 2 Ei.....	204
Tomatenconsomme, Rinderbeinscheibe 2 Ei + 3 Eiweiß	205
Ungarische Gulaschsuppe, mageres Rindfleisch	206
Weinsuppe mit Zimtbrotwürfeln 4 Eigelb.....	207
Schinken	208
Brokkoli-Suppe, 2 Eigelb Schinken	208
Erbsencremesuppe mit Schinken	209
Flambierte Tomatensuppe, Schinken	210
Gerstensuppe mexikanisch, Schinkenstreifen	211
Hamburger saure Suppe, Schinkenknochen.....	212
Kalte Kartoffel Gurkensuppe, Lachsschinken.....	212
Karottensuppe, Schinkenknochen	213
Kartoffelsuppe mit Käse und Schinken.....	213
Käsecremesuppe , Schinken.....	214
Knoblauchsuppe, roher Schinken	215
Kohlrabi Kartoffelsuppe, Lachsschinken, 1 Ei	215
Kohlsuppe mit Sauerampfer, gekochter Schinken.....	216
Kürbis Suppe , gekochter Schinken	217
Lauchsuppe mit Croutons, Lachsschinken	217
Nesselsamtsuppe mit Schinken-Grießnocken 1 Eigelb.....	218

Porreesuppe mit Lachsschinken	219
Schinken, Linsencremesuppe mit saurer Sahne	220
Schnüsch (Norddeutscher Gemüseeintopf) Schinken	220
Sherry Consommé mit Schinken Crepes 1 Ei	221
Spinatsuppe, Schinken	222
Steinpilzsuppe mit Käse, Schinken	223
Teufelssuppe, Schinken	224
Weißkohlsuppe , Schinken	224
Zwiebelsuppe mit Croutons Eigelb, Schinkenwürfel	225
Schwein	226
Bohnensuppe, Schweinefleisch	226
Chinasuppe, Schweinefilet,	226
Currysuppe, Schweinenacken.....	227
Dicke Bohneneintopf im Römertopf, Schweinebauch.....	228
Gemüsesuppe, dünne Rippe	228
Gersten Graupensuppe mit Rauchfleisch	229
Graupensuppe mit Blumenkohl, Dicke Rippe.....	229
Grüne Bohnensuppe, Schweinefleisch 1 Ei.....	230
Jugoslawischer Eintopf/Schwein o Lammkoteletts	231
Kartoffel-Bohnen Chili, Gulasch	232
Kohlsuppe auf russische Art, Herz.....	232
Omas grüne Bohnensuppe, Suppenfleisch	233
Peking Suppe 1 Ei Schweinefilet.....	234
Reissuppe mit Niere	234
Schwein, Linsensuppe	235
Feuertopf I.....	235
Schweinefilet Terrine 2 Ei + 3 Eigelb	236
Schweinelende Feuertopf III.....	237
Szenediner Gulaschsuppe, Schweinefleisch	237
Weißkohltopf mit braunen Bohnen, Schweinebauch.....	238
Speck	239
Berliner Erbsensuppe, Speck,	240
Biersuppe mit Bratkartoffeln, 1 Ei Speck	240
Bohneneintopf a la Angelika, Schinkenspeck	241
Bohnengemüse mit Speck.....	242
Brotsuppe mit Braunbier, Speck	242
Brotsuppe mit Speckklößchen 2 Ei	243
Deftige dicke Bohnen, Speck	244
Dicke - Bohnen - Suppe, Speck	244
Dicke Bohnen mit Speck	245
Erbsensuppe, Speck I.....	245
Erbsensuppe, Speck II.....	246
Gemüsesuppe, Speck	247
Grüne Bohnensuppe, Speck	248
Kartoffel Pilz Suppe, Speck	248
Kartoffel Schaumsuppe mit Speckstreifen	249
Kartoffel-Avocado-Suppe, Speck.....	250
Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen.....	251

Kartoffelsuppe, Speck.....	252
Katermördersuppe, Schinkenspeck.....	252
Kichererbsensuppe, Räucherspeck, + Sardellen	253
Klare Tomatensuppe mit Topfenocken 4 Eiweiß + 1 Ei, Speck.....	254
Krautsuppe, Speck.....	255
Lauchcremesuppe mit Speck	255
Lauchcremesuppe Prima Verde, Speck.....	257
Linsensuppe, Speck.....	257
Maissuppe, Speck	258
Maronischaumsüppchen, Speck	259
Moschtsuppe" , Selchspeck	260
Pilzsuppe mit Speckklößchen 1 Ei.....	261
Räucherspeck Spinateintopf	262
Rotkohlsuppe mit Äpfeln, Birnen und Speck	262
Rumänischer Bohnentopf, Speck.....	263
Sauerampfersuppe, Speckschwarte.....	263
Sauerkrautsuppe mit Koriander, Speck.....	264
Sauerkrautsuppe mit Kümmelkrusten und Majoran, Dörrfleisch	265
Schaumsuppe von Feldsalat mit Speckcroutons	265
Schnitt Bohnensuppe, Speck	266
Schwarzwurzelsuppe mit Pfifferlingen, Speck.....	267
Speck ,Zwiebelsuppe, Bornaer.....	267
Speck Chicorée- Suppe 1 Eigelb.....	268
Speck Hirtentopf.....	268
Speck Kraut Nudel Topf	269
Mitternachtssuppe I	270
Sächsische Kartoffelsuppe II	270
Zittauer Bohnensuppe	271
Speck, Italienische Linsensuppe.....	271
Linsen-Tomaten-Suppe GF.....	272
Speck, Linsenschaumsüppchen.....	273
Linsensuppe mal anders	273
Nordfriesische Birnensuppe	274
Spitzkohlsuppe, Speck.....	274
Süßmaiseintopf Speck	275
Ungarische Kartoffelsuppe, Speck	276
Zwiebelsuppe mit Kirschtomaten 2 Eigelb Bacon.....	276
Wild	277
Kanadische Fasansuppe	277
Wildschweinsuppe.....	278
Wildschweinterrine mit Trüffeln	278
Wildsuppe Lausitzer	280
Wurst	280
Blumenkohlsuppe, Würstchen.....	280
Bohnen - Wurst - Eintopf	281
Bohnensuppe, Wurst	281
Bohntopf mit Cabanossi.....	282
Bratwürste Erzgebirgischer Linseneintopf	283

Brokkoli Eintopf , Kabanossi	284
Brotssuppe mit Leberwurst	284
Bunter Zucchini-Eintopf, Geflügelwiener	285
Cabanossi - Käse - Suppe	286
Erbsen Lauch Suppe, Salami	286
Erbsensuppe mit Wurst und knusprigen Brotwürfeln	287
Erbsensuppe mit Würstchen	288
Erbsensuppe, Fleischwurst,	289
Erbsensuppe, Wiener Würstchen.....	289
Gemüsesuppe mit Bratklößchen , Bratwurst	290
Kartoffel Möhren Suppe, Fleischwurst	291
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen.....	291
Kartoffelsuppe, Wiener	292
Kürbissuppe mit Brätbällchen, Kalbsbratwürste.....	293
Lauchsuppe mit Fleischbällchen, Bratwurst.....	294
Mettwurst in weißer Bohnensuppe.....	295
Mitternachtssuppe Onkel Joe	295
Möhrenkäsesuppe, Geflügelkochwurst	296
Möhrensuppe mit Kalbsklößchen	297
Paprika Mais Tomaten Suppe, Cabanossi.....	297
Rheinische Bohnensuppe Cocktailwürstchen	298
Rote Bete Suppe mit Leberwurst.....	298
Rote Bete Suppe, Wurst,.....	299
Sächsische Kartoffelsuppe I, Bockwürste	300
Sächsische Kartoffelsuppe II, Bockwurst	301
Sauerkrautsuppe, Bratwurstbrät	301
Schlachtfestsuppe	302
Schlachtwurst deftiger Krauttopf.....	302
Schlesische Bauernsuppe, Knoblauchwürste,	303
Tomatensuppe Hui buh, ungebrühte Bratwurst	304
Wurst , Linseneintopf 3 Ei	304
Bauerntopf.....	306
Kanadischer Bohnentopf	306
Würste Linsentopf	307
Zwiebelsuppe, Kölner, grobe Mettwurst	308
PS.....	308

Geflügel

Afrikanische Kokossuppe, Suppenhuhn

Menge: 4 Port.

1 kleines Suppenhuhn,

1 ½ l Wasser,
1 gespickte Zwiebel,
1 Bund Suppengrün,
1 El Salz,
3 Knoblauchzehen

Außerdem:

2 Peperoni,
1 Kilo Zwiebeln,
1 große Dose geschälte -- Tomaten,
Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
1 Prise/n Zucker,
1 Prise/n Speisewürze,
400 g gekochter Reis,
2 Bananen,
2 El Butter / Margarine oder Margarine
2 große Kokosnüsse für die -- Garnitur

· Das Suppenhuhn unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen.

Das Wasser mit der gespickten Zwiebel, dem Suppengrün, dem Salz und den feingehackten Knoblauchzehen in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Das Suppenhuhn hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.

· Das Huhn herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

In der Zwischenzeit die Peperoni mit den Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einen Topf geben.

Die geschälten Tomaten durch ein Sieb streichen und zu dem Zwiebelpüree geben.

· Mit etwas Hühnerbrühe / Gemüsebrühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Speisewürze abschmecken und zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen.

· Die Kokosnüsse halbieren und das Hühnerfleisch in die Hälften füllen.

· Die Zwiebelpaste darüber geben, mit dem gekochten Reis und den in Butter / Margarine gebratenen und in Scheiben geschnittenen Bananen servieren.

Asiatische Gemüsesuppe mit Huhn

Zutaten für Portionen

4 Pilze (Shiitake-Pilze)

400 g Gemüse, gemischt (Karotten, Brokkoli, Stangensellerie, Spargel)

½ Rettich
3 Frühlingszwiebel(n)
1 Liter Brühe (Dashi - Rezept steht in der Datenbank)
2 EL Sojasauce, japanisch
1 EL Öl (Erdnussöl)
200 g Hühnerbrüste
3 EL Gewürzpaste (Misopaste)
1 Prise Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Die Shiitake-Pilze, das Gemüse und den Rettich jeweils in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden.
Den Dashi aufkochen lassen und mit Sojasauce würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnerfleisch darin von beiden Seiten anbraten. Danach das Fleisch würfeln und zusammen mit den Pilzen und dem Gemüse in den Dashi geben. Das Ganze etwa 2 Min. offen kochen lassen. Dann die Frühlingszwiebeln hinzugeben und die Suppe mit Misopaste und Cayennepfeffer würzen.

24.10.03 Laxmy CK

Asiatische Hühnersuppe mit Glasnudeln

Zutaten für Portionen

1 Huhn, (1,5 kg oder 1 Brust mit Knochen, Hühnerkarkassen und Flügel)
2 m.- große Zwiebel(n)
6 Nelken
2 Zehe/n Knoblauch
300 g Möhre(n)
300 g Sellerie
300 g Lauch
30 g Ingwer, frischer
2 Lorbeerblätter
1 TL Piment, ganz
20 ml Sojasauce
2 EL Sojasauce
175 g Möhre(n)
175 g Sellerie
175 g Lauch
15 g Ingwer - Wurzel, frische
50 g Glasnudeln
2 EL Sherry

ZUBEREITUNG

Das Brustfilet des Huhns auslösen, in Klarsichtfolie wickeln und kühl stellen.

Haut und Knochen der Brust und die übrigen Hühnerteile kalt abspülen und in einen hohen Topf (5 l Inhalt) geben. Mit knapp 3 l Wasser bedecken und langsam zum Kochen bringen. Den Schaum von der Oberfläche mehrmals abschöpfen.

Zwiebeln halbieren, die Hälften mit den Nelken spicken und die Schnittflächen in der Pfanne bräunen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Gemüse und Ingwer für den Fond waschen und putzen, schälen, klein schneiden und mit den angerösteten Zwiebelhälften, Knoblauch und Gewürzen in den Topf geben. Alles aufkochen, dann bei milder Hitze 3-4 Std. köcheln, dabei den Topfdeckel halb auflegen, so dass ein Spalt offen bleibt.

Fond durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen, die Rückstände gut ausdrücken. Den Fond über Nacht kühl stellen, dann die Fettschicht entfernen.

Das Brustfilet in sehr dünne Streifen schneiden und in der Sojasauce marinieren. Gemüse (vom Lauch nur das Weiße verwenden) und Ingwerwurzel für die Suppe putzen und in feinste Streifen (Julienne) schneiden. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, 2-3 Minuten einweichen, dann auf ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Für die Suppe 1,5 l von dem Fond mit Gemüse- und Ingwer Julienne aufkochen, Fleisch und die abgetropften Glasnudeln dazugeben und nur noch erhitzen.

Mit Salz und Sherry abschmecken.

Die Suppe in Schalen anrichten und mit Stäbchen und Löffel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde (plus 4 Stunden Garzeit, plus Kühlzeit)

Den restlichen Fond Portionsweise einfrieren.

19.3.03 Bam-Bina CK

Asiatische Spargelsuppe mit Huhn

Zutaten für Portionen

300 g Spargel

200 g Möhre(n)

3 Lauchzwiebel(n)

100 g Hähnchenbrustfilet

1 Liter Spargel - Sud

3 EL Sojasauce

50 g Glasnudeln

2 EL Sherry, trockener

Salz

Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG

Spargel vorbereiten und schräg in knapp fingerbreite Stücke schneiden, Spargelköpfe beiseite legen. Möhren schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und mit den zarten grünen Blättern in sehr feine Röllchen schneiden. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

Sud mit der Sojasauce zum Kochen bringen. Spargelstücke und Möhren zugeben, erneut aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Spargelköpfe, Lauchzwiebeln und Fleisch zugeben, aufkochen und knapp 5 Minuten garen.

Inzwischen die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und kurz darin ziehen lassen, bis sie weich sind. Im Wasser mit einer Küchenschere zerkleinern und auf ein Sieb abgießen. Heiß in die Suppe geben und einige Male umrühren. Die Suppe mit Sherry, wenig Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

14.11.03 MrsAtlantis CK

Avocadogeflügelcremesuppe

- 500 g Hähnchenknochen
- 1 Besteckte Zwiebel
- Lorbeerblatt & Nelken
- 4 Pfefferkörner; zerdrückt
- 1 Karotte
- 1 Lauch
- 1 Stück Sellerie
- 1 dl Weißwein

Suppe-

- 1 Reife Avocado
- 500 ml Geflügelbrühe
- 150 ml Vollrahm
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 2 El Sherry

Für die Geflügelbrühe alle Zutaten - außer Wein - mit Wasser zusammen auf den Siedepunkt bringen und auf kleinem Feuer während 1 ½ bis 2 Stunden kochen. Schaum und Fett ständig abschöpfen. Dann die Brühe absieben, kalt werden lassen und nochmals entfetten. Mit dem Weißwein bis auf die benötigte Menge einkochen.

Avocado schälen, halbieren, Kern auslösen. Etwas Fruchtfleisch in

kleine Würfel schneiden und beiseite stellen. Rest mit etwas Brühe pürieren. Restliche Brühe mit dem Vollrahm aufkochen, Avocadopüree dazuschwingen und würzen. Zuletzt Avocadowürfel und Sherry zugeben und abschmecken.

Bohnen - Kartoffel - Eintopf mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Zwiebel(n)

1 Paprikaschote(n), gelbe

2 große Kartoffeln

4 EL Olivenöl

1 Zehe/n Knoblauch

50 g Speck, durchwachsener, aber nicht zu fetter (gewürfelt)

1 Liter Brühe, (Geflügel- oder Gemüse)

4 Tomate(n)

1 Cabanossi, (150g)

2 Zweig/e Thymian

½ Bund Petersilie

1 Glas Bohnen, große weiße (455 g Abtropfe)

Salz und Pfeffer

Curry

Paprikapulver

evt. Thymian, getrocknet

evt. Bohnenkraut, getrocknet

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden, Zwiebel in Ringe und Paprika in Rauten schneiden, Kartoffeln schälen und auch würfeln. Fleisch in 3EL Öl anbraten und würzen. Zwiebeln, Knoblauch (gepresst oder feingewürfelt) und den Speck zufügen. Paprika und Kartoffeln zufügen und mit Brühe auffüllen etwas einkochen und abschmecken. Tomaten häuten und in Spalten dazu geben. Zum Schluss Cabanossi-Räder und abgetropfte Bohnen noch kurz mitgaren, Petersilie dazu und mit Baguette servieren.

1.5.04 Cockie CK

Bohnentopf mit Gänsefleisch

Zutaten für 4 Portionen

250 g Bohnen, weiß

1 Knoblauch (Zehen)

50 g Speck, durchwachsen und geräuchert
500 g Gänsefleisch
2 Zwiebel(n)
Fett zum Braten
1 kleine Fleischwurst
Mehlbuter
Salz und Pfeffer
Essig

ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht einweichen, mit dem Einweichwasser am nächsten Tag aufsetzen. Räucherspeck, Knoblauch, das in Fett etwa 10 Minuten angebräunte Gänsefleisch und die angerösteten Zwiebeln dazugeben und in etwa 2 Stunden garen. In den letzten 20 Minuten die Fleischwurst mitgaren. Speck und Wurst aus dem Topf nehmen und in Scheiben schneiden. Brühe nach Belieben mit Mehlbuter (oder heller Mehlschwitze) binden. Das Fleisch hineinlegen.

5.4.01 Miguan CK

Borschtsch aus Karausche, Kaulbarsch oder Renke

Portion/en: 4

800 g Karausche; Kaulbarsch oder Renke
1 l ; Wasser
300 g Weißkraut
200 g Rote Bete
50 g Getrocknete Steinpilze oder
200 g Frische Champignons
1 Karotte
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
¼ Knolle Sellerie
30 g Oliven
100 g Butter
2 El Mehl; oder Paniermehl
250 ml Rote-Bete-Saft
; Salz
10 Weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Essig

Borschtsch is karasei

Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel und die Hälfte der Zwiebel grob

zerteilen und mit Pilzen, Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern zu einer Brühe aufkochen und abseihen.

Weißkraut und geschälte rote Bete klein schneiden und in der Brühe weich kochen.

Restliche Zwiebel hacken, in etwas Butter goldbraun rösten, mit der Hälfte vom Mehl verrühren und zur Suppe geben. Rote-Bete-Saft und Oliven zugeben und mit Essig abschmecken.

Gesäuberte Fisch in Portionsstücke teilen, leicht in Mehl oder Paniermehl wenden und in reichlich Butter braten. Auf Küchenkrepps abtropfen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren den gebratenen Fisch in dem Borschtsch einmal aufkochen.

Borschtsch, Entenbrust

1 Entenbrust

200 g Weißkohl
1 Rote Bete
1 Schalotte, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 l Brühe
1/4 l Rote-Bete-Saft
1/2 Tl Koriander, gemörsert
1 Msp Piment, gemahlen
etwas Zitronensaft
1 Tl Speisestärke
2 Tl Creme fraiche
1/2 Bund Dill
1/2 Tl Meerrettich, frisch gerieben
Salz,
Pfeffer

Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und bei geringer Hitze auf der Hautseite ca. 15 Minuten sanft anbraten, damit das Fett austreten kann. Dann wenden und 5 Minuten auf der anderen Seite braten. Die Entenbrust aus der Pfanne nehmen.

Weißkohl in 1 cm große Würfel schneiden, Rote Bete schälen und fein reiben.

Die Schalotte und Knoblauch in einem Topf mit etwas Entenfett anschwitzen, mit der Brühe und Rote-Bete-Saft auffüllen, Koriander und Piment zugeben und aufkochen lassen. Weißkohl und Rote Bete zugeben und 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer

und etwas Zitronensaft abschmecken. Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden.

Die Entenbrust aufschneiden und in Suppentellern anrichten, die Suppe angeben, einen Teelöffel Creme fraiche, etwas Dill und Meerrettich darauf geben und servieren.

Broccoli mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Personen

1 Hähnchenbrust (ca. 350 g) auf dem Knochen

1 mittelgroße Zwiebel

1 Möhre

1/2 Knollensellerie (ca. 200 g)

3-4 Stiele glatte Petersilie

2 Lorbeerblätter

300 g Broccoli

2 mittelgroße Tomaten

Salz,

Pfeffer

einige Spritzer Worcestersoße

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust gut waschen. Zwiebel schälen und vierteln. Möhre und Sellerie putzen, schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Petersilie waschen.
2. Gemüse, Zwiebel, Petersilie, Lorbeerblätter und Fleisch in 1 1/4 l kaltes Wasser geben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten köcheln. Dabei evtl. abschäumen.
3. Inzwischen Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
4. Hähnchenbrust aus der Brühe nehmen. Fleisch von Haut und Knochen lösen. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und aufkochen. Broccoli darin 3-4 Minuten garen. Brühe mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken. Fleisch und Tomaten in die heiße Brühe geben und darin erhitzen.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Pro Portion

ca. 110 kcal/460 kJ.

Eiweiß 16 g,

Fett 4 g,

Kohlenhydrate 2 g

Bella Nr. 28/03

Brokkolikartoffelsuppe, Hähnchenfilet

3/4 l Gemüsebrühe

3 Hähnchenfilets

500 g Kartoffeln

350 g Brokkoli

250 g Schlagsahn

Salz, weißer Pfeffer

Gemüsebrühe aufkochen lassen und Hähnchenfilets darin ca. 20 Min. gar ziehen.

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.

Nach ca. 10 Min. Garzeit in die Brühe geben.

Brokkoli in kleine Röschen teilen und ca. 5 Min. vor Ende der Garzeit zufügen.

Hähnchenfilets, einige Kartoffelwürfel und Brokkoli aus der Brühe nehmen.

Suppe pürieren und kurz aufkochen lassen.

Sahne zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfilets in dünne Scheiben schneiden, mit dem restlichen Gemüse in die Suppe geben und erwärmen.

Nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten.

Dazu schmeckt geröstetes Weißbrot.

Chinesische Pfannengemüse Hühnersuppe , Riesengarnelen

4 Personen

350 g Hähnchenbrust

2 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

25 g Mu-Err-Pilze

100 g Mie-Nudeln (Instand-Nudeln)

600 g TK- Chinesisches Pfannengemüse

20 g Ingwer

2 El helle Sojasauce

1 Tl Sesamöl

8 Riesengarnelen

1 Ei Öl
Pfeffer

Hähnchenbrust in der Brühe 15 min kochen, herausnehmen und würfeln. Pilze mit kochendem Wasser überbrühen und 15 min quellen lassen. Nudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 4 min quellen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Gemüse, fein gewürfelter Ingwer und Sojasauce zur Brühe geben und einmal aufkochen. Fleisch, Pilze und Nudeln dazugeben und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Sesamöl abschmecken. Garnelen schälen, am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darm entfernen und dann in heißen Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Suppe geben.

: Zub. Zeit : 35

Chinesische Sauerscharfsuppe.....2 Ei

Zutaten für Portionen

100 g Huhn, gegart
60 g Paprikaschote(n), frische rote
60 g Bambusscheiben, in Streifen, frische
60 g Tofu, frisch
10 g Morcheln, getrocknete, schwarze, chinesische
2 Ei(er), (verquirlt)
1 Bund Schnittlauch
800 ml Hühnerbrühe, (Instandprodukt)
3 TL Essig - Konzentrat (25%)
5 EL Sojasauce
Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
1 kleine Chilischote(n), frische, fein gehackte, rote
3 EL Zucker
2 TL Salz
1 Zehe/n Knoblauch, frischer gehackter
4 EL Kartoffelmehl /Tapiokamehl, mit 8 EL kalten Wasser verrührt
Öl (Sesamöl)

ZUBEREITUNG

Die Morcheln in heißem Wasser mindestens eine halbe Stunde einweichen lassen, dann in Stücke schneiden. Das Hühnerfleisch garen, d.h. einfach in einer Pfanne mit ein bisschen Öl gar braten und danach zerkleinern. Paprika und Tofu in feine Streifen schneiden. Bambus in Streifen schneiden oder am besten fertig geschnitten im chinesischen Supermarkt kaufen. Hühnerbrühe zusammen mit dem Hühnerfleisch, Chili, Knoblauch zum Kochen bringen. Dann die Morcheln, Bambus, Paprika und Tofu dazugeben.

Die Suppe nochmals aufkochen lassen, dann mit Essig, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Suppe nochmals aufkochen lassen, die Kartoffelstärke hinzufügen, dabei rühren, die Eier in die kochende Suppe hineinrühren. Je nach Geschmack mit Essig, Sojasoße und Zucker noch mal nachwürzen.

Suppe in Schälchen (am besten stilechte Reisschalen) geben, etwas fein gehackten Schnittlauch über jede Schale geben und ein paar Tropfen Sesamöl darauf träufeln.

Tipp: vorsichtig mit der kleinen scharfen Chili, wer es nicht so feurig mag, der entferne die Kerne, allerdings muss diese Suppe schon ziemliches Feuer haben, für einen großen Topf für ca. 20 Portionen nehme ich ca. 6 von diesen kleinen Teufelsdingern. Die Suppe ist durch seine Schärfe ein idealer Katerkiller und schmeckt sehr gut zum Ausklang einer Party weit nach Mitternacht.

Problem: Die Bindung der Suppe klappt bei mir nicht immer richtig, was dem Geschmack allerdings keinen Abbruch tut, wenn jemand einen Tipp dazu hat oder eine andere Bindungsmethode (anstatt des Tapiokamehls) hat die sich für eine Sauerscharfsuppe eignet, her damit!

zum Rezept:

eigentlich klappt das mit dem Tapiokamehl doch ganz gut, hatte wohl mal zuwenig genommen...

Bei den Chilis ist die Schärfe sehr unterschiedlich, auch wenn's dieselbe Sorte ist, also lieber erst mal gucken, wie sich die Schärfe entwickelt und dann evt. noch mehr schärfen, je nachdem wie man's gerne hat...

Nimm Lombok, das sind die schärfsten. Da brauchst nix gucken und auch nix nachwürzen. Die Schärfe kommt erst nach 1 Minute auf dem Gaumen - heimtückisch *lach*

Muschelkoch

19.12.03 Zwergenkoch CK

Cock-a-Leekie

Hühnersuppe mit Lauch und Backpflaumen

Zutaten

250 g Backpflaumen

2 kg Lauch

1 Suppenhuhn (1,5 - 2 kg)

2 l Wasser

1 Nelke

½ Tl. Muskatblüte

½ Bd. Petersilie
Pfeffer
Salz
evtl. Hühnersuppenextrakt

Zubereitung

Backpflaumen ca. 2 Stunden mit Wasser bedeckt einweichen.
Geputzten Lauch (das Weiße und nur ganz wenig vom Grünen verwenden) der Länge nach aufschlitzen, gut waschen, dann in Scheiben schneiden.
Das vorbereitete Suppenhuhn mit Wasser, Gewürzen und der Hälfte vom Lauch in einen großen Suppentopf geben, zum Kochen bringen und 1 1/2 - 2 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kochen.
Danach das Huhn aus dem Topf nehmen, die Brühe entfetten, durch ein Sieb gießen, mit dem restlichen Lauch 25 Min., dann mit den Backpflaumen noch 10 Min. kochen lassen. Die Suppe gut abschmecken, evtl. mit Hühnersuppenextrakt noch nachwürzen.
Die Haut des Suppenhuhnes entfernen, das Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben.

102 g Eiweiß, 11 g Fett, 229 g Kohlenhydrate, 6439 kJ, 1537 kcal.

Curry-Sahne-Suppe mit Hähnchenbrust

(für 4 Personen)

Zutaten

1 Möhre

500 g Hähnchenbrust

1 Lorbeerblatt

1,5 l klare Hühnerbrühe / Gemüsebrühe Instant

6 El Butter / Margarine

6 El Mehl

1 El Curry

1 Zwiebel

1 Apfel

1 Stange Porree

1 Becher Schlagsahne (200 g)

Salz

1-2 El Zitronensaft

Zucker zum abschmecken

Zubereitung

Möhre putzen, waschen, zusammen mit der Hähnchenbrust und Lorbeerblatt in der Hühnerbrühe / Gemüsebrühe 45 Minuten kochen. Brühe

durchsieben. Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Fett erhitzen. Zwiebel schälen, würfeln und in Fett hell andünsten. Mehl einrühren und aufschäumen lassen. Curry untermischen.

Hühnerbrühe / Gemüsebrühe unter Rühren hinzufügen, nach dem Aufkochen 5 Minuten köcheln. Apfel schälen, reiben, Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas zum Garnieren beiseite legen.

Apfel, Porree, Hähnchenfleisch und Sahne zur Suppe geben.

5 Minuten ziehen lassen.

Mit Zitrone und Zucker fein abschmecken.

Currysuppe mit Hähnchensticks

Ca. 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen

300 g Hähnchenfilet

2 kleine Paprikaschoten (z. B. rot und grün)

2 El Butter / Margarine/Margarine

Salz,

weißer Pfeffer

1 Zwiebel

2 gehäufte El Mehl

1-2 El Curry

3/4 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

150 g Schlagsahne

3 Stiele glatte Petersilie

100 Doppelrahm-Frischkäse

4-6 Holzspieße

Zubereitung

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Hälfte der Hähnchenwürfel im Wechsel mit den Paprikastücken auf die Holzspieße stecken.

2. Fett erhitzen. Spieße und übrige Hähnchenwürfel darin rundherum 8-10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Spieße warm stellen.

3. Zwiebel schälen, fein würfeln, Im heißen Bratfett andünsten. Mehl und Curry darüber stäuben und anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4. Petersilie waschen und von den Stielen zupfen. Frischkäse in der Suppe schmelzen. Hähnchenwürfel zufügen und darin erhitzen. Suppe nochmals abschmecken und mit den Spießen anrichten. Mit Petersilie garnieren.

Getränk: z. B. kühles Bier.

Pro Portion ca. 370 kcal/1550 kJ

Eiweiß 21 g

Fett 27 g

Kohlehydrate 10 g

Profi- Tipp:

Wer es etwas raffinierter möchte, würzt die Suppe z. B. mit gemahlenem Kurkuma, Koriander oder Kreuzkümmel.

Bella Nr. 17/03

Dominikanischer Eintopf

El Cocido de Nuris

Zutaten für Portionen

- 1 Huhn, zerteilt
- 4 Rippchen (Kasslerrippchen), in 5 cm Stücke
- 4 Kasseler - Koteletts, in Stücke zerhackt
- 1 Paprikawurst (Chorizo), in Scheiben
- 800 g Kürbisfleisch, in 3 cm Würfeln
- 700 g Kartoffeln, geviertelt
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 4 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- 5 kleine Chilischote(n), süße, gesäubert
- 2 Würfel Hühnerbrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Bund Koriandergrün
- ½ Weißkohl, in feine Streifen geschnitten
- 400 g Nudeln (Hörnchennudeln)
- 2 Dose/n Kichererbsen, abgetropft, á 450 g
- Essig oder Bitterorangensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 große Karotte(n), in dicken Scheiben

ZUBEREITUNG

In einem großen Kochtopf etwas Öl erhitzen, das Hähnchen rundum anbraten, wieder herausnehmen. Im Mörser den Knoblauch und Chilischoten zu einer Paste zerstampfen. Im Öl die Kotelett, Rippchen und Chorizo an-

braten, Knoblauchpaste und Zwiebel dazugeben, gut vermischen. Mit Wasser auffüllen (4-5 L, Augenmass nehmen), die Brühwürfel hineinkrümmeln. Die Paprikaschote (ganz lassen), Koriander, Kürbis, Karotten, Kartoffeln und Kichererbsen dazu.

Zum Kochen bringen, nach ca. 15 min den Kohl, das Huhn und die Nudeln dazugeben. Alles noch ca. 15 min kochen, bis der Eintopf beginnt einzudicken. Mit Essig oder Bitterorangensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zu gekochtem weißem Reis servieren.

12.2.04 Shampe CK

Eine graue Suppe vom Huhn

ZUTATEN:

1 Suppenhuhn
2 l Wasser
3 Knoblauchzehen | große Karotte
1 Stange Porree
1 Stk. Sellerie
1 Lorbeerblatt
3 Petersilienstängel
3 Liebstöckelblätter
Thymian
Estragon
10 Pfefferkörner
Salz
Graupen

ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten ein Suppe kochen. Die gesäuberten Innereien (Leber, Herz, Magen) vor Ende der Garzeit zugeben. Die Graupen in abgegossener Suppe kochen, Innereien und ausgelöstes Hühnerfleisch dazugeben, abschmecken und servieren. Ev. mit Safranfäden dekorieren.

Entensuppe mit Zitronengras

1 Entenbrust

1 Zwiebel
1 Stange Staudensellerie
1/2 Stange Lauch
1 Stange Zitronengras
3 Thailändische Zitronenblätter
1 Peperoni
1/2 l Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe
1 El Ingwer, frisch gerieben
1/2 Tl Tomatenmark
etwas Zitronensaft
Salz
Olivenöl

Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Hautseite in eine Pfanne legen und bei geringer Hitze das Fett langsam austreten lassen, so dass eine Kruste entsteht (kann bis zu 20 Minuten dauern, je nachdem wie

dick die Fettschicht ist). Dann wenden und bei geschlossenem Deckel nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze braten.

In der Zwischenzeit die Zwiebel, Sellerie und Lauch in feine Würfelchen schneiden. Das Zitronengras in hauchdünne Scheibchen und die Zitronenblätter in feine Streifen schneiden. Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und fein hacken.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebeln und Sellerie anschwitzen, mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen. Dann Lauch, Zitronengras, Zitronenblätter, Peperoni, geriebenen Ingwer, gepressten Knoblauch und Tomatenmark untermischen und ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dann mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden, in Suppenteller geben und mit der heißen Brühe übergießen.

Feuertanz, Hähnchenfilet

Eintopf mit Geflügel und Gemüse

Zutaten für 4 Portionen
500 g Hähnchenfilet
500 g Paprikaschote(n)
375 g Kartoffeln
250 g Äpfel
25 g Butter, (oder Öl)

etwas Salz
250 ml Wein, weiß
1 Dose/n Bohnen, (in Tomatensauce)
1 Bund Schnittlauch
etwas Cayennepfeffer
etwas Curry
1 Prise Zucker

ZUBEREITUNG

Hähnchenfilet und Paprika in Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelspalten in Scheiben schneiden.

Fett in Topf erhitzen, Fleisch kräftig anbraten. Paprika, Kartoffeln und Äpfel zufügen und kurz mitbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Curry und Zucker würzen. Wein und 1/8 l Wasser zugießen, alles kurz aufkochen lassen und 15 Min. garen.

Dosen-Bohnen zugeben und abschmecken. Zum Schluss mit Schnittlauch bestreuen. Dazu Meterbrot oder Chiabatta reichen.

6.5.02 Little Girl CK

Fleischbrühe nach Münsterländer Art

Zutaten

750 g Rindfleisch; zum Kochen
1 Suppenhuhn; jung
1 Markknochen; evtl. zwei
2 l Wasser
1 El. Salz
1 Stange Porree
1 Möhre
1 Scheibe Sellerie

Zubereitung

Siehe auch: Münsterländer Zwiebelsauce Das Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen und dann erst das Fleisch ins Kochwasser geben und 90 Minuten bei geschlossenem Topf kochen.

Gelegentlich abschäumen.

Kleingeschnittenes Gemüse hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen lassen bis das Fleisch weich ist.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen, das Rindfleisch in Scheiben schneiden und das Suppenhuhn in große Stücke teilen. Die Fleischstücke kommen wieder in den Topf, werden aber erst nach der Suppe mit Zwiebelsauce aus dem noch warmen Suppenteller gegessen.

Als Suppeneinlage werden Blumenkohlröschen, kleine Nudeln, Eicherstich und/oder Markklösschen mitgegart.

Frühlingszwiebelsuppe mit Graupen, Hähnchenbrust

400 g Hähnchenbrustfilet würfeln und in
3 El Öl anbraten, mit
Salz und Pfeffer würzen.
1 L Gemüsebrühe zugießen,
50 g Graupen hineingeben, 20-25 min garen.
250 g Frühlingszwiebeln putzen, in schräge Ringe schneiden.
250 g Tomaten achteln.

Nach 15 min Zwiebeln, nach 20 min Tomaten zugeben.
Alles mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen.
2 El Kerbel darüber streuen.

Geflügelcreme mit Blumenkohl, Hühnerklein

500 g Hühnerklein

300 g Möhren
1 Blumenkohl
2 Zwiebeln
100 g Sahne
1 Lorbeerblatt
 $\frac{3}{4}$ l Wasser
Salz,
Pfeffer,
Muskat

Ins kochende Wasser, Möhrenscheiben, Zwiebelwürfel, Lorbeer und Fleisch geben, 30 Minuten garen.
Blumenkohl 10 Minuten vorkochen und in Röschen teilen. Ein paar Röschen zurückbehalten.
Fleisch klein schneiden. Lorbeer entfernen.
In die Möhren die Hälfte Blumenkohl geben und das ganze pürieren. Sahne, Fleisch und Rest Blumenkohl zugeben und abschmecken.

Geflügelcreme-Suppe.....2- 3 Eigelb

Zutaten für 10 Personen:
1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel
1 Hähnchen(ca. 1,4 kg)
1 TL Pfefferkörner
60g Butter oder Margarine
60 g Mehl
2-3 Eigelb
250 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
2-3 El Mandelblättchen
1 Bund Schnittlauch

1. Suppengrün putzen, waschen, würfeln. Zwiebel schälen, halbieren. Hähnchen waschen. Alles mit Pfefferkörnern in 2 l Salzwasser aufkochen. Abschäumen und zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen.
2. Hähnchen herausnehmen Brühe durchsieben. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Brühe unter Rühren zugießen, aufkochen. 5-10 Minuten köcheln. Eigelb und 125 g Sahne verrühren. In die heiße Suppe rühren (nicht mehr kochen!). Abschmecken.
3. Fleisch ablösen und in Stücke schneiden. Zur Suppe geben. Mandeln rösten. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. 125 g Sahne halbsteif schlagen. Suppe mit Sahne, Mandeln und Schnittlauch servieren.
Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden.

Geflügeleintopf

Zutaten

500 g Lauch
½ Knolle Sellerie
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Zweig Thymian
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke
Salz
1 Tl. weiße Pfefferkörner
1 Suppenhuhn
2 kleine Zucchini
3 Kohlrabi
weißer Pfeffer

Zubereitung

Zwei Möhren, Sellerie und eine Lauchstange grob zerkleinern.

Zusammen mit den Zwiebel- und Knoblauchwürfeln und den Gewürzen in 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Das Suppenhuhn zugeben und knapp zwei Stunden weich garen. Den Schaum, der am Anfang der Kochzeit entsteht, mit einer Kelle abschöpfen.

Den restlichen Lauch in dicke Ringe schneiden. Eine Möhre, den Kohlrabi und die Zucchini in dünne Streifen schneiden.

Das Suppenhuhn herausnehmen und in portionsgerechte Stücke teilen. Die Brühe abseihen, erneut aufkochen und Gemüsestifte darin 10 min. garen. Die Geflügelstücke hinzufügen und den Eintopf mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

Geflügelsuppe a la Ujhazy

Zutaten für Portionen

- 1 Huhn (Suppenhuhn)
- 800 g Suppengrün
- 1 Zwiebel(n)
- 100 g Wirsing
- 1 Paprikaschote(n), rot
- 1 Tomate(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 10 Körner Pfeffer
- Salz
- 2 Prisen Safran
- 100 g Champignons, frisch
- 100 g Spargel
- 100 g Nudeln (Fadennudeln)
- Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Huhn waschen, in einem großen Topf mit kaltem Wasser ansetzen, und im offenen Topf zum Kochen bringen. Suppengrün putzen, in größere Streifen schneiden. Zwiebel, Tomate, Wirsing und Paprika im Ganzen belassen. Knoblauchzehen und Pfefferkörner in ein Tee-Ei geben. Alles der Suppe zugeben, salzen und mit Safran würzen. Zugedeckt bei mäßiger Hitze garen.

Die Champignons in Scheiben schneiden, den Spargel in Stücke, mit 2-3 Schöpflöffel Hühnerbrühe zugedeckt dünsten. Das Huhn aus der Brühe nehmen und in Stücke zerlegen. Heiße Brühe darüber füllen. Das gekochte Suppengrün ganz klein schneiden. Wirsing, Tomate, Paprika, Zwiebel und Tee-Ei entfernen.

In einem gesonderten Topf die Nudeln kochen. Das extra gekochte Gemüse, und die fertigen Nudeln zum Fleisch geben. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

19.7.02 Skadel CK

Geflügelsuppe mit Mandeln , Huhn

- 50 g Butter / Margarine
- 2 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 El Sellerie, in feinen Streifen
- 50 g halbierte Mandeln
- 1 El Tomatenmark
- 1 El Mehl
- 1 Liter gute Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Als Einlage:

- Gekochte Hühnerfleischwürfel
- Tomatenstückchen

In der Butter / Margarine werden die Zwiebeln, Sellerie und Mandeln goldgelb angeschwitzt. Tomatenmark und Mehl zugeben und mit der Brühe aufgießen, 10 Min. kochen lassen, würzen und mit dem Fleisch und den Tomatenstücken in vorgewärmte Suppenschalen verteilen. Mit Kräutern bestreuen.

Gelber Bohneneintopf mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Paprikaschote(n), gelb
- 2 Kartoffeln
- 4 EL Öl (Olivenöl)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 50 g Speck
- 1 Liter Geflügelbrühe
- 4 Tomate(n)
- 150 g Cabanossi
- 2 Stiel/e Thymian
- ½ Bund Petersilie
- 455 g Bohnen, weiße dicke (Abtropfgewicht.)
- Salz und Pfeffer
- Curry
- Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Hähnchen waschen, abtupfen und in Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe, Kartoffeln in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Hähnchen anbraten, Zwiebel, Knoblauch, gewürfelten Speck zugeben und würzen, Gemüse zugeben und mit Brühe auffüllen, evtl. schon einen Teil der Kräuter beim Kochen zugeben. Zugedeckt ca. 30 Min köcheln lassen und dann gewürfelte gehäutete Tomaten dazugeben. Nun auch Cabanossi, Bohnen und restliche Kräuter (Bohnenkraut ist sehr gut) dazu, abschmecken und noch mal kurz weiter köcheln. Mit Baguette servieren.

25.10.03 Cockie CK

Gemüsesuppe mit Kräuter Pesto, Putenbrust

Zutaten für ca. 4 Portionen:

250 g Zucchini

250 g Möhren

250 g Kartoffeln

400 g Putenbrust

2 El Olivenöl

1 gehackte Knoblauchzehe

Salz

Pfeffer

3/4 l Gemüsebrühe (Instant)

1 Pck. stückige Tomaten

Pesto:

1 Bd. Petersilie

3-4 Zweige Thymian

30 g frisch geriebener Parmesan-Käse

1 gehackte Knoblauchzehe

1 fein gewürfelte Zwiebel

6 El Olivenöl

1. Zucchini und Möhren putzen bzw. schälen und waschen. Zucchini längs halbieren und in fingerdicke Scheiben, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln.

2. Fleisch trocken tupfen, in Würfel schneiden und in einem Topf in erhitztem Öl kurz anbraten. Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz mitdünsten und Brühe angießen. Tomaten und Zucchini zufügen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Min. garen.

3. Inzwischen Kräuter waschen und sehr fein hacken. Parmesan mit

Knoblauch und Zwiebel vermengen. Öl unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit Kräuter-Pesto servieren.
Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Gemüsesuppe mit Hähnchen und Nudeln, Hähnchenbrüste

Rezept für 4 Personen

30 g Butter / Margarineschmalz

4 Hähnchenbrüste, ohne Haut und Knochen

80 g Speck, in Streifen geschnitten

2 Schalotten, fein gewürfelt

2 Knoblauchzehen, gehackt

50 g Karotten

50 g Staudensellerie

100 g Lauch

100 g Zucchini

50 g Zuckerschoten

50 g Romanesco

Salz,

Pfeffer

1 El Tomatenmark mit Gemüsegeschmack

1 l Geflügelbrühe

1 Kräutersträußchen (1 Rosmarinzweig, 2 Thymianzweige, 1 Lorbeerblatt, 1 Majoranzweig)

3 Chilischoten, halbiert und entkernt

170 g Suppennudeln, gekocht

1 El Petersilie, gehackt

Das Butter / Margarineschmalz in einem Topf erhitzen. Die Hähnchenbrüste in ca. 2 cm große Würfel schneiden und im Butter / Margarineschmalz anbraten. Den Speck begeben und mitbraten lassen.

Danach die Schalottenwürfel und den Knoblauch begeben und - ohne Farbe nehmen zu

lassen - mitbraten. Karotten und Staudensellerie schälen und in Scheiben schneiden. Den Lauch waschen, halbieren und mit der Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Zuckerschoten halbieren, Romanesco in kleine Röschen zerteilen. Karotten, Staudensellerie und Romanesco zu dem Angebratenen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark begeben, kurz mitbraten lassen und mit der Geflügelbrühe aufgießen. Die Zuckerschoten, Zucchini, den Lauch sowie die halbierten Chilischoten begeben.

Das Kräutersträußchen zugeben. Das Ganze etwa 5 Minuten kochen lassen (das Gemüse soll noch bissfest sein).

Das Kräutersträußchen entfernen. Die gekochten Suppennudeln dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Kräutersträußchen herausnehmen.
Zum Schluss die Petersilie zugeben und sofort servieren.

Hähnchen - Curry - Kokossuppe

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Hähnchenbrüste, mit Knochen, á 300 g
- Salz, Zucker
- 2 m.- große Möhre(n)
- 2 Stange/n Porree (Lauch)
- 5 Körner Piment
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Dose/n Kokoscreme
- 2 EL Curry
- 1 TL Butter oder Margarine
- 2 Limette(n)
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Saucenbinder, hell
- 3 m.- große Äpfel
- Koriandergrün

ZUBEREITUNG

Fleisch waschen. In 1 1/2 Liter leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Inzwischen Möhren putzen und grob würfeln. 1 Stange Porree putzen, waschen und in mittelgroße Stücke schneiden. Beides mit Piment und Lorbeerblättern zum Fleisch geben. Zugedeckt ca.45 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Fleisch herausnehmen. Brühe durch ein Sieb geben und auffangen. Kokosnusscreme im Topf erhitzen. Curry darin unter Rühren andünsten und mit Hühnerbrühe ablöschen. Limetten halbieren und den Saft auspressen. Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Soßenbinder leicht andicken. Rest Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Äpfel entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Lauch und Äpfel ca.5 Minuten in der Suppe mit garen. Hähnchenbrüste häuten. Das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden. In die Suppe geben und kurz darin erhitzen. Mit Korianderblättchen bestreuen.

8.5.02 Elli K. CK

Hähnchen Erdnusssuppe

800 g Hähnchenbrustfilets
1 Päckchen TK-Suppengrün
1 TL Salz
100 g Erdnüsse
1 EL Mehl
½ Zitrone
Cayennepfeffer

Gewürfeltes Suppengrün, Hähnchenfleisch und Salz mit einem 3/4 Wasser 10 Minuten kochen, dann durchsieben. 2 Esslöffel der Erdnüsse beiseite legen, Rest pürieren, in einem Topf erhitzen und mit Mehl verrühren. Dann die Brühe zufügen, alles aufkochen und nun das Fleisch, Suppengrün und die Erdnüsse zugeben. Mit Zitronensaft und Cayennepfeffer kräftig würzen.

Hähnchen Feuertanz-Topf

500 g Hähnchenfilet
250 g rote Paprikaschoten
250 g grüne Paprikaschoten
375 g kleine Kartoffeln
25 g Kokosfett
250 g grüne Äpfel
3 gestrichene TL Salz
1 gestrichener TL Curry
1 Prise Zucker
2 Messerspitzen Pfeffer
120 ml Wasser
250 ml Weißwein
1 Dose weiße Bohnen in Tomatensoße (440 g)
2 gehäufte EL Schnittlauchröllchen

Fleisch und Paprika in feine Streifen, Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Fleisch im heißen Fett anbraten, dann Paprika und Kartoffeln zufügen. Äpfel mit Schale vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheibchen geschnitten zum Eintopf geben. Gewürze, Wasser und Weißwein auffüllen und eine Viertelstunde schmoren lassen. Dann Bohnen zugeben und das Ganze aufkochen. Abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Hähnchen in Kokosnuss - Suppe

Zutaten für 2 Portionen
500 g Hähnchenbrustfilet
600 ml Kokosmilch

600 ml Wasser
3 Stängel Zitronengras
5 Kaffir- Zitronenblätter
30 g Galgant
3 Schalotte(n)
1 Dose/n Pilze, Strohpilze, ersatzweise 300 Champignons
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
2 Chilischote(n)
1 Bund Koriandergrün
1 Zitrone(n)
9 EL Sojasauce, helle
5 EL Fischsauce

ZUBEREITUNG

Das Hähnchenfleisch in ca. 3cm große Stücke würfeln. Das Zitronengras putzen, mit einem Stößel flach schlagen oder drücken und ca. 5 cm lange Stücke abschneiden. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenblätter waschen und in kaltes Wasser legen. Chili halbieren. Schalotten klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen und ca. 3cm lange schräge Stücke abschneiden. Korianderwurzel waschen und die Stängel beiseite legen (sie dienen zum Streuen über die Suppe) Strohpilze abtropfen lassen und klein schneiden.

Das Wasser in einem Topf erhitzen und die Kokosmilch dazugeben. Bei mittlerer Temperatur ständig umrühren. Alle Zutaten außer dem Fleisch und den Pilzen hinzugeben und bei offenem Topf ca. 3 Minuten köcheln lassen. Hähnchenfleisch hinzugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Strohpilze hinzufügen und nochmals ca. 2 Minuten garen lassen. Beim Anrichten etwas Zitronensaft in die Suppentassen träufeln, mit der heißen Suppe auffüllen und nach Belieben mit Koriandergrün bestreuen.

22.2.04 Naja CK

Hähnchen-Eintopf mit Mango

Zutaten

100 g Reis
275 ml ; Salzwasser
1 Gemüsezwiebel
30 g Margarine
40 g Mehl
3/8 l Ananassaft
800 ml Hühnerbrühe
600 g Hähnchenbrustfilets
1 Mango; (300 g)

2 Frühlingszwiebeln
3 El. Öl
1.5 Tl. Curry
1 El. Mango-Chutney
Cayennepfeffer
Salz

Zubereitung

Reis in Salzwasser garen. Gemüsezwiebel würfeln, in Margarine andünsten, mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen, mit Ananassaft und Hühnerbrühe auffüllen, bei milder Hitze 10 Minuten kochen lassen.

Die Hähnchenbrustfilets würfeln, Mango schälen, in Spalten schneiden, Spalten halbieren.

2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden. Das Fleisch in Öl anbraten, mit Salz würzen, mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen.

Fleisch, Mango und die Frühlingszwiebeln in den Eintopf geben, einmal aufkochen, mit Mango-Chutney, Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Den Reis unterheben.

Hähnchen. Curry - Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

200 g Linsen
Salz
200 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel(n)
1 kl. Dose Ananas
30 g Butter
2 EL Curry
750 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
250 ml Schlagsahne
Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Die Linsen in 1/2 l kochendes Salzwasser geben und darin 45 Min. kochen. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln, Ananas in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit den Zwiebeln in der ausgelassenen Butter anbraten, mit Curry bestäuben und etwas anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen und 4-5 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Linsen und die Ananas zugeben. Die Sahne in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Anschließend mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

24.6.02 Pebbels

Hähnchenbrustfiletsuppe mit Blätterteighaube 1 Ei

(für 4 Personen)

Zutaten

Suppe:

1 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

100 ml Weißwein

300 g Hähnchenbrustfilet

300 g Kürbisfruchtfleisch

1 Prise Curry

Salz

Rote Pfefferbeeren

2 El Schnittlauchröllchen

Blätterteigdeckel:

200 g tiefgekühlten Blätterteig in Scheiben

1 Ei

1 El Sahne

Zubereitung

Hühnerbrühe / Gemüsebrühe und Weißwein erhitzen. Hähnchenbrustfilets in längliche

Stücke schneiden. Kürbisfruchtfleisch würfeln. Hähnchenfleischstücke und Kürbiswürfel in der leise simmernden Brühe ca. 15 Minuten garen. Suppe mit Curry, Salz, roten Pfefferbeeren und Schnittlauchröllchen würzen.

Aufgetaute Blätterteigplatten auf einer bemehlten Arbeitsfläche zum Quadrat ausrollen und Stücke etwas größer als die Öffnung der Suppentassen ausschneiden. Suppe in die ofenfesten Suppentassen füllen. Blätterteigstücke auflegen, am Suppentassenrand gut andrücken. Die Blätterteigreste zusammenkneten, dünn ausrollen. Mit dem Teigradchen dünne Streifen ausschneiden. Ei trennen. Teigstreifen mit Eiweiß auf den Blätterteigdeckel rings um die Tassenöffnung legen. Eigelb mit Sahne verquirlen und den Blätterteig damit bepinseln.

Suppentassen auf ein Backblech stellen. Bei 220 Grad ca. 20 Minuten auf die untere Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen. Der Blätterteig soll eine schöne goldgelbe Farbe bekommen.

Tipp: Wer möchte kann aus dem restlichen Teig mit einem spitzen Messer Kürbisse und Gespenster ausschneiden. Figuren mit verquirltem Eigelb

bestreichen und aus Kürbiskernen Augen auflegen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Bei 220 Grad im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.

Hähnchenbrustsuppe mit Kokos

(Zutaten für vier Personen)

350 g Hähnchenbrustfilet

- 4 El Fischsoße
- 500 ml Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 2 Stg Zitronengras
- 1 St Chilischoten (rot)
- 1 St Ingwer
- 1 Tl Zucker
- 3 El Zitronensaft
- 4 St Tomaten
- 3 Zweige Koriander

Das gewaschene und trocken getupfte Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und diese in zwei Esslöffel der Fischsoße marinieren.

In einem Topf die Brühe mit der Kokosmilch erhitzen, klein geschnittenes Zitronengras, in Ringe geschnittene Chilischote und in Scheiben geschnittenen Ingwer hinein geben. Das Ganze mit restlicher Fischsoße, Zucker und Zitronensaft abschmecken und etwa fünf Minuten aufkochen.

Danach das vorbereitete Hähnchenfleisch und geachtelte Tomaten zufügen und noch mal fünf Minuten garen. Zum Schluss die Suppe mit abgezapften Korianderblättern garniert servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 338 kcal/1416 kJ
Eiweiß 43 g
Fett 7 g
Kohlenhydrate 25 g
Ballaststoffe 1 g
Mineralstoffe 82 g

Hähnchensuppe mit Ingwer

Zutaten:

1 Hähnchen,
2 Zwiebeln in feine Scheiben geschnitten,
2 Knoblauchzehen,
1 Ei Mehl,
1 TL Kurkuma (Gelbwurz),
3 TL Ingwerpulver,
schwarzer Pfeffer,
Salz

Zubereitung:

Einen Liter Wasser zum Kochen bringen.

Das Hähnchen waschen und in einen genügend großen Topf geben. Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze kommen dazu. Etwas pfeffern und salzen. Aufkochen und abschäumen und zwanzig Minuten weiterkochen. Das Hähnchen herausnehmen und zerlegen.

Den Ei Mehl mit etwas Wasser anrühren, in die entstandene Brühe einrühren und bei mäßiger Hitze 15 Minuten langsam weiterkochen.

Die Keulen von der Brust trennen. Fleisch von den Knochen entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Haut dranlassen.

Die restliche Suppe wird mit dem Handmixer durchgearbeitet, bis sie sämig ist. Eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

Das Fleisch in die Teller verteilen und mit der Suppe übergießen.

Hausgemachte Hühnerbrühe

asiatische Art

Zutaten für Portionen

2 kg Knochen (Hühnerknochen), ungekocht und - teile wie Füße, Flügelspitzen, Bürzel

750 g Huhn (Hühnchenteile), z.B. Flügel oder Keulen

3.5 Liter Wasser, kaltes

6 Scheibe/n Ingwer, frisch, diagonal geschnitten (ca. 5 x 1 cm groß)

9 Frühlingzwiebel(n), ohne die grünen Spitzen

1 Knolle/n Knoblauch, Zehen getrennt, aber mit Schale

2 TL Salz

1 TL Pfeffer - Körner, schwarz

ZUBEREITUNG

Ergibt ca. 3,5 Liter

Die Hühnerknochen und -teile in einen großen Topf legen. (Knochen können noch gefroren oder aufgetaut sein) Mit kaltem Wasser bedecken und ohne Deckel zum Köcheln bringen.

Den an die Oberfläche aufsteigenden Schaum mit einem großen, flachen Löffel abschöpfen. Auf die Temperatur achten, denn die Brühe darf nicht kochen. Solange abschäumen, bis die Brühe klar wird. Das kann 20-40 Min. dauern. Nicht rühren!

Dann nur noch leise köcheln lassen. Ingwer, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Salz und Pfefferkörner hinzufügen. Die Brühe bei geringer Hitze 2-4 Stunden köcheln lassen und währenddessen wenigstens zweimal das Fett abschöpfen. Die Brühe sollte kräftig und reichhaltig werden, deshalb muss sie so lange garen. Auf diese Weise bekommt die Brühe (und jede Suppe, die man daraus herstellt) viel Geschmack.

Die Brühe mehrmals durch mehrere Lagen feuchtes Mulltuch oder ein äußerst feinmaschiges Sieb gießen, vollständig abkühlen lassen. Jegliches Fett von der Oberfläche entfernen. Jetzt kann man sie verwenden oder für den späteren Gebrauch einfrieren.

Wenn die Mengenangaben zu groß sind, kann man die Rezeptmenge halbieren.

11.10.02 Ronomu CK

Huhn Gemüsetopf

(Tavuk güveci)

4 Poulardenkeulen
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
2 mittel Zwiebeln
5 Milde Peperoni
3 lg Tomaten
3 Kartoffeln
3 sm Auberginen
5 El Olivenöl
30 g Butter
1 Bund Glatte Petersilie

Die Poulardenkeulen waschen, trockentupfen und Ober- und Unterschenkel mit einer Geflügelschere trennen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Peperoni von den Stielen befreien, längs halbieren, die Kerne und Rippen entfernen. Die

Schoten waschen und klein schneiden. Die Tomaten kochendheiß überbrühen,
hauen und vierteln. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.
Die Auberginen waschen, die Stielsansätze abschneiden. Die Früchte in
große Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Knapp die Hälfte des Öls in einer
Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten. In eine Auflaufform, wenn
möglich einen Güvectopf ???, legen. In dem restlichen Öl nach und nach
alle Gemüse anbraten, mit Salz und Pfeffer bestreuen und zum Fleisch ge-
ben.

Etwas Wasser dazugießen. Die Butter in Flöckchen auf das Gemüse setzen
und die Form mit Alufolie verschließen.

Das Gericht in der Mitte des Backofens in etwa 1 1/2 Stunden garen. Die
Petersilie waschen, trockenschütteln, hacken und darauf streuen.

Einstufung durch die Autorin: Braucht etwas Zeit.

Pro Portion 1900 kJ/450 kcal, Zubereitungszeit 2 1/4 Stunden

Huhn in grauer Suppe

Zutaten

- 1 Suppenhuhn (ca. 1500 g)
- 2 l Wasser
- 1 Petersilienwurzel
- Estragon
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Graupen

Zubereitung

Das ausgenommene und gewaschene Suppenhuhn in kaltes Wasser ge-
ben, langsam zum Kochen bringen, abschäumen und zugedeckt auf milder
Hitze kochen lassen. Nach einer Stunde das Herz, den aufgeschnittenen Ma-
gen, Hals und die zerkleinerte Petersilienwurzel sowie Kräuter und Gewür-
ze zugeben. Nach weiteren 45 Minuten die Leber zugebe. Nach ca. 15 Mi-
nuten wird die Brühe durch ein grobes Sieb gegossen, die Graupen
zugeben, das Huhn enthäutet, das Fleisch von den Knochen gelöst, zer-
kleinert und alles zusammen nochmals 15 Minuten bei milder Hitze ge-
kocht. Die fertige Suppe in einer Schüssel anrichten und servieren.

Huhn Wirsing - Kokos - Suppe

Zutaten für Portionen

- 1 Huhn
- 4 Möhre(n)
- 1 Wirsing, klein
- 6 Kartoffeln, geschält
- 1 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Gewürzpaste (Chilipaste, grün)
- Kokoscreme

ZUBEREITUNG

1 Huhn oder 4 Hühnerbeine langsam mit etwas Salz ca. 2 Stunden köcheln lassen. Danach das Huhn oder die Beine herausnehmen und beiseite stellen. Möhren und Wirsing klein schneiden und in die Brühe geben. Knoblauch und die mittelgroßen, geschälten Kartoffeln dazugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen, und nochmals alles eine halbe Stunde köcheln lassen. Anschließend das Fleisch hinzufügen und mit der Chili-Paste und der Kokoscreme abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen lassen.

26.4.02 Biene62 CK

Hühnchen - Nudelsuppe4 Ei

Zutaten für Portionen

- 1 Huhn (Suppenhuhn, kein Grillhähnchen), mind. 1200g
- 1 Zwiebel(n), geschält
- 3 Möhre(n), geputzt
- 1 Wurzel Petersilie, geputzt
- ½ kleiner Sellerie, geputzt
- 1 Stange/n Porree, klein, geputzt
- 2 TL Salz
- 2 Körner Piment
- 2 Gewürznelken
- 200 g Hähnchen - Mägen
- 200 g Herz von der Pute
- 400 g Mehl
- 4 Ei(er)
- 1 TL Salz
- 1 TL Öl
- 1 TL Wasser, kaltes
- 1 Bund Petersilie, fein gewiegt, zum Servieren

ZUBEREITUNG

Am besten schon am Vortag: Mit ca. 3 Liter kaltem Wasser das Huhn zum Kochen bringen (das Huhn sollte gerade bedeckt sein). Abschäumen. Dann die Gemüse und Gewürze zufügen und 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen. Dann die Geflügelinnereien zufügen und nochmals 1 Stunde köcheln. Sollte die Brühe noch nicht kräftig genug schmecken, ohne Deckel noch etwas reduzieren. Die Brühe absieben. Die Gemüse nicht weiterverwenden. Das Huhn abputzen und das Fleisch klein schneiden, die Innereien ebenfalls in Stücke schneiden. Fleisch in die Brühe legen und alles gut kalt stellen.

Aus Mehl, den Eiern, Salz, Wasser, Öl einen festen Nudelteig bereiten. Diesen in Klarsichtfolie wickeln und 30 min ruhen lassen. Dann teilen, sehr dünn ausrollen und Nudeln schneiden.

Antrocknen lassen. In heißem Salzwasser Portionsweise ca. 3 min garen und sofort in die bereits erhitze Hühnersuppe legen.

Eventuell nachwürzen. Mit reichlich Petersilie bestreut möglichst rasch servieren.

Das ist die Suppe, zu der ich die gesamte Sippe einladen muss (quasi Verpflichtung). Dabei bin ich mit den Mengen an Innereien nicht kleinlich, die 200 g sind kein vorgeschriebenes Maß. Wer mag, kann noch Liebstöckel zufügen, dann bekommt die Suppe einen Maggi-ähnlichen Geschmack. Wenn man zu den Nudeln etwas Safran zufügt, werden sie schön gelb. Und wem die Suppe zu schwach schmeckt kann ja noch etwas konzentrierten Hühnerfond zufügen.

Sommersonne CK

Hühner - Kohlrabi - Suppe

Zutaten für Portionen

2 TL Salz

2 Zwiebel(n)

1 Huhn (Suppenhuhn)

4 Kohlrabi

2 EL Butter, weich

2 EL Mehl

3 EL Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

2 l Wasser mit dem Salz zum Kochen bringen. Die Zwiebeln schälen. Das Huhn innen und außen gründlich waschen und mit den Zwiebeln ins kochende Salzwasser legen. Das Huhn bei milder Hitze in etwa 2 Stunden weich kochen. Am Anfang der Kochzeit wiederholt den sich bildenden Schaum abschöpfen.

Die Kohlrabis schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Das gegarte Huhn aus der Brühe nehmen. Die Hühnerbrühe durch ein Sieb gießen, das Fett

abschöpfen. 1 1/2 l Brühe abmessen und wieder in den Topf gießen. Die Kohlrabiwürfel zufügen und bei milder Hitze zugedeckt in etwa 30 Minuten garen.

Vom Huhn die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen, wie die Kohlrabi in Würfel schneiden, wieder in die Brühe geben und mitkochen lassen, bis die Kohlrabi weich sind.

Die Butter mit dem Mehl zu einem Kloß verkneten, diesen unter Rühren mit dem Schneebesen in der Hühnersuppe auflösen und die Suppe bei sehr milder Hitze noch weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

1.5.03 Dragonfly-Lady CK

Hühner Sprossen Suppe, Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Personen:

1 doppeltes Hähnchenfilet (ohne Haut und Knochen)

2 Zwiebeln

300 g reife Tomaten

1 Möhre (ca. 125 g),

100 g Sellerie

2 l klare Hühnerbouillon (Instant)

1 TL schwarze Pfefferkörner

500 g Chinakohl oder Wirsing

250 g rote Paprikaschoten

1 Bund Lauchzwiebeln

250 g Mungobohnensprossen

20 g Butter / Margarine/Margarine

Salz,

Pfeffer,

2 EL Öl

5-6 EL Sojasoße,

Sambal Oelek

1. Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Zwiebeln und Tomaten vierteln. Möhre schälen, Sellerie putzen und beides in Stücke schneiden. Hähnchenbrust mit Gemüse, Brühe und Pfefferkörnern aufkochen und ca. 30 Minuten bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen.

2. Chinakohl und Paprika in Streifen, Lauchzwiebeln in breite Ringe schneiden. Hähnchenfilet herausnehmen. Brühe durch ein Sieb gießen und auffangen. Fett erhitzen, Chinakohl darin anschmoren. Paprika und Lauchzwiebeln zufügen, die Brühe angießen. Aufkochen lassen und zugedeckt

ca. 10 Minuten köcheln. Sprossen zugeben und weitere 4-5 Minuten kochen.

3. Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin unter Wenden von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und in Scheiben schneiden. Suppe mit Sojasoße und Sambal Oelek abschmecken. Mit den Hähnchenfilets anrichten.

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ. E20 g, F 14 g, KH 9 g

Geschmack durch Gemüse

Viel Gemüse (am besten ganz frisch auf dem Markt kaufen) und mageres Hähnchenfilet geben der Suppe das kräftige Aroma. Weil beim Filet die Haut entfernt wird, sparen Sie gegenüber der klassischen Variante pro Portion ca. 75 kcal und 6 g Fett.

Tina Nr. 28/03

Hühnerbrühe / Gemüsebrühe mit 2 Ei- erstich

(für 6 Personen)

Zutaten:

2 frische Eier

4 El Milch

Salz,

weißer Pfeffer aus der Mühle

Muskat, gerieben

etwas Olivenöl

1 dünne Stange Lauch

1 Möhre

100 g Knollensellerie

ca. 1,5 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

Kerbel zum Garnieren

Zubereitung:

Die Eier mit der Milch gut verrühren. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, in zwei leicht geölte Tassen einfüllen und offen in der Mikrowelle bei 600 Watt ca. 150 bis 200 Sekunden garen. (Keine Panik: Der Eierstich geht zunächst stark auf, fällt dann aber wieder zusammen und ist etwas porig.) Den Eierstich mit einem Messer vom Rand lösen, stürzen

und in dünne Rauten schneiden. Lauch putzen und waschen, Möhre und Sellerie schälen, alles in ca. 5 cm lange, dünne Stifte schneiden. Gemüse in ca. 500 ml Salzwasser geben und ca. 120 Sekunden bei 600 Watt blanchieren, herausnehmen, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen. Brühe in ein mikrowellengeeignetes Gefäß geben und bei höchster Wattstufe zum Kochen bringen. Die Gemüsestreifen und den Eierstich auf vorgewärmte Suppenteller verteilen, mit kochender Brühe übergießen, Kerbelblättchen darüber streuen und servieren.

Pro Person ca.: 138 kcal (= 576 kJ), 7 g Eiweiß, 10 g Fett, 5 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Apotheken Umschau vom 15.3.03

Hühnerbrühe / Gemüsebrühe mit Käse-Toast-Ecken, Poularde

Zutaten:

1 Bund Suppengrün

1 Poularde

1 Zwiebel

1 Lorbeerblatt

2 l gekörnte Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

8 Pfefferkörner

1 Bund Möhren (500 g)

500 g grüne Bohnen (frisch oder TK)

Salz, 1 handvoll Kerbel, Pfeffer aus der Mühle

4 Scheiben Toastbrot

150 g deutscher Bergkäse

Zubereitung:

Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden, mit der Poularde in einen Topf geben. Zwiebel vierteln, mit dem Lorbeerblatt, der gekörnten Brühe und den Pfefferkörnern zufügen. 2 l Wasser angießen, aufkochen und abschäumen. Im offenen Topf 1 ½ Stunden leise köcheln lassen.

Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten kochen. Poularde aus der Brühe nehmen. Brühe durchsieben und in den Topf zurückgeben.

Möhren hineingeben und ca. 8 Minuten garen. Poularde von Haut und Knochen befreien, das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch und Bohnen in die Suppe geben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel vorsichtig abspülen, die Blättchen von den Stielen zupfen und in die Suppe geben. Toastbrotsscheiben auf ein Backblech legen. Käse in Scheiben schneiden und auf dem Toastbrot verteilen. Unter dem Grill goldbraun überbacken. Toastbrot in Rechtecke schneiden und kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Hühnerbrustsuppe mit Kichererbsen

Menge: 4 Portionen

2 El Butter / Margarine
3 klein. gehackte Frühlingszwiebeln
2 durchgepresste Knoblauchzehen
1 gehackter frischer ; Majoranzweig

400 g klein geschnittene ; Hühnerbrüste

1 1/2 Liter Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

400 g Kichererbsen

1 Strauß gemischte Kräuter

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

roter Pfeffer aus der Mühle

grüner Pfeffer aus der Mühle

150 g kurze, gebogene Makkaroni

Croutons zum Draufsetzen

Die Butter / Margarine zerlassen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Majoran und

Hühnerbrüste dazugeben. Alle auf mittlerer Stufe 5 Minuten garen. Immer wieder umrühren.

Mit der Hühnerbrühe / Gemüsebrühe aufgießen, Kichererbsen sowie gemischte Kräuter hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

Die Suppe aufkochen, sie anschließend auf niedriger Stufe leise kochen lassen. Roten und grünen Pfeffer sowie die Makkaroni dazugeben, dann alles noch einmal 20 Minuten leise kochen.

Die Suppe auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und Croutons darauf setzen.

Hühnerbrustsuppe mit Mais

Menge: 4 Port.

500 g in Streifen geschnittene Hühnerbrust

1 1/2 Liter Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

150 g Creme fraiche
100 g Vermicelli
3 Ei Milch
1 Ei Speisestärke
175 g TK- Maiskörner

Hühnerfleisch und -brühe in einen großen Topf geben, alles auf niedriger Stufe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken
Die Vermicelli in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 bis 12 Minuten bissfest kochen, abgießen, gut abtropfen lassen und warm stellen.
In einer kleinen Schüssel Milch und Speisestärke verrühren, bis eine glatte Paste entstanden ist.
Diese in die Suppe einrühren, bis sie eingedickt ist.
Maiskörner und Nudeln dazugeben und alles gut durchwärmen lassen.
Die Suppe in einer vorgewärmten Terrine anrichten und sofort servieren.

Hühnersuppe

Zutaten für Portionen
1 Hähnchen (kein Suppenhuhn)
1 Stange/n Porree
1 Stück Sellerie
1 Lauch
1 Bund Möhre(n)

ZUBEREITUNG

Das Huhn in einen großen Topf mit Wasser legen und ca. 45 min. kochen.
In der Zwischenzeit das frische Gemüse in kleine Würfel schneiden und dann zu dem Huhn geben. Die Suppe kräftig salzen und kochen, bis das Gemüse weich ist.

Evtl. mit Maggi etwas abschmecken.

Nach Belieben noch Nudeln dazu tun.

25.4.03 Anka80 CK

Ich lasse das Huhn nicht kochen, sondern mit allerkleinster nur "simmern"
- ca. 1,5 Stunden. Als Gewürz füge ich noch 1 Lorbeerblatt und einige Pfefferkörner hinzu.

Kommentar 25.7.03 Mariatoni

Kommentar vom 16.09.03 - StMenken64

Wenn man dann noch zwei Zwiebeln halbiert und mit der Schnittseite in einer Pfanne ohne Fett stark anbrät (schön dunkel)

und diese mit kochen lässt, dann hat die Suppe eine tolle goldgelbe Farbe !!

Gruß Stefan

Hühnersuppe a la Ujhazi

Zutaten für Portionen

1.5 kg Huhn
500 g Karotte(n)
250 g Petersilie (Wurzel)
1 m.- großer Sellerie
1 m.- großer Kohlrabi
200 g Wirsing, (1/4 Kopf)
200 g Pilze, Champignon o. ä.
100 g Erbsen
250 g Nudeln (Fadennudeln)
½ Zwiebel(n)
Salz
Pfeffer - Körner

ZUBEREITUNG

Huhn waschen, achteln und Innereien waschen. In 2 Liter kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen. Mit Salz, Pfefferkörnern und einer halben Zwiebel würzen. Wenn das Fleisch halbwegs weich ist, das geschälte aber nicht zerkleinerte Gemüse dazugeben. Langsam kochen, bis alles weich ist. Anschließend ca. 15 min ziehen lassen, Fett abschöpfen, Gemüse herausnehmen und portionsgerecht zerkleinern. Gemüse mit den Fadennudeln, die separat zubereitet wurden, servieren.

24.3.03 Limmer CK

Hühnersuppe Gärtnerin

Zutaten für Portionen

1 Huhn, Suppenhuhn
2 Pck. Suppengemüse, tiefgekühltes
200 g Reis oder
150 g Nudeln, Hörnchennudeln
1 Bund Petersilie, glatte
1 Lorbeerblätter
etwas Salz
Muskat, frische gerieben

ZUBEREITUNG

Das Huhn waschen und mit Wasser bedeckt mit dem Lorbeerblatt 2 Stunden im offenen Topf köcheln, bis es weich ist. 30 Min. vor Ende der Garzeit das Gemüse dazu geben, leicht Salzen. Das Huhn heraus nehmen, die Haut entfernen und von den Knochen lösen.

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Wieder in die Suppe geben, mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

In der Zwischenzeit den Reis oder die Nudeln je nach Geschmack kochen, in die Suppe geben. Petersilie waschen hacken und über die Suppe streuen.

6.11.01 Resi CK

Hühnersuppe mit Avocado

- 1 l Hühnerbrühe
- 400 g Hühnerbrustfilet
- 1 sm Zwiebel
- 1 Rote Chilischote
- 1 Avocado; reif
- Zitronensaft
- 1 Bund Koriander
 - ODER
 - Petersilie
- ; Salz
- ; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Die Brühe aufkochen lassen, die Hühnerbrustfilet bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten darin ziehen lassen. Die Zwiebel schälen und in die Brühe geben.

Inzwischen die Chilischote längs aufschlitzen, die Kerne entfernen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Avocado schälen, längs halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch längs in Spalten schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit es sich nicht dunkel färbt.

Die Hühnerbrüstchen aus der Brühe nehmen und quer in schmale Streifen schneiden. Die Chiliringe etwa 5 Minuten in der Hühnerbrühe kochen lassen.

Den Koriander waschen, trocken schütteln, die Blättchen hacken. Das Fleisch mit den Avocadospalten und dem Koriander in Suppenteller verteilen.

Die Hühnerbrühe mit Salz und Pfeffer abschmecken und kochendheiß darüber gießen.

Hühnersuppe mit Erbsen

Zutaten für 2 Portionen

250 g Erbsen, gelb, halbiert

125 g Erbsen, grün, halbiert

1 kleine Zwiebel(n), geschnitten

2 Lorbeerblätter

10 Pfeffer (Körner)

1 Liter Wasser

2 Hühnerbrüste

250 ml Hühnerbrühe

1 EL Koriander, frisch, geschnitten

ZUBEREITUNG

Erbsen, Zwiebel, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Wasser in einem großen Topf geben. Zum Kochen bringen, gelegentlich rühren. Hitze reduzieren und ohne Deckel köcheln, bis die Erbsen weich sind. Während des köcheln Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Von der Kochplatte nehmen, abkühlen lassen. Lorbeerblätter entfernen. Überschüssiges Fett am Huhn abschneiden. Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen, Hühnerbrust darin dünsten, bis sie weich sind. Herausnehmen, abtropfen lassen, Brühe aufbewahren. Abgekühltes Huhn in sehr dünne Streifen schneiden, beiseite stellen. Erbsen-Mischung in die Schüssel der Küchenmaschine geben. 1-2 Min. verarbeiten, bis sie sämig sind. Zurück in den Topf geben. Hühnerbrühe und Koriander hinzufügen.

13.6.01 Miguan CK

Hühnersuppe mit Frühlingszwiebeln und 2 Ei

Parmesanklösschen

HÜHNERBRÜHE-----

80 g Sellerieknolle

80 g Möhre

80 g Petersilienwurzel

1 kg Hühnerklein mit Herzen und

--Mägen
2.5 l ; Wasser

PARMESANKLÖSSCHEN-----

50 g Butter
1/8 l ; Wasser
70 g Mehl
2 Eier
130 g Parmesan; frisch gerieben
; Salz
Öl zum Bestreichen

3 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 El Öl
1 Bund Petersilie, glatt
1 Bund Dill

-essen & trinken 4/87

Sellerieknolle, Möhre und Petersilienwurzel putzen, waschen und grob würfeln. Hühnerklein in einem Durchschlag unter fließenden kalten Wasser abspülen, mit dem Gemüse im Wasser 1 1/4 Stunden im offenen Topf bei milder Hitze kochen lassen. Zwischendurch abschäumen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und das Weiße und Hellgrüne in 2 cm lange Stücke schneiden.

Für die Klöße Butter im Wasser zum Kochen bringen. Das Mehl einrühren. Weiterrühren, bis sich alle Zutaten als Kloß vom Topf lösen. Dann nach und nach die Eier einrühren. Mit dem Parmesan und evt. Salz würzen. Mit 2 Teelöffeln, die zwischendurch immer wieder in kaltes Wasser getaucht werden, 25-30 Klöße abstechen und auf geöltes Pergamentpapier setzen. Die Knoblauchzehen pellen und pressen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Den Knoblauch kurz im Öl andünsten, dann die Frühlingszwiebel zugeben. Kurz durchrühren und 1 1/2 l von der Hühnerbrühe (bezogen auf 6 Personen) durch ein Sieb dazugießen. Die Suppe 8-10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Dann mit Salz abschmecken und die Klösschen dazugeben, Weitere 8-10 Minuten sieden lassen.

In der Zwischenzeit die Kräuter von den Stielen zupfen. Grob hacken und auf die Suppenteller verteilen. Die heiße Suppe darüber füllen. Sofort servieren.

[Hühnersuppe mit Lauch und Backpflaumen](#)

Cock-a-Leekie -

Zutaten

250 g Backpflaumen
2 kg Lauch
1 Suppenhuhn (1.5- 2 kg)
2l Wasser
1 Nelke
½ Tl. Muskatblüte
½ Bd. Petersilie
Pfeffer
Salz
evtl. Hühnersuppenextrakt

Zubereitung

Backpflaumen ca. 2 Stunden mit Wasser bedeckt einweichen.
Geputzten Lauch (das Weiße und nur ganz wenig vom Grünen verwenden) der Länge nach aufschlitzen, gut waschen, dann in Scheiben schneiden.
Das vorbereitete Suppenhuhn mit Wasser, Gewürzen und der Hälfte vom Lauch in einen großen Suppentopf geben, zum Kochen bringen und 1 1/2 - 2 Stunden auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4 - 5 kochen.
Danach das Huhn aus dem Topf nehmen, die Brühe entfetten, durch ein Sieb gießen, mit dem restlichen Lauch 25 Min., dann mit den Backpflaumen noch 10 Min. kochen lassen. Die Suppe gut abschmecken, evtl. mit Hühnersuppenextrakt noch nachwürzen.
Die Haut des Suppenhuhnes entfernen, das Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben.
102 g Eiweiß, 11 g Fett, 229 g Kohlenhydrate, 6439 kJ, 1537 kcal.

Hühnersuppe mit Morchelklößchen.....3 Ei

Zutaten

25 g Spitzmorcheln; getrocknet
750 g Hühnerklein
1 Poularde; ca. 1,6 kg
150 g Knollensellerie
3 Zwiebeln
3 Stangen Porree; ca. 650 g
Salz
3 Lorbeerblätter
10 g Ingwerpulver
1/2 Muskatnuss; am Stück
1/2 Bd. Glatte Petersilie
60 g Butter
125 g Mehl
3 Eier
4 El. Trockener Sherry

Zubereitung

Am Vortag die Morcheln kalt abrausen und über Nacht in 3/4 l lauwarmen Wasser einweichen. Ebenfalls am Vortag das Hühnerklein und die Poularde in gut 3 1/2 Liter Wasser zum Kochen bringen und abschäumen. Bei schwacher Hitze im offenen Topf insgesamt 150 Minuten ganz leise kochen.

Sellerie, Zwiebeln und eine Stange Porree putzen und grob würfeln. Nach dem ersten Abschäumen mit Salz, Lorbeer, Ingwer und Muskatnuss in die Brühe geben. Zwischendurch immer wieder abschäumen, dann über Nacht kalt stellen.

Am nächsten Tag die kalte Brühe entfetten, zwei Eßlöffel Fett aufbewahren. Die Brühe durch ein Mulltuch in einen anderen Topf umgießen. Das Poulardenfleisch von den Knochen lösen und häuten, mundgerecht zerteilen und in die Brühe geben.

Die Morcheln aus dem Einweichwasser nehmen und abrausen. Das Einweichwasser aufheben. Die mittleren und kleinen Morcheln entstielen und in die Brühe geben. Die großen Morcheln mit der Petersilie fein hacken und beiseite stellen. Das Morchelwasser filtern, ein Drittel davon zur Brühe geben.

Für die Klößchen den Rest Morchelwasser auf 1/4 Liter einkochen und salzen. Die Butter oder Margarine darin aufkochen. Das Mehl auf einmal hineinschütten, aufkochen und dabei mit einem Holzlöffel umrühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst.

Die Masse vom Herd nehmen. Sofort nacheinander die Eier unterrühren. Mit dem letzten Ei die Morchel-Petersilie-Mischung unterrühren. Die Masse kalt werden lassen. Dann mit zwei nassen Löffeln Klößchen formen und im siedenden Salzwasser etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Die Hühnersuppe langsam heiß werden lassen. Den restliche Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In den zwei Eßlöffel Hühnerfett glasig andünsten, eine Tasse Brühe dazugeben, einmal aufkochen, dann in die Suppe geben. Die Klößchen dazugeben, mit Salz und Sherry würzen und servieren.

Zubereitung: ca. 210 Minuten (plus Einweich und Kühlzeit) Pro Portion: ca. 262 kcal

Hühnersuppe mit Sonnenschein 2 Ei

1,5 kg Hühnerfleisch mit Knochen

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen, ungeschält und grob zerstoßen

100 g Möhren

100 g Lauch

100 g Sellerie

2 Lorbeerblätter

2 Zweige Thymian

1/4 Bund Petersilie
8 Pfefferkörner
100 g Mehl
50 g flüssige Butter / Margarine

2 Eier

1/8 l Mineralwasser
1/4 l Milch
1 Bund Schnittlauch
Salz,
Pfeffer,
Butter / Margarineschmalz

Die Hühnerstücke mit ca. 2 l Wasser und etwas Salz aufsetzen und zum Kochen

bringen. Den Schaum immer wieder abschöpfen, aber nicht umrühren. In der Zwischenzeit die Zwiebeln halbieren und mit der Schale in einer Pfanne rösten. Gemüse putzen und grob schneiden.

Zwiebeln, Knoblauch, Gemüse, Kräuter und Gewürze zum Huhn geben und die

Brühe bei sehr schwacher Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Dann die Brühe erst durch ein Sieb und anschließend durch ein dünnes feuchtes Baumwolltuch passieren und abschmecken.

In der Zwischenzeit Mehl, flüssige Butter / Margarine, Eier, Mineralwasser, Milch und

eine Prise Salz zu einem Teig verrühren. Den Schnittlauch fein schneiden und unter den Teig mischen. Aus dem Teig in einer Pfanne mit Butter / Margarineschmalz nach und nach Pfannkuchen ausbacken. Die Pfannkuchen auskühlen lassen und mit einem Messer oder Ausstecher kleine Sonnen oder andere Motive ausschneiden.

Die Sonnenflädle in Suppenteller verteilen und die heiße Suppe darüber geben.

Hühnersuppe Victoria

Mulligatawny

Zutaten für Portionen

1 Hähnchen, à 3 kg
2 kleine Zwiebel(n)
1 Karotte(n)
1 Stange/n Sellerie
1 Liter Hühnerbrühe
etwas Salz
80 g Butter
1 Zwiebel(n)

2 Äpfel, grüne
2 EL Mehl
1 Lorbeerblätter
1 EL Curry
1 EL Koriander
1 EL Kurkuma oder Safran
½ TL Pfeffer
3 EL süße Sahne

ZUBEREITUNG

Hähnchen ausnehmen, zerteilen und in einen Topf legen. Zwiebeln, Karotte und Selleriestange in Scheiben schneiden und begeben. Hühnerbrühe (aus Geflügelklein und Gemüse) aufgießen, salzen, zum Kochen bringen und bei mäßiger Hitze 1 Stunde kochen.

Das Hühnerfleisch herausnehmen, von Haut und Knochen lösen und klein schneiden. Brühe durch ein Sieb gießen, kühl stellen und entfetten.

In einem zweiten Topf Butter erhitzen, die fein gehackte Zwiebel und die geschälten, entkernten und in Scheiben geschnittenen. Äpfel dazugeben und 3 Minuten braten. Mehl unterrühren, alle Gewürze gut vermischen, begeben und mit der Brühe ablöschen.

Zugedeckt 15 Minuten leicht kochen lassen.

Huhn und Sahne beifügen und weitere 5 Minuten kochen.

Dazu reicht man Reis oder Fladenbrot

27.6.02 Judith CK

Hühnersuppe, kalorienarm

Zutaten für Portionen

1 Hähnchen
1 Stange/n Lauch
4 Karotte(n)
¼ Knollensellerie
Wasser
Salz
2 TL Zucker
1 Zitrone(n)
1 Tasse/n Reis, ungekocht
1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Zuerst das Hähnchen von der Haut und dem Fett befreien. Danach das Hähnchen in einen großen Topf legen und mit kaltem Wasser übergießen.

Nun das Gemüse waschen und zerkleinern und mit in den Topf geben. Die Zitrone auspressen und mit ins Wasser schütten. Das ganze mit Salz und Zucker würzen und zum kochen bringen. Das ganze nun eine Stunde im Kochtopf kochen lassen.

Nach der Kochzeit das Hähnchen herausholen und das Fleisch vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Das Gemüse ebenfalls aus dem Topf nehmen und mit einem Kartoffelstampfer klein stampfen. Das Gemüse und das zerkleinerte Hähnchen wieder in den Topf mit der Hühnerbrühe geben und den Reis mit dazugeben. Das ganze so lange kochen, bis der Reis weich ist. Danach noch mal mit Salz oder Brühe abschmecken und mit Petersilie überstreuen.

9.11.03 Opira1978 CK

Hühnersuppentopf mit Einlage 2 Ei

Zutaten:

1 - 1,25 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
2 Päckchen Suppengemüse,
1 Msp. Safranpulver
etwas Fleischextrakt oder Suppenwürze
Tabasco
Muskatnuss (gerieben)

Geflügelfleisch (gekocht und in Streifen geschnitten)

für den Eierstich:

2 Eier

1/8 l Milch
etwas Salz
etwas Muskatnuss
1 Ei Kräuter,
fein geriebener Käse oder Tomatenmark

Zubereitung:

Brühe erhitzen, Suppengemüse und Safran hineingeben und 15 - 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann das Fleisch hineingeben und die Suppe kräftig mit Tabasco und Muskatnuss abschmecken.

Für den Eierstich Eier, Milch, Gewürze und Kräuter (Käse und Tomatenmark) gut verquirlen und in ein mit Butter / Margarine ausgestrichenes Gefäß füllen. Das Gefäß zudecken und es in heißes - aber nicht kochendes - Wasser stellen. Topf ebenfalls verschließen und die Masse in etwa 30 Minuten stocken lassen. Eierstich mit einem Messer aus dem Gefäß lösen, in Scheiben schneiden und würfeln oder mit Förmchen ausstechen.

Eierstich auf Tellern oder in Suppentassen verteilen und die heiße Suppe darüber füllen. Sofort servieren.

Beilage: Stangenweißbrot

Indische Linsensuppe, Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Hähnchenfilet

500 g Möhre(n)

300 g Porree, (Lauch)

2 Zehe/n Knoblauch

1 Apfel

2 El Öl

Salz

Pfeffer

2 El Curry

1 Liter Hühnerbrühe / Gemüsebrühe, (Instant)

200 g Linsen, rot

2 El Butter / Margarine

1 TI Mehl

125 g Schlagsahne

1 El Öl (Sesamöl)

3 TI Essig (Apfelessig)

etwas Tabasco

Zubereitung:

Fleisch würfeln. Möhren in dünne Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Knoblauch durch die Presse geben. Apfel entkernen, in Spalten schneiden. Öl erhitzen. Knoblauch darin andünsten. Fleisch zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Apfelspalten zufügen und anschwitzen. Mit 3/4 Liter Brühe ablöschen. und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Während der letzten 6-8 Minuten die Linsen zufügen und mitgaren. Butter / Margarine in einem Topf schmelzen. Vorbereitetes Gemüse darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit restlicher Brühe und Sahne ablöschen und ca. 12 Minuten köcheln lassen. Mit Fleisch und Linsen mischen. Zum Schluss mit Salz, Sesamöl, Essig und Tabasco abschmecken.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Kalorien: 420

Indischer Eintopf mit Huhn und roten Linsen.....3 Ei

Chicken Curry Stew

Zutaten für Portionen

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1.5 Liter Hühnerbrühe
- 250 g Linsen, rote
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 2 Zwiebel(n)
- 1 TL Ingwer, püriert
- 250 ml saure Sahne
- 3 Ei(er)
- 4 EL Mandeln, fein gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- 2 TL Koriander
- 1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
- 1.5 EL Butter

ZUBEREITUNG

Das Huhn in kleine Würfel schneiden und salzen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In der Pfanne einen EL Butter zerlassen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, warm stellen - die Pfanne (inklusive Bratrückstände!) wird weiterverwendet: mit dem halben EL Butter Zwiebeln und Knoblauch dünsten - sobald sie glasig werden, den Ingwerpüree dazugeben und alles bräunen. Jetzt das Mandelmehl, Kurkuma und den Koriander dazugeben, eine halbe Minute unter ständigem Rühren anbraten und dann mit einer Tasse der Brühe ablöschen.

Die Suppe aufsetzen: Die Mischung aus der Pfanne, die angebratenen Hühnerwürfel, die Linsen und den Rest der Hühnerbrühe in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen, bis die Linsen weich und geschmackvoll sind. Währenddessen die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln. Die Suppe wird gebunden, indem etwa ein Drittel der Linsen mit etwas Brühe in einer Schüssel mit dem Pürierstab feinpüriert und zusammen mit dem Becher Sahne und dem Garam Masala wieder in die restliche Suppe eingerührt wird. Alles noch einmal alles 5 Minuten warm werden, aber nicht mehr kochen lassen. Die Eier gleichmäßig in den Suppentellern oder den Schalen verteilen und die Suppe darüber geben.

Dazu passt Naanbrot (indisches Fladenbrot) sowie ein leckerer Weißwein.

2.10.02 Drumboy CK

Kastilischer Kichererbseneintopf.....3 Ei

Cocido castellano

Zutaten für Portionen

- 250 g Kichererbsen, getrocknet
- 2 Liter Wasser
- 1 TL Backpulver
- 2 Schweinefleisch (Schweinsohren)
- 2 Schweinshaxe(n) (Schweinsfüße)
- 400 g Speck, durchwachsen
- 200 g Schinken, roh
- 4 Stück Paprikawurst, spanische (kleine Chorizo)
- 1 Lorbeerblätter
- 1 EL Pfeffer - Körner, schwarz
- 8 Kartoffeln
- 4 Stange/n Lauch, dünn
- 4 Möhre(n)
- 500 g Weißkohl oder Wirsing
- 800 g Hähnchen
- 3 Ei(er)
- 100 g Semmelbrösel
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 Bund Petersilie
- 100 g Nudeln (Suppennudeln), fein
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 4 Blut - Würste

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen mit dem Wasser bedecken und das Backpulver darin auflösen. Über Nacht stehen lassen. Am folgenden Tage die geputzten Schweinsohren und die Schweinsfüße mit dem Speck, dem Schinken, den Chorizo und den Gewürzen in einen großen, ca. 8 l fassenden Topf geben, mit Wasser großzügig bedecken und zum Kochen bringen. Die Kichererbsen (abgetropft) hinzufügen, den Deckel aufsetzen und auf mildem Feuer alles 2 Std. köcheln; keinesfalls stark kochen!

Inzwischen Kartoffeln schälen. Den Lauch, die Möhren und den Kohl putzen und gründlich waschen. Die Lauchstangen quer, die Möhren der Länge nach halbieren. Den Kohlkopf vierteln, dabei dicke Strunkrippen heraus-schneiden. Alle diese Zutaten zusammen mit dem Hähnchen in den Suppentopf geben und weitere 45 Min. lang garen. Die Eier in einer Schüssel quirlen, Semmelbrösel, durch die Presse gedrückte Knoblauchzehen sowie die gehackte Petersilie unterrühren, bis ein formbarer Klösschenteig entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zirka 3/4 l von der Brühe im Topf abmessen, in einer kleineren Kasserolle aufkochen. Mit einem Löffel vom Klösschenteig kleine Nocken abstechen und in der heißen Brühe 10 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf einem Teller warm stellen. In derselben Brühe die Suppennudeln garen. Aus dem großen Suppentopf einen weiteren Liter Brühe abmessen und die Nudeln damit auffüllen. Nochmals abschmecken und sie als Vorspeise auftragen. Zuvor jedoch die Blutwürste in den Suppentopf legen.

Sobald die Suppe verspeist ist, die Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und mit den zuvor warmgestellten Nocken auf einer großen Platte anrichten. Die Fleischstücke ebenfalls herausfischen, auf einem Brett in Portionsstücke teilen. Kichererbsen auf eine zweite Platte häufen, alle Fleischstücke darauf anordnen.

15.5.02 Sofi CK

Knoblauch Hühnerklein Suppe 4 Eigelb

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel

7 Knoblauchzehen

500 g Hähnchenflügel (oder Hühnerklein)

Salz

2 große Tomaten (ca. 200 g)

75 g Lauchzwiebeln

180 g Kartoffeln

1-2 El Öl

Pfeffer

ca. 30 g Butter / Margarine o. Margarine

12 dünne Scheiben Baguette

4 Eigelb (G. M)

5 El Schlagsahne

Petersilie zum Garnieren

ZUBEREITUNG;

1. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln. Die Flügel waschen und mit 2 l Wasser, Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen und 1 Tl Salz aufkochen. 50-60 Minuten köcheln.

2. Die Tomaten putzen, waschen, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Rest Knoblauch in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen. Hähnchenflügel aus der Brühe heben. Kartoffeln mit einer Reibe ganz fein in die Brühe reiben. 10-15 Minuten köcheln lassen.

3. Knoblauchscheiben im Öl andünsten. Herausnehmen, Tomaten und Lauchzwiebeln im Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Fett in der Pfanne erhitzen. Baguette darin rösten.
4. Suppe pürieren. Eigelb und Sahne verrühren, in die Suppe geben (nicht mehr kochen!). Tomaten und Lauchzwiebeln, bis auf 2 El , zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Brotscheiben anrichten. Mit der Gemüse-Mischung und Petersilie garnieren.

ARBEITSZEIT ca. 30 Minuten

GARZEIT 1/4 Stunden

Kokos Curry Suppe, Putenbrust DIA

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Bund Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)

400 g. Putenbrust

3 Öl
Salz,
Pfeffer
1 gehäufte TL Curry
1 TL gemahlener Koriander
3/4 l klare Hühnersuppe (Inst.)
425 ml Kokosmilch, cremig
100 g saure Sahne,
30 g Mehl
1 Töpfchen Koriander
1-2 El Limettensaft
ca. 20 g Kokoschips
einige Limettenscheiben

1. Lauchzwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer klein hacken. Die Putenbrust würfeln. Dann im erhitzten Öl scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Das Fleisch herausnehmen.

2. Lauchzwiebelringe, bis auf 1 El zum Bestreuen, im heißen Fett andünsten. Knoblauch, Ingwer, Curry und gemahlene Koriander zufügen, kurz mitgaren. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Sahne und Mehl glatt rühren, in die Suppe geben, aufkochen. Zugedeckt zirka 5 Minuten ziehen lassen.

3. Korianderblätter abzupfen. Kokosuppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch zufügen. Suppe in tiefen Tassen anrichten. Rest Lauchzwiebeln, Kokoschips und Koriander darüber streuen. Mit einigen Limettenscheiben verzieren.

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion 340 kcal/1 420 kJ

Eiweiß 27 g

Fett 20 g

Kohlenhydrate 11 g

Fit:

Koriander hat eine antibakterielle Wirkung

Extra:

Pro Portion ca. 1 anzurechnende BE

Tina Nr. 22/03

Kokos-Curry-Suppe

1 Bund Suppengrün

3 Zwiebel(n)

1 Stück Ingwer, klein

1 Chilischote(n), rot

1 Hähnchen, küchenfertig, (ca. 1,2 Kg)

Salz

1 Zehe/n Knoblauch

2 EL Butter oder Margarine

1 EL Curry

2 EL Mehl

50 g Kokoscreme, konzentriert (Bamboo Garden)

100 g Schlagsahne

500 g Brokkoli

2 EL Kokosraspel

1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Chili einritzen und Kerne entfernen. Geputztes Suppengrün, eine Zwiebel gewürfelt, gehackten Ingwer, Chilischote, Salz und gewaschenes Hähnchen mit Wasser kalt aufsetzen. Alles 1 Stunde köcheln lassen. Dann Hähnchen herausnehmen und Brühe absieben.

Restliche Zwiebeln und Knoblauch hacken, im Fett andünsten, mit Curry und dann mit Mehl bestäuben und mit ca. 1/2 l Brühe aufgießen. Kokoscreme einrühren. Restliche Brühe (insgesamt ca. 1 1/4 l) und Sahne zugeben und 5 Minuten köcheln lassen.

Brokkoliröschen weitere 6 bis 8 Minuten in der Suppe garen. Hähnchenfleisch von den Knochen lösen und in kleinen Stücken in die Suppe geben. Mit Zitronensaft abschmecken und mit gerösteten Kokosraspeln und mit Curry bestäubt servieren.

13.11.01 Pumuckl alias Heike CK

Kokossuppe , Curry, Hähnchenbrüste

Zutaten für 4 Portionen

2 Hähnchenbrüste auf dem Knochen (a 300 g)

Salz

2 mittelgroße Möhren

2 Stangen Porree (Lauch)

5 Pimentkörner

2 Lorbeerblätter

1 TI Butter / Margarine oder Margarine

2 El Curry

0,33 l-Dose Creme of Coconut" (Kokosnusscreme)

2 Limetten

Salz

Pfeffer

2 El heller Soßenbinder

3 mittelgroße Apfel

nach Belieben Koriander zum Garnieren

Zubereitung

1. Fleisch in 1 1/2 Liter leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Möhren würfeln. 1 Stange Porree in Stücke schneiden. Möhren, Porree, Piment und Lorbeer zum Fleisch geben. Zugedeckt ca. 45 Minuten garen.

2. Das Fleisch herausnehmen, die Brühe durchsieben. Fett erhitzen. Den Curry darin anschwitzen. Kokoscreme zugeben. Mit der Brühe ablöschen. Limetten auspressen. Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, Soßenbinder einrühren und aufkochen lassen.

3. Restlichen Porree in feine Ringe schneiden. Äpfel entkernen und würfeln. Lauch und Äpfel zur Suppe geben und ca. 5 Minuten garen. Fleisch von Haut und Knochen lösen und in Stücke schneiden. Kurz in der Suppe erhitzen. Mit Korianderblättern garnieren

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 390 kcal E 27 g, F 15 g, KH 37 g

Mini Nr. 35/02

Königs-Suppe

Zutaten

- 1 kg Querrippe
- 1 Bd. Suppengrün (a 200 g)
- 1 El. Brühe, gekörnt
- 1,5 l ; Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- ; Salz
- 125 g Hühnermägen, küchenfertig
- 125 g Hühnerleber, küchenfertig
- 4 Eier, frisch
- 2 Handvoll Kerbel

Zubereitung

Querrippe mit dem geputzten Suppengrün, der gekörnten Brühe und Lorbeerblatt in kaltem Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen und 60 Minuten im offenen Topf köcheln lassen.

Hühnermägen zugeben, 45 Minuten weiterkochen. Nun die Hühnerleber dazugeben und 5 Minuten ebenfalls darin weiterkochen lassen.

Alles durch ein Sieb (ein paar Karottenscheiben beiseite legen) in einen anderen Topf geben.

Mägen, Rippenfleisch und Leber herausnehmen und klein schneiden.

Die Brühe kalt werden lassen.

Die Eier verquirlt in die kalte Butter rühren und auf milder Hitze oder im Wasserbad unter Rühren aufkochen lassen.

Fleischstücke und einige Karottenscheiben zugeben und wieder heiß werden lassen.

Die Suppe in eine vorgewärmte Terrine umfüllen, reichlich gehackten Kerbel hineingeben, kurz durchrühren und heiß servieren.

Frisches Weißbrot dazu reichen.

Linsensuppe mit Perlhuhn und Maronen

Zutaten

- 1 Perlhuhn, a ca. 1,3 kg
- küchenfertig
- 60 g Butter
- 300 g Suppengrün
- 100 g Zwiebeln
- 4 El. Tomatenmark
- 1 El. Currypulver, mild
- 3 El. Aceto balsamico
- 250 ml Madeira

800 ml Geflügelfond, aus dem Glas
100 ml Schlagsahne
; Salz
Cayennepfeffer
200 g Linsen mit Suppengrün, Dose
-- abgetropft
4 Thymianzweige
12 Maronen; frisch, aus der
Schale gelöst oder Vakuum verpackt

Zubereitung

Vom Perlhuhn die Brüste und Keulen ablösen. Das Keulenfleisch von der Haut befreien, vom Knochen schneiden und fein würfeln. Karkassen in Stücke hacken, in der Hälfte heißer Butter kräftig anrösten. Suppengrün und Zwiebeln klein würfeln, kurz mit anrösten. Tomatenmark und Curry schnell unterrühren und mit Aceto balsamico und Madeira ablöschen. 2 bis 3 Minuten einkochen lassen. Geflügelfond und Sahne zugeben, bei milder Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Keulenfleisch, Maronen und Linsen zugeben. Die Perlhuhnbrüste salzen und in der restlichen heißen Butter zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen bei mittlerer Hitze ca. 4 bis 5 Minuten goldbraun braten. Danach in dünne Scheiben schneiden. Suppe nochmals aufkochen lassen und mit Fleischscheiben auf tiefen Tellern anrichten. Mit Thymian betreuen.

Mandelsuppe, Suppenhuhn

Zutaten für 4 Personen:

1 Suppenhuhn von 1000 g

1 ½ l Wasser;
Salz,
¼ Sellerieknolle (50 g)
2 Möhren 80 g)
100 g gemahlene Mandeln,
geriebene Muskatnuss,
1 Msp. Cayennepfeffer,
1 Glas (2cl) Sherry,
1/8 l Sahne

ZUBEREITUNG:

Huhn innen und außen unter kaltem Wasser abspülen. Wasser mit Salz aufkochen. Huhn reingeben und zugedeckt 90 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit Sellerieknolle und Möhren putzen, waschen und klein schneiden. 30 Minuten vor Ende der Garzeit in die Brühe geben. Huhn aus der

Brühe nehmen. Häuten Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte

Stücke schneiden. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Eventuell entfetten. Hühnerfleisch mit den Mandeln wieder in die Brühe geben. Mit Muskat und Cayennepfeffer würzen. Noch einmal leicht aufkochen lassen. Sherry reingießen. Sahne in einer Schüssel halbsteif schlagen.

Suppe in eine vorgewärmte Terrine geben. Sahne vorsichtig reinrühren.

Mango Papaya Suppe, Hähnchenflügel

mit Chickenwings und Kochbananen-Chips

500 g Papaya-Fruchtfleisch

500 g Mango-Fruchtfleisch

2 El Öl

2 El Ingwer

2 Schotenrote milde Chili

2 Stängel Zitronengras

500 ml Geflügelbrühe

500 ml Kokosmilch

1 TI brauner Rohrzucker

Salz

20 große Eiswürfel

1 Bund grüner Koriander

1 kg Hähnchenflügel

3 Knoblauchzehen

80 ml Öl

60 ml helle Sojasoße

2 El brauner Zucker

Saft von 1 Limette

1 TI Salz

½ TI schwarzer Pfeffer

½ TI Cayenne

2 grüne Kochbananen

2 TI Salz

500 ml Erdnussöl

Das entkernte, geschälte und gewürfelte Fruchtfleisch in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen. Fein geriebenen Ingwer und entkernte, grob

gewürfelte Chili zufügen. Zitronengras ebenfalls zufügen, zuvor jedoch sehr fein schneiden. Alles anschwitzen bis sich der Duft entfaltet, dann mit einer leichten Geflügelbrühe ablöschen und aufkochen. Nach etwa 5 Min. Kochzeit, die Kokosmilch zufügen und ebenfalls kurz aufkochen. Mit Zucker und Salz abschmecken. Topf vom Feuer nehmen. Vor dem Servieren die lauwarme Suppe zusammen mit einer Hand voll Eiswürfeln in einen Mixer geben und fein pürieren. Grünen Koriander in Streifen schneiden und untermischen.

Einen Grill (Schwenker!) oder den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Flügel in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen zerdrücken und fein schneiden. In eine andere kleine Schüssel geben und mit Öl, Sojasoße, braunem Zucker, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Cayenne vermengen. Diese Mischung über die Flügel gießen und 10 Min. stehen lassen. Ab und an umrühren. Die Hähnchenflügel auf den Grill oder auf das Backofengitter setzen. (**Achtung! Fettauffangblech darunter setzen**). Nach 8 Min. wenden und weitere 8 Minuten garen. Dabei sollten die Flügel ruhig etwas Farbe bekommen. Während der Garzeit etwas Marinade darüber pinseln.

Die Kochbananen mit einem Messer schälen und schräg in 0,5 cm große Scheiben schneiden. In eine Schüssel 500 ml Wasser und 2 TL Salz einrühren.

Die Bananenscheiben 30 Min darin liegen lassen. Danach aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen. Mit einem flachen Gegenstand die Chips platt drücken. (z.B. Fleischklopfer, schweres Messer). In einer hohen Pfanne das Öl erhitzen und immer nur 5 Bananenscheiben in die Pfanne geben und langsam ausbacken. (auf jeder Seite ca. 1 Min.) aus dem Fett nehmen und mit Salz bestreuen.

In einer Bowl die kühle Suppe anrichten und auf eine Platte setzen. Wings (warm) auf die Platte setzen und die Chips drum herum verteilen alles schön mit Zitronengras und Koriander dekorieren.

Mit geräucherter Entenbrust

80 g Speck, durchwachsen gewürfelt,
100 g Zwiebelwürfel,
30 g Butter / Margarine,
100 g Möhrenwürfel,
50 g Selleriewürfel,
100 g Perlgraupen

1,500 ml Rinderfond,
100 g Porreewürfel,

Salz
Pfeffer,
1 El Petersilie
1 El Kerbel gehackt,
1 El Zwiebelgrün,

200 g Entenbrustfilet (Geräuchert)

Den Speck im Topf ohne Fett anbraten, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Butter / Margarine unterrühren. Möhren, Sellerie und Graupen hineingeben und ca. 2 Minuten dünsten. Den Fond hineingießen. Die Suppe bei milder Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten leise kochen lassen. Den Porree unterrühren, die Suppe weitere 10 Minuten kochen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie, Kerbel und das Frühlingszwiebelgrün unterziehen. Die Entenbrust in dünne Scheiben schneiden und vor dem Servieren in die Suppe geben.

Möhren Kartoffel Suppe mit Hähnchenfilet

Zutaten für 4 Personen:

500 g Möhren
250 g Kartoffeln
1 mittelgroße Zwiebel
1 El Öl
Salz
weißer Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 l Gemüsebrühe (Instant)

300 g Hähnchenfilet

1 Bund Schnittlauch
150 g saure Sahne

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Kartoffeln und Zwiebel darin andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten kochen lassen.

2. Fleisch nach ca. 5 Minuten zum Gemüse geben. Am Ende der Garzeit wieder herausnehmen und in Scheiben schneiden.

3. Ein Drittel des Gemüses herausnehmen, übriges Gemüse in der Brühe pürieren. Das Hähnchenfleisch und das Gemüse wieder in die Suppe geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schnitt-

lauch in Röllchen schneiden, über die Suppe streuen. Mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Pro Portion ca. 260 kcal/1 090 kj. E 20 g, F 13 g, KH 15 g.

Variante:

Kräftige Pilzsuppe mit Tofu Vegetarisch und ebenfalls leicht ist Pilzsuppe. Dafür 1 gewürfelte Zwiebel mit 600 g gehackten Pilzen und 2-3 eingeweichten, getrockneten Steinpilzen in 2 El Öl andünsten. 400 g fein gewürfelte Kartoffeln und 2 Stiele Oregano zugeben. 1 l Brühe angießen, aufkochen und ca. 15 Min. garen. Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. 100 g Räuchertofu würfeln, in 1 El Öl braten, in die Suppe geben.

Cremig:

Saure Sahne

Den Klecks Creme fraiche, haben wir hier durch ein Klecks saure Sahne mit 10 % Fett ersetzt. So sparen Sie ca. 70 kcal und 8 g Fett pro Portion.

Achtung:

Saure Sahne in keinem Fall mit auf kochen sonst flockt sie aus.
Tina Nr. 16/03

Möhrencremesuppe mit Hähnchenklößchen 1 Eigelb + 1 Ei

Zutaten:

500 g Hähnchenklein

1 Lorbeerblatt

2 El schwarze Pfefferkörner

2 El getrocknetes Suppengewürz

400 g Hähnchenbrustfilet

1 Ei

1 Eigelb

250 g kalte Schlagsahne

Salz

schwarzer Pfeffer

abgeriebene Zitronenschale
700 g Möhren
1 Zwiebel
1 El Butter / Margarineschmalz
Zucker
1/2 Kästchen Gartenkresse

Zubereitung:

Hähnchenklein waschen, in einem Topf mit 1 Liter kaltem Wasser bedecken. Lorbeer, Pfefferkörner und Suppengewürz dazugeben, aufkochen, bei milder Hitze etwa 1 Stunde leise köcheln lassen.

Inzwischen Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen, abtrocknen, grob würfeln und zusammen mit Ei und Eigelb im Mixer fein zerkleinern. 1/4 Stunde in das Eisfach stellen, dann 125 g kalte Schlagsahne unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und abgeriebener Zitronenschale abschmecken, wieder 1/4 Stunde kühlen.

Möhren putzen und waschen, grob würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Hähnchenbrühe abseihen, etwa 600 ml abmessen. Butter / Margarineschmalz in einem breiten Topf zerlassen, Zwiebel- und Möhrenwürfel darin anschwitzen. Mit Hähnchenbrühe ablöschen, salzen und pfeffern, zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

Inzwischen für die Hähnchenklößchen in einem Topf Salzwasser zum Sieden bringen. Von der Hähnchenfarce mit 2 Teelöffeln Klößchen abstechen, im siedenden Wasser etwa 12 Minuten gar ziehen lassen.

Die weichgekochten Möhren mitsamt der Brühe pürieren und wieder aufkochen, die restliche Sahne unterziehen. Eventuell noch etwas Brühe oder Wasser angießen, die Suppe soll cremig, aber nicht zu dick sein.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, Hähnchenklößchen abtropfen lassen und als Einlage in der Suppe servieren. Mit Kresse garnieren.

Beilage: frisches Stangenweißbrot

Mulligatawny soup

Zutaten

1 Suppenhuhn
1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
1 Lorbeerblatt
40 g Butter
75 g Räucherspeck
4 Tomaten
40 g Mehl
1 gestrichenen Eßlöffel Currypulver
1/8 l Sahne

Cayennepfeffer

Salz

Zubereitung

Suppenhuhn mit Salz, Zwiebel, Suppengrün und Lorbeerblatt in kaltem Wasser aufsetzen und bei mäßiger Hitze garen. Fleisch ablösen und in Streifen schneiden, Brühe durch ein Sieb geben.

Gehäutete Tomaten würfeln und mit dem gewürfeltem Speck schmoren und mit dem Mehl bestäuben. Gut umrühren und mit der Brühe aufgießen. 15 Min kochen, die Suppe mit Curry und Cayennepfeffer abschmecken und mit der Sahne verfeinern.

Mit gerösteten Weißbrot oder mit Reis servieren.

Mulligatawny Soupe , Hähnchenbrust

1 Hähnchenbrust

1/2 l Geflügelbrühe

1 Schalotte, fein geschnitten

1 Knoblauchzehe, gepresst

2 El Mango, gewürfelt oder Mango-Chutney

1/2 Banane

2 El Sauerrahm

3 El Reis, gekocht

1/2 Tl Ingwer, frisch gerieben

1 Tl Curry

1 El Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Butter / Margarine zum Anbraten

Banane schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Schalottenwürfel in einem Topf mit Butter / Margarine anbraten. Die Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen, zugeben und von beiden

Seiten kurz anbraten. Dann Knoblauch, Mangowürfel,

Bananenscheiben, Ingwer und Curry zugeben und mit anrösten. Mit

Geflügelbrühe ablöschen, Zitronensaft und Sauerrahm untermischen.

Alles sachte 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Hähnchenbrust herausnehmen und den Rest nochmals ca. 20 Minuten kochen lassen.

Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und abschmecken. Die gebratene Hähnchenbrust würfeln und mit dem Reis als Einlage in die Suppe geben.

Mulligatawny-Suppe II

3 Eigelb

Zutaten

1 küchenfertiges Huhn (1200 g)
2 El Curry
Salz, weißer Pfeffer
50 g Butter
3 Zwiebeln (120 g)
2 Knoblauchzehen
½ l heiße Hühnerbrühe
1 l heißes Wasser
1 Apfel (100 g)
1 El Ingwersirup (15 g)
1 Prise gemahlener Koriander
1 El Johannisbeergelee (20 g)
20 g Mehl
1/8 l Sahne
3 Eigelb
Zubereitung

Huhn innen und außen unter kaltem Wasser waschen. Mit Haushaltspapier abtrocknen. Rundherum mit Curry, Salz und Pfeffer einreiben.

Butter in einem Topf erhitzen. Huhn reingeben. 5 Minuten anbraten und die geschälten, in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und die geschälten, mit Salz zerdrückten Knoblauchzehen reingeben und 5 Minuten mitschmoren lassen.

Mit Hühnerbrühe und Wasser auffüllen. Apfel schälen, entkernen und reiben. Mit Ingwersirup, Koriander und Johannisbeergelee in die Suppe geben. 50 Minuten schwach kochen lassen.

Huhn aus dem Topf nehmen. Abtropfen lassen. Die Haut entfernen. Das Fleisch von den Knochen lösen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Warm stellen. Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen und erhitzen.

Mehl mit Sahne in einer Schüssel glatt rühren. Unter Rühren in die Brühe geben. 8 Minuten kochen lassen.

Topf vom Herd nehmen. Eigelb mit etwas Soße in einer Tasse verquirlen. Die Soße damit legieren. Fleischstücke reingeben. In 5 Minuten heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Dann sofort in einer vorgewärmten Schüssel servieren. Eventuell mit Curry nachwürzen.

Nudelsuppe mit Geflügel

Zutaten für Portionen

1 Huhn (Suppenhuhn)
300 g Nudeln (Fadennudeln)
Wasser, soviel, dass das Huhn bedeckt ist
1 Stange/n Lauch
Möhre(n)
Brühe, gekörnte

ZUBEREITUNG

Gekörnte Brühe im Wasser auflösen und zum Kochen bringen. Lauch und die Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden. Das Suppenhuhn in die köchelnden Brühe geben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Später das Gemüse dazugeben. Nochmals ca. 10 Minuten köcheln lassen, dann das Suppenhuhn aus dem Topf nehmen und das Fleisch vom Knochen befreien und klein schneiden. Fleisch und Nudeln in den Topf geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen, bis die Nudeln al dente sind.

8.9.03 MissTigra CK

Vielleicht mein Steckenpferd: warum nicht eine selbstgemachte Brühe nehmen?

Es erinnert mich ein ganz bisschen an die ungarische Hühnersuppe a la Ujhazy...

Danke MissTigra! lecker

Ich kann mir kaum vorstellen, dass ein richtiges Suppenhuhn nach 40 Minuten gar ist???

Normalerweise benötigen diese zwei bis drei Stunden...

LG Anja

Nürnberger Gemüsesuppe

1 Zwiebel,
1/2 Sellerieknolle,
2 Stangen Lauch,
2 Karotten, ,
80 g Gäneschmalz,
2 gestr Ei Mehl,
2 l Brühe,
3 g Kartoffeln,
2 Ei saure Sahne,
1/2 Tasse frische Kerbelblätter

Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Karotten säubern und alles klein schneiden. In einem Suppentopf das Schmalz erhitzen, das zerkleinerte Gemüse darin anschmoren, anschließend mit Mehl bestäuben und die Brühe aufgießen. Etwa 10 Min kochen lassen.

Die geschälte Kartoffel in kleine Stücke schneiden und 20 Min in der Suppe garen. Den Topf vom Herd nehmen und die mit der Sahne oder Butter / Margarinemilch verquirlten Eigelbe mit den gehackten Kerbelblättern in die Suppe geben.

Poularden Beduinentopf

- 1 Tasse Öl
- 2 Poularden
- 500 g Langkornreis
- 2 l Hühnerbrühe
- 3 Stangen Porree
- 6 Paprikaschoten
- 1 EL Salz
- 1 EL Pfeffer
- 4 EL Curry
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 große Dose Erbsen
- 5 Zuckermelonen

Die gewaschenen Poularden abtrocknen, in jeweils 8 bis 10 Stücke schneiden und in heißem Öl anbraten. Reis zugeben und kurz mitdünsten. Alles mit der Hühnerbrühe ablöschen, Porreeringe, Paprikastreifen und Gewürze zugeben und die Suppe zugedeckt 50 Minuten garen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Kurz vor Ende der Garzeit die Erbsen zufügen und alles noch einmal aufkochen. Die halbierten Melonen entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Melonenwürfel vor dem Servieren unter die Suppe mengen.

Pute, Linseneintopf

Zutaten für 4 Portionen

- 600 g Putenbrust
- 50 g Speck, durchwachsen
- 50 g Zwiebel(n)
- 1 Knoblauch
- 250 g Möhre(n)
- 250 g Lauch
- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Öl
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 400 g Linsen (braune Tellerlinsen)
- ½ TL Thymian, getrocknet
- 1 Chilischote(n), getrocknet
- 100 g Apfel in Stücken, getrocknet
- 2 Stück Wurst (Kochwürste)
- 125 ml Wein, rot
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Fleisch und Speck würfeln. Dann die Zwiebel und den Knoblauch schälen, hacken. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden. Ebenso Lauch und Karotten. Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch mit dem Speck darin anbraten. Das Gemüse dazugeben, ca. 2 Min. mitbraten lassen, Brühe zugießen. Dann Linsen, Thymian, Chilischote und Apfelstücke zugeben und gut verrühren. Zugedeckt im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 75 Min. kochen. Wurst in Scheiben schneiden und mit dem Wein zum Eintopf geben - weitere 15 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

War sehr gut, aber viel zuviel für 4 Portionen.

Ich habe nicht mal die Hälfte gekocht und habe trotzdem noch 4 Portionen übrig. Außerdem habe ich das Gericht auf dem Herd gekocht, da ich keine Zeit hatte es 90 Minuten in den Ofen zu schieben. Die Zubereitungszeit ist mit 35 Minuten angegeben gewesen und dann zwei Stunden auf das Essen zu warten war mir dann doch zu lange. Auf dem Herd war es dann in ca. 30 - 40 Minuten fertig.

25.02.2004 09:44 Midkiff CK

Putenbrust, Linsensuppe

Zutaten für 6 Portionen

- 1 Dose/n Linsen, vorgekocht
- 1 Pck. Suppengrün
- 1 Kartoffeln, klein geschnitten
- 2 Möhre(n), klein geschnitten
- 400 g Putenbrust, geräucherte
- 1 Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Gemüsebrühe (Pulver)
- 2 TL Balsamico
- 2 TL Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Die kleingeschnittene geräucherte Putenbrust m. Zwiebelwürfeln andünsten, vorgekochte Linsen m. Sud dazugeben & 1/2 - 1 Brühe. Suppengrün, Möhre, Kartoffel und Knoblauch dazu und ca. 30-40 Min köcheln lassen. Abschmecken m. Mühlenpfeffer, Balsamico, evtl. noch etwas Gemüsebrühe, nach Geschmack Olivenöl dazu, fertig !
Schmeckt besonders gut, wenn sie vorgekocht und wieder erwärmt wird.

Reistopf mit Hühnchen

Zutaten für Portionen

3 Zwiebel(n)

1 Hähnchen, zerteilt

Salz

Paprikapulver, süß

Wasser

2 Beutel Reis

etwas Öl

ZUBEREITUNG

Zwiebel in Würfel schneiden und glasig andünsten. Die Hähnchenteile dazugeben und ca. 30 Minuten mitdünsten.

Salz, Paprikapulver, Wasser (so viel, dass alles gut bedeckt ist), 2 Beutel Reis dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

21.5.02 Supermaus CK

Rote Bete Cremesuppe

1 El Butter / Margarineschmalz

Kreuzkümmelsaat,

Kardamom,

Nelke,

Muskatblüte,

Zimt,

Koriander

900 g rote Bete

2 l Brühe (Kalb, Geflügel oder Lamm) gekörnte Gemüsebrühe

Joghurt

Salz,

Pfeffer

Zubereitung

Kreuzkümmelsaat, Kardamom, Nelke, Muskatblüte, Zimt und Koriander in 1 El Butter / Margarineschmalz anbraten.

Die rote Bete und 2 Liter Brühe dazugeben, ca. 20 Minuten gar ziehen lassen. Gewürze heraussieben, die rote Bete pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Joghurt unterziehen.

Rucola Kartoffelsuppe mit Hähnchenbrustfilet

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Hähnchenbrustfilet

1 El Öl(Sonnenblumenöl)
500 g Kartoffeln
1 Zwiebel(n)
750 ml Wasser
4 El Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
125 g Rucola
1 Becher Schmand
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Fleisch darin anbraten danach warm stellen. Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Zwiebel in Ringe schneiden. Kartoffeln im Bratfett kurz andünsten. Wasser dazu gießen und zum Kochen bringen, die Hühnerboullion dazufügen. Die Suppe bei mittlerer Wärmezufuhr kochen lassen. Rucola putzen, waschen, Stiele entfernen, zur Suppe geben und alles pürieren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Fleisch dazugeben und in der Suppe heiß werden lassen. Den Schmand unterrühren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Kalorien: 312

Sauer - Scharfe Suppe

Zutaten für 4 Portionen

3 Möhre(n)
1 Porree-stange
1 Sellerie
Lorbeerblätter
1.5 Liter Hühnerbrühe und Wasser
Ingwer
200 g Huhn, gekocht, Reste davon
Sojasauce
Reiswein
Salz und Pfeffer
Piment
Knoblauch
Chili
Zucker

ZUBEREITUNG

Fleisch mit Porree, Ingwer und Knoblauch anbraten. Mit Geschmackspulver, Pfeffer und Soja würzen. Fond draufgießen. Mit Zucker, Essig, Chili abwürzen. Soja und Reißwein nach Belieben. Zum Schluss Möhren und Gemüse in die Suppe geben.

Gut durchziehen lassen. Umso öfter die Suppe aufgewärmt wird, umso besser schmeckt sie.

1.10.02 Dirki CK

Sauer-scharfe Thai-Suppe, Hähnchenfilet

Zutaten für 2 Personen:

20 g Glasnudeln
150 g Champignons
1/2 Stange Porree (Lauch)

250 g Hähnchenfilet

2 Eßl. Sonnenblumenöl
1/2 Teel. Curry
Salz
Pfeffer
1 Glas (370 g) Mango Thai Sauce

200 ml Hühnersuppe (Instant)

Sojasoße

Zubereitung:

1. Glasnudeln in kochendes Wasser schütten und 3-4 Minuten garen lassen. In ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
2. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Porree putzen und in feine Ringe schneiden. Das Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und das Hähnchenfleisch darin unter Wenden 2-3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Champignonscheiben und Porreeringe zufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze weitere 2 Minuten braten. Mit Curry bestäuben, kurz anschwitzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mango Thai Sauce und Hühnersuppe ablöschen und einmal aufkochen lassen.
4. Glasnudeln klein schneiden, zur Suppe geben und unterrühren. Suppe mit Sojasoße und Curry abschmecken und in Tassen angerichtet servieren. Dazu schmeckt frisch aufgebackenes Stangenweißbrot sehr gut.

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Sauerkrauteintopf **Geräucherte Putenbrust**

4 Portionen;

500 Gramm Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Teel. Öl
2 Essl. Zucker
400 Gramm Sauerkraut
750 ml Gemüsebrühe

250 Gramm **Geräucherte Putenbrust**

1 Rote Pfefferschote
1 Bund Dill
150 Gramm Vollmilchjoghurt
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Salzwasser 10 Min. garen. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Scheiben schneiden und die Hälfte im heißen Öl glasig dünsten. Zucker darüber streuen und unter Rühren schmelzen lassen. Sauerkraut zugeben, kurz andünsten und mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt bei milder Hitze 20 Min. garen.

Putenbrust würfeln. Pfefferschote längs aufschneiden, entkernen und in Ringe schneiden. Beides mit den restlichen Frühlingszwiebeln zum Kraut geben und 5 Min. offen mitgaren. Dill fein schneiden und mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit dem Dill-Joghurt servieren.

: Zubereitung: 50 Minuten

: **Pro Portion: 206 kcal, 23 g E. 4 g F = 17,5 % 17 g KH**

Erfasst *RK* 05.02.2005 von Ilka Spiess

säuerliche Linsensuppe, Putenbrustfilet

Zutaten für 4 Personen:

400 g Putenbrustfilet

1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 großes Bund Suppengrün (ca. 650 g)
1 rote Chilischote
1-2 El Öl Curry gemahlener Kreuzkümmel
Zimt
200 g rote Linsen
1 unbehandelte Zitrone

1 -2 El Hühnersuppen-Pulver (Instant)

Salz
1 - 2 El Zitronensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker
nach Belieben Minzeblättchen und Chilischote zum Garnieren

1. Fleisch würfeln. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Suppengrün putzen, Porree in Ringe schneiden, restliches Suppengemüse fein würfeln. Chili putzen, entkernen und in Ringe schneiden.

2. Öl erhitzen, Fleisch darin unter Wenden anbraten. Zwiebel zufügen, kurz mit andünsten. Gemüse, Knoblauch und Chili zufügen, ebenfalls kurz andünsten. Alles mit Curry Kreuzkümmel und Zimt bestäuben und anschwitzen. Linsen zufügen, 1 1/4 Liter Wasser angießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Zitrone heiß waschen, trockenreiben und in dünne Scheiben schneiden. Hühnersuppen-Pulver und Zitronenscheiben unter die Suppe rühren und alles noch mal aufkochen lassen. Suppe nochmals mit Zimt, Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit Minzeblättchen und Chilischote garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 380 kcal/1 590 kJ. E39g, F10 g, KH33g.

Scharfe Geflügelsuppe, Hähnchen

1 Hähnchen

1 El Mehl
3 Zwiebeln, in feine Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, gepresst
1 TL Kurkuma
2 EL Ingwerpulver
1/4 Stange Lauch, in feine Streifen geschnitten
Salz,
Pfeffer

Das Hähnchen waschen, halbieren und in einen großen Topf geben. Mit Wasser (ca. 1,5 l) auffüllen und bedecken, etwas Salz und Pfeffer zugeben und aufkochen lassen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. Das Mehl mit etwas Wasser anrühren und nach 15 Minuten mit Zwiebeln, Knoblauch, Kurkuma, Ingwerpulver und Lauch zum Hähnchen geben. Noch ca. 20 Minuten köcheln lassen, dann das Hähnchen herausnehmen. Die Keulen von der Brust trennen, alles Fleisch von den Knochen entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Suppe mit dem Pürierstab sämig pürieren, noch 5 Minuten durchkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfleisch auf Suppenteller verteilen und die Suppe darüber gießen.

Scharfe Hühnersuppe

Zaubersuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Huhn (etwa 1,5 kg schwer)
Suppengrün : Knollensellerie, Petersilienwurzel, Stange Porree, dicke Karotte
10 Karotte(n)
100 g Ingwer, frisch
2 Chilischote(n) (oder aus dem Glas rote scharfe Pfefferoni)
1 Tasse/n Nudeln (Faden- oder Buchstabennudeln)
1 Tasse/n Erbsen, feine, am besten aus der Tiefkühlung
1 Dose/n Bohnen, schwarze, oder Kidneybohnen
Salz, evtl. gekörnte Brühe zum Nachwürzen
Petersilie, frisch gehackte

ZUBEREITUNG

Besonders empfehlenswert in der Erkältungszeit.

Es handelt sich um eine durch Chili und Ingwer schärfer gemachte Hühnersuppe. Chili und Ingwer wirken antibakteriell und verstärken die ohnehin schon schweißtreibende Wirkung der Hühnersuppe. Hühnersuppen wirken im allgemeinen schleimlösend.

Zunächst aus dem Suppenhuhn mit dem Suppengrün eine kräftige Hühnerbrühe kochen, ich nehme dafür den Schnellkochtopf. Das gegarte Huhn zum Abkühlen beiseite legen und später das Fleisch in recht feine Streifen schneiden.

Das Fett von der Brühe abschöpfen, dabei ein wenig in einen kleinen Topf geben. Die Karotten in feine Ringe schneiden, die Ingwerknolle schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden, beides in dem Topf mit dem Hühnerfett andünsten, dann mit Deckel etwa 10 Min. garen. In der Zwischenzeit die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, ggf. nochmals teilen und zum gegarten Gemüse geben.

Die Hühnerbrühe erneut zum Kochen bringen, die Nudeln in den Topf und kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln die Erbsen sowie die Bohnen einschütten, dann noch das kleingeschnittene Fleisch und das Karottengemüse zum Erwärmen dazu.

Abschmecken, vielleicht noch etwas Salz oder gekörnte Brühe oder Chili?! Diese Suppe im Falle einer Erkältung schön heiß essen, vor dem Verzehr noch etwas Petersilie auf die Suppe im Teller streuen.

23.2.02 PitZwo CK

Scharfe Hühnersuppe, Hähnchenbrustfilet

Zutaten

Für 4 Portionen

15 g Shi-Take (getrocknete chinesische Pilze)
1 Bund Frühlingszwiebeln
125 g Möhren

250 g Hähnchenbrustfilet

1 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe (Instant)
2 El. Sojasoße
Sambal Oelek
abgeriebene Schale einer unbeh. Zitrone
1 El. Zitronensaft
10 g Glasnudeln

Zubereitung

1. Die Pilze unter kaltem Wasser abbrausen und 2 Stunden in heißem Wasser einweichen. Dann gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
3. Das Fleisch in Scheiben schneiden. Die Brühe erhitzen, mit Sojasoße, Sambal Oelek, Zitronenschale und- Saft würzen.
4. Fleisch, Gemüse und Pilze in die kochende Brühe geben und bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Die Glasnudeln mit einer Schere klein schneiden und die letzten 5 Minuten mitgaren.
5. Die Hühnersuppe eventuell nachwürzen und dann gleich servieren.

Scharfe Hühnersuppe, Huhn

Zaubersuppe

Zutaten für 8 Portionen

1 Huhn (etwa 1,5 kg schwer)

Suppengrün : Knollensellerie, Petersilienwurzel, Stange Porree, dicke Karotte

10 Karotte(n)

100 g Ingwer, frisch

2 Chilischote(n) (oder aus dem Glas rote scharfe Pfefferoni)

1 Tasse/n Nudeln (Faden- oder Buchstabennudeln)

1 Tasse/n Erbsen, feine, am besten aus der Tiefkühlung

1 Dose/n Bohnen, schwarze, oder Kidneybohnen

Salz, evtl. gekörnte Brühe zum Nachwürzen

Petersilie, frisch gehackte

ZUBEREITUNG

Besonders empfehlenswert in der Erkältungszeit.

Es handelt sich um eine durch Chili und Ingwer schärfer gemachte Hühnersuppe. Chili und Ingwer wirken antibakteriell und verstärken die ohnehin schon schweißtreibende Wirkung der Hühnersuppe. Hühnersuppen wirken im allgemeinen schleimlösend.

Zunächst aus dem Suppenhuhn mit dem Suppengrün eine kräftige Hühnerbrühe kochen, ich nehme dafür den Schnellkochtopf. Das gegarte Huhn zum Abkühlen beiseite legen und später das Fleisch in recht feine Streifen schneiden.

Das Fett von der Brühe abschöpfen, dabei ein wenig in einen kleinen Topf geben. Die Karotten in feine Ringe schneiden, die Ingwerknolle schälen und in sehr feine Scheibchen schneiden, beides in dem Topf mit dem Hühnerfett andünsten, dann mit Deckel etwa 10 Min. garen. In der Zwischenzeit die Chilischoten in sehr feine Ringe schneiden, ggf. nochmals teilen und zum gegarten Gemüse geben.

Die Hühnerbrühe erneut zum Kochen bringen, die Nudeln in den Topf und kurz vor Ende der Garzeit der Nudeln die Erbsen sowie die Bohnen einschütten, dann noch das kleingeschnittene Fleisch und das Karottengemüse zum Erwärmen dazu.

Abschmecken, vielleicht noch etwas Salz oder gekörnte Brühe oder Chili?! Diese Suppe im Falle einer Erkältung schön heiß essen, vor dem Verzehr noch etwas Petersilie auf die Suppe im Teller streuen.

23.2.02 PitZwo CK

Senegalesische Suppe, Hühnerbrust

Zutaten:

- 2 Granny Smith Äpfel (geschält, entkernt, gewürfelt)
- 2 L Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
- 1 Möhre (geschält, gehackt)
- 3 Selleriestangen (gewürfelt)
- 3 Gewürznelken
- 3 Zwiebeln

400 g Hühnerbrust (mit Knochen und Haut)

- 6 El Butter / Margarine
- 1 El Curry
- 1 El Mehl
- 2 cl Sherry (trocken)
- 750 ml Schlagsahne
- Salz,
- Pfeffer

Zubereitung:

- a) Bringen Sie die Hühnerbrühe / Gemüsebrühe zusammen mit der gehackten Möhre, den gewürfelten Selleriestangen und einer mit den Nelken gespickten Zwiebel bei mittlerer Hitze zum Kochen. Wenn alles kocht, legen Sie die Hühnerbrust mit Haut und Knochen in die Brühe und garen sie 15 Min.
- b) Nehmen Sie die Hühnerbrust aus der Brühe und lassen sie abkühlen.
- c) Lassen Sie die Brühe weitere 30 Min. köcheln.
- d) Hacken Sie die restlichen beiden Zwiebeln klein und mischen Sie sie zu den gewürfelten Äpfeln. Dünsten Sie die Mischung 10 Min. in der Butter / Margarine. Geben Sie dann den Curry hinzu und rühren Sie ihn unter.
- e) Rühren Sie nach 3 Min. das Mehl unter und geben Sie den Sherry hinzu.
- f) Geben Sie zwei Schöpflöffel der Brühe zur Apfel-Zwiebelmischung. Lassen Sie alles etwas aufkochen. Entfernen Sie die gespickte Zwiebel aus

der Brühe. Geben Sie dann die Apfel- Mischung in die Brühe. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab und lassen Sie alles nochmals 30 Min. köcheln.
g) Pürieren Sie die Suppe. Geben Sie dann sie Schlagsahne hinzu. Kühlen Sie die Suppe im Kühlschrank.

h) Entfernen Sie die Haut und Knochen der Hühnerbrust. Schneiden Sie das Fleisch in kleine Würfel und verteilen Sie es in Suppentassen. Geben Sie dann die kalte Suppe darüber und servieren Sie kalt.

Sommersuppe, Arabische , Hähnchenbrust

(4 Port.)

400 g Blattgemüse, gemischt (z.B. Blattspinat, Mangold, Senfkohl)

Salz

1 Liter **Hühnerbrühe / Gemüsebrühe**

1 Hähnchenbrustfilet mit Knochen

1 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

1 Möhre

2 Stangen Staudensellerie

1 El Butter / Margarineschmalz

Pfeffer aus der Mühle

3 El Zitronensaft

1 Tl Zitrone, die Schale davon abgerieben

Das Blattgemüse putzen, waschen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

Die Brühe aufkochen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen und in der Brühe bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrust aus der Brühe heben und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhre putzen und schälen, die Selleriestangen putzen und waschen. Möhre und Staudensellerie in Julienne schneiden.

In einem Topf das Butter / Margarineschmalz zerlassen. Zwiebeln, Knoblauch und Julienne darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Die Brühe angießen und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten garen.

Die Hähnchenbrust häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in feine Streifen schneiden. Mit dem blanchierten Blattgemüse unter die Brühe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken und nicht zu heiß servieren.

Nach Belieben Fladenbrot in kleine Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne in 1 Teelöffel Butter / Margarineschmalz knusprig rösten und über die Suppe streuen.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: normal

kcal p. P.: 160

Spargel Hühnersuppe 3 Eigelb, Suppenhuhn

Zutaten für 4 Portionen

1 Suppenhuhn (ca. 1 kg)

1 Bund Suppengrün

Salz

1 kg Spargel

40 g Butter / Margarine

90 g Mehl

200 g Schlagsahne

Pfeffer

1 El Limettensaft

3 Eigelb

ZUBEREITUNG

1. Das Huhn waschen. Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Beides in 1 l Salzwasser ca. 1 Stunde garen. Das Huhn herausnehmen und die Brühe durchsieben.

2. Spargel schälen, waschen, die Enden abschneiden. Spargel klein schneiden (ca. 4 an lange Stücke).

3. Spargel in der Brühe ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Brühe auffangen. Fett erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und 150 g Sahne ablöschen. Unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken

4. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen, in Stücke teilen. Mit dem Spargel in der Suppe erwärmen. Eigelb und die restliche Sahne glatt rühren. In die Suppe rühren (nicht mehr kochen!) und abschmecken.

Arbeitszeit: ca. 45 Minuten

Garzeit: ca. 1 1/2 Stunden

Spargelsuppe mit Hühnerbrust, 2 Ei + 2 Eigelb, Morcheln

Zutaten für 6 Portionen:

100 g Möhre(n), feine Streifen

750 g Spargel, schälen

20 g Morcheln

100 g Hühnerbrüste, in Streifen schneiden

1 Hähnchenschenkel, in feine Streifen schneiden

3.5 El Speisestärke, mit 100ml Wasser gut verrühren

2 Eigelb

2 Ei(er)

½ Bund Frühlingszwiebel(n)

½ Bund Koriander, waschen und fein schneiden

3 El Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

3 El Fischeauce

2.5 El Zucker

3 TI Salz

2.5 Liter Wasser

Zubereitung:

Spargel in 500 ml Wasser, mit einem TI Salz, aufkochen darin abkühlen lassen und in 3,5 cm lange Stücke teilen. Morcheln in warmem Wasser 20 Min. einweichen, gut abtropfen lassen. In feine Streifen schneiden. Eier mit Eigelb in Schüssel gut verquirlen. Frühlingszwiebeln waschen, fein schneiden. Hühnerbrühe / Gemüsebrühe, Salz, Zucker, Pfeffer, Fischeauce verrühren. 2,5 L Wasser aufkochen lassen, Fleisch dazugeben. Nach 7 Min. Hähnchenbrust herausnehmen, nach ca. 15 Min Schenkel. Abkühlen lassen, in ca. 1 cm lange Stücke reißen. Spargel, Morcheln und Gewürze zugeben und ca. 3 Min. weiterkochen. Eier unter Rühren zugeben und ca. 1 Min. weiterkochen. Zum Schluss die Speisestärke zugeben und kurz aufkochen. Vor dem Servieren abschmecken und Frühlingszwiebel, Koriander und frisch geschrotetem schwarzen Pfeffer auf die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Chefkoch Newsletter

Suppe mit gefüllten Gurken.....1 Eiweiß

Kaeng Tued Tang Kua Sord Sai

Zutaten für 6 Portionen

4 kleine Gurke(n) (Gemüsegurken)

1 Wurzel/n Koriander, gereinigt

- 4 Zehe/n Knoblauch, geschält
- 100 g Schweinefleisch, gehackt
- 100 g Shrimps, grob gehackt
- 100 g Huhn, gehackt
- 1 TL Fischsauce (ersatzweise helle Sojasauce)
- 1 Liter Brühe, aus Schweine- und Hühnerknochen
- Koriandergrün als Garnitur
- Pfeffer, weißer
- 1 TL Ei(er), davon das Eiweiß zur Bindung
- 2 Pilze (Shiitake), in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG

Gurken in drei Abschnitte teilen, Kerne und Weiches aushöhlen. Dann erst schälen.

Korianderwurzel und Knoblauch mit Sojasauce, Eiweiß und weißem Pfeffer pürieren, mit Fleisch von Huhn, Schwein und den gehackten Shrimps vermengen. Masse in die Gurkenabschnitte stopfen. Die Gurken und die in Scheiben geschnittenen Shiitake Pilze in der Brühe ca. 20 Minuten garen. Gurken und Brühe in Teller füllen, mit Korianderblättern garnieren.

22.11.02 hieronimi CK

Suppe mit Putenfleisch und frischem Gemüse

Zutaten:

- 1 kg Putenbrustfleisch
- 2 El Öl
- 2 l heißes Wasser
- 1 Tl Salz
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Bund Kerbel
- 3 Möhren
- 1 Knolle Kohlrabi
- 150 g Prinzessbohnen
- 150 g TK-Erbsen
- 150 g Blumenkohlröschen
- frisch gemahlener weißer Pfeffer
- geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Das Putenfleisch waschen, abtrocknen, und in dem Öl von allen Seiten kräftig anbraten. Mit 2 Liter heißem Wasser ablöschen und mit dem Salz und Lorbeerblatt zum Kochen bringen.

Die Zwiebel schälen, das Suppengrün putzen und grob zerteilen. Von dem gewaschenen Kerbel die Stiele abbrechen, die Blättchen aufbewahren.

Die Zwiebel, das Suppengrün und die Kerbelstiele zu dem Putenfleisch geben und bei milder Hitze 1 1/4 Stunde leise kochen lassen. In den ersten 30 Minuten immer wieder sorgfältig den Schaum abschöpfen.

Die Möhren schaben, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kohlrabi schälen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Das Putenfleisch mit der Zwiebel, dem Suppengrün und den Kerbelstielen aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb wieder in den Top gießen.

Das vorbereitete Gemüse mit den Erbsen und dem gewaschenen Blumenkohl in der Brühe 15 Minuten bei milder Hitze garen.

Das Putenfleisch in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und mit den Kerbelblättchen bestreut servieren.

Thailändische Hühnersuppe

Zutaten für Portionen

- 1 Hähnchen
- Möhre(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Zwiebel(n), halbiert
- Chilischote(n)
- 3 Kaffir- Limettenblätter
- Koriander
- Ingwer
- Pfeffer
- Salz
- 3 Dose/n Kokosmilch
- Sojasauce, (Ketjap Manis)

ZUBEREITUNG

Hähnchen mit Wasser bedecken dazu Möhren, Knoblauch, Zwiebel, Chilischoten, Limettenblätter, Koriander, Ingwer, Pfeffer, Salz und Sojasauce geben. Ca. 1 Std. kochen lassen. Dann Hähnchen rausnehmen, häuten und Fleisch abzupfen/klein schneiden. Kokosmilch zur Brühe geben, 1x aufkochen dann die Suppe absieben und das Fleisch wieder dazu geben. Fertig!

14.8.03 Cosmopolitan CK

Zitronensuppe 2 Ei , Huhn,

Zutaten:

1 Huhn,
2 große Zwiebeln,
1 Karotte,
1 Lauch,
1 Stück Sellerie,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
Salz,
1 Ei Mehl,
1 Ei Butter / Margarine,
6 Tassen Hühnerbrühe / Gemüsebrühe,
3 Ei Rundkornreis,

2 Eier,
Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Das Huhn in 1 1/2 l Wasser mit dem Gemüse und der mit Lorbeerblatt und Nelken besteckten Zwiebel sowie etwas Salz kochen bis sich das Fleisch vom Knochen löst.

Das Fleisch beiseite stellen und die Brühe durch ein Haarsieb gießen.

Das Mehl in der Butter / Margarine goldgelb schwitzen, die lauwarme Hühnerbrühe / Gemüsebrühe vorsichtig unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen

hinzufügen und aufkochen lassen. Den Reis waschen und in die nun gebundene Suppe geben. Gut umrühren. Die Suppe noch einmal

aufkochen lassen, vom Feuer nehmen und zugedeckt 20 Minuten stehen lassen, bis der Reis weich ist. Die Eier schlagen und

vorsichtig mit dem Zitronensaft vermischen. Ein wenig von der Brühe löffelweise unter das Ei-Zitronen-Gemisch rühren und diese Sauce dann in die Suppe gießen. Umrühren und heiß servieren.

Gemischt

Grüner Bohnentopf, Gulasch

Zutaten für 4 Portionen
750 g Gulasch, gemischt
1 Zwiebel(n)

1.5 Liter Gemüsebrühe
200 g Tomatenmark
1 TL Bohnenkraut, getrocknet
200 g Kartoffeln
4 Tomate(n)
800 g Bohnen, TK, grün
Salz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

Gulasch in möglichst kleine Stücke mit Zwiebel und Tomaten, Salz und Pfeffer würzen, anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 1 Std. und 25 Min. schmoren lassen zum Ende der Garzeit, klein geschnittene Kartoffel mit garen lassen. Danach die unaufgetauten TK Bohnen zufügen und bissfest garen und abschmecken.

17.11.01 Anna CK

Gulasch, Linsen - Eintopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 Msp. Chilipulver
3 EL Curry
200 g Joghurt
2 EL saure Sahne

600 g Gulasch

250 g Linsen
60 g Butter
1 TL Salz
300 g Paprika, eingelegt

100 g Speck

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Chili, Curry, Joghurt und saure Sahne dazugeben und zu einer Sauce vermischen. Darin den gewürfelten Speck und das Gulaschfleisch 2 Stunden einlegen. Linsen über Nacht einweichen, abgießen und Wasser aufheben. Butter erhitzen, Fleisch mit der Marinade dazugeben, bei geringer Hitze eine viertel Stunde schmoren lassen. Linsen, Butter und Salz dazugeben und nochmals eine viertel Stunde schmoren lassen. Zum Schluss in Streifen geschnittene Paprika dazugeben.

2.5.02 Cj1967 CK

Gulaschsuppe, halb + halb I

Zutaten:

3 El Butter / Margarineschmalz

1 kg in Würfel geschnittenes Gulaschfleisch (halb Rind, halb Schwein)

500 g Zwiebeln

2 Tl Rosenpaprika

4 El Tomatenmark

1 1/2 Liter Brühe

1/4 Liter Rotwein

1 große Dose geschälte Tomaten

frisch gem. Pfeffer

Paprikapulver

Salz

200 g alter Gouda

Zubereitung:

In einem ausreichend großen Topf knapp die Hälfte des Butter / Margarineschmalzes erhitzen und in Portionen nacheinander die Fleischwürfel anbraten. Aus dem Topf nehmen, auf eine Platte geben und beiseite stellen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden, sie fallen dann in Streifen auseinander. In dem im Topf verbliebenen Fett goldgelb anschwitzen und mit Rosenpaprika bestreuen. Nur kurz mitschwitzen, es wird sonst bitter.

Das Fleisch wieder zugeben und das Tomatenmark unterrühren. Mit der Brühe ablöschen und den Rotwein dazugießen.

Die Tomaten dazugeben und zunächst nur schwach mit Pfeffer und Paprika würzen. Den Topf schließen und die Suppe 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika nicht zu scharf abschmecken.

Den Käse auf der Gemüsereibe raffeln und separat dazu servieren.

Wer es mag, kann 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen mit den Zwiebeln anbraten.

Für eine sättigende Suppe werden in der letzten halben Stunde 500 g in kleine Würfel geschnittene Kartoffeln mitgegart.

Gulaschsuppe halb + halb III

Zutaten für 10 Portionen:

1 große Gemüsezwiebel

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote,
400 g Champignons,

1,5 kg gemischtes Gulasch,

5 El Öl,

3 El Tomatenmark,

2 - 3 El Mehl

Salz,

Pfeffer,

Rosenpaprika,

2,5 l Brühe,

1 Bund Petersilie,

3 El Tomatenketchup,

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Zwiebel und Paprikaschoten würfeln. Pilze in Scheiben schneiden. Fleischwürfel etwas kleiner schneiden. Fleisch im heißen Öl kräftig anbraten.

Zwiebel, Pilze und Paprika zufügen und kurz mit anbraten. Tomatenmark unterrühren. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und

Paprikapulver würzen. Mit Brühe löschen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/4 Stunden köcheln lassen. Petersilie fein hacken. Ketchup unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren. 350 Kalorien/Portion

Gulaschsuppe halb+ halb II

300 g Schweinebrustspitz,

200 g Rinderbrust,

2 Zwiebeln,

100 g Möhren,

1 grüne Paprikaschote,

4 Fleischtomaten,

2 El Öl,

1 l heißes Wasser,

1 Tl Salz,

1 El edelsüßes Paprikapulver,

je 1 Prise schwarzer Pfeffer, Rosenpaprika- und Knoblauchpulver,

1/16 l Sahne.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in gleich kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Möhren schaben,

waschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, von Rippen und Kernen befreien, die Schotenhälften waschen und in Streifen schneiden. Die Tomaten häuten, von den Stängelansätzen befreien und die Tomaten würfeln; den dabei ausfließenden Saft aufbewahren. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin anbraten. Die Fleischwürfel zugeben und unter Umwenden 5 Min. von allen Seiten anbraten. Die Möhrenscheiben und die Paprikastreifen sowie die Tomaten mit dem Saft zugeben, kurz andünsten, mit dem heißen Wasser auffüllen, das Salz und das Paprikapulver zufügen und die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 1 Std. leicht kochen lassen. Die Suppe danach mit dem Pfeffer, dem Rosenpaprika- und dem Knoblauchpulver und evtl. noch mit etwas Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Sahne in die Suppe rühren.

Kalbfleischterrinerne 2 Ei

Zutaten:

Für 1 Form mit 3/4 l Inh.:

4 dünne Scheiben fetter Speck

700 g Kalbsbrät oder schieres Kalbfleisch

200 g Schlagsahne

2 Eier

6 cl Portwein

etwas Thymian, Salz, Pfeffer

50 g Pistazien

Für die Einlage:

175 g Kalbsleber

30 g Butter

Salz,

Pfeffer

etwas Calvados

2 Äpfel

30 g Butter

Für das Gelee:

je 1/8 l Portwein und Orangensaft

4 Blatt weiße Gelatine

2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Terrine dicht mit zwei Drittel der Speckscheiben auslegen, kaltstellen. Kalbsbrät in der Küchenmaschine oder mit dem Mixstab des Handrührgerätes zerkleinern. Sehr kalt stellen. Nach und nach die halbe Sahne, Eier, Portwein, Gewürze und die gehackten Pistazien unterrühren. Zwischen- durch immer wieder kaltstellen.

Leber ganz kurz in weißer Butter braten. Anschließend mit Calvados oder Apfelschnaps beträufeln. Äpfel waschen, mit einem Ausstecher das Kern- gehäuse entfernen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne auf jeder Seite ganz kurz in Butter braten. Leber und Äpfel kaltstellen.

Danach beides in Würfel schneiden und vorsichtig unter die Fleischfarce ziehen. Die Farce in die Terrine füllen und glatt streichen. Terrine mit Alu- folie abdecken und im Backofen im Wasserbad bei 180 Grad ca. 60 Minu- ten garen. Terrine etwas auskühlen lassen und stürzen. Mit Lorbeerblättern garnieren.

Portwein mit in Orangensaft eingeweichter, aufgelöster Gelatine verrüh- ren. Über die Terrine gießen und fest werden lassen. Mit Lorbeerblättern garnieren.

Was gibt's denn heut Newsletter

Mexikanische Mitternachtssuppe, Halb + halb

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Schweinegulasch,

500 g Rindergulasch,

3 TI Schweineschmalz,

500 g Zwiebel,

100 g Tomatenmark,

1 l Heiße Brühe,

1 TI Salz,

1/2 TI Pfeffer,

1 Msp. Cayennepfeffer,

1/4 TI Paprika,

1 Msp. Chilipulver,

1/4 l Rotwein,

500 g Tomaten,

2 G. Dosen weiße Bohnen

Zubereitung:

Das Fleisch mit kaltem Wasser waschen und mit Küchenkrepp

trocken tupfen. In einem großem Schmortopf das Schweineschmalz erhitzen. Die

Zwiebeln schälen, fein hacken und mit den Fleischwürfeln anbraten. Das Tomatenmark in wenig Wasser verrühren und dazugeben. Mit der heißen Brühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika und Chilipulver würzen. Den Rotwein dazugießen. Zugedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Tomaten kurz in heißes Wasser geben und häuten. Kleinschneiden und zu dem Fleisch geben. Weitere 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Bohnen zugeben, umrühren und noch etwas mit den obigen Gewürzen nachwürzen.

Mexikanische Suppe Mett Halb + halb,

500 g Schweinemett und

- 1 kg gemischtes Mett in Öl krümelig anbraten,
- 1 Dose rote Bohnen 10 Min. in kochendem Wasser brühen lassen, abgießen und zum Mett geben,
- 2 grüne und 2 rote Paprikaschoten und 2 Gemüsezwiebeln in Würfel schneiden und zum Mett geben, etwas Brühe aufgießen
- 1 1/2 Dosen geschälte Tomaten - mit Saft dazugeben,
- 2 Dosen Mais - abgießen und dazugeben, Dose Pilze dazugeben und 10 Min. kochen lassen,
- 3 Becher Sahne und
- 1 Becher Creme fraiche dazugeben,
- 3 TI Chilipulver, Salz, Pfeffer, Paprika gut würzen.

Nudel Gemüse Suppe, 2 Ei Kasselerkotelett

Zutaten für 4 Personen:

- 1 großes Bund Suppengrün
- 3 Tomaten

250 g Kasselerkotelett

300 g Rindfleisch zum Kochen

Salz

- 1 TI schwarze Pfefferkörner
- 1 - 2 Lorbeerblätter
- 1 kg Möhren
- 500 g Porree (Lauch)
- 200 g Mehl

2 Eier

20 g Butter / Margarine/Margarine
Pfeffer aus der Mühle
4 EL frisch geriebener
Parmesan-Käse
Selleriegrün zum Garnieren

1. Suppengrün in grobe Stücke schneiden. Tomaten vierteln. Fleisch und Gemüse in ca. 1 1/2 Liter Wasser aufkochen. Salz, Pfefferkörner und Lorbeer zugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde kochen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. Kasseler nach ca. 30 Minuten herausnehmen,

2. Möhren in Scheiben, Porree in Ringe schneiden. Mehl, Eier, geschmolzenes Fett und etwas Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Rolle (ca. 1 cm 0) formen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen, abtropfen lassen.

3. Brühe durch ein Sieb gießen. Vorbereitetes Gemüse darin ca. 12 Minuten garen. Kasseler und Suppenfleisch von den Knochen lösen und würfeln. Zusammen mit den Nudeln in der Suppe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und nach Belieben mit Selleriegrün bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1314 Stunden.

Pro Portion ca. 590 kcal/2 470 kJ. E 45 g, F 24 g, KH 49 g

Tina Nr. 14/03

Ratsherrentopf

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinesteak

4 Scheibe/n Leber

4 kleine Bratwurst

4 Scheibe/n Schweinefleisch (Bauch, durchwachsener)

200 g Karotte(n)

400 g Kartoffeln, am Vortag gekochte

200 g Bohnen (Brechbohnen aus der Dose)

200 g Erbsen (aus der Dose)

200 g Champignons (aus der Dose)

3 EL süße Sahne

1 Zwiebel(n)

Kümmel

Salz und Pfeffer
1 EL Petersilie, gehackte
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Die Möhren putzen, ca. 25 Minuten dünsten. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in 2 El Butter von allen Seiten anrösten, salzen und pfeffern. Das Dosengemüse und die Möhren abgießen. Die Bohnen und die Erbsen in etwas Butter erhitzen. Die Zwiebel schälen, würfeln, in Butter anbraten. Champignons dazugeben und einige Minuten mitdünsten.

Nun Kartoffelscheiben, Gemüse und Champignons mischen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Paprika abschmecken. In eine feuerfeste Form geben, mit der Sahne beträufeln und warm stellen. Die Steaks, Leberscheiben und Würstchen mit Öl bepinseln und unter dem vorgeheizten Grill von jeder Seite 3 bis 4 Minuten grillen.

Die Speckscheiben in einer Pfanne auslassen. Steaks, Leberscheiben, Würstchen und knusprige Speckscheiben auf dem Gemüse anrichten und mit gehackter Petersilie bestreut auf den Tisch bringen.

16.3.04 Angelika2603 CK

Spanisch-Suppe, Fleisch div

Zutaten:

400 g Kalbfleisch (Ragoutstücke),

400 g Rindfleisch (Ragoutstücke),

400 g Kassler (Ragoutstücke),

8 Cipollatawürstchen (kleine Kalbsbratwürstchen),

1 Weißkraut (feine Streifen),

6 bis 8 Karotten (grob gehackt),

1/2 Sellerieknolle (grob gehackt),

2 Zwiebeln (fein gehackt),

1/2 l Brühe,

1 Lorbeerblatt,

2 Nelken,

Majoran,

Rosmarin,

Thymian,

Estragon,

Petersilie,

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

Fleisch, Kraut, Zwiebeln, Karotten und Sellerie zusammen mit der Brühe aufs Feuer stellen und mit Lorbeerblatt, Nelken, Majoran, Rosmarin, Thymian, Estragon und Petersilie würzen. Zugedeckt 2 1/2 Stunden auf kleinem Feuer ohne Umrühren ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gebratenen Kalbsbratwürstchen garnieren.

Suppe 0 SOLE MIO, Hackfleisch

2 kg gemischtes Hackfleisch

150 g Palmin Soft

4 Kabanossi

2 Kg Zwiebeln

2 g. Dosen Kidney Bohnen

2 Kg grüne Paprika

1 L Rotwein

1 g. Tube Tomatenmark

Creme Fraiche

Brühwürfel

Salz,

Zucker,

Chilipulver,

Milden Paprika,

Glutamat,

Knoblauchzehen.

Hack in Palmin anbraten, Kabanossi in Scheiben. Zwiebeln grob hacken, Knoblauchzehen halbieren, alles zufügen und durchbraten. Tomatenmark und in dünne Scheiben geschnittene Paprika dazu, kurz mitbraten. Bohnen abgießen. Flüssigkeit mit Wasser aufgießen und das Fleisch- Gemüse Gemisch damit ablöschen. Rotwein und Brühwürfel zugeben alles 30 min köcheln lassen. Bohnen dazu, mit Gewürzen abschmecken und aufkochen. Creme Fraiche untergeben.

Tomaten Lauch Suppe, Mett

2 gewürfelte Zwiebeln und

200 g Räucherspeck kurz andünsten.

3 Stg. Lauch in Ringen

500 g Mett anbraten

1 kl. Dos Pilze kurz anbraten - alles mischen und mit

1 L Brühe auffüllen

1 g. Dos zerkleinerte Tomaten zufügen, durch köcheln lassen

300 g Kräuterschmelzkäse zufügen und auflösen

1 Becher Sahne unterheben, erwärmen aber nicht kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ungarische Gulaschsuppe , halb + halb

Zutaten für 2 Personen:

150 g Schweinefleisch (Brustspitze)

100 g Rindfleisch (Leiterstück)

2 Zwiebeln,

1 kleine Möhre

1 Paprikaschote

1 Tasse geschälte Tomaten aus der Dose

1 El . Butter / Margarine oder Margarine

¼ Teel Salz

1 gestrichener Teel. edelsüßes Paprikapulver

je 1 Prise Pfeffer, Rosenpaprika und Knoblauchpulver

Tasse Kaffeesahne (10%)

Die beiden Fleischstücke kurz kalt abbrausen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, Sehnen und Häutchen entfernen. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Möhre schaben, gut abwaschen und in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, die Kerne und Rippen entfernen, die Schotenhälften waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Tomaten aus der Dose etwas klein schneiden und mit der Flüssigkeit aufbewahren. Das Fett in einem genügend großen Topf schmelzen lassen. Die Zwiebelringe unter ständigem Rühren einige Minuten in dem Fett anbraten, die Fleischwürfel zugeben und ebenfalls unter Rühren von allen Seiten etwa 5 Minuten anbraten. Zuletzt die Möhrenscheibchen und die Paprikastreifen unterrühren. Die Tomaten mit Saft, das Salz, das Paprikapulver, den Pfeffer, den Rosenpaprika und das Knoblauchpulver zugeben, alles gut mischen und mit knappe 1/2 heißem Wasser auffüllen. Den Topf schließen, und sobald etwas Dampf unter dem Deckel vordringt, die Hitze zurückschalten. Die Suppe 1 Stunde zugedeckt garen. Den Topf hin und wieder etwas rütteln, damit sich der Inhalt mischt. Gegen Ende der Garzeit gegebenenfalls etwas heißes Wasser nachfüllen. Die Suppe vor dem Servieren mit der Sahne verrühren.

Weihnachtssuppe , 3 Ei Fleisch div

250 g Truthahnfleisch

250 g Rindfleisch

250 g Lammfleisch

250 g Schweinefleisch

1.5 Tassen Reis

3 Eier

3 Zitronen

Salz und Pfeffer

Fleisch aufkochen und dabei den Schaum mehrmals abschöpfen, Mit Salz würzen und auf kleiner Flamme ca. 2 Stunden köcheln lassen. Abseihen, Brühe wieder aufkochen und den Reis einrieseln lassen und garen.

Ei-Zitronen-Sauce: Eier gut verquirlen und langsam den Zitronensaft einrühren. Einen Ei der heißen Brühe vorsichtig untermischen, Suppe vom Feuer nehmen, Sauce einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Fleisch anderweitig verwenden oder sehr fein geschnitten in die Suppe geben.

Wildschweinterrine mit Trüffeln

Zutaten für 12 Portionen:

1 kg Wild(Wildschweinkeule), ohne Knochen

300 g Leber vom Schwein

125 g Speck, durchwachsen, nicht zu mager

200 g Zwiebel(n)

2 Brötchen, altbacken

1 Pilze, kl. schwarzer Trüffel (ca. 15 gr.) oder entsprechendes Stück

5 Scheibe/n Speck, fetter

100 g Schweineschmalz

25 g Butterschmalz

1 Tasse/n Milch
1 cl Gin(=Schnapsglas voll)
Pfeffer, grün
8 Wacholderbeeren
4 Lorbeerblätter
1 Zweig/e Majoran
1 Zweig/e Thymian
Salz und Pfeffer, schwarz

Zubereitung:

Wildschweinkeule und Leber säubern und von Sehnen und Fett befreien, in große Würfel schneiden, 6 - 8 Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken, mit den Fleischstücken in einer Schüssel mischen und mit dem Gin beträufeln, 2,5 Stunden ziehen lassen. Brötchen würfeln und in Milch ziehen lassen, Speck in große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und vierteln und leicht anbraten, Fleisch, Leber, Speck und Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen, Brötchen ausdrücken und fein zerpfücken, unter den Teig mischen, mit gemörsertem schwarzen Pfeffer, Salz, den feingehackten Kräutern kräftig abschmecken. Eine Terrinenform mit dem Schweineschmalz fetten und mit Semmelbröseln bestäuben, ca. 1/3 der Pastetenmasse einfüllen, die Hälfte des Trüffels über die Masse hobeln, das nächste Drittel Fleischmasse einfüllen, den restlichen Trüffel reinhobeln, die restliche Fleischmasse drübergeben, die Terrine mit den Speckscheiben bedecken. Die Terrine für ca. 1,5 Std. in den vorgeheizten Backofen bei 180°. Herausnehmen und erkalten lassen, die Speckstreifen von der Terrine entfernen. Schweineschmalz und Butterfett in einer Pfanne auslassen, salzen und grüne Pfefferkörner dazugeben. Auf die Terrine ein paar Lorbeerblätter legen und die Fett-Pfeffermischung darüber verteilen, erkalten lassen. Die Terrine wird in der Form serviert.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Hack

Adanaher Suppe, Hackfleisch

Zutaten:
1 l Brühe,
150 g Hackfleisch,
100 g Kichererbsen (vorgekocht),
1 El Tomatenpüree,
½ Tl Thymian,
Salz,
Pfeffer

Essig.

Die Brühe, die Kichererbsen und das Tomatenmark mit Salz aufkochen. Das Hackfleisch mit Pfeffer und Salz gut kneten und Bällchen von Haselnussgröße formen. Diese in die kochende Brühe geben und 20 Minuten lang kochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Essig und den Thymian dazugeben. Gut umrühren.

Bohnensuppe gemischt / gehacktes

1000 g Gehacktes

500 g Zwiebeln
1-2 l Brühe (je nach Bedarf)
1 Dose groß Tomaten
1 Dose groß weiße Bohnen
1 Dose klein Kidneybohnen
1 Dose klein braune Bohnen mit Sauce
1 Dose klein weiße Bohnen mit Tomatensauce
1 Dose klein Chilibohnen mit Sauce
1 Paket TK grüne Bohnen (oder frische)
1 Paket TK dicke Bohnen (oder frische)
Majoran,
Bohnenkraut,
Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
Knoblauch

Hack und Zwiebeln anbraten, Tomaten, Brühe dicke Bohnen und grüne Bohnen dazu und ca. 20 Minuten kochen.
Dann alle anderen Zutaten dazu, würzen und aufkochen.

Bohnensuppe mit Hackfleisch und Paprika

Für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten davon ca. 10 Minuten Garzeit

Zutaten:

400 g Hackfleisch (halb/halb)

100 g Salami

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

2 grüne Paprikaschoten
800 g Kidney-Bohnen
4 EL Tomatenmark
½ l Gemüsebrühe
Sonnenblumenöl, Salz, Chilipulver, Paprikapulver, schwarzer Pfeffer

Arbeitsschritte:

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Salami in Würfel schneiden.

Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe vorbereiten.

Die Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.

Zubereitung:

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Salami, Zwiebel, Knoblauch und Paprikastreifen hinzufügen und mitdünsten.

Das Tomatenmark untermischen und die Gemüsebrühe angießen. Alles ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Kidneybohnen dazugeben und ca. 5 Min. erwärmen. Mit Salz, Chili- und Paprikapulver würzen.

Reichen Sie frisches Brot dazu.

Nährwerte:

kcal: 513

kJ: 2.147

Tipps & Tricks:

Wer mag kann auch die Hälfte der Gemüsebrühe durch Rotwein ersetzen.

Bohnensuppe, Hackfleisch

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten davon ca. 10 Minuten Garzeit

Zutaten:

400 g Hackfleisch (halb/halb)

100 g Salami

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 grüne Paprikaschoten

800 g Kidney-Bohnen

4 EL Tomatenmark

½ l Gemüsebrühe

Sonnenblumenöl, Salz, Chilipulver, Paprikapulver, schwarzer Pfeffer

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Salami in Würfel schneiden.

Paprika waschen und in Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe vorbereiten.

Die Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen.

Zubereitung:

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Salami, Zwiebel, Knoblauch und Paprikastreifen hinzufügen und mitdünsten.

Das Tomatenmark untermischen und die Gemüsebrühe angießen. Alles ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann die Kidneybohnen dazugeben und ca. 5 Min. erwärmen. Mit Salz, Chili- und Paprikapulver würzen.

Reichen Sie frisches Brot dazu.

Nährwerte:

kcal: 513

kJ: 2.147

Tipps & Tricks:

Wer mag kann auch die Hälfte der Gemüsebrühe durch Rotwein ersetzen.

Brokkolisuppe, 1 Ei + 1 Eigelb Hack

für 4 Personen

1,5 Kg Brokkoli,

1 Brühwürfel,

125 g gehacktes Fleisch,

1 Teel. Dill,

2 Ecken Schmelzkäse,

1 Ei,

1 Eigelb,

1 Brötchen,

Salz

Pfeffer.

Brokkoli in kleine Stücke teilen und c. 25 min. in der Brühe kochen. Einen Fleischteig herstellen aus dem Gehackten, Ei, Brötchen, Salz und Pfeffer. Daraus kleine Klößchen formen. Diese in dem Kochwasser des Brokkoli gar ziehen lassen und herausheben. Die Brühe mit dem Eigelb binden und Käseecken darin auflösen.

Brokkoli, Klößchen und den Dill in die Brühe geben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Champignoncremesuppe, Gehacktes

250 g Gehacktes,

1 Stange Porree,
1 l Wasser,
1 Packung Champignonsuppe,
1 Käse-Ecke Champignon,
¼ l Sahne.

Gehacktes und Porree anbraten. Wasser dazu gießen, 10 Minuten kochen lassen. Champignonsuppe nach Vorschrift einrühren, ¼ Std. kochen lassen. Käse mit Sahne verrühren und einrühren, kurz aufkochen lassen. Einfach, schnell und dann sogar noch lecker

Cheeseburger Suppe, Hack

1 Zwiebel

30 g Speck

250 g Hackfleisch

1 Stange Lauch
Pfeffer
1 l Wasser
1 Btl. Champignonsuppe
2 Ecken Champignonkäse
Schnittlauch, Petersilie

Zwiebeln und Speck in Würfel schneiden und im Öl anbraten, Hack zugeben und braten. Lauch in Ringe schneiden, dazugeben und mit Wasser auffüllen, mit Pfeffer abschmecken, gekörnte Brühe dazugeben. Die Champignonsuppe einrühren, durchkochen lassen. Zuletzt den Käse in Flöckchen dazugeben. Mit Petersilie und Schnittlauch überstreuen.

Chile con carne de la casa, Hack

meine Version des Klassikers

Zutaten für 10 Portionen

2 kg Hackfleisch vom Rind (man kann auch mischen)

200 g Speck (geräucherte Bauchspeckwürfel)

4 Dose/n Tomate(n), geschält

4 große Tomate(n)

5 Möhre(n)

1/8 Knolle/n Sellerie

1 Stange/n Porree /Lauch

6 Paprikaschote(n)

3 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

8 Zehe/n Knoblauch

½ Bund Basilikum

3 EL Kräuter, italienische, getrocknet

2 EL Paprikapulver, edelsüß

4 Chilischote(n), rot

1 kl. Dose Chilipulver

1 Dose/n Tomatenmark

2 EL Rinderbrühe (Fertigprodukt)

Salz

400 ml Wein, rot, trocken (Chile)

3 EL Schweineschmalz

4 Lorbeerblätter

2 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriander

6 Becher saure Sahne, (evtl)

1 kg Bohnen, rote (Abtropfgewicht) oder:

Bohnen, gemischte nach Wahl

2 Zitrone(n)

1 EL Zucker, feiner

ZUBEREITUNG

Dieses Chili ist frisch gekocht und macht relativ viel Arbeit. Die Zubereitung ist aber auch für den Anfänger kein Problem. Es lohnt sich, mit verschiedenen Gemüse- und Pfeffersorten zu experimentieren. Auch die Auswahl von Bohnen und Wein bringt tolle Varianten. Eine Wissenschaft für sich ist die Variation der Kräuter und Gewürze. So gibt getrockneter Chili eine ganz andere Schärfe als frische rote oder grüne Schoten.

Natürlich kann man auch Fleischstücke nehmen, wie in dem Rezept von Nick, oder Kartoffelwürfel mitgaren.

Alles Gemüse sehr fein schneiden. Speck im Schmalz auslassen, Zwiebel und Knoblauch zufügen und anschwitzen, dann das Hackfleisch zugeben und weiterbraten.

Erst Porree, Chili, Sellerie und Möhren zugeben und braten, später die Paprika und die frischen Tomaten, Chilipulver, Kräuter, Gewürze und Bouillon einstreuen, Rotwein angießen

Wer es schärfer mag fügt noch 1 - 3 TL blättrigen Chili vom Türken (Beutel) zu. Ist übrigens auch sonst super in der Küche zu Braten oder auf Piz-za anstelle Tabasco. Tabasco oder Cayenne geht natürlich auch.

Nach weiteren 15 min. die Schältomaten und das Tomatenmark zufügen, bei geschlossenem Deckel unter gelegentlichem Umrühren mindestens 1,5 h auf kleiner Stufe köcheln lassen, gelegentlich umrühren

Bohnen zugeben, Wenn man verschiedene Sorten benutzt, zuerst die Wachsbohnen, dann die weißen und dann die Kidneybohnen zugeben. Ich nehme meistens Dosenware, da sie kurz gart und das Ganze daher nicht so schnell anbrennt. Super ist eine Mischung aus roten und schwarzen Bohnen mit Wachsbohnen. Mit Zitronensaft und wenig Zucker abschmecken!

Eigentlich war das schon alles. Lecker ist es aber auch noch ca. 6 Becher saure Sahne zuzufügen. Ich empfehle aber zuerst die Urvariante ohne saure Sahne zu testen. Bleiben Reste, dann man diese am nächsten Tag mit saurer Sahne erhitzen

Dazu gibt es Stangenweißbrot und grünen Salat. Man trinkt trockenen Roten (Margaux oder Südamerika) oder ein kühles Bier.

18.4.03 Fafael CK

Chili

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gehacktes (Faschiertes)

- 4 Zwiebel(n)
- 4 Chilischote(n), thailändische
- 2 Dose/n Tomate(n)
 - Paprikapulver
- 2 Dose/n Bohnen
- 4 EL Chilipulver
- Tomatenmark
- 1 Dose/n Mais
- 4 Zehe/n Knoblauch
 - Salz
 - Pfeffer
 - Petersilie

Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Zuerst den Zwiebel anschwitzen (soll keine Farbe bekommen), mit Chilipulver würzen, Chili dazugeben; in einem anderen Topf Rindfleisch anrösten, Zwiebel dazugeben, Tomaten, Tomatenmark und den Rest dazugeben, eventuell nach Bedarf und Geschmack nachwürzen.

26.11.03 redsonja CK

Chili 'Con Carne' US-Version

Portion: 4

400 g Kidney - Bohnen

1000 g Rindfleisch, aus der Schulter

80 g Chilies, rote

3 Paprikaschoten, rote

1 Paprikaschote, gelb

1 Paprikaschote, grün

2 El Öl

60 g Butter

400 g Zwiebeln, grobgeschnitten

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 El Tomatenmark

1 TI Olivenöl

2 El Tomatenketchup

300 g Dosentomaten, passierte

1 TI Zucker, brauner

1 Bund Basilikum

2 Lorbeerblätter

Salz

Pfeffer, weiß, frisch gemahlen

1 l Rinderfond, hell

100 g Maiskörner

1 El Öl

Die Kidneybohnen über Nacht kalt einweichen. Das Fleisch würfeln. Die Chilis und eine Paprikaschote von jeder Farbe von Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden. Die beiden restlichen roten Schoten im Mixer pürieren, passieren und den Saft aufbewahren.

Das Fleisch wie folgt anbraten: In einer Pfanne das Öl mit der Hälfte

der Butter erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten. Das Fleisch in den Schmortopf zu der Tomaten-Paprika-Mischung geben und gut unterrühren. Je nach gewünschter Konsistenz des Eintopfes während des Schmorens Portionsweise wenig Wasser aufgießen.

In einem Schmortopf die restliche Butter erhitzen, die Zwiebeln anschwitzen, den Knoblauch 2 bis 3 Minuten mitschwitzen. Das in Olivenöl separat angeschwitzte Tomatenmark mit dem Ketchup zugeben. Die Tomaten, die Chilis, alle Gewürze und das angebratene Fleisch einrühren.

Den Fond aufgießen und den offenen Topf in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen schieben und etwa 1 Stunde garen. In der Zwischenzeit die Bohnen abgießen und die frischen Maiskörner in dem Öl anrösten. Eine Viertelstunde vor Ende der Garzeit die Bohnen, die Paprikastücke und die Maiskörner zugeben. Zum Schluss den Paprikasaft einrühren, damit das Gericht einen schönen Glanz bekommt.

Chili - das Echte

Zutaten für 4 Portionen

500 g Rindfleisch

250 g Bohnen, rot

125 g Speck, durchwachsen

2 große Zwiebel(n)

1 rote Peperoni

5 m.- große Tomate(n)

2 EL Chili, als Pulver

1 TL Cayennepfeffer

Salz

ZUBEREITUNG

Rote Bohnen mindestens 12 Stunden einweichen.

Speck und geschälte Zwiebeln in Würfel schneiden und zusammen, erst Speck, anbraten. Das Rindfleisch in 2 cm große Stücke schneiden und dazu geben, kräftig anbraten. Die Bohnen mit dem Wasser zugeben und 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

Paprika und Peperoni entkernen und in Streifen schneiden. Zugeben und weitere 25 Min. köcheln lassen. Die enthäuteten und geschnittenen Tomaten 5 Min. vor Ende der Garzeit mit Chilipulver, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer zugeben.

Dazu passt Stangenweißbrot oder Fladenbrot.

25.11.00 Sonja* CK

Sollte man die Bohnen vielleicht lieber zwei Tage lang einweichen?? Sie waren erst nach 4 Stunden Kochen essbar. Dann hat's aber sehr gut geschmeckt.

Hallo zusammen

weiche rote sowie auch dicke Bohnen + Kichererbsen immer 48 h ein , nur das ich das Wasser , je nach Zimmertemperatur, 1 x zwischendurch wechsele.

habe dadurch bei den Kochzeiten auch (fast) keine Probleme.

MfG

Hans

Chili - Das Echte Chili

Portion: 4

250 g Bohnen, rote

125 g Speck, geräucherter, gewürfelt

2 Zwiebeln

500 g Rindfleisch

3 Paprika, grüne

1 Peperoni, scharfe

5 Tomaten

2 El Chilipulver

Cayenne-Pfeffer

Pfeffer, schwarzer, grob gemahlener

Salz

250 g rote Bohnen in $\frac{1}{2}$ l Wasser am Vorabend einweichen.

125 g geräucherter Speck in Würfel schneiden und 2 Zwiebeln klein schneiden. Zusammen in heißem Öl anbraten; erst Speck dann die Zwiebeln.

500 g Rindfleisch (gulasch-artig kleingeschnitten) dazugeben und anbraten.

125 g geräucherter Speck in Würfel schneiden und 2 Zwiebeln klein schneiden. Zusammen in heißem Öl anbraten; erst Speck dann die Zwiebeln.

500 g Rindfleisch (gulasch-artig kleingeschnitten) dazugeben und anbraten.

Dann die Bohnen mit dem Einweichwasser dazugeben und ca. 1 ½ Stunde köcheln lassen.

Inzwischen die Paprika sowie die Peperoni in Streifen schneiden. Diese dann zu den Bohnen geben und 25 Minuten mit kochen lassen. Dann die Tomaten pellen und vierteln. Diese kommen in den Topf dazu und werden noch 5 Minuten mitgekocht. Dazu das Chilipulver, Pfeffer, Salz und der Cayennepfeffer.

Chili Con Carne

Zutaten für 4 Portionen

2 große Zwiebel(n)
10 Zehe/n Knoblauch
2 Paprikaschote(n), grüne
6 EL Öl

750 g Hackfleisch, gemischtes

4 Chilischote(n), getrocknete
1 kg Tomate(n), geschälte a.d. Dose
1 kg Bohnen, rote a. d. Dose (Abtropfgewicht)
1 Lorbeerblatt
2 TL Oregano, getrockneter
Salz und Pfeffer, schwarzer
Cayennepfeffer
Tabasco

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, die Paprikaschoten waschen und in kleine Stücke schneiden. Das Öl in einer großen Kasserolle heiß werden lassen, die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Hackfleisch und die Paprikaschoten dazugeben und bei starker Hitze unter rühren 5 Minuten anbraten, weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. Die Chilischoten zerkleinern und dazugeben. Die Tomaten, das Lorbeerblatt und den Oregano dazugeben. Alles bei schwacher Hitze 20 Minuten schmoren lassen. Die Bohnen abtropfen lassen und zur Fleischmischung geben. Das Gericht weitere 15 Minuten schmoren lassen. Den Eintopf mit Salz, schwarzem Pfeffer, Cayennepfeffer und Tabasco feurig scharf abschmecken.

Das passt dazu: Stangenweißbrot

3.2.04 Groß HP. CK

Chili con carne in Tacos

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hackfleisch

300 ml Wasser

2 EL Öl

1 Pkt. Maggi fix für Chili con carne

1 große Paprikaschote(n), rot

1 Dose/n Bohnen, rot

12 Tacos

ZUBEREITUNG

Hackfleisch in dem Öl krümelig anbraten, Wasser zugießen und Maggi fix für "Chili con carne" einrühren und zum Kochen bringen.

Paprikaschote waschen, entkernen und in kleinen Würfeln 5 Min. mitkochen lassen. Rote Bohnen ohne Flüssigkeit zugeben, nicht mehr kochen.

Tacos mit dem Chili füllen und evtl. kurz im Ofen erwärmen.

25.11.00 Sonja* CK

Chili con carne mexikanisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch, Rind

1 Dose/n Tomate(n)

1 Dose/n Bohnen, rot

1 große Zwiebel(n)

1 kleine Zwiebel(n)

1 EL Chili, als Pulver

2 EL Käse, gerieben

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch mit der gehackten Zwiebel in etwas Öl anbraten, die Tomaten zerkleinert und mit der Flüssigkeit zugeben. Gut durchkochen und die Bohnen mit der Flüssigkeit dazu.

Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken und die feingehackte kleine Zwiebel und geriebenen Käse darüber streuen.

Dazu passen Brötchen oder Salzgebäck, Crackers.

25.11.00 Sonja* CK

Chili con carne à la Monsieur, Hack

Ein feuriger Hackfleisch-Bohnen-Eintopf aus Lateinamerika

Zutaten für 4 Portionen

2 große Zwiebel(n)

6 Knoblauch (Zehen)

500 g Hackfleisch, gemischt

1 große Paprikaschote(n), rot

5 Chilischote(n), scharf, frisch oder aus dem Glas

850 g Tomate(n), aus der Dose

50 ml Tomate(n), passiert

1275 g Kidneybohnen, aus der Dose

1 Baguette oder Panelino

Öl (Oliven)

Zucker

Oregano

Salz

Tabasco

Pfeffer, ganze Körner

Paprikapulver

ZUBEREITUNG

In einer großen Kasserolle 6 EL Olivenöl erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln und die passierten oder feingehackten Knoblauchzehen darin glasig braten. Das Hackfleisch und die kleingeschnittene Paprikaschote hinzufügen und bei starker Hitze unter Rühren 10 Minuten anbraten, weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen.

Dann die kleingehackten Chilischoten mit den zerkleinerten Tomaten (zusammen mit dem Saft) einrühren. Je nach Konsistenz und Geschmack die passierten Tomaten, eine kräftige Prise Zucker und auf jeden Fall 1 bis 2 EL getrockneten Oregano hinzufügen. Alles bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Anschließend die vorher gut mit kaltem Wasser abgespülten Kidneybohnen zur Fleischmischung geben, und das Gericht weitere 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Dann erst den Eintopf mit Salz (sonst bleiben die Bohnen hart), evtl. Rauchsatz und frischgemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Je nach Geschmack noch mit Paprika- oder Chilipulver sowie Tabasco scharf abschmecken.

Dazu passt frisches Baguette, italienisches Panelino oder Stangenweißbrot.

10.4.01 Monsieurb CK

Chili mit Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

½ kg Zwiebel(n)

3 EL Öl

½ kg Hackfleisch vom Rind

4 Tomate(n), weiche (oder 1 Dose geschälte Tomten)

5 Zehe/n Knoblauch

2 Würfel Suppe, (oder 2 TL Salz)

¼ TL Kümmel, (gemahlen)

1 TL Chilipulver, (oder einige Chilischoten)

1 Dose/n Bohnen, rote (800 g)

Pfeffer, (gemahlen)

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel kleinwürfelig schneiden und in heißem Öl glasig andünsten. Das Hackfleisch zufügen und kurz anrösten (mehrmals wenden und zerteilen).

Die Tomaten blanchieren, schälen, den Stängelansatz entfernen und klein schneiden. Die Tomaten, den zerdrückten Knoblauch, die Suppenwürfel (oder das Salz), den Kümmel und das Chilipulver (oder die Chilischoten) zum Hackfleisch geben. Mit etwas Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten - bei geschlossenem Deckel - köcheln.

Nun die Bohnen zufügen und bei geschlossenem Deckel einige Minuten ziehen lassen. Nicht mehr kochen.

Am Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu Weißbrot oder Fladenbrot servieren.

13.3.04 belladonna01 CK

Chili-con-carne

500 g Rinderhack

2 Zwiebeln

1 Dose Kidneybohnen

2 Tomaten

Kreuzkümmel

Kurkuma

Chili-Pulver

Paprika-Pulver (süß)

Zwiebeln würfeln und anbraten. Nach einiger Zeit das gewürzte Rinderhack hinzugeben. Während des Anbratens rühren, damit das Hack zerfällt und krümelig wird. Ist das Rinderhack fertig angebraten, die Gewürzmischung hinzugeben, ganz kurz anbraten, dann sofort die abgetropften und abgewaschenen Kidneybohnen und die Tomaten hinzugeben. Schoen lange auf mittlerer Hitze kochen lassen.

Meine bevorzugte Gewürzmischung: 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Chilipulver, 3-4 TL süßer Paprika

Absolut unverzichtbar ist m.E. der Kreuzkümmel. Von dem kann fast nicht zuviel rein. Übrigens dürfte es sich von selbst verstehen, dass man trotz der exakten Mengenangaben der Gewürze danach anfängt so lange zu würzen, bis es schmeckt. Das nenn ich kochen ! Rezepte sind zum *anpassen* da !

Sollte die Mischung zu fleischig sein, einfach noch eine Dose Tomaten dazu, auch ein bisschen Tomatenmark kann nicht schaden. Es ist natürlich auch nicht schlecht, ein wenig Knoblauch hinzuzugeben. Ich finde, Chili-con carne ist wunderbar zum Experimentieren !

Chilisuppe con Sauerkraut, Hack

6-8 Port.

2 Bund Lauchzwiebeln

1/2 Chilischote oder etwas Chilipulver

3 El Öl

1 kg gemischtes Hack

Salz, schwarzer Pfeffer

3 El Tomatenmark

1 Dose ? (850 ml) Sauerkraut

12 TI Edelsüß-Paprika

34 El Gemüsebrühe
(Instant)

1/2 Bund Petersilie

evtl. 150 g Creme fraiche

75 g geriebener Gouda

1. Lauchzwiebeln und Chili putzen und waschen. Chili entkernen. Lauchzwiebeln und Chili in Ringe schneiden. Öl im Schmortopf erhitzen. Hack darin krümelig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lauchzwiebeln und Chili mit anbraten. Tomatenmark unterrühren und anschwitzen.
2. Sauerkraut etwas zerkleinern. Zum Hack geben und alles ca. 5 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit ca. 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen, Brühe einrühren und 20-30 Minuten köcheln lassen.
3. Petersilie waschen, hacken. Suppe abschmecken, Creme fraiche als Klecks draufgeben. Mit Petersilie und Käse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca.

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
400	6 g	28 g	29 g

Eintopf Brabant

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gehacktes

- 750 g Bohnen, grüne
- 2 m.- große Zwiebel(n)
- 4 Tomate(n)
- 5 große Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 1 Liter Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Gehacktes mit den kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten (wer mag, die gehackte Knoblauchzehe dazugeben). Mit der Brühe ablöschen und die kleingeschnittenen Bohnen, kleingeschnittenen Kartoffeln und gehäuteten gewürfelten Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls zu viel Wasser abgekocht ist, etwas nachgeben, das Gemüse sollte bedeckt sein. Ca. 30 Min kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

8.1.03 Äffchen CK

Falsche Bihunsuppe, Thüringermett

- 1 g. Ds. Bihunsuppe
- 1 P. Tomatensuppepulver(für 1 L.)
- 250 ml. Sahne
- 1 kl. Ds. geschnittene Pilze

250 g. Thüringermett

Das Mett anbraten, die Tomatensuppe nach Paketangabe kochen.
Nun das Mett, Pilze, Sahne und die Bihunsuppe zu der Tomatensuppe geben und alles zusammen heiß werden lassen.

Feuerbohrentopf, Hack

Zutaten für 6 Portionen
6 EL Öl

1.2 kg Hackfleisch, (halb Rind, halb Schwein)

- 4 große Zwiebel(n)
- 2 Paprikaschote(n), gelbe
- 2 Paprikaschote(n), rote
- 1 Paprikaschote(n), grüne
- 5 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Dose/n Bohnen, rote, (je 250 g)
- 1 Dose/n Mais, (425 g)
- 300 ml Chilisauce
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch darin anbraten. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebelwürfel und Paprikastreifen hinzufügen, etwa 10 Minuten schmoren lassen, dabei öfter umrühren. Dann die Gemüsebrühe dazugeben. Zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten garen. Die Bohnen abtropfen lassen. Zusammen mit dem Mais und der Chilisauce zu der Suppe geben. Aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

13.10.03 matteo2804 CK

Feuerteufelsuppe, Hack

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Butter

4 Zwiebel(n), feingehackt

½ Tube/n Tomatenmark

¾ Liter Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

½ TL Zucker

1 EL Paprikapulver, edelsüß

2 Peperoni

1 Dose/n Kidneybohnen

1 kl. Dose Bohnen, weiße

400 g Hackfleisch, gewürzt

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Butter rösten. Peperoni sehr klein schneiden. Tomatenmark mit Fleischbrühe, Salz, Zucker und Paprikapulver verrühren und abschmecken. Peperoni mit den gerösteten Zwiebeln und den Bohnen zu der Flüssigkeit geben. Hackfleisch hinzugeben.

Suppe kochen und mit Petersilie garniert servieren.

25.4.01 Miguan CK

Gemüsesuppe mit Hackbällchen 1 Ei , Hackfleisch

Zutaten für 4 Personen:

2 El grüne enteinte Oliven

500 g mageres Hackfleisch

Salz

Pfeffer

1 TI Senf

1 Ei

Thymian

2 El Öl

1 Porree Stange

4 Möhren

3 Zucchini

2 Tomaten

1 Lorbeerblatt

2 Pimentkörner

- 1 l Instantbrühe
- 1 Zweig Liebstöckel

Zubereitung:

1. Oliven hacken, mit dem Fleisch, Salz, Pfeffer, Senf, Ei und Thymian verkneten. Aus dem Teig kleine Bällchen formen und in einem Topf in 1 El Öl anbraten.
2. Das Gemüse putzen und waschen, anschließend klein schneiden. Porree, Möhren im Öl dünsten. Mit Lorbeer, Piment, Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Brühe angießen, Liebstöckel zugeben, ca. 5 Min. köcheln lassen. Zucchini, Tomaten zufügen und ca. 5 Min. garen. Hackbällchen in die Suppe geben und 5 Min. ziehen lassen.
4. Suppe abschmecken und mit Thymian garniert servieren. Dazu passt Baguette.

Zubereitung: ca. 40 Minuten

Grüne Bohnen Suppe mit Fleischklößchen, Hack

Zutaten für 6 Portionen
500 g Kartoffeln

500 g Hackfleisch, gemischtes

- 1 gr. Dose Bohnen (Schnitt- oder Brechbohnen)
- 1 EL Mehl, (gehäuft)
- 1 EL Butter, (gehäuft)
- 1 Bund Bohnenkraut
- 2 Liter Wasser
- Pfeffer
- Salz
- Brühe, gekörnte

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit etwas Salz und reichlich Pfeffer verkneten, kleine Fleischbällchen formen. Kartoffeln schälen und in suppengerechte Würfel (~1 cm) schneiden. Das Bohnenkraut mit Küchengarn/Paketschnur zusammenbinden. Das Ganze in 2 Liter Wasser geben und zum Kochen bringen. Der Wassermenge entsprechend gekörnte Brühe/Brühwürfel hinzufügen. Solange die Kartoffeln und das Hackfleisch garen, aus der Butter und dem Mehl (reichlich gehäufter Esslöffel) eine hellbraune Mehlschwitze herstellen.

Wenn die Kartoffeln fast gar sind (ca. 20 min.), die abgetropften Bohnen hinzugeben, das Bohnenkraut herausnehmen, Mehlschwitze hinzufügen und mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken.

15.10.03 wbader CK

Gulaschsuppe, Rinderhack

500 g Rinderhack

2-3 dicke Zwiebeln

2 P. Gulaschsuppe (zur Not geht auch Ochschwanzsuppe)

1 Do. Champignons

Salz, Pfeffer

Paprika

Curry

Tomatenketchup

Hack kräftig anbraten und zerkrümeln. Gewürfelte Zwiebel kurz mit-schmoren, alles mit Salz und Pfeffer leicht würzen.

Nun das Suppenpulver darüber streuen, alles kurz vermengen und nach und nach soviel Wasser auffüllen, bis eine sämige Suppe entsteht. Die abgetropften Pilze ggfs. halbieren und in der Suppe kurz mit erhitzen. Mit Tomatenketchup und den Gewürzen abschmecken.

Gurkensuppe mit Hackfleischklösschen 1 Ei

- 1 Gurke (ca. 500 g)
- 2-3 Zwiebeln
- 1 Sahne-Schmelzkäse
- 1 Creme fraiche
- 1 Liter klare Brühe
- etwas Salz
- Dill
- 50 g Butter / Margarine
- 250 g Rinderhackfleisch
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 Ei
- 2-3 El Semmelbrösel
- 1 El gehackte Petersilie
- Bratfett

Gurke waschen, schälen und längs halbieren. Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch grob raspeln. Gurkenraspel gut ausdrücken und zusammen mit den gewürfelten Zwiebeln in Butter / Margarine glasig dünsten. Mit Brühe aufgießen und 15 Min. leicht köcheln lassen. Mit dem Zauberstab oder im Mixer pürieren. Schmelzkäse und Creme fraiche zufügen und auflösen lassen. Mit Salz abschmecken und mit reichlich feingehacktem Dill bestreuen. Für die Klößchen das Hack mit den Gewürzen, dem Ei, Semmelbröseln und Petersilie vermengen. Aus dem Teig kleine Klößchen formen und diese im heißen Bratfett von allen Seiten gut anbraten. Anschließend in die Suppe geben und nochmals abschmecken.

Tipp: Dazu werden französisches Weißbrot, Brötchen oder Schwarzbrot gegessen.

Gyros-Suppe

1 kg Gyros

- 4 Becher süße Sahne
- 2 Tüten Zwiebelsuppe
- 1 Glas Zigeunersoße
- ½ Flasche Chili-Soße
- 1 Dose Mais
- 1 rote Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote

Das Fleisch anbraten und abkühlen lassen. Mit Sahne begießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Zwiebelsuppe nach Vorschrift zubereiten und zusammen mit Paprikawürfeln, Mais und Würzsoßen zugeben. Gut umrühren und noch 10 Minuten köcheln lassen.

Faschingssuppe 1 Ei

200 g Hackfleisch

½ Zwiebel

1 Ei

- 1-2 EL Semmelbrösel
- Salz
- 1 EL grüner Pfeffer
- Salbei

1 Dose Ochenschwanzsuppe (4 Portionen)

½ Glas Rotwein
2 EL Tomatenmark
4 EL Würfelbrühe
100 g Erbsen (Dose)
100 g Champignons (Dose)
Pfeffer Paprika Tabasco
1 Prise Zucker
2 EL gehackte Petersilie

Hackfleisch, Zwiebelwürfeln, Ei, Semmelbröseln und Gewürzen vermischen und walnussgroße Hackbällchen formen. In wenig sprudelndem Salzwasser bei schwacher Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Suppe nach Anleitung mit Rotwein und Wasser verdünnen. Brühe und Tomatenmark verrühren und mit den Erbsen, Pilzen und Fleischbällchen unterheben. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Linsen Chili con carne

500 g Rinderhackfleisch

3 EL Öl
Salz, Pfeffer
300 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je eine rote und grüne Paprikaschote (à 200 g)
250 g Tellerlinsen
1/2 l Wasser
1 Dose geschälte Tomaten (800 g Einwaage)
Chili- und Kreuzkümmelpulver, getrockneter Oregano
1 Bund Frühlingszwiebeln (oder Schnittlauch)
150 g geriebener Käse

1. Hackfleisch in einem Topf in 1 EL Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

2. Im restl. Öl fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten, die in 1 cm große Würfel geschnittenen Paprikaschoten zugeben, 4 min anschwitzen.

3. Die mit Wasser abgespülten Linsen zugeben, 1/2 Minute mitbraten lassen, dann mit 1/2 Wasser und den geschälten Tomaten samt Flüssigkeit ablöschen. Gewürze zugeben, ca. 50 min bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, ab und zu umrühren.

4. Noch mal abschmecken, vor dem Anrichten mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Bei Tisch Käse drüber reiben

Sauerkrautsuppe mit Knoblauchmayonnaise

Sauerkrautsuppe:

6 große Zwiebeln
6 EL Öl

1,5 Kg Hackfleisch

1 Dose Sauerkraut (Abtropfgewicht 800 g)
6 EL Tomatenmark
2 TL Sambal Olek
6 große Gewürzgurken
3 L Brühe
Salz
Pfeffer
Kräuter der Provence

Zwiebeln würfeln und in Öl dünsten. Hackfleisch dazugeben und anbraten. Sauerkraut, Tomatenmark, Sambal Oelek, gewürfelte Gurken und die Brühe hinzufügen und aufkochen. 20 Minuten kochen lassen und dann mit den Gewürzen abschmecken.

Feuertopf II

500 g Gehacktes

4 dicke Sauerländer Würstchen
2 Gemüsezwiebeln
4 Paprikaschoten
1 Flasche Chilisoße
½ l Rotwein
Cayennepfeffer

Hackfleisch nach Geschmack würzen und zu kleinen Bällchen formen. Diese für 10 Minuten ins Gefrierfach geben und dann anbraten. Zwiebeln und Paprikaschoten klein schneiden und gar dünsten. Chilisoße, in Scheiben geschnittene Würstchen und Hackbällchen zugeben, mit Rotwein aufgießen und mit Pfeffer abschmecken. Alles erhitzen und dann mit Zwiebelbrot servieren.

Reitersuppe

500 g Gehacktes

3 dicke Zwiebeln
1 Glas Pusztaalat
1 grüne Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 kleine Dose Ananas

1 Dose Ochenschwanzsuppe

340 g Tomatenketchup
1 Glas Champignons, geschnitten
Tabasco
Pfeffer
Salz

Gehacktes mit den Zwiebelwürfeln anbraten. Pusztaalat mit Flüssigkeit und den gewürfelten Paprika zufügen. Ananas mit der Hälfte der Flüssigkeit, Ochenschwanzsuppe mit Wasser, Tomatenketchup und die Pilze ohne Flüssigkeit unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken und 30 Minuten langsam garen lassen.

Hackfleisch Käse Suppe

400 g Hackfleisch halb und halb

3/4 L Brühe
1-2 EL Mehl
3 Stangen Porree
3 Zwiebeln
150 g Sahneschmelzkäse
150 g Kräuterschmelzkäse
1 Dose Champignons geschnitten

Hackfleisch kräftig anbraten, salzen und pfeffern. Zwiebeln und Porree (gehackt bzw. in Ringen) dazugeben und kurz mitdünsten. Mehl darüber stäuben, etwas anschwitzen und mit der Brühe löschen. Aufkochen lassen. Dann den Käse hinzugeben und schmelzen lassen. Die Champignons in die Suppe geben und alles noch etwas kochen lassen.

Dazu Weißbrot und evtl. einen Salat.

Tipp: vielleicht mal mit einem Schuss Cognac abschmecken.

Linsen - Chili - con - Carne

Zutaten für 4 Portionen

300 g Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch

500 g Hackfleisch (vom Rind)

3 EL Öl
2 Paprikaschote(n), rot und grün, à 200 g
250 g Linsen (Tellerlinsen)
1 Dose/n Tomate(n), geschält (800 g)
Salz und Pfeffer
Chilipulver
150 g Käse, gerieben
1 Bund Frühlingszwiebel(n) oder Schnittlauch
Kreuzkümmel
Oregano, getrocknet

ZUBEREITUNG

Hackfleisch in einem Topf in 1 EL Öl kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Im restl. Öl fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch anbraten, die in 1 cm große Würfel geschnittenen Paprikaschoten zugeben, 4 min anschwitzen. Die mit Wasser abgespülten Linsen zugeben, 1/2 Minute mitbraten lassen, dann mit 1/2 Wasser und den geschälten Tomaten samt Flüssigkeit ablöschen. Gewürze zugeben, ca. 50 min bei leicht geöffnetem Deckel bei mittlerer Hitze kochen lassen, ab und zu umrühren.

Noch mal abschmecken, vor dem Anrichten mit gehackten Frühlingszwiebeln oder Schnittlauchröllchen bestreuen. Bei Tisch Käse drüber reiben.

Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen
1 Dose/n Linsen

500 g Hackfleisch

500 g Kartoffeln
1 Würfel Brühe

250 g Schinken (Katenschinken)

1 große Zwiebel(n)
1 Bund Suppengemüse
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

In einer separaten Pfanne das Hack anbraten und die Kartoffeln aufsetzen. In einem großen Topf den Schinken auslassen und die in Würfel geschnittene Zwiebel und das Suppengemüse mit anrösten, danach die Linsen reinschütten und den Brühwürfel mit hinein. Das Hack mit den Gewürzen kräftig abschmecken und dem Topf zufügen. Wenn die Kartoffeln weich sind, zerstampfen und in die Suppe geben, nochmals 10 min kochen lassen. Durch die Kartoffeln wird die Suppe schön sämig, am besten schmeckt sie allerdings am nächsten Tag

8.8.03 Copo

Hackfleischsuppe

- 9 dicke Zwiebeln
- 1 L Fleischbrühe
- ½ l Rotwein

- 1 ½ kg gemischtes Hackfleisch
- 1 Dose Ananasstücke
- 2 kleine Dosen Erbsen
- 2 Dosen Pilze
- 1 Glas Gurken
- 1 Glas Tomatenpaprika
- ½ Flasche Tomatenketchup
- 2 Dosen Ochsenschwanzsuppe

Außerdem:

- 3 Becher Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 2 Gläschen Weinbrand (nach Geschmack)

Zwiebelwürfel in Fleischbrühe und Rotwein einige Zeit köcheln lassen. Hackfleisch würzen und in einer Pfanne kräftig anbraten. Hackfleisch mit Ananas, Erbsen, Pilzen, Gurkenwürfeln und Paprikastückchen in die Brühe geben und über Nacht ziehen lassen.

Vor dem Servieren die Suppe noch einmal aufkochen, Sahne zugeben und mit Gewürzen und evtl. Weinbrand kräftig abschmecken. Ergibt ca. 30 Portionen.

Kartoffelsuppe mit Hackbällchen 1 Ei

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 trockenes Brötchen

500 g Rinderhack

- 1 Ei
- Pfeffer, Salz
- 1 Msp. Muskat
- Für die Suppe:
- 30 g Butter / Margarineschmalz

100 g magerer Speck

- 3 Zwiebeln
- 3/4 l Brühe
- 2 Stangen Lauch
- 1 TL Majoran
- 600 g Kartoffeln
- 1/2 Becher Sahne
- 2 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, Brötchen einweichen und ausdrücken. Hackfleisch mit den Zutaten vermischen, kleine Bällchen formen. In einem Topf Butter / Margarineschmalz erhitzen. Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, anbraten, mit Brühe auffüllen. Lauch putzen, in Ringe schneiden und mit den Fleischbällchen zur Brühe geben. Würzen und ca. 30 Minuten garen. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Weitere 10 Minuten köcheln. Mit Sahne verfeinern und mit Petersilie bestreut servieren.

Kartoffelsuppe mit Hackklößchen 1 Ei

- 750 g Kartoffeln,
- 2 Zwiebeln,
- 500 g Lauch,
- 2 El Öl,
- 1 l heiße Brühe,
- 1 altbackenes Brötchen,

1 Ei,

300 g gemischtes Hackfleisch,

- je 1 Prise ger. Muskatnuss, schwarzer Pfeffer und Salz,
- 3 Tomaten,

je 1 Msp. getrockneter Majoran und Selleriesalz,
1 El geh. Petersilie.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und knapp die Hälfte davon beiseite stellen. Den Lauch gründlich waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel und den Lauch darin 5 Min. unter Umwenden anbraten, die Kartoffelwürfel und die heiße Brühe zugeben und alles zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Das Brötchen in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken und mit dem Ei, dem Hackfleisch, den restlichen Zwiebelwürfeln, dem Muskat, dem Pfeffer und dem Salz mischen; walnussgroße Klößchen daraus formen. Die Fleischklößchen in der Suppe in 10 Min. gar ziehen lassen. Die Tomaten achteln, in die Suppe geben und mitgaren. Die Suppe mit dem Majoran und dem Selleriesalz abschmecken, mit der Petersilie bestreut servieren.

Käsesuppe II Mett

500 g Mett

1 l Gemüsebrühe
2 Stangen Lauch
1 1/2 Kräuterschmelzkäse (von Milkana)
2 Tüten Champignoncremesuppe

Mett und den in Ringe geschnittenen Lauch portionsweise in Öl anbraten. In einen Topf geben, Brühe zugießen und das Suppenpulver einrühren. Zum Schluss den Käse dazugeben, solange kochen lassen, bis sich der Schmelzkäse aufgelöst hat. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Käsesuppe III, Hackfleisch

500 g Hackfleisch,

3 Stangen Porree,
2 Zwiebeln,
ca. 1- 1 1/2 l Brühe,
evtl. 1 Becher Sahne,
1 Pack- Sahneschmelzkäse,
1 Pack. Kräuterschmelzkäse,
1 kl. Dose Pilze,
gemischte Kräuter,
Salz,

Pfeffer,
Curry,
Knoblauch.

Hackfleisch in einem Topf anbraten. Porree und Zwiebel in halbe Ringe schneiden mit anschmoren. Mit Brühe und Sahne auffüllen ca. 20 Min. kochen lassen. Wenn die Suppe nicht mehr kocht, Käse einrühren. Pilze und Kräuter dazugeben.

Käsesuppe V, Hack

für 10 Personen
Zutaten:

500 g. Rindergehacktes

500 g. Schweinemett

(Alternativ kann man auch 1 Kg Schweinemett nehmen)

6 Stangen Porree

4 große Zwiebeln

1 Liter klare Brühe

300 g. Sahneschmelzkäse

300 g. Kräuterschmelzkäse

1 große Dose Champignons

1-2 Becher Sahne

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gehackte in einem großen Topf mit Öl anbraten

Porree und Zwiebeln klein schneiden und dazugeben

Klare Brühe dazugeben und 5-10 Minuten kochen lassen

Den Schmelzkäse dazugeben und schmelzen lassen

Die Dose Champignons mit Wasser auffüllen und dazugeben

Die Sahne dazugeben und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken

Die Suppe eventuell mit Wasser ein wenig verdünnen.

Käsesuppe VII, Hack

Zutaten für ca. 4-6 Personen:

750 g Gehacktes (halb +halb)

6-8 Stg. Lauch

1 mittlere D. geschnittene. Champignons (425 MI)

2 D. Milkana Kräuterkäse

1 P. Scheiblettenkäse

2 El Instantbrühe oder 1 1/2 l Wasser

2 Brühwürfel

Zubereitung:

Das Gehackte gut anbraten und braun werden lassen. Den Lauch putzen und waschen und in schmale Ringe schneiden.

Die Lauchringe zu dem angebratenen Gehackten geben und unter rühren etwas anbraten lassen. Wenn die Lauchringe etwas zusammengefallen sind mit der Flüssigkeit auffüllen und die Suppenwürfel oder das Instant zugeben. Bei schwacher Hitze ungefähr 1/2 Std. köcheln lassen. Nun gibt man den Milkana Kräuterkäse, die Scheibletten und die Champignons in die Suppe und wartet bis sich der Käse aufgelöst hat. Sofort servieren!

Als Beilage kann man Toastbrot oder Baguette reichen

Käsesuppe, Allgäuer II , Hack,

Ca. 1 Stunde

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln

75 g geräucherter durchwachsener Speck

1/2 Wirsing (ca. 600 g)

2-3 El Öl

500 g gemischtes Hack

Salz,

Pfeffer

1-2 El Mehl

100 g Schlagsahne

2 Tl klare Brühe

1 Laugenbrötchen

1-2 El Butter / Margarine/Margarine

1/2 Bund Petersilie

150 g Emmentaler-Käse
geriebene Muskatnuss

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Speck in Würfel schneiden. Kohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Speck in einem Topf ohne Fett knusprig auslassen, herausnehmen. Öl im Speckfett erhitzen, Hack darin krümelig braten. Zwiebeln und Kohl zugeben und mit andünsten. Würzen. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen. Knapp 1 1/4 l Wasser und Sahne angießen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln.
3. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Im heißen Fett rösten. Petersilie waschen, hacken. Käse reiben und in der Suppe schmelzen. Speck wiederzugeben. Suppe mit Satz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Laugen-Chips und Petersilie anrichten.

Getränk: z. B. Weißwein.

Wichtige Nährwert-Angaben

Pro Portion

ca. 600 kcal/2520 kJ
Eiweiß 43 g
Fett 35 g
Kohlehydrate 25 g

Profi-Tipp.

Schneller geht's, wenn Sie die selbstgemachten Laugen-Chips durch fertig gekaufte Brot-Chips ersetzen.

Bella Nr. 9/03

Käsesuppe, Schweizer, Hackfleisch

800 g Hackfleisch vom Schwein

2 Zwiebeln
1 P. Rahmporree
4 x Schmelzkäse KRÄUTER
2 x Schmelzkäse SAHNE
2 L Instantbrühe

Zwiebeln und Hackfleisch anbraten.

Unterdessen Rahmporree und Schmelzkäse verrühren, danach Hackfleisch und

Zwiebeln zugeben und alles ca. 45 min leicht köcheln lassen (mit Deckel)

Wenn nötig kann man etwas Salz zugeben.

Die Suppe eignet sich BESTENS als Mitternachtssnack und schmeckt auch kalt sehr gut.

Kohlrabicremesuppe mit Hack Fleischklößchen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kohlrabi

6 Kartoffeln, mittelgroß

2 Möhre(n)

1 Liter Gemüsebrühe

3 El Schmand, Kräuterschmant

250 g Hackfleisch, vom Rind

1 Bund Petersilie

¼ Topf Schnittlauch

Pfeffer

Salz

Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, Kohlrabi in Scheiben, dann in Stifte schneiden, in die kochende Gemüsebrühe geben, 15 Min. kochen, in der Zwischenzeit die Möhren schälen und auch in Stifte schneiden, im separatem Salzwasser bissfest kochen. Das Rinderhack mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie würzen, kleine, bissgroße Bällchen formen und braten. Den Topf mit der Gemüsebrühe vom Herd nehmen, die Hälfte des Gemüses herausnehmen, beiseite stellen. Die Brühe mit dem übrigen Gemüse mit dem Pürierstab pürieren und schaumig aufschlagen, mit Salz, Pfeffer, dem Kräuterschmant und etwas Muskat abschmecken. Jetzt die bissfesten Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln und die Hackbällchen hinzugeben und wieder auf Ess-temperatur bringen. Mit gehackter Petersilie überstreut servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Chefkoch Newsletter

Lauch Käse Suppe, Hackfleisch

Zutaten:

6 Portionen
500 g Champignons

500 g Hackfleisch

200 g Sahneschmelzkäse
200 g Kräuterschmelzkäse
2 Stange Lauch
1,5 l Brühe (Instant)
2 El Öl
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Anweisungen:

Pilze putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen.

Hackfleisch darin anbraten.

Mit Salz, Pfeffer würzen und herausnehmen.

Lauch und Pilze in den Topf geben und kurz dünsten.

Brühe angießen.

Alles 10 min. köcheln lassen.

Den Käse in der Suppe schmelzen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Meisterprüfungssuppe

Zutaten für 8 Portionen

500 g Gehacktes vom Rind

2 Zwiebel(n)
2 Porree
1 Dose/n Bohnen, rote (mit Saft)
1 Dose/n Tomate(n), geschälte (mit Saft)
2 Paprikaschote(n), (in Würfel schneiden)

4 Mett - Würstchen

50 g Speck, mageren, (in Würfel schneiden)

Fleischbrühe aus Würfeln (1-1,5 Ltr.)
Salz und Pfeffer
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Das Gehackte mit den Zwiebeln im mageren Speck anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Lauch, rote Bohnen, Tomaten, hinzufügen, Paprikaschoten ebenfalls zufügen, mit Fleischbrühe auffüllen und mit Paprika nachwürzen, Mettenden zum Schluss in die Suppe geben und langsam ziehen lassen.

2.2.04 Huppess01 CK

Mitternachtssuppe

Zutaten für 8 Portionen

500 g Rindfleisch, in Würfeln

500 g Schweinefleisch, in Würfeln

200 g Zwiebel(n), in dünnen Ringen

2 EL Butterschmalz

100 g Sellerie, in Würfelchen

¼ Liter Wein, rot

2.5 Liter Fleischbrühe

1 EL Paprikapulver

1 TL Cayennepfeffer

1 EL Tabasco

Salz und Pfeffer

2 Stange/n Porree, in feinen Ringen

2 Paprikaschote(n), rot, in Streifen

2 große Möhre(n) in Würfeln

1 Dose/n Kidneybohnen, á 425g

1 Dose/n Bohnen, weiße á 425g

1 gr. Dose Tomatenmark

500 g Weintrauben, weiße, kernlose

ZUBEREITUNG

Fleisch in Butterschmalz kräftig anbraten, Wein angießen verdunsten lassen, Zwiebeln und Sellerie andünsten, würzen, mit 1 l Brühe angießen und 90 Minuten köcheln lassen. Porree, Paprika und Möhren hinzufügen, 30 Minuten kochen lassen. In den letzten 10 Minuten die Weintrauben, Tomatenmark und die Bohnen hinein geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell mit einem Klecks Sahne oder Schmand servieren.

17.3.02 Gisela M. CK

Onkel Joes Mitternachtssuppe, Hack

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hackfleisch, gemischtes

125 g Wurst (harte Mettwurst)

4 Zwiebel(n)

2 Paprikaschote(n), grüne

1 Zehe/n Knoblauch

3 EL Tomatenmark

½ Liter Brühe

¼ Liter Wein (Sangria)

1 Dose/n Bohnen, rote

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Chilipulver

Tabasco

Zucker

ZUBEREITUNG

Hackfleisch anbraten, harte Mettwurst in Würfel schneiden, zugeben. Zwiebeln in Würfel schneiden, zugeben, Paprika klein schneiden, zugeben, alles gut verrühren.

Knoblauchzehe sehr klein schneiden, zugeben, Tomatenmark, zugeben.

Brühe und Sangria (schmeckt besser) man kann aber auch lieblichen Rotwein nehmen zugeben! Ca. 20 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen.

Bohnen zugeben, heiß werden lassen. Mit den oben genannten Zutaten, Chilipulver und Tabasco würzen und recht kräftig abschmecken. Sehr gut zum Vorbereiten für viele Gäste.

Dazu schmeckt Sangria sehr gut, (weil wir es schon zum Kochen genommen haben).

Dazu reicht man Baguette oder Reis.

Nicht vergessen: mit etwas Zucker wird der Geschmack besser abgerundet.

Dazu schmeckt Rotwein, Baguette Chiabatta oder Fladenbrot.

Die Gäste sind begeistert!

9.2.04 Liebe Ziege CK

Party - Suppentopf

Zutaten für 12 Portionen

1000 g Hackfleisch vom Rind

500 g Speck, mager, geräuchert

2 gr. Dose Bohnen, weiße mit Suppengrün

2 kl. Dose Tomate(n) (Pizzatomaten)

4 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebeln)

2 TL Gewürze (Suppengewürz, siehe Rezept)
1 Pck. Sahne-Schmelzkäse
250 g Käse, gerieben
1 Becher Crème fraîche
1 Becher Sahne
Basilikum
Bohnenkraut
Oregano
Rosmarin
Knoblauch
Salz und Pfeffer
2 EL Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch im heißen Öl anbraten, Speck würfeln dazugeben und mitbraten, gut mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln würfeln und ebenfalls mitbraten.

Nun die Bohnen und Tomaten jeweils mit der Flüssigkeit zugeben, sowie das Suppengewürz. Das Ganze 30 Minuten köcheln lassen, dann den Sahneschmelzkäse und den geriebenen Käse unterrühren. Creme fraîche mit der Sahne verrühren und unterrühren. Mit den oben angegebenen Gewürzen und evtl. noch mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Dazu serviert man kräftiges, frisches, geröstetes Brot.

Tipp:

Falls das Ganze zu trocken ist, noch ein wenig Brühe zugeben.

Wer mag kann auch noch ca. 750 g Kartoffelwürfel nach den Zwiebeln zugeben und mit garen.

27.5.02 Leilah CK

Partysuppe süß - sauer, Hack

Zutaten für 12 Portionen

1.5 kg Gehacktes, halb und halb
6 Zwiebel(n)
3 Paprikaschote(n)
1 Tube/n Tomatenmark
1 Dose/n Ananas in Stücken, mit Saft
1 Glas Tomatenpaprika
500 ml Tomatenketchup

2 Dose/n Suppe (Ochsenschwanzsuppe)

1 Dose/n Kidneybohnen
1 Dose/n Bohnen (Chilibohnen)
1 Dose/n Mais
2 Becher Crème fraîche
200 g Schmelzkäse
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel häuten und würfeln. Paprika in streifen schneiden. Zwiebeln, Paprika und Gehacktes gut anbraten. Ananas mit Saft hinzufügen. Tomatenmark, Tomatenpaprika, Ketchup, Ochsenschwanzsuppe, Bohnen und den Mais hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Creme fraîche und den Schmelzkäse unterrühren.

8.5.02 Tabea33 CK

Persischer Nudeleintopf, Hack

Aasch - e- Reschteh

Zutaten:

350 g Reschteh (persische Nudeln)
100 g weiße Bohnen (oder Augenbohnen)
50 g Rote Bohnen
100 g Linsen (auch rote Linsen)
100 g Kichererbsen (oder Lepeh)
50 g Spinat (auch tiefgefroren)
Schnittlauch, Petersilie, Koriander (trocken oder frisch)
1/2 Dose Kaschk (persischer Trockenjoghurt)
2 EL Essig

Zum Garnieren:

2-3 EL Olivenöl
2 gehackte Zwiebeln
4 Knoblauchzehen (am besten persische eingelegte Knoblauchzehen)

250 g Gehacktes vom Rind oder Hammel

getrocknete Naneminze und Kurkuma nach Geschmack, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Hülsenfrüchte über Nacht in lauwarmem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag in einen größeren Topf geben, reichlich mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze anderthalb bis 2 Stunden zugedeckt köcheln lassen.

3. Frische Kräuter (Koriander, Schnittlauch, Petersilie) und Spinat waschen, fein schneiden und in den Topf geben. (Wenn man die Kräuter trocken benutzt, einfach gleich in den Topf mit den Hülsenfrüchten geben.)
 4. 2-3 EL Kaschk aus der Dose nehmen und mit 250 ml Wasser auflösen und in einem Milchtopf bei mäßiger Hitze 15 Minuten kochen lassen. Diese Flüssigkeit in den Topf mit den Hülsenfrüchten geben.
 5. Reschteh und Essig hinzugeben, abschmecken (nicht viel Salz zugeben, da die Reschteh schon Salz enthalten!), evtl. etwas Wasser hinzufügen, gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt oder ansetzt und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.
 6. Inzwischen die Garnitur zubereiten: feingehackte Zwiebeln und Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Olivenöl geben und leicht anbraten, Hackfleisch hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, Kurkuma abschmecken und bei starker Hitze 4-5 Minuten anbraten, Naneminze hinzugeben, mit etwas Wasser ablöschen und weitere 3-5 Minuten kochen lassen.
 7. Die Reschteh in einer Terrine servieren, und wer's mag, kann die Fleischgarnitur hinzufügen. Am besten gibt man noch etwas Kaschk hinzu, die zuvor mit etwas warmem Wasser verdünnt wurde. Warm servieren.
- Anmerkung vom Autor: Zutaten für 3-5 Personen. Das Rezept wurde von mir ein bisschen überarbeitet, aber es schmeckt hervorragend. Das kann ich garantieren!
- Anmerkung von uns: Stimmt :-)

Pfeffersuppe mit Hackbällchen 1 Ei

Das brauchen Sie für 4 Personen

1 Zwiebel

160 g Hackfleisch

1 Ei

2 El Semmelbrösel

2 El grüner Pfeffer (in Lake)

Salz,

Pfeffer

1/4 TI Salbei, getr.

1 El Öl

2 El Tomatenmark

400 ml Ochschwanzsuppe (Dose)

100 ml Rotwein

200 ml Brühe

je 100 g Champignons (Glas) und Erbsen (TK)

Paprikapulver edelsüß

Tabasco

2 El Petersilie, geh.

So wird's gemacht

1. Für die Hackbällchen die Zwiebel abziehen, fein würfeln. Hackfleisch, Hälfte Zwiebelwürfel, Ei, Semmelbrösel, 1 El grüne Pfefferkörner verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Salbei abschmecken. Hackmasse zu zwölf walnussgroßen Bällchen formen, in kochendes Salzwasser geben, einmal aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. ziehen lassen,

2. Restliche Zwiebelwürfel im Öl glasig andünsten, Tomatenmark zufügen. Ochsenschwanzsuppe, Rotwein, 500 ml Wasser und Brühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Champignons abtropfen lassen, mit Erbsen und restlichen Pfefferkörnern in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Paprikapulver abschmecken. Suppe mit den Hackbällchen anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Pro Person ca. 300 kcal, E 75 g, F 15 g, KH 11 g

Zubereitung: ca. 30 Min.,

Kochen: Ca. 20 Min.

Frau im Trend Nr. 8/04

Pizzasuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

3 Zwiebel(n)

1 Dose/n Tomate(n), geschälte

1 Dose/n Bohnen (Brechbohnen)

1 Tube/n Tomatenmark

150 g Schmelzkäse

250 g süße Sahne

¼ Liter Fleischbrühe

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Tabasco

Pizzagewürz

ZUBEREITUNG

Hackfleisch mit Salz und Pfeffer anbraten, dann alle Zutaten in den Topf geben. Schmelzkäse in der Fleischbrühe auflösen und auch dazugeben. Zu der Pizzasuppe einfach Partybrot reichen.

5.10.03 zwergenmama1 CK

Rote Bete Suppe mit Fleischklößchen

Zutaten für 6 Personen

600 g frische rote Bete
2 große Zwiebeln
1 Bund Suppengemüse mit Sellerie und Selleriekraut
2 Knoblauchzehen
6 mittlere Kartoffeln

2 l Hühnerbrühe

Salz, frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
1 EL Butter
1 Becher Creme fraîche

500 g. Thüringermett

Zubereitung:

Rote Bete, Porree, Suppengemüse und Selleriekraut und Kartoffeln putzen und würfeln. In einen Topf geben und mit der Brühe zum Kochen bringen. Ca. 1/2 Std. köcheln bis das Gemüse gar ist.

Mit einem Stabmixer pürieren, 1 EL sehr kalte in kleine Würfel geschnittene Butter hinzufügen, dann das in kleine Bällchen geformtes Mett in die köchelnden Suppe geben und weitere 15 Min. köcheln lassen. Mit Creme fraîche verfeinern. Falls nötig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bohneneintopf mit Hack-Fleisch - Chili con carne

500 g rote Bohnen; getrocknet
Salz
1 g Paprika; grün
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl

600 g Rinderhack

1 TI Chili; gemahlen
1 TI Kreuzkümmel; gemahlen

1 Tl Oregano
800 g Tomaten a.d. Dose; geschält

1/2 l Fleischbrühe

1 Bund Koriander oder Petersilie

Die getrockneten Bohnen in reichlich Wasser ca. 12 Std. einweichen (evtl. über Nacht). Danach die Bohnen abgießen, in Salzwasser etwa 1 Std.

weich

kochen, dann abtropfen lassen. Die Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Knoblauch schälen. Das Öl in

einem Topf erhitzen, das Hackfleisch unter Rühren 5 min braten. Die Paprika

und die Zwiebeln untermischen, den Knoblauch dazudrücken. 10 min bei schwacher Hitze weiterkochen, dabei öfter umrühren. Mit Salz, Chili, Kreuzkümmel und Oregano kräftig würzen. Die Tomaten samt Saft dazugeben und

zerdrücken. Die Brühe und die Bohnen hinzufügen und alles in einem offenen

Topf ca. 15 min köcheln lassen. Dabei öfter umrühren. Koriander oder Petersilie waschen, Trockenschütteln, die Blätter hacken und unter das Chili

mischen. Evtl. nachschmecken. Mit Baguette oder in Tacos gefüllt servieren.

Hinweis: pro Portion ca. 350 kcal, 29 g Eiweiß, 6 g Fett, 41 g KH. Nach neueren Erkenntnissen weiß man, dass Hülsenfrüchte - "bissfest" zubereitet (also nicht mehrfach aufgekocht) und in üblichen Mengen verzehrt - sich kaum auf den Blutzucker auswirken. Wer sich hier aber nicht sicher ist und Erfahrungen sammeln möchte, der sollte durch Blutzuckerkontrollen vor und nach der Mahlzeit abklären, inwieweit sich die Kidneybohnen bei ihm auswirken, bzw. inwieweit er diese mit Tabletten oder Insulin abdecken sollte. Nach Angaben der Dt. Diabetes-Gesellschaft entsprechen 25 g Kidneybohnen (Trockengewicht) einer BE. Für das obige Rezept wären das 2,5

BE in Form von Kidneybohnen. Wegen des sehr hohen Gehalts an Ballaststoffen kommt es aber kaum - und dazu erst nach vielen Stunden - zu einem Blutzuckeranstieg. In manchen Diabeteskliniken wird daher Diabetikern, die

mit Insulin oder Tabletten vom Typ Sulfonylharnstoffe behandelt werden, empfohlen, diese Menge zu verdoppeln oder sogar zu verdreifachen.

Ruck - Zuck Curry à la Ottway

Zutaten für 4 Portionen

750 g Hackfleisch, (halb/halb)

½ Glas Currypaste, scharf

1 Dose/n Bohnen, weiße (ohne Suppengrün)

1 Glas Natur-Joghurt, mild (großes Glas)

ZUBEREITUNG

Zuerst das Hackfleisch scharf anbraten (am besten in einer beschichteten Pfanne, da die Curry-Paste sehr viel Öl enthält!). Dann fügt man die Curry-Paste dazu -> ist aber sehr scharf! Alles gut durchmischen. Danach kommen die abgetropften weißen Bohnen dazu. Sie sollen sich nur gut erwärmen, ansonsten zerfallen sie.

Ist im Grunde fertig. Der Naturjoghurt wird als Sauce zu dem Gericht benutzt. Er mildert die Schärfe ab und es brennt nicht so. So kann jeder entscheiden, wie scharf er/sie es gerne hätte.

Dazu serviere ich Reis und superscharfe Mixed Pickles aus dem Glas (auch vom Inder -> Vorsicht: bringen einen echt zum Weinen!!!)

Für Vegetarier: Anstelle des Hackfleisches Soja-Hack verwenden!

Für Veganer: Anstelle des Joghurts Creme aus dem Reformhaus verwenden!

7.3.04 Tchiba CK

Sauerkrautsuppe, Gehacktes

500 g Gehacktes

500 g Sauerkraut

1 Dose Tomaten

2 Gewürzgurken

1 Tüte Tomatensuppe

1-2 l Brühe (je nach Bedarf)

Knoblauch

Salz,

Pfeffer,

Paprika,

Petersilie

Hack und Sauerkraut anbraten.

Brühe dazu, würzen

dann alles andere dazu

1 1/2 bis 2 Stunden köcheln

Sauerkrautsuppe, Mett halb+ halb

500 g Sauerkraut
250 g Zwiebeln

250 g durchwachsener Speck

1 große Dose geschälte Tomaten
8 El Öl

750 g gemischtes Mett

3 l klare Brühe
1-2 Tl Kümmel
schwarzer Pfeffer
Majoran
Thymian
2-3 El edelsüßer Paprika
1/4 Tl Chilipfeffer
Salz
Zucker
1-2 Bund gehackte Petersilie

Das Sauerkraut zerpfücken. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und den Speck würfeln. Die Tomaten abtropfen lassen. Speck und Zwiebeln in Öl bräunen und dann herausnehmen. Das Mett bräunen und ebenfalls herausnehmen. Das Sauerkraut andünsten (evtl. Öl nachgeben), den Saft der Tomaten, Speck und Zwiebeln, das Mett und die Brühe zufügen. Würzen, die Tomaten zugeben und alles bei geringer Hitze 45 Minuten garen, dann abschmecken.

Schnelles Pfefferfleisch, Hack

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)
2 Knoblauch (Zehen)
1 Pfefferschote

400 g Hackfleisch, gemischt

2 EL Öl
¼ Liter Fleischbrühe
1/8 Liter Wein, rot
2 EL Tomatenmark
1 gr. Dose Bohnen, weiß
1 EL Paprika, edelsüß
2 EL Petersilie

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschote halbieren, entkernen und in dünne Ringe schneiden. Hackfleisch anbraten und zerpfücken, oft wenden. Geschnittene Zutaten beifügen, ebenso Fleischbrühe und Rotwein. Mit Salz würzen, zugedeckt schwach sieden lassen. Bohnen und Tomatenmark zugeben, Paprika und Petersilie zufügen, kurz ziehen lassen.

11.4.01 Miguan CK

Senfsuppe mit Paprika und Hack

Das brauchen Sie für 6 Personen

2 große Zwiebeln
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
3 Tomaten
je 1 rote und grüne Peperoni
1 El Butter / Margarine

500 g Hackfleisch

5 El Tomatenmark
3 El Senf, extrascharf
1 El süßer Senf
1 Tl Zucker
1,5 l Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer

So wird's gemacht

1. Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten abbrausen, halbieren, Kerne und Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Peperoni halbieren, entkernen, abbrausen und in feine Ringe schneiden.

2. Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Hackfleisch, Paprikaschoten sowie Peperoni dazugeben und kurz mitbraten. Tomatenmark, Senf und Zucker zufügen. Gemüsebrühe angießen. Alles unter Rühren aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 25 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Pro Person ca. 310 kcal, E 20 g, F 20 g, KH 12 g

Zubereitung: ca. 30 Min.,

Garen: ca. 25 Min.

Frau im Trend Nr. 8/04

Silvester - Feuersuppe

Zutaten für 5 Portionen

600 g Hackfleisch, (vom Schwein)

- 1 Prise Chilipulver
- 1 Prise Kräutersalz
- 2 große Zwiebel(n), in kleine Würfel geschnitten
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 3 EL Öl
- 5 Tomate(n), gehäutet & in Würfel geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), (gelb)
- 1 Paprikaschote(n), (rot)
- 1 Paprikaschote(n), (grün)
- 500 ml Tomatenketchup
- 500 ml Brühe
- Salz und Pfeffer
- 2 Dose/n Mais
- 2 Dose/n Bohnen, rote
- Kümmel

ZUBEREITUNG

Hackfleisch zerpfücken, mit Chili & Salz würzen.
Knoblauch, Zwiebeln in Öl andünsten, Paprika würfeln und mit den Tomatenstücken ebenfalls zugeben und ca. 5 Minuten garen. Danach das Hackfleisch unterrühren und anbraten.
In einem anderem Topf die restlichen Zutaten (Mais und Bohnen erst am Ende zugeben) erhitzen und einkochen lassen.
Alle Zutaten gründlich vermischen.

21.12.03 Dragonfly-Lady CK

Spinatsuppe, Arabische , Hackfleisch

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Spinat, frisch

250 g Hackfleisch vom Rind

- 2 Zweig/e Petersilie, glatte
- Salz
- Pfeffer, schwarzer, frisch gemahlen
- 1 Msp. Zimt

2 Ei Butter / Margarineschmalz
½ Ei Mehl
800 ml Brühe
6 Kardamom - Kapseln

Zubereitung:

Den Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann fein hacken. Das Fleisch in eine Schüssel geben. Petersilie säubern, hacken, mit Salz, Pfeffer und Zimt hinzufügen und unter das Fleisch mischen. Daraus kirschgroße Bällchen formen. Ghee (Butter / Margarineschmalz) in Pfanne erhitzen, Bällchen braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Halber Ei Ghee zum Bratfett geben und stark erhitzen. Das Mehl unterrühren, bis leicht braun. Mit 400 ml Brühe löschen, glatt rühren. Die Brühe aufkochen und in einen Topf geben. Restliche Brühe unterrühren und bei mittlerer Hitze offen zum Kochen bringen. In einer Pfanne restliches Ghee stark erhitzen, den Spinat hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Min. braten, dann zur Brühe geben. Kardamomkörner aus den Kapseln nehmen, im Mörser fein zerkleinern, in die Suppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bällchen hineingeben. Ca. 5 Min. weiter offen kochen lassen. Mit Fladenbrot servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Kalorien: 230
Chefkoch Newsletter

Spinatsuppe, Mett

Zutaten für 10 Portionen:

1 kg Mett
2 Pck. Spinat, gehackt
2 Schälchen Schmelzkäse mit Kräutern
2 Schälchen Schmelzkäse mit Sahne
1 Tasse/n Tomatenketchup, scharfen
2 Ei Senf, mittelscharf
2 Ei Öl

Zubereitung:

Mett mit Pfeffer scharf abschmecken und im Öl krümelig braten. Ketchup und Senf unterrühren, dann den Spinat und 1,5 l Wasser dazugeben. Alles einmal gut aufkochen. Dann den Schmelzkäse einrühren, mit frisch gemahlenem Pfeffer (und evtl. etwas Salz) abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Tomatensuppe, I Hackfleisch

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Kartoffel (ca. 150 g)
- 125 g Zucchini
- 2 Stiele Basilikum
- 1 El. Olivenöl

150 g gemischtes Hackfleisch

- Salz
- Cayennepfeffer
- Edelsüßpaprika
- 1 Tüte (für 2 Teller) Tomatensuppe
- 3 El. Schlagsahne

Zubereitung:

1. Knoblauch durch eine Presse drücken oder sehr fein hacken. Kartoffel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zucchini putzen, ebenfalls klein würfeln. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.
2. Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Hackfleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Knoblauch und vorbereitetes Gemüse zufügen unter Wenden 5-8 Minuten mit anschmoren. Mit Salz, etwas Cayennepfeffer und Edelsüßpaprika würzen.
3. Hackfleisch mit 1/2 Liter kaltem Wasser ablöschen. Beutelinhalt Tomatensuppe einrühren. Unter Rühren aufkochen und 1 Minute kochen lassen. Mit Sahne verfeinern und nochmals abschmecken. Zubereitungszeit/ Arbeitszeit ca. 30 Minuten.

Tomatensuppe, II Hackfleisch

Zubereitungszeit 40 Minuten

750 g Hackfleisch gemischt,

- 750 g Zwiebelwürfel- oder Ringe,
- 1 ½ l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe,
- 2 Dosen geschälte Tomaten a 850 g,
- 2 Bund Lauchzwiebeln,
- Salz,
- Pfeffer,

Cayennepfeffer ,
Öl

Hack und Zwiebeln anbraten, alles andere dazu und 30 Minuten kochen, abschmecken.

Türkisches Bohnengemüse, Hack

Zutaten für 2 Portionen
500 g Bohnen, grüne flache

300 g Hackfleisch vom Rind

Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Paprikapulver, mild
Zucker
1 Zwiebel(n), große
1 Tomate(n), große
5 EL Tomatenmark
Wasser

ZUBEREITUNG

Bohnen waschen und klein schneiden. Die Tomate halbieren und klein reiben. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in Öl glasig andünsten. Rinderhack hinzugeben und die kleingeschnittenen Bohnen mitdünsten. Jetzt die geriebene Tomate hinzugeben, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer würzen und abschmecken. Das Tomatenmark hinzugeben und gut verrühren. Prise Zucker und soviel Wasser, bis die Bohnen bedeckt sind, hinzugeben. Das ganze köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind.

18.9.03 Möhre01 CK

Weißer Bohnensuppe, scharf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Hackfleisch

1 Zwiebel(n)
½ Liter Brühe, (bei Bedarf mehr)
3 Gläser Bohnen, weiße, ohne Suppengrün, à 360 g
1 Dose/n Tomate(n) (Pizzatomaten á 400 g)
Salz und Pfeffer

1 Becher Crème fraîche
Paprikapulver
Chilisauce
Tabasco

ZUBEREITUNG

Gehacktes mit der gewürfelten Zwiebel in etwas Fett anbraten. Brühe, weiße Bohnen und Pizzatomen hinzufügen. Alles mit den angegebenen Gewürzen kräftig würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Becher Creme fraîche unterrühren und die Suppe ein paar Minuten ziehen lassen. Dazu Baguette servieren.

Anstatt Hackfleisch kann auch kleingeschnittene Hähnchenbrust verwendet werden, dann allerdings mit Hühnerbrühe zubereiten.

20.2.03 Belli CK

Hallo

hast Du schon mal was von Hülsenfrüchte gehört.
Davon wird eine weiße Bohnensuppe vom Geschmack her viel besser.
Aber wie schon gesagt über Geschmack lässt sich nicht streiten

Gruß Otto 42

Wonnegauer Hackfleischsuppe

4 Personen -

Zutaten:

800 g Hackfleisch

1 Paprika, rot
1 Paprika, grün
3 große Zwiebeln
4 große Karotten
4 Fleischtomaten
4 Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
30 g schwarze Pfefferkörner
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Salz
Brühe
Fett zum Braten
Kräuter der Provence

Zubereitung:

Das Hackfleisch in ein wenig Bratfett anbraten, dabei mit der Gabel zerkleinern und zur Seite stellen. Sämtliches Gemüse in kleine Würfel schneiden und im Topf bis zum Garen dünsten. Dabei mit den Karotten, die etwas länger benötigen, beginnen und die Tomaten zum Schluss hinzufügen. Das angebratene Hackfleisch mit dem feingehackten Knoblauch und den Pfefferkörnern dazugeben. Von der Brühe soviel hinzufügen, dass ein Eintopf entsteht. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Kräutern der Provence abschmecken und heiß mit Stangenweißbrot servieren.

Würziger Pfeffertopf 1 Ei Schweinemett

Zutaten für 4 Portionen
3 Zwiebeln

500 gr. Schweinemett

1 Ei

500 gr. Kartoffeln mehlig

1 Porree

1 Essl. Tomatenmark

650 ml Gemüsebrühe

500 gr. Kidneybohnen

300 ml Tomaten Ketchup

1 Ei Creme fraiche

1 Essl. Petersilie

1 Msp. Chilipulver

1 Prise Salz Pfeffer

2 Essl. Öl

1 Tropfen Tabasco

Zubereitung

Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Mett, Ei, Paniermehl und Chilipulver verkneten. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Öl erhitzen, die Mettbällchen darin portionsweise rundum 6-8 Minuten anbraten. Herausnehmen. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. In das heiße Bratfett geben und darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Beides zu den Kartoffeln geben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark unter das Gemüse rühren, anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Bohnen auf ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Ketchup,

Bohnen und Mettbällchen in den Topf geben und unterrühren. Nochmals aufkochen lassen. Mit Chilipulver und Zucker abschmecken. Creme fraiche als Klecks darauf geben. Mit Petersilie garnieren.

Kassler

Bohnensuppe, Kassler

500 g Kasselerfleisch in Würfel
2 Zwiebeln in Würfel oder Ringe je nach Wunsch
2-3 El Öl
1 l Gemüsebrühe
450 g Grüne Bohnen TK
1 Dose weiße Bohnen 850 g mit Suppengrün
Salz,
Pfeffer,
Petersilie

Kasseler in Öl anbraten, dann auch die Zwiebeln, mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Grüne Bohnen dazu und 15 Minuten köcheln dann weiße Bohnen dazu und alles abschmecken.

Brokkoli Kartoffelsuppe, Kassler

Zutaten für 4 Personen:

250 g Brokkoli
2 Stiele Thymian

400 g ausgelöstes Kasseler

20 g Butter / Margarineschmalz
weißer Pfeffer
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Packung Kartoffelpüree (komplett mit Milch, für 500 ml Wasser)
2 Lorbeerblätter
1 Becher (250 g) Schlagsahne
1/4 l Milch
abgeriebene Muskatnuss
grober Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. In

kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen und abtropfen lassen. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Kasseler waschen, trocken tupfen, klein würfeln und im heißer Butter / Margarine-schmalz anbraten. Thymian zugeben und mit Pfeffer würzen. Brühe aufkochen, von der Kochstelle nehmen und Püreeflocken unter Rühren einstreuen. Nach 1 Minute nochmals kräftig durchrühren. Lorbeer, Sahne Milch, Kasseler und Broccoli zugeben und aufkochen lassen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Mit etwas grobem Pfeffer bestreut servieren.
Zubereitungszeit ca. 20 Minuten

Deftiger Bohneneintopf, Kassler

Zutaten für Portionen
700 g Bohnen, grün
500 g Kartoffeln

500 g Kasseler

Bohnenkraut
Salz
Wasser

ZUBEREITUNG

Die Bohnen in ca. 3cm lange Stücke schneiden, Kartoffeln schälen und zusammen mit den Gewürzen in einem Topf kochen lassen. In der Zwischenzeit Kasseler in einem Bratentopf gut von allen Seiten anbraten lassen, dann erst in den Suppentopf dazu geben. Das Ganze ca. 1 Stunde kochen.

24.4.02 AnjaB CK

Warum braten wir das Kassler nicht schon in dem Topf an, in dem dann auch das Gemüse gegart wird?? Sicher gibt es einen käftigen Geschmack durch den Bratfond. Oder, liebe Anja, hast Du Hemmungen vor "Eintöpfen".

LG Waltraut

Weil das Fleisch im Bratentopf angebraten wird und nicht im Suppentopf, denn der ist dafür nicht geeignet und außerdem wird mit Brühe abgelöscht und die hat in meinem Bohneneintopf nichts zu suchen! Außerdem weil es in der Bratenpfanne schärfer an brutzeln kann, denn ich mag kein zer-kochtes "labbriges" Fleisch.

Grüße

Anja

Was wirklich absolut lecker ist, wenn man die Brühe mit Schmand andickt (reichlich) und Maronen, Steinpilze o.ä. von Anfang an mitkocht.

Macht sich super, wenn man im Wald nicht so viele Pilze gefunden hat.

Probiert es einfach mal aus. Es ist bis jetzt immer toll angekommen (auch für ne Party geeignet)

Erbsensuppe mit Kassler

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
1 El Butter / Margarine/Margarine
300 g getrocknete grüne Schälerbsen

600 g Kasseler Nacken mit Knochen

1 Tl getrockneter Majoran
3 Lorbeerblätter
200 g Möhren
375 g Kartoffeln
1 Stange Porree (Lauch)

2 Krakauer Würste (a ca.150 g)

Salz
Pfeffer nach Belieben
frische Kräuter zum Bestreuen

1. Zwiebel schälen und würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel darin andünsten. 1 1/2 Liter Wasser angießen. Erbsen, Kasseler und Kräuter zugeben, alles ca. 1 1/2 Stunden köcheln lassen.

2. Möhren und Kartoffeln schälen. Möhren in Scheiben schneiden, Kartoffeln grob würfeln. Porree putzen, in Ringe schneiden. Alles nach ca. 1 Stunde zur Suppe geben, mitkochen.

3. Kasseler aus der Suppe nehmen, würfeln. Krakauer in Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben, erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 3/4 Stunden.

Pro Portion ca. 690 kcal/2 890 kJ. E 57g, F 30 g, KH 48g.

Nur ungeschälte Hülsenfrüchte müssen über Nacht eingeweicht werden.
Wir haben geschälte Erbsen verwendet, die sofort gegart werden können.
Tina Nr. 41/02

Grünkernsüppchen, Kassler,

100 g Grünkern

1 Kassler Kotelett (ca. 200 g)

30 g kalte Butter / Margarine
1 Schalotte, fein geschnitten
1 El Karotte, fein gewürfelt
1 El Sellerie, fein gewürfelt
1 El Lauch, fein gewürfelt
500 ml Brühe
50 g Creme fraiche
1 El Petersilie, fein geschnitten
Salz,
Pfeffer

Den Grünkern über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Das Fleisch vom Knochen schneiden und fein würfeln.

Die Hälfte der Butter / Margarine in einem Topf schmelzen und die Schalotte darin

glasig dünsten. Fleisch- und Gemüsewürfel zugeben und den Grünkern, alles gut durchschmoren.

Anschließend mit der Brühe auffüllen und den Fleischknochen zugeben.

Alles ca. 50 Minuten köcheln lassen. Den Knochen wieder herausnehmen

und die Creme fraiche unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Die restliche kalte Butter / Margarine mit einem Pürierstab flöckchenweiße unter die Suppe arbeiten, dabei die Suppe aufschäumen.

Die Suppe

abschmecken, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Gurken Butter / Margarinemilch Suppe, gek. Schinken

Zutaten für 4 Personen

300 g Salatgurke

Salz

1 Bund Radieschen

1 dicke Scheibe gekochter Schinken (ca. 100 g)

1/4 Beet Kresse
2 Stiele Dill
2 Stiele glatte Petersilie
1 Zwiebel
¾ l Butter / Margarinemilch
Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Zitronensaft
2 Scheiben Toastbrot
nach Belieben Dill und Petersilie zum Garnieren

Zubereitung

1. Gurke putzen, nach Belieben schälen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Salz bestreuen, Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen die Radieschen putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Schinken würfeln. Die Kresse vom Beet schneiden. Kräuter fein hacken. Zwiebel fein würfeln.
2. Gehackte Kräuter, Zwiebel und die Hälfte der Butter / Margarinemilch pürieren. Restliche Butter / Margarinemilch, Gurke, Radieschen und Schinken darin verrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Brot im Toaster kurz rösten und in Würfel geschnitten zu der Kaltschale reichen. Mit frischen Kräutern garniert servieren.

INFO

Die Butter / Margarinemilch kann gut ersetzt werden durch Dickmilch oder auch 500 g Joghurt, der mit 1/4 Liter Vollmilch glatt gerührt wird. Am besten schmeckt die pikante Kaltschale gut gekühlt (mind. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen) oder leicht geeist (ca. 15 Minuten im Tiefkühler).

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten.

Pro Portion ca. 630 kJ/150 kcal.

Auf einen Blick Nr. 20/03

Kasseler Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

600 g Kasseler, auch mit Knochen
250 g Linsen, getrocknet
1 Bund Suppengemüse
2 Lorbeerblätter

1 TL Thymian, getrocknet, gerebelt
3 EL Brühe (klare Delikatessbrühe)
1 Zwiebel(n)
2 EL Wein, rot
1 EL Essig
Salz und Pfeffer, nach Belieben

1,5 l Wasser mit Lorbeer und Thymian aufkochen. Delikatessbrühe einstreuen, Linsen und Kasseler dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Min. kochen.

Inzwischen Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Suppengemüse putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Gemüse zu den Linsen geben und weitere 30 Min. kochen.

Kasseler herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in Würfel schneiden. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Rotwein und Essig abschmecken. Fleischwürfel in die Suppe geben, kurz umrühren und servieren.

Linsensuppe

ZUTATEN:

300 g Tellerlinsen

600 g Kasselernackten (ohne Knochen)

3 Zwiebeln (150 g)

2 El. Öl

1 1/2 l Instant- Brühe

150 g gemischtes Backobst

Pfeffer

Majoran

1 Bd. Suppengemüse (450g)

250 g Kartoffeln

3 El. Essig

Salz

Linsen waschen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Fleisch grob würfeln. Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten. Brühe und Fleisch zufügen. Abgetropfte Linsen, gewaschenes Backobst und Gewürze zugeben. Zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Suppengemüse putzen, waschen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, klein schneiden. Beides nach 20 Minuten zu den Linsen geben. Suppe abschmecken.

Pro Person ca 730 kcal (3070 kJ)

Zubereitungszeit (ohne Einweichzeit) ca 45 Minuten.

Lauch Suppe, überbacken , Kassler

Zutaten (für 4 Personen)

400 g Kassler

4 Stangen Lauch

3 Möhren

100 g Käse (z.B. Greyerzer, Parmesan)

Salz

Pfeffer

Zubereitung

Das Kassler waschen Sie unter fließendem kaltem Wasser ab und kochen es dann in etwa 1 1/2 l Wasser etwa eine halbe Stunde gar.

In der Zwischenzeit schneiden Sie das Weiße und Hellgrüne der geputzten Lauchstangen in Scheiben und die geputzten Möhren grob in Würfel. Den Käse reiben Sie.

Nach der Garzeit nehmen Sie das Fleisch aus dem Sud, geben die Möhrenwürfel und die Lauchscheiben hinzu und kochen alles etwa 15 Minuten. Danach schmecken mit Salz und Pfeffer ab und kochen noch mal etwa 5 Minuten. Lösen Sie das Fleisch von den Knochen, schneiden es in etwa 2 cm große Stücke, verteilen es in 4 Suppentassen, füllen Suppe auf und bestreuen alles mit dem Käse. Überbacken Sie die Suppe nun bei 250 Grad im Backofen etwa 5 Minuten.

Linsensuppe mit Kassler

4 PORTIONEN

1 Lorbeerzweig

1 Thymianzweig oder 1 TL Thymian, getrocknet

3 El Klare Delikatessbrühe

250 g getrocknete Linsen

500 g Kasseler mit Knochen

1 Zwiebel

1 Bund Suppengrün

Salz,

weißer Pfeffer

evtl. 1-2 El Essig oder Rotwein

1. 1 1/2 l Wasser mit Lorbeer und Thymian aufkochen. Delikatessbrühe einstreuen, Linsen und Kasseler dazugeben und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten kochen.

2. Inzwischen Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Suppengrün putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Suppengrün zu den Linsen geben und weitere 30-35 Minuten garen.

3. Kasseler herausnehmen, das Fleisch vom Knochen lösen und in 4 Scheiben schneiden.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Essig oder Rotwein abschmecken.

Die Suppe in Teller füllen und in jeden Teller eine Scheibe Kasseler geben.

Sauerkraut Steckrüben Suppe, Kasslernacken

Zutaten (für 4 Personen)

1 Scheibe Kasslernacken,

200 g Sauerkraut,

300 g Steckrübe,

1 Stange Lauch,

1 dl trockenen Weißwein,

1 TL Kümmel,

5 Wachholderbeeren,

1 Ei Gänseschmalz,

Salz

Die geschälte Steckrübe in Würfel und der geputzten Lauch in Scheiben. Gänseschmalz in einem Topf erhitzen und die Lauchscheiben anschwitzen, bis sie auseinanderfallen. Die Steckrübenwürfel hinzu und l mit dem Weißwein ablöschen. Weiterkochen, bis der Weißwein verkocht ist und dann das Sauerkraut, den Kümmel und die Wachholderbeeren dazu. Unter Rühren kurz anschmoren (etwa 2 Minuten), dann mit 1/2 l Wasser ablöschen und die Kasslerscheibe hinein. Die Suppe nun 30 Minuten garen. Eventuell verkochte Flüssigkeit mit heißem Wasser wieder auffüllen.

Lamm

Bulgarischer Reistopf

Zutaten für Portionen

100 g Speck

200 g Zwiebel(n)

300 g Lamm (besser Hammelfleisch)

1 EL Paprikapulver

Salz

500 ml Fleischbrühe

300 g Reis

5 EL Käse, (Schipka oder anderen Schafskäse), gerieben

ZUBEREITUNG

Den würfelig geschnittenen Speck mit geriebenen Zwiebeln hellgelb anbraten und das grobwürfelig geschnittene Fleisch, mit Salz und Paprika gewürzt, zugeben. 10 bis 15 Minuten anbraten, mit der Brühe auffüllen, den gewaschenen Reis zugeben und zugedeckt garen lassen. Vor dem Anrichten mit Reibekäse bestreuen.

13.8.02 Sonja* CK

Bulgarisches Kesselfleisch

Zutaten für Portionen

750 g Lamm (Lammbrust)

350 g Zwiebel(n)

500 g Kartoffeln

1 EL Paprikapulver, edelsüß

1 TL Paprikapulver, scharf

2 EL Öl

1 EL Essig

250 ml Joghurt, (möglichst bulgarischer)

Salz (Knoblauchsatz)

Petersilie

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Lammbrust in mittelgroße Würfel schneiden, Zwiebellauch oder Porree in Stücke von 2 cm, die rohen Kartoffeln in Scheiben. Alles zusammenmischen, kräftig mit Knoblauchsatz, Pfeffer und Paprika würzen, Öl, Essig und die grobgehackte Petersilie dazugeben, alles mit soviel Wasser übergießen, dass es gerade eben bedeckt ist, und gar kochen.

Vor dem Anrichten Joghurt unterrühren und das Kesselfleisch mit reichlich frischem Weißbrot, Stücken von grünen Gurken und halbierten Tomaten mit Zwiebelringen servieren.

13.8.02 Sonja* CK

Dill Borschtsch 1 Eigelb

Zutaten für Portionen

2 Liter Fleischbrühe (Lamm- oder Rindfleisch)

4 Zwiebel(n), klein geschnitten

4 Karotte(n), gewürfelt

4 EL Reis

1 kg Lamm - oder Rindfleisch

1 Bund Dill, klein geschnitten

150 g Sauerrahm

1 Eigelb

ZUBEREITUNG

Das Fleisch kochen. Fleischbrühe, Zwiebeln, Karotten und Reis zusammen 20 Minuten kochen lassen. Das Fleisch in Würfel schneiden; zum Borschtsch geben. Dill unterrühren. Sauerrahm mit dem Eigelb verrühren und in den Borschtsch mischen. Nicht mehr kochen!

28.8.02 Dragonfly-Lady CK

Gemüse Chili, Lamm

Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm

Zutaten für 4 Portionen

300 g Lammfleisch oder Schweinekamm oder Rindfleisch

3 große Paprikaschote(n), bunt

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel oder entsprechende Menge andere Zwiebeln)

6 m.- große Kartoffeln, geschält

2 Tomate(n)

1 Pck. Kräuter der Provence, TK

500 g Tomate(n), passiert

750 ml Gemüsebrühe

2 Dose/n Kidneybohnen (ohne Gewürze), je 250 g Abtropfgewicht

2 Zehe/n Knoblauch

Salz

Pfeffer
Cayennepfeffer oder Chilipulver
1 Prise Zucker
Öl (Olivenöl)
Saucenbinder, hell

ZUBEREITUNG

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten, leicht salzen und pfeffern und den durchgepressten Knoblauch dazu geben. Das geschnittene Gemüse (Größe der Stücke: etwa halber Daumen) ohne Tomaten hinzufügen und 3 min schmoren lassen. Dann Brühe, passierte Tomaten sowie Kräuter zugeben und unter gelegentlichem Rühren 25 min auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Wenn alles gar ist die abgespülten Bohnen und die kleingeschnittenen Tomaten zugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit hellem Soßenbinder andicken.

Varianten: - das Gericht ohne Fleisch zubereiten
- die Bohnen weglassen
- 2 Lammstelzen in Gemüsebrühe gar kochen, das Fleisch klein schneiden, anbraten und die Kochbrühe verwenden- das dauert länger, ist aber billiger

18.7.02 Leotte CK

Gemüse Eintopf mit Fleischbeilage

6 Ei

TCHOUTCHOUKA/Algerien (europ. Küche)

Zutaten für Portionen

6 Stück Kotelettfleisch (Hammelkoteletts oder Lamm)

1.5 kg Tomate(n)
1 kg Paprikaschote(n), rot oder grün oder gemischt
1 Aubergine(n), schön (ca. 500g)
3 Zwiebel(n)

6 Ei(er)

3 Zehe/n Knoblauch
10 cl Öl (Olivenöl)
Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten: Paprika in Streifen schneiden, Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden. Die Aubergine in Würfel schneiden, Zwiebeln hacken, Knoblauch schälen.

Die Koteletts in einem großen Topf 10 Minuten lang in Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm halten. In demselben Topf die Paprikas 10 Minuten lang anbraten, dann Zwiebeln und ganze Knoblauchzehe dazu geben. Nach 5 Minuten Tomaten und Aubergine, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer nach Geschmack und ein Glas Wasser dazu geben. Auf mittlerem Feuer ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen. Evtl. noch Wasser hinzufügen. (Es soll nicht flüssig sein).

5 Minuten vor dem Servieren die Koteletts in den Topf legen. Zum Schluss die Eier in dem Gemüse pochieren lassen.

29.1.02 Helga-Fr

Hammel, Linsen-Eintopf GF

Indisch

- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Spur Chilipulver
- 2 El Currypulver
- 200 g Joghurt
- 2 El Saure Sahne

600 g Hammelfleisch

- 250 g Linsen
- 60 g Butter
- 1 Tl Salz
- 300 g Eingelegte Paprikaschoten

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Chili- und Currypulver, Joghurt und saure Sahne zugeben, alles zu einer Sauce vermischen. Darin das gewürfelte Fleisch 2 Std. einlegen.

Linsen waschen, kurz aufkochen, sofort wieder abgießen. Fleisch bei geringer Hitze 1/4 Std. in heißer Butter schmoren. Linsen, Salz, 3/4 l Wasser zugeben, im Schnellkochtopf 10 Min. garen. Paprikastreifen untermischen.

Indischer Lamm-Kartoffeltopf

für 2 Personen - Zubereitungszeit 60 Min

Pro Portion: 370 kcal, 34 g KH, 9 g Fett = 22 %

200 g mageres Lammfleisch

Salz, Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 rote Paprikaschote

1 kleines Stück Ingwer

350 g kleine neue Kartoffeln

1 Msp. Kreuzkümmel

1 TL milder Curry

½ TL scharfer Curry

350 ml Fleischbrühe

je 1 EL Worcestersauce und Sojasauce

1 EL Speisestärke

je ½ Bund Petersilie und Koriander

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Fleisch gut anbraten, dann aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken, Paprikaschote in feine Streifen schneiden, den Ingwer sehr fein hacken, alles im Bratfett einige Minuten unter Rühren anbraten, wenn nötig mit etwas Wasser ablöschen. Die Kartoffeln gründlich bürsten, halbieren und zum Gemüse geben. Kümmel und Curry ebenfalls hinzufügen. Die Brühe angießen, die Worcester- und Sojasauce dazugeben und das Fleisch unterheben, alles zugedeckt etwa 30 Min garen, bis die Kartoffeln und das Fleisch weich sind. Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und den Eintopf damit binden. Die Petersilie und das Koriandergrün waschen und fein hacken. Die Hälfte der Kräuter in den Eintopf rühren, den Rest zum Bestreuen verwenden.

Lamm - Gemüse - Eintopf

Zutaten für 2 Portionen

1 Zwiebel(n), dicke, klein gehackt

6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

500 g Lammfleisch, mageres

¼ Liter Wein, weiß

1 Scheibe/n Speck, dick, mager, gewürfelt

3 EL Öl (Olivenöl)
1 Wirsing
5 m.- große Tomate(n)
3 Paprikaschote(n)
400 g Bandnudeln
2 EL Mehl
1 Becher saure Sahne
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein hacken, die Knoblauchzehen zerdrücken, das Lammfleisch und den Speck würfeln.

Das Olivenöl erhitzen und nacheinander die Zwiebel, den Speck und die Knoblauchzehen darin anbraten, dann das Lammfleisch dazugeben und rösten. Mit Weißwein ablöschen.

Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden, die Tomaten häuten und würfeln, die Paprikaschoten waschen und würfeln. Alles zu dem Lammfleisch geben, gut umrühren und mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Die Bandnudeln in gesalzenem Wasser weich kochen.

Den Bratsud des Lammfleisches mit dem Mehl und der Sahne binden, die Nudeln abschütten und mit der Lamm-Gemüse-Mischung vermengen.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

29.7.03 Spinnenzuechter CK

Lamm, Linsensuppe

ZUTATEN:

500 g Lammfleisch (a. d. Keule , ohne Knochen)

30 g Butterschmalz

Salz

Pfeffer

Majoran

100 g durchwachsener Speck

2 Zwiebeln (100g)

1/8 l Rotwein

1 1/2 l Fleischbrühe (Instant)

500 g Tellerlinsen

1 Lorbeerblatt

1 Bd. Suppengemüse

1 Dose Kidneybohnen (180g
- Abtropfgewicht)
1/2 Bd. glatte Petersilie

Lammfleisch waschen, trocken tupfen und würfeln. Im heißen Fett anbraten.

Würzen. Speck- und Zwiebelwürfel zugeben, kurz mitbraten.

Wein und Brühe zugießen und 15 Minuten kochen lassen. Linsen, Lorbeerblatt und zerkleinertes Suppengemüse zufügen. Weitere 15 Minuten

garen. Abgetropfte Bohnen zugeben und ca. 15 Minuten weitergaren.

Abschmecken. Mit Petersilie anrichten.

Pro Person ca. 980 kcal (4120 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde.

Lamm-Eintopf

Wölfi s Hotchpotch mit Lamm

Zutaten für Portionen

1 kg Lammfleisch, (Lammbrust am Knochen)

500 ml Wasser, (Mineralwasser, still)

1 EL, gest. Salz

14 Körner Pfeffer, weiß

2 Lorbeerblätter

¼ Kopf Weißkohl

1 Stange/n Bleichsellerie

600 g Suppengemüse, (auch TK- Ware)

1 Liter Hühnerbrühe

1 Chilischote(n), (zerbröselt)

ZUBEREITUNG

Die Lammbrust im Wasser mit Salz, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern 1 - 1 1/2 Stunden zugedeckt kochen.

Brühe in einem weiteren Suppentopf mit feingeschnittenem Weißkohl und Stangensellerie ca. 20 Min. kochen. Dann das Suppengemüse zugeben und sachte weiter köcheln.

Das Lammfleisch vom Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Gemüse geben. Mit Chili abschmecken und evtl. nachsalzen.

Heiß mit Brot servieren, dazu passt Rotwein. Das Gericht kann vorgekocht werden (1-2 Tage). Kühl aufbewahren!!

16.3.02 Wolfgang Ditz CK

Lammeintopf mit Bohnen

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg grüne Bohnen
3 rote Paprikaschoten
3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen

50 g durchwachsener Speck

2 EL Öl
2 EL gehackte Petersilie

500 g Lammfleisch (Hals, Kamm, Brust oder Dünning)

etwas Bohnenkraut
1/4 l Wasser
500 g Kartoffeln
750 g Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Bohnen und Paprika in Stücke schneiden, Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken. Den Speck würfeln und in Öl glasig werden lassen, 1 EL Petersilie kurz mitbraten. Dann die Bohnen einschichten, darauf Paprikastücke, Fleischscheiben, Zwiebeln, Knoblauch und Bohnenkraut geben. Mit dem Wasser angießen und alles 30 - 40 Minuten zugedeckt kochen lassen. Die Kartoffel- und Tomatenscheiben auf den Eintopf legen. Kräftig salzen und pfeffern und weitere 25 Minuten kochen lassen. Ist das Fleisch gar, alles einmal durchheben und mit Petersilie bestreut servieren.

Lammkeule mit weißen Bohnen

Zutaten für 6 Portionen

1 Lammfleisch, eine Keule

3 Zehe/n Knoblauch, gepellt
500 g Bohnen getrocknete weiße Bohnen oder getrocknete grüne Bohnenkerne
4 Zwiebel(n)
2 Karotte(n)

- 1 Lorbeerblätter
- 1 Bund Kräuter, (Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 100 g Butter
- 1 Gewürznelken
- 2 Tomate(n)

ZUBEREITUNG

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen und mit frischem Wasser aufsetzen. Eine gepellte Zwiebel mit dem Lorbeerblatt und der Nelke spicken, die Möhren in Scheiben schneiden alles zu den Bohnen geben, den Kräuterstrauß zufügen und auf kleiner Flamme garen. Die Bohnen sollten nicht zu weich werden.

Die Lammkeule von grobem Fett befreien, mit dem gestiftelten Knoblauch spicken und mit Senf bestreichen. In den auf ca. 230 Grad vorgeheizten Backofen schieben, nach ca. 30 Min. die Hitze auf 180 Grad reduzieren. Wiederholt mit dem Bratenfond übergießen. Ggf. etwas Wasser zugeben, das Gemüse darf nicht verbrennen. Die restlichen Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten überbrühen, pellen, entkernen und ebenfalls würfeln. Die Butter zerlassen und die Zwiebel- und Tomatenwürfel darin gar dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit die Bohnen reichlich salzen, abschütten und der Zwiebel-Tomatenmischung geben, gut vermischen. Die Lammkeule aus dem Ofen nehmen, auf eine Servierplatte legen. Die Röststoffe mit wenig Wasser lösen, Fonds entfetten, durch ein Sieb geben und ggf. mit etwas Butter aufschlagen.

26.5.01 Nearlyheadlessnick CK

Lammsuppe mit Estragon 2 Eigelb

4 Portionen

400 g Lamm (mager)

80 g Fett

40 g Mehl

50 g Zwiebeln

70 g Reis

300 ml Saure Sahne

2 Eigelb

1 Zitrone

Salz

Estragonblätter

Estragonessig

1 Bund Petersilie

Speisewürze

Die Hälfte der feingeschnittenen Zwiebel wird im Fett gebraten, das in kleine Würfel geschnittene Lammfleisch dazugegeben, gesalzen und mit feingehackter Petersilie und Estragon bestreut und halbweich gedünstet. Man gibt Wasser dazu und der gewaschene Reis wird weichgekocht. Mit einer hellen Mehlschwitze wird die Suppe eingedickt, gewürzt und unter ständigem Rühren das in saurer Sahne verrührte Eigelb hinzugefügt.

Lammterrine

leckere Vorspeise

Zutaten für Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

6 Lammfilet

Salz und Pfeffer

Öl, Olivenöl

200 g Zucchini

2.5 Blatt Gelatine

50 g Tomate(n), getr. in Öl

2 Chilischote(n), rot

1 kl. Bund Petersilie, glatte, od. Sauerampfer

EL Zitronensaft

400 g Joghurt, griech. Sahnejoghurt

3 Zweig/e Thymian

Sahne

ZUBEREITUNG

Knobi grob zerdrücken mit der Schale, Filets salzen u. pfeffern, mit Thymianzweigen in 3 El. Öl braten, alles in Alufolie wickeln, kühl stellen. Zucchini in 2 mm dünne Scheiben schneiden, lagenweise in Öl anbraten, salzen, pfeffern, auf Küchentrepp abtropfen und auskühlen lassen. Gelatine einweichen. Tomaten abtropfen und fein würfeln. Chili entkernen und sehr fein würfeln. Sauerampfer oder Petersilie in feine Streifen schneiden. Zitronensaft und Sahne erwärmen, Gelatine darin auflösen, mit Joghurt leigieren. Dann in Joghurt rühren, salzen, pfeffern; Tomaten, Chili und Sauerampfer/Petersilie dazu. Lamm in 3 mm dünne schräge Scheiben schneiden; Terrine fetten, mit Gefrierbeutel od. Klarsichtfolie auslegen. Etwas Joghurt eingießen, Zucchinischeiben darauf, dann Joghurt, dann Lamm, dann Joghurt usw. schichten, leicht andrücken und über Nacht kalt stellen.

In Scheiben auf einem Rauke-Zucchini-Salat anrichten.

11.11.01 Sia° CK

Lüneburger Heide-Topf

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Lammfleisch von Hals oder Schulter
je 500 g frische grüne Bohnen und Kartoffeln

4 Scheiben Räucherspeck (ca. 80 g)

1 Zwiebel

Salz und schwarzer Pfeffer

1/4 l Weißwein

1/4 l Brühe

Bohnenkraut

Zubereitung:

Lammfleisch in mundgerechte Würfel, Bohnen und Kartoffeln in Stücke schneiden. Speck und Zwiebel fein hacken. In den Eintopf zuerst eine Lage Bohnen legen, Kartoffeln darüber schichten und alles leicht würzen. Das vorgewürzte Fleisch, Speck und Zwiebeln hinzufügen und noch einmal Bohnen und Kartoffeln draufgeben. Wein und Brühe zugießen, das die Bohnen bedeckt sind. Das Bohnenkraut obenauf legen. Den Lüneburger Heide-Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde garen. Kurz vor Beendigung der Garzeit enthäutete, kleine Tomatenstückchen dazugeben.

Paprikaeintopf mit roten Bohnen und Lamm

Gemüse - Chili

Zutaten für Portionen

300 g Lammfleisch oder Schweinekamm oder Rindfleisch

3 große Paprikaschote(n), bunt

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel oder entsprechende Menge andere Zwiebeln)

6 m.- große Kartoffeln, geschält

2 Tomate(n)

1 Pck. Kräuter der Provence, TK
500 g Tomate(n), passiert
750 ml Gemüsebrühe
2 Dose/n Kidneybohnen (ohne Gewürze), je 250 g Abtropfgewicht
2 Zehe/n Knoblauch
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer oder Chilipulver
1 Prise Zucker
Öl (Olivenöl)
Saucenbinder, hell

ZUBEREITUNG

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in etwas Öl anbraten, leicht salzen und pfeffern und den durchgepressten Knoblauch dazu geben. Das geschnittene Gemüse (Größe der Stücke: etwa halber Daumen) ohne Tomaten hinzufügen und 3 min schmoren lassen. Dann Brühe, passierte Tomaten sowie Kräuter zugeben und unter gelegentlichem Rühren 25 min auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Wenn alles gar ist die abgspülten Bohnen und die kleingeschnittenen Tomaten zugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Nach Bedarf mit hellem Soßenbinder andicken.

Varianten: - das Gericht ohne Fleisch zubereiten
- die Bohnen weglassen
- 2 Lammstelzen in Gemüsebrühe gar kochen, das Fleisch klein schneiden, anbraten und die Kochbrühe verwenden, das dauert länger, ist aber billiger

18.7.02 Leotte CK

Kanincheneintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Kaninchen, zerteilt

150 g Bohnen, getrocknete weiße
3 Zehe/n Knoblauch, in Scheiben geschnitten
1 kg Batate(n) (Süßkartoffeln)
5 EL Öl
1 Chilischote(n)
500 g Tomate(n), reife (Flaschentomaten)

¾ Liter Hühnerbrühe

2 Blatt Lorbeerblätter

1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
¼ TL Muskat
Tabasco
1 Zwiebel(n), grob gehackt

ZUBEREITUNG

Weißer Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.
Im Einweichwasser etwa 45 min kochen, salzen und abgießen. Kalt abspülen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Kaninchenteile salzen und pfeffern und in einer Pfanne goldgelb anbraten. Fleisch in eine Schmortopf transferieren. Im Bratfett Zwiebel und Süßkartoffeln anbraten und zu dem Fleisch geben. Tomaten in Würfel schneiden, mit Knoblauch, Lorbeer, Bohnen und Brühe in den Topf geben. Topf schließen, ca. 30 min schmoren. Mit Tabasco, Kreuzkümmel und Muskat scharf abschmecken.

20.12.03 Shampe CK

Weißer - Bohnen - Eintopf mit Lamm

Zutaten für 6 Portionen
500 g Bohnen, kleine weiße

250 g Speck, durchwachsen

Butter
3 große Zwiebel(n)

800 g Lammfleisch (oder Schweinefilet)

Suppengrün
2 Chilischote(n)
EL Basilikum, getrocknet
750 ml Fleischbrühe
750 g Bohnen, grüne
2 EL Bohnenkraut, getrocknet
500 ml Sahne
Salz und Pfeffer
4 Bund Dill
Thymian getrocknetes

ZUBEREITUNG

Den Speck in der Butter knusprig ausbraten, Zwiebelwürfel dazugeben, bräunen lassen. Fleisch in Würfel schneiden, dazugeben, anbraten. Die eingeweichten weißen Bohnen und das Suppengrün zum Fleisch geben. Alles mit Basilikum, Thymian und Chili würzen, die heiße Fleischbrühe dazugeben. Zugedeckt ca. 1 Stunde köcheln lassen. In der Zwischenzeit

Bohnen putzen, in Stücke schneiden und mit dem Bohnenkraut dazugeben. Alles noch 45 Min. kochen, dann das Suppengrün herausfischen.

8 EL weiße Bohnen aus der Suppe fischen, mit der Sahne pürieren. Den Eintopf damit binden und kräftig abschmecken. Den gehackten Dill darüber streuen. Sehr heiß servieren.

Dazu passt Knoblauchbrot.

Tipp: getrocknete Kräuter sind gut und schön, aber frische, kurz vor dem Servieren darüber gestreut, geben dem ganzen noch den besonderen Pfiff.

30.4.02 Küchenfee007 CK

Rind

Bohneneintopf mit Kalbfleisch

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

400 g Gulasch vom Kalb

1 EL Öl

Pfeffer

1 Liter Fleischbrühe

400 g Kartoffeln, gewürfelt

3 Möhre(n) in Scheiben

350 g Bohnen, grüne

1 Zweig/e Rosmarin

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Fleisch im heißen Öl anbraten, Zwiebel und Knoblauch zufügen, mitdünsten. Mit Pfeffer würzen und mit Fleischbrühe ablöschen. Kartoffeln und Gemüse in die Brühe geben. Rosmarin zufügen und alles zugedeckt 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

Rosmarinzweig herausnehmen, servieren.

2.6.01 Miguan CK

Bohnensuppe feurig scharf, Rind

Gut geeignet als Mitternachtssuppe

Zutaten für 8 Portionen

500 g Rindfleisch

250 g Bohnen, getrocknet
3 Paprikaschote(n), entkernt und geschnitten, möglichst bunt
2 Zwiebel(n), nicht zu fein geschnitten
2 Knoblauch, nur die Zehen fein geschnitten
1 Dose/n Tomate(n)
3 EL Paprikapulver, edelsüß
2 Chilischote(n), halbiert
500 ml Wasser
250 ml Wein, rot
1 Msp. Thymian
1 Msp. Kreuzkümmel

50 g Speck, fetten, in Würfel geschnitten

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bohnen über Nacht einweichen und am nächsten Tag im Einweichwasser nicht zu weich kochen. Nicht salzen, sonst bleiben die Bohnen hart.

Das Fleisch klein schneiden

Speck in einem großen Topf auslassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zwiebeln rausnehmen und das Fleisch in dem Fett gut anbräunen.

Paprikaschoten zufügen und kurz mitbraten. Zwiebeln mit dem fein geschnittenen Knoblauch wieder zum Fleisch geben. Bohnen dazu. Mit Paprika bestäuben und mit etwas Wasser aufgießen. 10 Min. köcheln lassen.

Pfeffer, Salz und die Gewürze dazu geben, mit dem restlichen Wasser und dem Rotwein aufgießen. Ca.30 Min. kochen.

Dazu ein schönes Bauernbrot

29.12.03 Herta CK

Bohnensuppe, Rindfleisch,

Zutaten:

1/2 kg Rindfleisch,

2 Knochen,
750 g Bohnen,
Salz,

Pfeffer,
500 g Kartoffeln,
Bohnenkraut,
Petersilie

Zubereitung:

Fleisch und Knochen 1 Stunde kochen. Bohnen waschen und eventuell entzweischneiden. Kartoffeln schälen und in Viertel schneiden. Bohnen und Kartoffeln zusammen mit dem Bohnenkraut in die Brühe geben. Nochmals 1/2 Stunde kochen. Knochen entfernen. Fleisch klein schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Brühe, Fleisch

½ Pfd Fleisch

2 l Wasser

1 El Salz

1 Zwiebel

½ Gewürzdosis (hier habe ich noch nicht herausgefunden, wie die zusammengesetzt ist ...)

Suppengrün

Zum Kochen nimmt man Hoch- und Querrippe, Brustkern, seltener Schwanzstück.

Die gewaschenen, zerkleinerten Knochen werden mit kaltem Wasser beigesetzt. Kocht die Brühe, so gibt man die Gewürze und das gewaschene und geklopfte Fleisch zu und lässt die gut zugedeckt etwa 2 Std. langsam kochen. Die Brühe wird zu Suppen, Soßen und dergl. verwendet. Sie muß vor Gebrauch durchgeseiht werden.

Erbsencremesuppe mit Kalbfleischklößchen

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel

1 TI Butter / Margarine

1 TI Mehl

1 Msp. Currypulver

250 ml Hühnerbrühe / Gemüsebrühe, Instant

150 g TK-Erbsen

1 TI Butter / Margarineschmalz

1 Kalbsbratwurst

250 g Sahne
Salz
Pfeffer
Zucker
Zitronensaft
Frischer Kerbel zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Zwiebel abziehen, sehr fein hacken. In der heißen Butter / Margarine glasig dünsten.
 2. Mehl, Currypulver darüber stäuben. Nach und nach mit der heißen Hühnerbrühe / Gemüsebrühe ablöschen. Erbsen zufügen und ca., 15 Min. leicht köcheln lassen.
 3. Für die Klößchen das Butter / Margarineschmalz erhitzen. Aus der Wurstpelle kleine Bällchen herausdrücken, ins heiße Fett geben, ringsum goldbraun braten.
 4. Sahne zur Suppe geben, mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Klößchen dazugeben. Mit einigen Kerbelblättchen verzieren.
- Zubereitung: ca. 30 Minuten

Feurige Kuttelsuppe

1200 g Gekochte Kutteln; in 1 cm breite Streifen

3 El Limettensaft

2 Schweinsfüße; gespalten und gesäubert

4 1/2 l Leichte Bouillon

300 g Gepökelttes Rindfleisch

2 Zwiebeln; grob gehackt

3 Schalotten; gehackt

1 Stange Bleichsellerie grob gehackt

400 g Pintobohnen; ersatzweise auch schwarze Bohnen über Nacht eingeweicht abgetropft

4 md Kartoffeln; in 1/2 cm große Würfel geschnitten

10 Grüne Oliven; entsteint

1 El Sultaninen

1 Grüne Paprikaschote entkernt, grob gehackt

2 Grüne Chilischoten entkernt und gehackt

1/8 TI Muskatnuss; gerieben

1/8 TI Nelkenpulver

Die Kutteln in eine Schüssel geben, mit Limettensaft beträufeln und ziehen lassen.

Die Schweinsfüße in der Bouillon 2 1/2 bis 3 Stunden kochen. Etwa 1 bis 1 1/2 Stunden nach dem Aufsetzen der Schweinsfresse das gepökelte Rindfleisch und die Bohnen begeben und leicht mit köcheln lassen.

Sobald die Schweinsfüße und das Rindfleisch gar sind, beides in 1 cm große Würfel schneiden und mit den Kutteln und allen übrigen Zutaten in die Suppe geben. Nochmals 30 Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln und das Gemüse gar sind.

Wenn nötig etwas Flüssigkeit nachgießen und die Suppe pikant abschmecken.

Als Beilage Scheiben von französischem Stangenbrot mit Knoblauchbutter bestreichen und knusprig tosten.

Tipp: Diese Suppe können Sie heiß in Einmachegläser abfüllen und zugedeckt 30 Minuten bei 95 Grad sterilisieren. Mindestens 3 Monate haltbar und sofort servierbereit.

Fleischsuppe, 1 Rinderbeinscheibe,

4 l Wasser,

1 Rinderbeinscheibe,

4-5 Rinderknochen,

1-2 Zwiebeln in Stücke geschnitten (am besten mit Schale),

2-3 Karotten,

1 Knoblauchzehe,

2 Lorbeerblätter,

2-3 ganze Nelken,

5 Wacholderbeeren,

1 Esslöffel Senfkörner,

10 ganze Pfefferkörner (schwarz),

0,25 Knolle Sellerie (in Stücke geschnitten),

1 Stängel Liebstöckel (Maggikraut),

1-2 Teelöffel Salz,

1 Stange Lauche (in ca. 2 cm dicke Scheiben geschnitten),

etwas Petersilie Alle Zutaten kalt zusetzen und im Dampfkochtopf ca. 45 min kochen lassen. Nach dem Kochen die Suppe in einen Topf abgießen.

Das Fleisch der Beinscheibe ist zusammen mit

Meerrettich(Senf) eine Delikatesse; heiß mit gutem

Schwarzbrot genossen - ein äußerst leckerer Zwischenimbiss!

Die Suppe über Nacht stehen lassen, so dass man am nächsten Tag mit einem Schöpfsieb das oben auf liegende Fett abschöpfen kann. Dann die Suppe erhitzen, mit etwas Egle-Delikatess-Suppe (rein pflanzlich) abschmecken. Jetzt Brätknödel, Leberspätzle, abgekochte Suppennudeln und einige Backerbsen dazu geben, kurz aufkochen lassen und dann servieren.

Frittata Suppe 2 Ei Rinderbrust

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

1 Tomate

1 Bund Suppengemüse

650 g Rinderbrust

1 El schwarze Pfefferkörner

1 Lorbeerblatt

Salz

2 Eier

1/8 l Milch

100 g Mehl

20 g Butter / Margarine oder Margarine

1 Möhre

Pfeffer

1/2 Bund Schnittlauch

Zubereitung

1. Zwiebel halbieren. Tomate vierteln. Suppengemüse grob schneiden. Alles mit dem Fleisch in einen großen Topf geben. 1 Liter Wasser zugießen. Pfefferkörner, Lorbeerblatt und 1 Teelöffel Salz zufügen, aufkochen lassen und alles ca. 2 Stunden köcheln lassen.

2. Für die Frittata Eier, Milch und Mehl in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verquirlen. Mit etwas Salz würzen. Das Fett portionsweise in einer Pfanne schmelzen. Aus dem Teig darin 3-4 sehr dünne Pfannkuchen goldbraun backen. Noch heiß aufrollen und erkalten lassen.

3. Möhre in kleine Würfel schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe vorsichtig durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen und nochmals erhitzen. Möhrenwürfel darin ca. 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Pfannkuchen in dünne Scheiben schneiden. Beides zur Brühe geben.

Zubereitungszeit ca. 2 1/2 Stunden

Pro Portion ca. 290 kcal, E 15 g. F 15 g. KH 22 g
Mini Nr. 34/02

Gemüsekraftbrühe, Rindfleisch

1 Teller Suppengrün
1 Zwiebel
15 - 30 g Fett

50 g gehacktes Rindfleisch

1 ½ l Wasser

Zwiebel, Suppengrün und Hackfleisch werden im heißen Fett einige Minuten gedämpft, dann mit Salzwasser aufgefüllt und etwa $\frac{3}{4}$ Std. gekocht. Ersatz für Brühe bei Grieß-, Ries- und ähnlichen Suppen.

Gemüsesuppe , Suppenfleisch

Zutaten:

1 kg Suppenfleisch

500 g TK Suppengemüse
350 g Kartoffeln
Lorbeerblätter
etwas Instantbrühe

Zubereitung:

Suppenfleisch mit den Lorbeerblättern in etwa 400 ml Wasser kochen lassen und vom Knochen lösen.

Klein schneiden.

Sud auf ca. 1½ l auffüllen.

Suppengemüse mit dem Fleisch in die Suppe geben.

Kartoffeln schälen und stiften.

Dazugeben und fertig kochen.

Suppe mit der Instantbrühe abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit !

Gemüsesuppe Himmel & Erde

4 Portionen

JEWELLS 200- 250 g Frisches Gemüse wie:

Erbsen

Junge Möhrchen

Kohlrabi

Blumenkohl; sehr klein

Wirsing; sehr klein

Kartoffeln

Junge Busch- oder -- Brechbohnen

Sellerie

1 Bund Lauch / Lauchzwiebeln

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

2 l (-3) Brühe; wenn möglich **Rinderbrühe** oder Gemüsebrühe, notfalls

Brühwürfel

150 ml Sahne

50 ml Sauerrahm / Creme Fraiche

; Salz, Pfeffer

Das Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige Stücke/kleine Würfel schneiden. Die Bohnen kurz blanchieren. In einem Topf die Brühe erhitzen und das Gemüse hinzugeben.

Nach ca. einer knappen halben Stunde bei mäßiger Hitze ist das Gemüse gar und noch nicht verkocht. Die Suppe mit der Sahne verfeinern, die gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Anrichten einen Klecks Sauerrahm auf die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreuen.

Gemüsesuppe mit Rindfleisch Tafelspitz,

8 Portionen

750 g Tafelspitz,

2 Zwiebeln,

10 Wacholderbeeren,

3 Gewürznelken,

3 Lorbeerblätter,

750 g Kartoffeln,

2 Dosen Mais (a 285 g),

1-2 Chilischoten,

2 rote Paprikaschoten,

2 Dosen Tomaten (a 480 g),

Salz,

Pfeffer a. d. Mühle,
Paprikapulver (edelsüß)

Tafelspitz in 1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und abschäumen. Zwiebeln pellen

und vierteln. Mit Wacholderbeeren, Nelken und Lorbeer zum Fleisch geben. Bei milder Hitze 1 1/2 bis 2 Std. garen.

Die Kartoffeln mit Schale garen. Mais abspülen. Chili- und Paprikaschoten putzen, waschen und fein würfeln. Kartoffeln pellen und würfeln. Nach Ende der Garzeit Fleisch, Lorbeer, Wacholder und Nelken aus der Brühe nehmen.

Chili und Paprika 10 Min. in der Brühe garen. Kartoffeln, Mais und Tomaten mit Flüssigkeit zur Suppe geben und aufkochen. Das Fleisch würfeln und zugeben.

Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.

Gemüsesuppe mit Rindfleisch, Siedfleisch

Anzahl Personen: 4

Zutaten:

600 g mageres Siedfleisch

1 Sellerie
4 Karotten
3 Lauch
1 Zwiebel

1,5 l Fleischbouillon kräftig

1 Lorbeerblatt
Petersilie

Zubereitung:

Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden.

Gemüse rüsten und in Stücke schneiden.

Fleischbouillon aufkochen, Fleisch und Lorbeerblatt dazugeben und 30 Minuten köcheln lassen.

Gemüse begeben und nochmals 30 Minuten köcheln. Eventuell mit wenig Salz abschmecken.

Zubereitungszeit: 75 Min.

Gerstensuppe mexikanisch, Schinkenstreifen

4 Markknochen

- 1 Lorbeerblatt
- 10 Pfefferkörner
- 3 Zwiebeln
- 500 g Graupen
- 2 Tassen geschnittenes Wurzelgemüse

2 Tassen Schinkenstreifen

- 1 Tasse süße Sahne
- ½ Tasse Schnittlauch
- Salz, Muskat, Paprikapulver
- 2 Tomaten, abgezogen und gewürfelt

Die Markknochen mit Lorbeerblatt, Salz, zerdrückten Pfefferkörnern und Zwiebelvierteln in reichlich Wasser eine Stunde kochen. Die Graupen waschen, abgießen und zu der Knochenbrühe geben. Gemüse und Gewürze zufügen und die Knochen herausnehmen. Mit Schinkenstreifen und Sahne die Suppe verfeinern. Zum Schluss die Tomaten hinzufügen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Grundrezept Rindfleischbrühe:

1 kg Rindfleisch zum Kochen (mit Knochen z.B. Ochsenbein, Querrippe, Hochrippe)

2 Markknochen

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 TL Salz
- schwarzer Pfeffer

Das Fleisch und die Knochen kalt abwaschen. Die Zwiebel abziehen und quer halbieren. Die beiden Schnittflächen in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Alle Zutaten in einen Topf geben und mindestens 3 l kaltes Wasser zugießen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Langsam alles zum Kochen bringen, dabei den aufsteigenden Schaum mit einer Schaumkelle immer wieder abschöpfen.

Wenn die Suppe kocht, die Temperatur herunter schalten und bei geringer Hitze 2-3 Stunden köcheln lassen. Dann Fleisch, Knochen und Gemüse aus der Suppe nehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb oder Tuch passieren und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Grüne Bohnensuppe auf ungarische Art, Rind

Zöldbableves magyarosan

Zutaten für 4 Portionen

300 g Knochen vom Rind

1 Suppengrün
500 g Bohnen, grüne
100 g Paprikaschote(n)
100 g Tomate(n)
Salz und Pfeffer
30 Zwiebel(n)
30 g Mehl
150 g saure Sahne
2 g Paprikapulver
20 g Schmalz
Petersilie
Essig
Zucker

ZUBEREITUNG

Aus der Knochenbrühe, 2 Liter Salzwasser und dem geputzten Suppengrün eine Knochenbrühe herstellen.

Grüne Bohnen in etwas Schmalz andünsten, mit der Knochenbrühe auffüllen. In kleine Würfel geschnittene Paprika und Tomate zugeben, salzen, pfeffern und garen. Dann mit einer Mehlschwitze binden, dazu Zwiebeln in Schmalz anschwitzen, das Mehl darin hell anrösten, mit Wasser ablöschen und in die Suppe geben. Kleingeschnittene Petersilie hineingeben und die mit etwas Mehl verrührte Sahne zugeben. Mit Essig und Zucker süßsauer abschmecken.

8.8.02 Skadel CK

Grüne Pfeffersuppe mit Feigen 1 Eigelb

1/2 Zwiebel,
2 frische Feigen,
1 Tl Butter / Margarine,
1 El grüner Pfeffer,
1/4 l Kalbsbrühe, / Gemüsebrühe
Saft von 1/2 Zitrone,
2 cl Dry Sherry,
5 cl süße Sahne,

1 Eigelb,

10 grüne Pfefferkörner

Die geschälte Zwiebel fein hacken. Die Feigen schälen, eine halbe Feige zur Seite legen, den Rest grob hacken.

Die Butter / Margarine in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden

lassen, die Feigen unter Rühren zugeben und etwa 1 Min. mitschmoren.

Unter Zugabe von grünem Pfeffer und der Brühe im Mixer glatt pürieren.

Zurück in den Topf gießen, mit Zitronensaft und Sherry abschmecken, aufkochen und mit der mit dem Eigelb verquirlten Sahne binden.

Warmhalten, aber nicht mehr kochen. Die zurückbehaltene halbe Feige in Scheiben schneiden. Die Suppe in Tassen geben, mit Feigenscheiben und grünen Pfefferkörnern anrichten.

Grünkernsuppe 1 Eigelb evtl. 1 Kalbshaxe

Zutaten:

125 g Grünkernschrot,
2 El Butter / Margarine,
1 1/2 l Butter / Margarine oder Wasser,
Salz,

1 Eigelb,

3 El Sahne,

evtl. 1 Kalbshaxe

ZUBEREITUNG:

Grünkernschrot in Butter / Margarine leicht anschwitzen. Mit Brühe oder Wasser auffüllen und würzen. Etwa 45 Minuten kochen. Mit Ei und Sahne legieren. Nach Belieben eine Kalbshaxe mitkochen und das Fleisch abgelöst und in Stücke geschnitten beim Anrichten beifügen.

Gulaschsuppe, Rindfleisch

Gut vorzubereiten

200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 große Paprikaschoten (rot und grün, 400 g)
3 mittelgroße Tomaten

300 g Rindfleisch

40 g Pflanzenfett
3 schwach geh. El Tomatenmark
Salz,
Pfeffer
Paprika edelsüß
Paprika extrascharf
1/2 TI Kümmelsamen
gerebelter Majoran
1 l Wasser
Tabasco

Zubereitungszeit: 70 Min.

1. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika vierteln, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), enthäuten, die Stängelansätze herausschneiden und die Tomaten vierteln.
3. Rindfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken, tupfen und in kleine Würfel schneiden. Pflanzenfett erhitzen und Fleisch von allen Seiten gut darin anbraten.
4. Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten lassen. Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Majoran und Wasser hinzufügen und etwa 45 Minuten kochen lassen. Suppe abschmecken.

Pro Portion: E: 18 g, F: 17 g, Kh: 8 g, kJ: 1160, kcal: 277

Gulaschsuppe, ungarisch, Rindfleisch

2 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
je 1 grüne und rote Paprikaschote
500 g Knollensellerie
100 g Möhren
150 g Tomaten

250 g mageres Rindfleisch (ohne Knochen)

2 El Speiseöl

1 l Brühe

1 Tl Kümmelsamen

Salz

frisch gemahlener

Pfeffer

100 g Kartoffeln

Zubereitungszeit: 1,5 Std.

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schoten waschen, in Streifen schneiden.
2. Sellerie schälen waschen, in feine Streifen schneiden. Möhren schälen, waschen, klein schneiden.
3. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, die Stängelansätze herausschneiden, die Tomaten enthäuten, entkernen, in kleine Würfel schneiden.
4. Rindfleisch abspülen, trocken tupfen, in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und das Gemüse dazugeben, kurze Zeit mit erhitzen.
5. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch etwa 45 Minuten schmoren lassen
6. Kartoffeln schälen, in etwas 1 cm große Würfel schneiden, etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit die Kartoffeln hinzufügen, die Gulaschsuppe evtl. nochmals abschmecken, heiß servieren.

Pro Portion: E: 25 g, F: 17 g, Kh: 20 g, kJ: 1459, kcal: 350

Kartoffel-Bohnen-Eintopf "Chulent" /Rinderschlegel

Gut' Ding will Weile haben

Rezept für 8 bis 10 Personen

2 EL Pflanzenöl

4 Zwiebeln (halbiert, in Scheiben geschnitten)

4 Knoblauchzehen (geschält, fein gehackt)

1,5 kg Rinderschlegel (Brust oder Schulter, ohne Knochen, in große Würfel geschnitten)

500 g getrocknete Limabohnen, weiße Bohnen oder Kidney-Bohnen
(mindestens 8 Stunden einweichen)
200 g Gerstengraupen
10 bis 12 mittelgroße Kartoffeln (geschält u. halbiert)
2 TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 TL getrockneter Thymian
1 TL Paprika
2 Lorbeerblätter
2 EL Zucker

Zubereitung:

Zuerst werden die Zwiebeln mit dem Öl 7-10 Minuten lang in einer Kasserolle angebraten, dann kommt der Knoblauch noch eine Minute lang dazu. Dann wird alles herausgenommen und das Fleisch getrennt angebraten, evt. in mehreren Partien, damit das Fleisch angebräunt wird. Das Fleisch herausnehmen.

Nun die Zwiebel auf dem Topfboden verteilen und die eingeweichten Bohnen und die Rindfleischwürfel schichtweise mit den Kartoffeln in die Kasserolle legen. Dazwischen kommen als Gewürze Lorbeerblätter, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver, Salz und getrockneter Thymian. Eine Karamellsauce in einem extra Topf aus 2 Esslöffeln Zucker - mit Wasser abgelöscht - zubereiten und auf die Fleisch- und Gemüseschichten geben, dann alles mit Wasser auffüllen und bei niedriger Temperatur im Backofen sage und schreibe 10 - 12 Stunden garen.

Anmerkung: Chulent kommt aus dem Französischen von Chaud = heiß und lent = langsam. Es ist ein geschmorter Eintopf mit Fleisch, der wie der Name schon sagt, langsam gegart wird.

www.swr.de

Kartoffelsuppe

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln,
1 l **kräftige Rinderbrühe** oder Milch,
1 Schalotte,
¼ Stange Lauch,
20 g Butter / Margarine,
1 Prise Muskat,

1 zerdrückte Knoblauchzehe,
1 Msp Majoran,
1 Schuss Sahne,
50 g Parmesan,
etwas Petersilie,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Die Schalotte würfeln, den Lauch in Scheiben schneiden und in einem Topf mit der Butter / Margarine glasig dünsten. Die rohen Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit anschwitzen, aber ohne dass sie braun werden.

Mit der Brühe auffüllen, den Knoblauch und den Majoran hinzugeben und alles 20 Minuten gut durchkochen.

Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten. Den Parmesan mit einem Messer in Späne schneiden, mit den Petersilienblättchen hineinstreuen und auftragen.

Knochenbrühe

1 Pfd. Suppenknochen

Suppengrün
1 Zwiebel
2 ½-3 l Wasser
1 El Salz

Die zerkleinerten Knochen werden gewaschen und mit kaltem Wasser beigesetzt. Wenn die Brühe kocht, gibt man Suppengrün und Salz zu und lässt dies etwa 3 Stunden langsam kochen. vor Gebrauch wird die Brühe durchgeseiht.

Kräuter Suppe 2 Ei , Rindsuppe

Je eine handvoll Petersilie, Kerbel, Dille, Schnittlauch, Borretsch,
2 El Butter / Margarine,
2 El Mehl,

3/4 l Rindsuppe,
Salz,

2 Eier

Die Kräuter fein hacken und in der Butter / Margarine aufschäumen lassen, das Mehl dazugeben und gut durchrühren. Nun wird mit der Rindsuppe aufgegossen, nach Geschmack salzen. Die Suppe gut eine Viertelstunde leicht köcheln lassen. Vor dem Servieren verrührt man in der Suppe die beiden gut versprudelten Eier und serviert mit gerösteten Semmelschnitten.

Kuttelsuppe 1 Eigelb, Rind

Zutaten:

500 g Kutteln (Sülz),
1,5 l Wasser,
250 g Joghurt,
2 El Mehl,
2 El Butter / Margarine,
1 Tl scharfer Paprika,

1 Eigelb,
4 Knoblauchzehen,
½ Tasse Essig,
Salz.

Die Kuttelstreifen in heißes Wasser geben und bei mittlerer Hitze kochen bis sie durch sind. Den Joghurt, das Mehl und das Eigelb miteinander verrühren. Das Ganze unter die Kutteln mischen. Die Butter / Margarine schmelzen bis sie goldgelb wird. Sofort vom Herd nehmen, mit Paprika mischen und auf die Suppe gießen. Durch kleingehackten oder gepressten Knoblauch in Essig verrührt - wird die Suppe pikant.

Leber Hochzeitssuppe Sorbische 8 Ei

Brühe

500 g Rindsknochen
1 Wurzelwerk

8 Eier
¼ l Milch
100 g Erbsen

100 g Möhren
Salz, Muskat, Petersilie
Leberklößchen

Leberklößchen 1 Ei

200 g Rindsleber

1 Ei

50 g geriebene Semmel
Muskat, Salz, Pfeffer
1l Salzwasser

Eierstich 4 Ei

4 Eier

1Tasse Milch
Salz, Muskat

Aus Rinderknochen und Wurzelwerk eine kräftige Brühe kochen. 4 Eier mit der Milch verrühren, mit Salz und Muskat würzen, in eine gefettete Form geben und im Wasserbad stocken lassen. Erbsen, geschnittene Möhren, Leberklößchen in die Brühe geben, aufkochen und aus 2 Eiern Eierflocken dazugeben. Beim Anrichten geschnittenen Eierstand und Petersilie dazugeben.

Nun die Leberklößchen!

Die Leber durch den Wolf drehen und mit Ei, Muskat, Salz, Pfeffer und geriebener Semmel gut vermischen, kaltstellen. Danach Klößchen formen, ins kochende Salzwasser geben und solange garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Der Eierstand! (ist nicht so einfach)

Die Eier mit der kalten Milch verrühren, in ein Gefäß füllen, verschließen (einen Teller drauf legen) und in kochendes Wasserbad geben. Auf kleiner Flamme weiterkochen lassen, bis die Masse fest ist. Den fertigen Eierstand mit dem Löffel abstechen und zur Suppe dazugeben.

Leberknödelsuppe 2 Ei , Rinderleber

Zutaten:

4 Semmeln
1/8 l Milch
1 kl. Zwiebel
1 Bund Petersilie
1 Ei Butter / Margarine

250 g Rinderleber

Salz
Pfeffer
Majoran

2 Eier

1 l Brühe

Zubereitung:

Semmeln in dicke Scheiben schneiden, mit heißer Milch übergießen und 1/2 Stunde quellen lassen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Petersilie waschen und hacken.

Butter / Margarine in einer Pfanne zerlassen, Zwiebelwürfel und die Hälfte der Petersilie darin andünsten. Zwiebel mit Leber, eingeweichten Semmeln, Gewürzen und Eiern zu einem Teig verarbeiten. Mit nassen Händen zu Knödeln formen und in heißer Brühe ca. 20 - 25 Minuten gar ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Mitternachtssuppe, Rinderfilet

200 g Rinderfilet

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 l Rinderbrühe

100 g Möhren
100 g Champignons
1 grüne Paprika
1 rote Paprika
1 kleine Sellerieknolle
1 große Kartoffel
2 cl Madeira oder Sherry, Medium

1/2 Bund Petersilie, fein geschnitten
Salz, Pfeffer
Paprika
Öl zum Anbraten

Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden und mit der fein geschnittenen Zwiebel in einem Topf mit Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und mit der Rindfleischbrühe auffüllen, aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Möhren und Champignons in feine Streifen schneiden. Paprika fein würfeln und aus Sellerie und Kartoffel kleine Gemüseperlen ausstechen.

Das Gemüse in kochendem Salzwasser bissfest blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse in die Suppe geben und diese mit Salz, Pfeffer und Madeira abschmecken.

Die Suppe anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Als Beilage nach Belieben pikante Käsestangen oder gebuttert / Margari-netes Bauernbrot reichen.

Nesselsuppe 2 Ei

1,5 Liter Fleischbrühe,
5 Hände junge Nesselblätter,
120-150 g Grieß,

2 Eier,
1 EL Butter,
Salz,
Paprika,
Lorbeerblatt,
Knoblauch,
Wacholderbeeren,
etwas Zwiebel.

Wasser mit den Gewürzen zum Kochen bringen, die gewaschenen und Feingewiegten Nesselblätter darin kochen ca. 10 Minuten. Dann den Grieß einstreuen und nachdem er ausgequollen ist die Eier zugeben, abschmecken.

Die Suppe vom Herd nehmen und die Butter unterrühren.

Nach belieben mit Schnittlauch oder Petersilie bestreuen und servieren.

Ochsenschwanzsuppe

20 g Butter / Margarine,

500 g Ochsenschwanz,

1 Zwiebel,

1 Karotte,

40 g Sellerie,

1 Knoblauch,

1TL Tomatenmark,

1 ½ dl Rotwein,

6 weiße Pfefferkörner,

5 Pimentkörner,

5 Wachholderbeeren,

1/2 Lorbeerblatt,

1 Koriander (Msp)

Salz,

15 g Mehl,

2 ½ dl Wasser,

3 cl Madeira.

Den Bauchspeck in Würfel schneiden, in der Butter / Margarine auslassen und kräftig anbraten. Ochsenschwanzstück in dies Speckbutter / Margarine, kräftig anbraten, das in grobe Würfel geschnittne Gemüse samt Knoblauch zugeben und mit Tomatenmark rösten. wenn das Gemüse braune Ansatz zeigt mit dem Rotwein ablöschen, Gewürze und Mehl zugeben, mit dem Wasser auffüllen und häufig Umrühre. Ca 3 Stunde leicht kochen lassen. Das Fleisch von der Flüssigkeit trennen. Madeira über das fleisch gießen und zugedeckt auskühlen lassen. Nun die Suppe durch ein Sieb passieren und evtl reduziern, Fleisch in würfeln schneiden die Suppe und abschmecken.

Räubersuppe vom Bakony 1 Ei Rinderrippe

4 Person(en)

350 g Rinderrippe

2 Hühnerkeulen

200 g Suppengrün

1 Zwiebel

Salz

Pfefferkörner

Paprika scharf

1 Ei

Mehl

Das Rindfleisch wird in vier Scheiben geschnitten und mit kaltem Wasser zum Kochen aufgesetzt. Man gibt Salz und Pfefferkörner zu. Wenn alles beinahe weichgekocht ist, werden die Hühnerkeulen sowie das in Stücke geschnittene Suppengrün, die zerkleinerten Zwiebeln und der scharfe Paprika hinzugefügt und gar gekocht. Aus einem Ei und soviel Mehl, wie es aufnimmt, knetet man einen festen Teig, zieht ihn dünn aus und reißt ihn in kleine Fleckchen. Diese werden in der Suppe gekocht.

Reissuppe mit Niere

6 El Reis

100-200 g Niere in Scheibchen geschnitten

1 Zwiebel

1 Gelberübe

1 Stück Sellerie

20 g Fett

1 ½ l Wasser

1 El Salz

¾ Pfd rohe Kartoffelstückchen.

Der Reis wird mit ½ l kaltem Wasser beigestellt. Wenn er kocht, gibt man die übrigen Zutaten bis auf die Kartoffeln zu. Nach ½ Std. mengt man auch diese darunter und lässt die Suppe vollends weich kochen.

Budapester Kartoffeltopf

500 g Rinderhackfleisch

500 g Kartoffeln

3 Zwiebeln

Öl

1 ½ l Fleischbrühe

Salz

Pfeffer

Rosenpaprika

Thymian

Basilikum

500 g Tomaten

1 Dose Maiskörner

2 EL Tomatenmark

Zwiebelwürfel in heißem Öl glasig dünsten, dann Hackfleisch hinzugeben und kräftig anbraten. Fleisch würzen und mit Kartoffelwürfeln und Brühe auffüllen. Alles 20 Minuten kochen lassen. Dann Tomatenviertel, Mais und Tomatenmark zugeben und alles noch mal einige Minuten ziehen lassen. Abschmecken und servieren.

Feurige Karnevalssuppe

3 Zwiebeln
200 g Möhren
20 g Butter oder Margarine

500 g Rindergehacktes

$\frac{3}{4}$ l Brühe
1 kleine Flasche Tomatenketchup
500 g Sauerkraut
500 g rote Bohnen
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
Tabasco
Knoblauchpulver

Hackfleisch in Butter bzw. Margarine anbraten, dann die Zwiebelringe und Möhren in Würfeln zugeben und kurz mitbraten. Brühe und Ketchup angießen und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Sauerkraut und Bohnen zugeben und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Mit den Gewürzen scharf abschmecken.

Statt Knoblauchpulver können natürlich 1 oder mehr Knoblauchzehen verwendet werden.

Rind Mitternachtssuppe I I

500 g Rindfleisch

500 g Zwiebeln

200 g Schweineschmalz

2 grüne Paprikaschoten
5 Kartoffeln
6 EL Tomatenmark
Salz

Edelsüßpaprika
Majoran
Kümmel
2 Knoblauchzehen
3 l Würfelbrühe
Speisestärke
Zitronenschale

Zwiebelscheiben in heißem Schmalz glasig dünsten, Fleischwürfel zugeben und anbraten. Zerkleinerte Paprikaschoten und Kartoffeln hinzufügen. Mit Tomatenmark und Gewürzen abschmecken und mit der Brühe aufgießen. Im geschlossenen Topf 2 Stunden garen. Nochmals abschmecken, mit geriebener Zitronenschale verfeinern und mit Stärke binden.

Rinderfilet Cowboytopf

1 Tasse Öl

1 kg falsches Rinderfilet oder Schwanzrolle

1 EL Salz
1 EL grob gemahlener Pfeffer
1 TL Majoran
1 TL Basilikum
1 TL Thymian
1 kg Zwiebeln

2 l Fleischbrühe

1 kleines Glas grüne Pfefferkörner (75 g)
2 große Dosen grüne Bohnen
½ Tasse Whisky

Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den vermischten Gewürzen (außer dem grünen Pfeffer) von beiden Seiten bestreuen. Fleischscheiben in heißem Öl nacheinander anbraten, dann alle zusammen in den Topf geben und die Zwiebelscheiben zugeben. Die Fleischbrühe angießen, Pfefferkörner zugeben und alles zusammen zugedeckt 40 Minuten garen. Dabei ab und zu umrühren. Dann die Bohnen zugeben und die Suppe noch einmal erhitzen. Zum Schluss mit dem Whisky abschmecken.

Rindfleisch Saure Kartoffelstückchen genannt

Vogtaländische Saure Spalten

500 g Rindfleisch(hohe Rippe)

Zucker
1 saure Gurke
1 172 g Kartoffeln
1 Wurzelwerk oder Suppengrün
Essig
1 Zwiebel
Salz

Das Fleisch in reichlich 1 l Salzwasser mit Zwiebel und Wurzelwerk bissfest garen, herausnehmen und klein schneiden. Geschälte, in Würfel geschnittene Kartoffeln und Gurkenstückchen in die Brühe geben und garen. Fleischwürfel zufügen, mit Essig und Zucker abschmecken. Wenn der Eintopf mit Senfgurken zubereitet werden soll, Gurkenwürfel und die Brühe vor dem Garen zufügen. Zum Schluss nochmals süßsauer abschmecken.

Rindfleisch, Hubertus - Suppentopf

Zutaten für 8 Portionen

750 g Rindfleisch, (falsches Filet)

500 g Speck, (geräuchert & mager)

750 g Zwiebel(n), (in Würfeln)
Olivenöl
10 ml Cognac
10 ml Schnaps (Wacholderschnaps)
500 ml Wein, rot

2 Würfel Fleischbrühe

250 ml Wasser
1 Dose/n Erbsen, (mit Flüssigkeit)
1 Dose/n Bohnen, (weiß, mit Flüssigkeit)
1 Dose/n Linsen, (mit Flüssigkeit)
200 g saure Sahne
Salz und Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Die Zwiebelwürfel im heißen Olivenöl anbraten, das gewürfelte Rindfleisch zugeben, rundum braten, dann den gewürfelten Speck ebenfalls mitbraten. Alles gut pfeffern, Cognac, Wacholderschnaps und den Rotwein zugeben und aufkochen. Die Brühwürfel zufügen und das Wasser. Ca. 60 Minuten zugedeckt kochen lassen, dann mit Salz abschmecken und weitere 30 Minuten kochen, bis das Fleisch gar ist. Jeweils die Dosen mit der

Flüssigkeit zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann die saure Sahne untermischen, nochmals mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit verschiedenen Brotsorten (Baguette, Chiabatta & Bauernbrot) sofort servieren.

24.8.04 Dragonfly-Lady CK

Rindfleischartopf mit Reis

Zutaten für 4 Portionen

500 g Gulasch vom Rind

250 g Reis

250 g Bohnen, grüne

1 Zehe/n Knoblauch

1 Bund Dill

200 ml Fleischbrühe

Salz und Pfeffer, Pfeffer

Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Reis in der entsprechenden Menge Wasser mit einer Prise Safran garen. Bohnen waschen, klein schneiden, in Salzwasser garen, abgießen und abtropfen lassen. Gulaschfleisch ganz klein würfeln Knoblauch schälen, fein hacken. Dill waschen, trocken schütteln, hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch anbraten Knoblauch und Dill zugeben mit Salz und Pfeffer würzen. Reis und Bohnen zugeben, Brühe zugießen. Zugedeckt bei geringer Hitze noch 15 Minuten garen.

15.7.03 Skadel CK

Rotkrautsuppe, Rinderquerrippe

Zutaten:

750 g Rinderquerrippe

4 Gewürznelken

1 TL Pfefferkörner

etwas Zucker

Salz

300 g Kartoffeln

500 g Rotkohl

- 4 Zwiebeln
- 3 El Speiseöl
- 4 El Rotweinessig
- 1 Stange Porree
- 2 El saure Sahne oder Creme fraiche
- gehackte Petersilie

Zubereitung:

Rinderquerrippe in 1,5 Liter Wasser mit den Gewürznelken, Pfefferkörnern, Zucker und Salz garen. Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln, Brühe durch ein Sieb gießen. Kartoffeln in Würfel schneiden, in der Brühe 10 Minuten garen.

Inzwischen Rotkohl in Streifen schneiden und mit den gewürfelten Zwiebeln in etwas Öl andünsten. Mit etwas Brühe ablöschen und Rotweinessig zufügen.

Porree in Streifen schneiden und zugeben, Fleisch und Rotkohl zur Brühe geben und mit saurer Sahne oder Creme fraiche abschmecken.

Mit gehackter Petersilie überstreuen.

Russische Krautsuppe , Fleischrippen vom Rind

Zutaten:

- 1 Grünkohl, in streifen geschnitten,
- 2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten,
- 1 saurer Apfel geschält, entkernt und in dünne Scheiben geschnitten,
- 250ml Tomatensauce,

1,1 kg Fleischrippen vom Rind,

2 Rindersuppenknochen (etwa 700 g),

- 1 El Salz,
- ¼ Tl frisch gemahlener weißer Pfeffer,
- ½ Tl Paprikapulver,
- 3/4TL kristallisierte Zitronensäure

ZUBEREITUNG:

1.) Kohl, Zwiebeln, Apfel, Tomatensauce, Rindfleisch, Rinderknochen, Salz, Pfeffer, Paprika sowie 2 ½ l kaltes Wasser in einen Suppentopf auf mittlerer Stufe aufkochen lassen. Zudecken und eine Stunde köcheln lassen. Gelegentlich das Fett abschöpfen.

2.) Noch 250ml Wasser und die Zitronensäure zugeben. Ohne Deckel 30 Minuten köcheln lassen.

3.) Die Suppenkochen herausnehmen und das Fett abschöpfen. Abschmecken. Heiß servieren.

Saure Flecke (auch Kutteln genannt)

1 kg Kalbsflecke

Salz

1 Zwiebel

1 Möhre

1 Petersilienwurzel

1 Stück Sellerie

1 Nelke

2 Gewürzkörner

2 Pfefferkörner

Pfeffer

¼ Lorbeerblatt

40 g Butter oder Margarine

40 g Mehl

Brühe

1/2 Zitrone oder etwas Essig gehackte Petersilie

Die Flecke sorgfältig mit Salz abreiben, gut waschen und in kaltem Wasser auf den Herd bringen. Wenn das Wasser kocht, abgießen und frisches kaltes Wasser darüber geben. Salz, Zwiebel, die Suppenkräuter und das andere Gewürz beifügen, die Flecke weich kochen. Danach herausnehmen, in große Würfel schneiden und eine Soße bereiten. Dafür aus Butter und Mehl eine Schwitze herstellen, mit Brühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer halben Zitrone oder dem Essig pikant abschmecken. In dieser Soße die Flecke geben und gut durchkochen lassen. Vor dem Anrichten reichlich gehackte Petersilie darüber streuen.

Saure Gurkensuppe, Rind

Menge: 4 Port.

1 Scheibe. hohe Rippe oder anderes-- Kochfleisch vom Rind

1 Bund Suppengrün

1 Lorbeerblatt

Gewürzkörner

Kartoffeln (nach Anzahl der -- Personen berechnen)

1 Glas Gewürzgurken

1 Ei Butter / Margarine

1 Ei Mehl

1 Prise/n Zucker

Gurkenbrühe nach Geschmack

Pfeffer, Salz
etwas gekörnte Brühe,
-- frische Petersilie oder Dill

Wenn die Brühe gekocht ist, etwa 20 Minuten Zubereitungszeit.
Vom Rindfleisch, Suppengrün und Gewürzen eine kräftige Brühe kochen.
Kartoffelstückchen darin bissfest kochen (etwa 10 Minuten). Mit dem
Wiegemesser Gurken sehr fein zerkleinern, dazugeben. Helle Mehlschwitze
unterrühren, mit etwas Zucker, Gurkenbrühe und gekörnter Brühe süß-
sauer abschmecken.
Der Eintopf sollte nicht zu dick gehalten werden. Mindestens 20 Minuten
ziehen lassen. Aufgewärmt schmeckt die Suppe auch noch hervorragend.
Beim Anrichten mit Petersilie oder Dill bestreuen.

Spanischer Gemüse - Fleischtopf,

Zutaten für 4 Portionen

750 g Gulasch vom Rind

750 g Zwiebel(n), gewürfelt
½ Liter Wasser
750 g Bohnen (Stangenbohnen)
500 g Kartoffeln, gewürfelt
3 Paprikaschote(n), grün
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Knoblauch
Öl (Olivenöl)

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und im sehr heißen Olivenöl anbra-
ten. Die Zwiebeln dazugeben und kurz mitschmoren lassen. Mit Pfeffer
und Paprika würzen und mit ½ l Wasser ablöschen. Auf kleiner Flamme
köcheln lassen. Das Gemüse waschen. Die Bohnen putzen, in Stücke
schneiden und nach ca. 60 Minuten zum Fleisch geben. Die Kartoffelwürfel
ebenfalls zum Fleisch geben. Alles nochmals ca. 20 Minuten köcheln las-
sen. Die Paprikaschoten putzen, in Stücke schneiden und ebenfalls
zugeben.

Alles weitere 10 Minuten köcheln. Das Gemüse und die Kartoffeln sollten
noch bissfest sein. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch herzhaft abschmecken.
Dazu reicht man Baguettebrot und ein kühles Bier oder Rotwein.

Tipp:

Falls das Ganze zu trocken ist einfach etwas Brühe angießen.

8.8.02 Leilah CK

Spinatröllchen - eine Suppeneinlage 2 Ei

Zutaten:

2 Eier

etwas Salz

¼ l Milch

glattes Mehl nach Bedarf

300 g Blattspinat

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

etwas gemahlene Muskatnuss

30 g Butter / Margarine

30 g ger. Parmesan

Butter / Margarine für das Blech

1 l fertige Rindsuppe

Öl oder Butter / Margarine zum Backen

ger. Parmesan zum Bestreuen

Schnittlauch zum Bestreuen

Vorbereitung:

Eier, Milch und Salz versprudeln, so viel Mehl einrühren, dass ein glatter Palatschinkenteig (Pfannkuchenteig) entsteht.

Teig etwas rasten lassen, nach Bedarf noch etwas Milch einrühren, sodass der Teig sich gut gießen lässt.

In einer passenden Pfanne nacheinander dünne Palatschinken (Pfannkuchen) ausbacken und erkalten lassen.

Spinat waschen, in reichlich Salzwasser blanchieren und gut abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und fein hacken

Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

Zubereitung:

Spinat fein hacken und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und geriebenem Parmesan gut vermengen. Die Fülle auf die Palatschinken (Pfannkuchen) streichen.

Palatschinken (Pfannkuchen) einrollen und in etwa 3cm breite Stücke schneiden.

Die Röllchen auf ein mit Butter / Margarine bestrichenes Blech legen, mit Käse bestreuen und mit zerlassener Butter / Margarine beträufeln.

Sodann im vorgeheizten Backrohr etwa 10 Minuten überbacken.

Als Einlage in heiße Rindsuppe (Rinderbrühe) geben.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Tomatenconsomme, Rinderbeinscheibe 2 Ei + 3 Eiweiß

mit Pecorino Klösschen
8 Portion/en

CONSOMME

1 1/2 kg Kalbsknochen; kleingehackt

Salz

3 1/2 l ;Wasser

1 Ei ;Salz

1 Bund Suppengrün

300 g Rinderbeinscheibe

200 g Zwiebeln; ungeschält, in grobe Stücke geschnitten

2 Dose Tomaten, geschält, groß --a 800 g EW

2 Lorbeerblätter

20 Schwarze Pfefferkörner

200 g Rinderhack; zum Klären der --Brühe

3 Eiweiß (L)

20 Basilikumblätter

2 Fleischtomaten

PECORINO KLÖSSCHEN

150 ml Milch

30 g Butter / Margarine

;Salz

80 g Mehl

2 Eier (L)

80 g Pecorino

1 Ei Basilikum; frisch gehackt

Die Kalbsknochen in reichlich kochendem Wasser blanchieren, in ein Sieb schütten und zuerst heiß, dann kalt abspülen. Danach die Knochen in einem großen Topf mit dem Wasser und Salz zum Kochen bringen. Eventuell entstehenden Schaum mit der Schöpfkelle abschöpfen und die Hitze reduzieren, damit der Fond leise kocht. Nach 30 Minuten Kochzeit das grob zerteilte Suppengrün, die Beinscheibe, die Zwiebeln, die Hälfte der Tomaten, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in den Topf geben. Den Fond weitere 3 Stunden gerade über dem Siedepunkt kochen lassen. Zwischendurch immer wieder den Schaum abschöpfen. Dann den Fond durch ein feines Sieb passieren und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Das Rinderhack, die restlichen Dosentomaten, das Eiweiß und die Hälfte der Basilikumblätter vermischen und in die abgekühlte Brühe geben. Bei mittlerer Hitze langsam aufkochen lassen. Dabei darauf achten, dass die Consomme nicht sprudelnd kocht. Von der Kochstelle nehmen und 30 Minuten ziehen lassen. Dann die Consomme vorsichtig mit einer Suppenkelle durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen (das muss ganz langsam geschehen, sonst wird die Consomme nicht klar!). Die Consomme eventuell mit etwas Salz abschmecken. Für die Klösschen die Milch mit der Butter / Margarine und etwas Salz aufkochen, das Mehl auf einmal dazuschütten und mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich auf dem Topfboden ein weißer Belag bildet und sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Kloß in eine Schüssel geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Die Eier nacheinander unter die Masse rühren, den Pecorino auf der Haushaltsreibe fein reiben und mit dem gehackten Basilikum unter die Brandteigmasse heben. In einem flachen Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen. Mit einem Teelöffel von der Masse Klösschen abstechen, portionsweise ins Wasser gleiten lassen und 4 Minuten bei milder Hitze kochen lassen. Die gegarten Klösschen mit der Schaumkelle herausheben und abschrecken. Gut abtropfen lassen. Die Fleischtomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Die restlichen Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Zum Anrichten die Klösschen in etwas Consomme erwärmen und mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen in vorgewärmte Suppentassen geben, mit der heißen Suppe begießen.

Ungarische Gulaschsuppe, mageres Rindfleisch

Pro Portion:

E: 25 g, F: 17 g, Kh: 18 g, kJ: 1430, kcal: 342

Gut vorzubereiten

2 große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 grüne und 1 rote Paprikaschote
400 g Knollensellerie
3 Tomaten

250 g mageres Rindfleisch (ohne Knochen)

2 El Speiseöl
1 l Brühe
1 Tl Kümmelsamen
Salz
1 El Paprika edelsüß
frisch gemahlener Pfeffer
100 g Kartoffeln

Zubereitungszeit- 65 Min.

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden. Sellerie schälen, waschen und in feine Streifen schneiden.
2. Tomaten kurze Zeit in kochendes Wasser legen (nicht kochen lassen), in kaltem Wasser abschrecken, Stängelansätze herausschneiden, Tomaten enthäuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
3. Rindfleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken, tupfen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Öl erhitzen und Fleischwürfel darin anbraten.
4. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Paprika, und Selleriestreifen dazugeben und kurze Zeit mit erhitzen. Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Mit Kümmel, Salz, Paprika und Pfeffer würzen und etwa 45 Minuten kochen lassen.
5. Kartoffeln schälen, waschen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und etwa 20 Minuten vor Beendigung der Garzeit des Fleisches in die Suppe geben.
6. Tomatenwürfel unterrühren, Gulaschsuppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Weinsuppe mit Zimtbrotwürfeln 4 Eigelb

ZUTATEN:

4 Scheiben Weißbrot

30 g Butter
1/2 TL Zimtpulver

3/4 l Rindsuppe

1 Ä | Schlagobers

4 Dotter

1/8 l trockenen Weißwein

ZUBEREITUNG der ZIMTBROTWURFEL:

Von den Weißbrotscheiben die Rinde entfernen, Brot in Würfel schneiden und in Butter und Zimt leicht krustig anrösten. Warm stellen. Oder das Weißbrot zuerst im Toaster bräunen.

ZUBEREITUNG der WEINSUPPE:

In die kalte Rindsuppe Obers, Dotter sowie Weißwein geben und unter festem Rühren mit dem Schneebesen erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Zimtbrotwürfel servieren.

Schinken

Brokkoli-Suppe, 2 Eigelb Schinken

8 Personen

Zutaten:

1 1/2 l. Brühe
1 1/2 kg Brokkoli
250 g. Schmelzkäse

2 Eigelb

2 B. Sahne

400 g Gek. Schinken

Salz,
Pfeffer

Muskat

Brokkoli putzen, waschen und in der Brühe garen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Den Schmelzkäse unter rühren in der Brühe schmelzen lassen. Eigelb mit der Sahne verquirlen und ebenfalls einrühren. Das Gemüse und den gek. Schinken hinzufügen mit Gewürzen abschmecken und etwas ziehen lassen.

Erbsencremesuppe mit Schinken

Ca. 1 Stunde

Zutaten für 1 Person

350 g frische oder 150 g TK-Erbsen

1 kleine Zwiebel

3-4 Stiele Basilikum

2 TI Öl

1/4 l Gemüsebrühe

3-4 dünne Scheiben Baguette

2-3 El Schlagsahne

Salz,

Pfeffer

1 Prise Zucker

geriebene Muskatnuss

20 g Schinkenwürfel

evtl. halbsteif geschlagene Sahne und Basilikum

Zubereitung

1. Frische Erbsen pelen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und grob hacken.
2. 1 TI Öl erhitzen, Zwiebel, Erbsen und Basilikum kurz darin andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ca. 12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
3. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Baguettescheiben darin unter Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen.
4. Sahne zur Brühe geben und alles mit dem Schneidstab des Handrührgerätes fein pürieren, Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Mit Schinken, Sahne und Basilikum anrichten. Baguette dazugeben.

Getränk: z. B. Mineralwasser.
Wichtige Nährwert-Angaben
Portion ca. 640 kcal/2680 kJ
Eiweiß 30 g
Fett 25 g
Kohlenhydrate 66 g

Vital- Tipp:

Die Sahne können Sie auch durch die fettreduzierte Creme legere ersetzen und die Schinkenwürfel ganz weglassen.

Bella Nr. 33/03

Flammbierte Tomatensuppe, Schinken

2 reife Fleischtomaten
1/2 l Tomatensaft
1 Schalotte feingewürfelt
1 El Lauch feingewürfelt
1 El Champignons feingewürfelt

1 El gekochten Schinken

1 Tl Thymianblättchen
1 El Olivenöl
1/8 l geschlagene Sahne
8 Gelatineblätter
4 cl Gin

Die Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
Die Tomaten brühen, enthäuten, entkernen und grob würfeln.
aufkochen, vom Herd nehmen, die Tomatenwürfel mit der eingeweichten Gelatine dazugeben und verrühren.
Diese Flüssigkeiten in Kaffeetassen füllen und im Kühlschrank mindestens vier Stunden fest werden lassen.

Fertigstellen der Suppe:

Der Inhalt der Kaffeetassen wird auf einen Teller gestürzt. Damit es so aussieht als seien es echte Tomaten, werden an der obersten Stelle zu Blättern geschnittene Lauchstückchen eingepflanzt.

Hat man ein Flambiergerät, so kommen die Kugeln an den Tisch. Separat sind verschiedene Schüsselchen mit Schinken gehackter Schalotte vorbereitet, den Champignons, feingewürfeltem Lauch, Thymian, Gin, Sahne und Olivenöl.

Das Tomatengelee aus den Tassen lösen. Dazu die Tasse kurz in heißes Wasser tauchen, den Rand eventuell noch mit einem spitzen Messer lösen.

In einer Pfanne werden Schalotte, Schinken, Lauch und Champignons angeschwitzt. Die gelierten Tomaten dazugeben. Anschließend mit Gin untergießen und flambieren. Die Tomatenkugeln verflüssigen sich und werden noch mit Thymian, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Zum Schluss wird die Schlagsahne untergezogen.

Hat man ein Flambiergerät, bietet sich eine "Kochshow" am Tisch an. Dazu werden die roten Kugeln entweder mit einem Blatt Basilikum oder einem zu Blättern geschnitzten Lauchstückchen dekoriert.

Separat sind Schüsselchen mit Schinken, gehackter Schalotte, Champignons und feingewürfelm Lauch vorbereitet.

Dazu Thymian, Gin, Sahne und Olivenöl, so dass man das Procedere bei Tisch durchführen kann

Gerstensuppe mexikanisch, Schinkenstreifen

4 Markknochen

1 Lorbeerblatt

10 Pfefferkörner

3 Zwiebeln

500 g Graupen

2 Tassen geschnittenes Wurzelgemüse

2 Tassen Schinkenstreifen

1 Tasse süße Sahne

½ Tasse Schnittlauch

Salz, Muskat, Paprikapulver

2 Tomaten, abgezogen und gewürfelt

Die Markknochen mit Lorbeerblatt, Salz, zerdrückten Pfefferkörnern und Zwiebelvierteln in reichlich Wasser eine Stunde kochen. Die Graupen waschen, abgießen und zu der Knochenbrühe geben.

Gemüse und Gewürze zufügen und die Knochen herausnehmen.

Mit Schinkenstreifen und Sahne die Suppe verfeinern.

Zum Schluss die Tomaten hinzufügen und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Hamburger saure Suppe, Schinkenknochen

Menge: 4 Port

1 Schinkenknochen

- 1 Bund Suppengrün
- 600 g Backobst
- 500 g säuerliche Äpfel
- 125 g Hörnchennudeln
- 2 El Honig
- Kräutersalz
- Essig

Schinkenknochen in 3 l Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und abschäumen.

Kleingeschnittenes Suppengrün, Backobst und die geschälten, gewürfelten Äpfel zufügen. Ungefähr 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen. Hörnchennudeln zugeben und 15 Minuten mitkochen lassen. Derweil den Schinkenknochen herausnehmen, das Fleisch ablösen und kleingeschnitten wieder in die Suppe geben. Mit Honig, Kräutersalz und Essig abschmecken.

Kalte Kartoffel Gurkensuppe, Lachsschinken

Zutaten für 4 Portionen:

- 350 g Kartoffeln
- 1/2 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 1 El Öl
- 1 Glas Gemüse-Fond (400 ml)
- Salz

100 g Lachsschinken

- 75 g Creme fraiche
- Pfeffer
- 1 kleiner Stiel Boretsch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und, bis auf 2 Stück, grob zerkleinern. Gurke, bis auf ein kleines Stück, grob zerschneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen.

Kartoffeln, Zwiebel- und Gurkenwürfel darin andünsten. Mit Gemüsefond und 1/4 Liter Wasser ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Restliche Kartoffeln fein würfeln und in wenig Salzwasser 10 Minuten garen.

Übrige Gurke fein würfeln. Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Brühe abgießen. Kartoffeln in einen Mixer geben, fein pürieren und in eine Schüssel geben. Brühe wieder zugeben und gut verrühren. Creme fraiche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel- und Gurkenwürfel zur Suppe geben. Den Borretsch waschen, fein hacken und in die Suppe streuen. Suppe kalt stellen. Vor dem Servieren mit Lachsschinkenstreifen und Borretschblättern garnieren

Karottensuppe, Schinkenknochen

Zutaten:

500 g Karotten (gewaschen, geschält und in feine Streifen geschnitten),
40 g Butter / Margarine,

1 Schinkenknochen (am besten von einem geräucherten Schinken,
er kann auch von einem Parma-Schinken stammen),

3 El Mehl,

1,5 l Wasser,

Salz,

1 El gehackte Petersilie,

1/8 l Sahne,

1 Tasse Brotwürfel,

1 bis 2 El Butter / Margarine

Zubereitung:

In der geschmolzenen Butter / Margarine die Karottenstreifen andünsten.
Mehl

darüber stäuben, gut mischen und mit 1,5 l Wasser auffüllen.

Den Schinkenknochen unter fließendem Wasser abspülen, in die aufgesetzte Suppe geben und 45 Minuten kochen lassen.

Aus der fertigen Suppe den Knochen entfernen und das weich gekochte Gemüse durch ein Haarsieb streichen oder mit dem Mixstab oder in der Küchenmaschine pürieren.

Vorsichtig mit Salz würzen (der Knochen kann salzig sein!) und mit Sahne abschmecken.

Brotwürfel in 1 bis 2 El Butter / Margarine rösten und vor dem Servieren zusammen

mit der klein gehackten Petersilie über die Suppe streuen.

Kartoffelsuppe mit Käse und Schinken

Rezept für 4 Portionen)

Zutaten:

250 g Kartoffeln,
1 Möhre,
1 kleine Stange Staudensellerie,
1 Glas Gemüsefond oder 1/2 l Gemüsebrühe,

100 g geräucherter Schinken,

10 g Butter / Margarine,

200 g Käsecreme mit Schinken,

Salz,
weißer Pfeffer,
Muskat,
Petersilie.

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Möhre putzen, dünn schälen und in Streifen schneiden. Den Sellerie putzen, waschen, die Fäden abziehen und die Stange in dünne Scheiben schneiden. Etwas Gemüse zum Garnieren zurückbehalten und den Rest mit den Kartoffeln in einen Topf geben. Die Brühe zugießen und das Gemüse mit den Kartoffeln darin weich kochen.

Inzwischen den Schinken in Streifen schneiden und mit dem zurückbehaltenen Gemüse in der heißen Butter / Margarine anbraten. Die Kartoffeln und das gekochte Gemüse mit dem

Mixstab pürieren und den Schinken sowie die Gemüsestückchen zur Suppe geben. Die Käsecreme mit Schinken zugeben und die Suppe kurz aufkochen lassen.

Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Käsecremesuppe , Schinken

2 EL Mehl
2 EL Butter

3/4 l Rindsuppe

1/4 l Milch
3 große Rahmschmelzkäse

1 Camembert

4 Scheiben Schinken

2 EL gehackte Petersilie

Salz, Pfeffer a.d. Mühle

Aus Mehl und Butter eine Einbrenne zubereiten. Mit kalter Rindsuppe und Milch aufgießen, erhitzen, bis die Suppe bindet. Zerkleinerten Schmelzkäse und Camembert mit einem Schneebesen in die Suppe einrühren. Schinken in feine Streifen schneiden und mit Petersilie in die Suppe einrühren. Gut abschmecken und mit Baguette servieren.

Knoblauchsuppe, roher Schinken

Zutaten:

6 Knoblauchzehen,

50 g luftgetrockneter roher Schinken,

1 rote Paprika,

Olivenöl,

1 altbackenes Weißbrötchen,

1 l Brühe,

Salz,

1 EL scharfes Paprikapulver,

2 EL Sherry

Zubereitung:

Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Schinken in kleine Würfel schneiden, die Paprikaschote waschen, aufschneiden. Stielende und Kerne entfernen und ebenfalls klein schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Knoblauch, Schinken und Paprika 10 Minuten dämpfen, dann herausnehmen und beiseite stellen.

Das Brötchen entrinden, in kleine Würfel schneiden und unter Rühren und Wenden im verbliebenen Knoblauchöl goldbraun rösten. Rechtzeitig vom Herd nehmen.

Die Brühe zum Kochen bringen, Knoblauch-Paprika-Schinken begeben und mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Paprikapulver und einem Schuss Sherry abschmecken. Die Suppe auf vorgewärmte Teller geben und die gerösteten Brotwürfel darüber streuen.

Kohlrabi Kartoffelsuppe, Lachsschinken, 1 Ei

Zutaten für 4 Personen:

500 g Kartoffeln
2 kleine Kohlrabis
1 Schalotte
20 g Margarine oder Butter / Margarine
1 l klare Brühe Instant
1 Ei

4 Scheiben Lachsschinken (ca. 60 g)

4 Ei Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer
etwas Worcestersoße

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Die Kohlrabis putzen schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Schalotte schälen und ebenfalls würfeln. Fett in einem hohen Topf zerlassen. Die vorbereiteten Gemüswürfel darin andünsten und mit Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Von dem Lachsschinken den Fettrand entfernen und Schinken in feine Streifen schneiden. Eine Kelle der gegarten Gemüswürfel abnehmen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Restliches Gemüse mit dem Schneidstab des Handrührgerätes im Topf pürieren. Mit Sahne verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und etwas Worcestersoße abschmecken. Gemüswürfel wieder in die Suppe geben und nochmals erhitzen. Ei schälen, würfeln. Zusammen mit den Schinkenstreifen in der Suppe anrichten und servieren. Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Kohl- suppe mit Sauerampfer, gekochter Schinken

1/2 l Brühe
1 kleingehackte Zwiebel
1/2 Kopfgehobelter Weißkohl

1 Ei Schweineschmalz

100 g gewürfelter gekochter Schinken

1 Ei getrocknete Steinpilze
1 Tl geschnittener Dill
1 Ei saure Sahne
1 Bund feingeschnittener Sauerampfer
1 Lorbeerblatt
schwarzer Pfeffer

Die Zwiebel im Schweineschmalz glasig dünsten und mit Brühe auffüllen. Lorbeerblatt, Kraut und gehackte Trockenpilze dazugeben, alles gut durchkochen. Schinken und Sauerampfer in vorgewärmten Tellern anrichten.

Mit der Brühe übergießen. Mit etwas saurerer Sahne und dem Dill dekorieren, mit Pfeffer übermahlen.

Kürbis Suppe , gekochter Schinken

(für 8 Port.)

- 750 g Kürbis
- 1 l **Hühnerbrühe** / Gemüsebrühe
- 1 Ei Butter / Margarine
- 1 Ei Mehl
- 2 Ei brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Ingwer
- 1 TI Zimt

- **150 g magerer gekochter Schinken**

200 ml Sahne (30% Fett)

Zuerst den Kürbis schälen, entkernen, in große Würfel schneiden und 15 Minuten kochen. Anschließend die Masse durch ein Sieb gießen und in die heiße Hühnersuppe geben. Die Butter / Margarine mit dem Mehl verkneten, mit etwas Brühe anrühren, in die Suppe geben und einmal kurz aufkochen lassen. Dabei gut umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Anschließend mit braunem Zucker, Salz, Pfeffer, Ingwer und Zimt abschmecken. Den Schinken in feine Streifen schneiden und dazugeben. Kurz vor dem Servieren die Sahne unterrühren, noch einmal erhitzen, aber nicht kochen. Mit einem Schuss Sahne garnieren.

Garzeit: ca. 25 Minuten

Lauchsuppe mit Croutons, Lachsschinken

(auch vegetarisch möglich)

Zutaten:

4 Stangen Lauch

1 Bund Frühlingszwiebeln

80 - 100 g Lachs- oder Bauernschinken

1/2 Becher Sahne
1 l Brühe
4 Toastbrotsscheiben
Butter / Margarine
Pfeffer

Anweisungen:

Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit den in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln im Topf mit etwas Butter / Margarine anbraten. Den Lauch in Ringe schneiden und dazugeben. Alles leicht mit Pfeffer würzen. Eine Weile alles unter Umrühren durchkochen. Mit der Brühe aufgießen und weiter köcheln. Nach ca. 20 min. 1/2 Becher Sahne dazugeben und einrühren. Kurz ganz leicht weiter köcheln. In der Zwischenzeit das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter / Margarine rösten. Beiseitestellen. Beim Servieren ein paar Croutons auf die Lauchsuppe geben.

Hinweis:

Für die vegetarische Version:
Nur die Frühlingszwiebeln kurz anbraten.

Nesselsamtuppe mit Schinken-Grießnocken 1 Eigelb

Zutaten für 4 Personen
Nocken:
200 ml Milch
30 g Butter / Margarine
1 Prise Salz
1 Prise Muskat
40 g Hartweizengrieß

50 g roher Schinken

80 g Quark

1 Eigelb

Suppe:

200 g Feldsalat
1 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe

20 g Butter / Margarine
400 ml Instantbrühe
200 g Sahne
100 g gekochte Kartoffeln

1. Milch mit Butter / Margarine, Salz, aufkochen lassen, den Grieß einrühren und kurz auf der Flamme quellen lassen. Beiseite stellen und auskühlen lassen.

2. Schinken in feine Würfel schneiden, mit Quark und Ei unter den Grieß mengen. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken ausstechen und in etwas Brühe gar ziehen lassen (nicht kochen).

3. Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Butter / Margarine kurz andünsten.

Mit Brühe und Sahne ablöschen, die gekochten Kartoffeln zugeben und 3 Min. kochen lassen, Feldsalat zugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Evtl. durch ein Sieb passieren, nachwürzen und mit den Schinken-Grießnocken servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Tipps:

Wichtig: den Feldsalat wirklich sehr gründlich waschen.

Schalotte und Knoblauch können auch in Walnussöl angedünstet werden. Das unterstützt den nusseigenen Geschmack des Feldsalates.

Porreesuppe mit Lachsschinken

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Porree
30 g Butter / Margarine oder Margarine
½ Liter Brühe, (Instant)
100 g Schmelzkäse mit Kräutern
125 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat, frisch gerieben

100 g Schinken(Lachsschinken)

1 Bund Petersilie, glatte

Zubereitung:

Porree putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. In Butter / Margarine oder Margarine andünsten. Mit der Brühe auffüllen und ungefähr 15 Minuten kochen lassen. Etwa 1/4 des Porrees herausnehmen und zur Seite stellen. Den restlichen Porree in der Suppe mit einem Pürierstab

pürieren. Käse und Sahne zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft abschmecken. Lachsschinken in feine Streifen schneiden. Die Petersilie hacken. Zusammen mit den restlichen Porreeing in die Suppe geben und servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schinken, Linsencremesuppe mit saurer Sahne

Zutaten für 2 Portionen

500 g Linsen, mit Suppengrün aus der Dose
1 Tasse/n Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n)

60 g Schinken, gekocht ohne Fettrand

2 TL Öl
2 TL Tomatenmark
2 EL Balsamico
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
2 Prisen Zucker
2 EL saure Sahne

ZUBEREITUNG

4 EL Linsen abnehmen und zur Seite stellen. Die restlichen pürieren. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Den Schinken ggf. vom Fettrand befreien und ebenfalls fein würfeln. Beides im heißen Öl anbraten. Schinken-Zwiebel-Mischung und Tomatenmark zur pürierten Linsenmasse geben. Danach die restlichen Linsen zugeben und zugedeckt erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico Essig abschmecken . In tiefe Teller füllen oder in Suppentassen, mit jeweils 1 EL saurer Sahne darauf servieren.

Schnüscht (Norddeutscher Gemüseeintopf) Schinken

Dieses Rezept ist berechnet für 6 Personen.
Die Zubereitungszeit beträgt etwa 45 Minuten.

- Norddeutschland -

Zutaten

500 g Kartoffeln
400 g Brechbohnen
300 g Pferdebohnen (= Saubohnen, Dicke Bohnen)

300 g Erbsen
300 g Möhren

1 Speckschwarte

600 g Holsteiner Katenschinken

½ l kalte Milch
1 EL Speisestärke
Butter
Salz
Zucker
Bohnenkraut
Petersilie

Zubereitung

Das Gemüse und die Kartoffeln putzen und würfeln. Wasser in einem Topf erhitzen, Salz und Zucker hinein geben und die Kartoffeln, das Gemüse (ohne die Erbsen), das Bohnenkraut und die Petersilie zusammen mit der Speckschwarte gar kochen.

Anschließend dreiviertel Sud abgießen, die Schwarte heraus nehmen, die Erbsen zugeben und das Ganze noch einmal zum Kochen bringen. Die Milch mit der Stärke verrühren und alles nach und nach in den Eintopf geben. Das Ganze mit Butterflocken und Petersilie garnieren, den Schinken dick aufschneiden und alles zusammen servieren.

Pro Portion etwa: 3864 kJ / 923 kcal / 51 g Fett

[/www.talkaboutusa.com](http://www.talkaboutusa.com)

Sherry Consommé mit Schinken Crepes 1 Ei

6 Portionen

1 lg Zwiebel
2 Bund Suppengrün

1 kg Suppenknochen

1 El Pfefferkörner
1 Stück Zitronenschale
1 Tl Anissamen
2 Lorbeerblätter
3 4 Stängel Thymian
2 Tl Salz
4 6 cl trockener Sherry.

1 sm Ei

- 1 Prise Salz
- 60 g Mehl
- 7 El Milch
- 4 6 El. Mineralwasser
- 1 El Creme fraiche

2 dünne Scheiben gekochter Schinken

- Fett zum Ausbacken
- 1 Bund Schnittlauch

1. Einen großen Topf ohne Fett erhitzen, die Zwiebel waschen, abtrocknen und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten im Topf anrösten. Zerkleinertes Suppengrün und die Knochen zugeben, kurz anbraten.
2. Gut 2 l Wasser angießen, die Gewürze (außer dem Sherry) zugeben und etwa 2,5 Stunden mit halb aufgelegtem Deckel bei milder Hitze kochen.
3. Für die Suppeneinlage aus dem Ei, Salz, Mehl und Milch einen Teig rühren, so viel Mineralwasser zugeben, dass ein sehr dünner Teig entsteht. 1/2 Stunde quellen lassen.
4. In einer kleinen beschichteten Pfanne 2 dünne Crepes ausbacken und gut auskühlen lassen.
5. Je 1/2 El. Creme fraiche auf die Crepes streichen und mit je 1 Schinkenscheibe belegen. Ganz eng und fest zusammenrollen, kühl stellen.
6. Brühe (Consomme) durch ein Sieb geben. Nochmals erhitzen, mit Sherry, Salz, Pfeffer abschmecken. Crepes in Scheiben schneiden, jeweils 3/4 in Suppentassen geben, die heiße Brühe darüber gießen und mit Schnittlauchröllchen servieren.

Spinatsuppe, Schinken

Zutaten:

- 1 l Brühe,
- 100 g Suppennudeln,
- 100 g gekochter Schinken (in Würfel geschnitten),
- 100 g Mortadella-Wurst (in Würfel geschnitten),
- 100 g gehackter Spinat,

1/8 l Sahne,
3 El Butter / Margarine,
1 Knoblauchzehe
(gepresst),
1 Zwiebel (gehackt),
2 Zweige Basilikum (gehackt),
2 Zweige Petersilie (gehackt),
Cognac nach Geschmack,
1 Hand voll frische Erbsen,
Reibkäse nach Geschmack

Zubereitung:

Schinken, Mortadella, Knoblauch, Zwiebel, Petersilie und Basilikum in etwas Butter / Margarine andünsten. Spinat dazugeben und mit Brühe auffüllen. 10 Minuten kochen lassen.

Teigwaren, Sahne und Erbsen darunter mischen und köcheln lassen bis die Teigwaren und Erbsen weich sind. Vor dem Servieren mit Cognac und der restlichen Butter / Margarine verfeinern. Die Suppe in heiße Suppentassen verteilen und mit Käse bestreuen.

Steinpilzsuppe mit Käse, Schinken

Zutaten:

1-2 El Butter / Margarine oder Margarine

100 g gekochten Schinken

1 Bund Frühlingzwiebeln
250 g frische Steinpilze
Saft von 1 Zitrone
1 Glas Weißwein
1/2 l gebunden, helle Suppe
1 Becher Sahne
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskat
1 Prise Zucker
Kräuterzweige zum Garnieren

Zubereitung:

Die Butter / Margarine oder Margarine in einem Topf erhitzen und den in feine Würfel geschnittenen Schinken darin anschwitzen.

Die Frühlingzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, zum Schinken geben und kurz mitschwitzen. Die Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden, zu den Zwiebeln geben und ebenfalls kurz mitschwitzen.

Das Ganze mit Zitronensaft beträufeln, mit Weißwein ablöschen und mit der hellen Suppe auffüllen. Bei mäßiger Hitze 8-10 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die Sahne und den geriebenen Butter / Margarinekäse einrühren, kurz schmelzen lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken, dekorativ anrichten, mit Kräuterzweigen servieren.

Teufelssuppe, Schinken

Zutaten:

350 g kleine Teigwaren,

300 g gekochter Schinken,

300 g Mortadella (italienische Wurst),

250 g Spinat,

1/4 l Sahne,

150 g Butter / Margarine,

2 bis 4 Knoblauchzehen (gepresst),

1 Zwiebel (fein gehackt),

Basilikum (klein gezupft),

Petersilie (fein gehackt),

1 Glas Cognac,

1 1/2 l Brühe

Zubereitung:

In die heiße Brühe den in Würfel geschnittenen Schinken und die in Würfel geschnittene Mortadella geben. Den ganzen Knoblauch, die klein geschnittene Zwiebel und die fein gehackte Petersilie sowie das Basilikum hinzufügen. In der siedenden Brühe den in Streifen geschnittenen Spinat 10 Minuten köcheln lassen und die Teigwaren dazugeben. Wenn die Teigwaren weich sind, die Suppe mit Cognac und Sahne verfeinern, zum Schluss die Butter / Margarine gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und vor dem Servieren die Suppe mit reichlich Käse bestreuen.

Weißkohlsuppe , Schinken

Zutaten:

1/2 Kopf Weißkohl

1 El Butter / Margarine

600 ml Brühe

300 ml Sahne

Salz

Pfeffer
Muskat
1/2 TL gemahlener Kümmel

200 g gekochter Schinken
2 El Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Weißkohl putzen, in zwei Viertel schneiden und den Strunk entfernen. Kohl klein schneiden.

Butter / Margarine erhitzen und den Kohl kurz andünsten. Brühe zugeben und den Kohl darin gar kochen. Im Mixer oder mit dem Mixstab fein pürieren. Sahne zufügen, die Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kümmel abschmecken.

Schinken in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Schnittlauch unter die Suppe ziehen.

Dazu knuspriges Baguette reichen.

Zwiebelsuppe mit Croutons Eigelb, Schinkenwürfel

Zutaten für 4 Personen

Gemüsezwiebel
Butter / Margarine
Knoblauch
Wein

Schinkenwürfel

Creme fraiche

Eigelb

Basilikum
Baguette

Zubereitung

Ein Zwiebel-Klassiker ist die französische Zwiebelsuppe mit Weißwein. Statt dem üblichen Käsetoast ist dieses Rezept aufgepeppt mit knusprigen Schinken-Kräuter-Croûtons.

Es eignet sich hervorragend als Vorspeise für ein festliches Menü, kann aber auch als Hauptgericht serviert werden.

Für die Suppe eine große Gemüsezwiebel in dünne Streifen schneiden und mit Butter / Margarine und Knoblauch in einem Topf andünsten.

Mit Brühe und Wein ablöschen und köcheln lassen. Währenddessen haben Sie Zeit für die Croutons. Dafür gekochte Schinken-Würfel mit Creme fraiche und Eigelben pürieren und frisches gehacktes Basilikum unterrühren. Ein halbes Baguette in Scheiben schneiden, dick mit der Schinkenmasse bestreichen und im Backrohr kurz goldgelb rösten. Die Suppe in kleine Terrinen verteilen und das geröstete Schinken-Baguette darauf legen.

Schwein

Bohnensuppe, Schweinefleisch

Zutaten:

100 g getrocknete Bohnen,
1 El Butter / Margarine,
1 Zwiebel (fein gehackt),
1 Stange Lauch (in Streifen),
1/2 Sellerieknolle (in Scheiben),
2 Karotten (in Rädchen),
1 l Wasser,
100 g Rollgerste (Graupen),

1/2 kg geräuchertes Schweinefleisch,
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht einweichen. Einweichwasser abschütten. Die Butter / Margarine zergehen lassen, zuerst die Zwiebel glasig dämpfen, dann das übrige Gemüse begeben. Durchdämpfen. Mit dem Wasser ablöschen, die Gerste und das Fleisch begeben. Zwei Stunden köcheln lassen oder - noch originaler - in dem auf 180 Grad vorgeheizten Backofen 2 Stunden ziehen lassen.

Chinasuppe, Schweinefilet,

Zutaten für 4 Portionen

250 g Schweinefilet
0 4-6 El Teriyaki oder Sojasoße

2 Möhren
1 kleine rote Paprikaschote
1 Stange Porree (Lauch)
1 kleine Dose (228 ml) Bambussprossen
100 Mungobohnenkeime
2 EI Öl
1 l **Hühnerbrühe / Gemüsebrühe** (Instant)
2-3 a Speisestärke
Salz
Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Schweinefilet waschen, in dünne Streifen schneiden und in 2 EI Teriyakisoße marinieren. Möhren in Stifte, Paprika in kleine Stücke und Porree in Ringe schneiden. Bambussprossen abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Mungobohnenkeime kalt abrausen und gut abtropfen lassen.

2. Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin anbraten. Möhren, Paprika, Porreescheiben, Bambussprossen und die Mungobohnenkeime zufügen und andünsten. Mit 2-4 EI Teriyakisoße und der Hühnerbrühe / Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen lassen. Stärke und 2 EI Wasser glatt rühren. In die Suppe einrühren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Pro Portion ca. 190 kcal E 20 g, F 7 g, KH 12 g

Mini Nr. 30/03

Currysuppe, Schweinenacken

Zutaten für 4 Personen:

1/8 l Milch,
125 g Kokosraspel
2 Stangen Porree (Lauch),
2 Zwiebeln

375 g Schweinenacken

4 EI Öl
1 EI Curry
Salz
Pfeffer
1 l klare Brühe (Instant)
100 g Schlagsahne
2 EI Mehl

Zubereitung:

Milch und 1/8 Liter Wasser aufkochen, über die Kokosraspel gießen. Ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Anschließend auf ein Tuch geben und ausdrücken - ergibt ca. 1/8 Liter Kokosmilch. Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In heißem Öl kräftig anbraten. Herausnehmen. Porree und Zwiebeln kurz andünsten. Fleisch wieder zufügen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Kokosmilch sowie Brühe angießen. Zugedeckt 10-15 Minuten köcheln lassen. Sahne und Mehl glatt rühren, die Suppe damit andicken. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzig-scharf abschmecken. Mit Petersilie garnieren. Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Dicke Bohneneintopf im Römertopf, Schweinebauch

600-750 g frische ausgepaltete dicke Bohnen (3-4 kg mit Hülsen)
750 g Kartoffeln

400 g Schweinebauch

3 Zweige Bohnenkraut
Salz
frisch gem Pfeffer
3/4 l Fleischbrühe

Frische Bohnen waschen. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden.

Schweinebauch waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Bohnen, Kartoffeln, Schweinebauch und Bohnenkraut abwechselnd in den gewässerten Römertopf schichten, jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Heiße Fleischbrühe darüber gießen, den Römertopf mit dem Deckel verschließen, in den kalten Backofen schieben bei 200-220 Grad ca 1 Std

Gemüsesuppe, dünne Rippe

200 g Mangold, vorbereitet gewogen
1 kleine Zucchini, 125 g, vorbereitet gewogen
50 g grüne Bohnen, vorbereitet gewogen

1 Möhre
3 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Porreestange,
200 g Weißkohl, vorbereitet gewogen
1 kleine Zwiebel
50 g Erbsen, (ausgepalt)

1 dünne Rippe

Staudensellerie
125 g geschälte Tomaten
Salz
Olivenöl

Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden (die Stücke sollten nicht größer als ein Fingernagel sein), in etwa 2 Liter Wasser mit Salz aufsetzen, zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme etwa 1 1/2 Stunden kochen lassen. Vor dem Servieren etwas Olivenöl zugeben.

Tipp: Die Suppe mit kleinen gekochten Nudeln servieren.

Gersten Graupensuppe mit Rauchfleisch

6 El feine Gerste

60 g fettes Rauchfleisch in kleine Würfel geschnitten

Suppengrün
½ Pfd rohe Kartoffelstückchen
1 ½ l Wasser
1 El Salz

Die eingeweichte Gerste wird ans Kochen gebracht, Fleisch, Suppengrün und Salz werden zugegeben und langsam weichgekocht. Dann gibt man die Kartoffelstückchen zu und lässt die Suppe nochmals ¼ Std. kochen.

Graupensuppe mit Blumenkohl, Dicke Rippe

65 g feine Graupen,
1/4 l Wasser ,

500 g geräucherte Dicke Rippe oder 4 Mettwurstchen,

8 groß Blumenkohlrosen ,
1 Bd. Suppengrün (mit Liebstöckel, Zwiebel)
1/2 Brühwürfel,
Salz ,

1 Tropfen Essig,
evtl. mehr,
Flüssigwürze,

Graupen mit Wasser langsam garen. Die Dicke Rippe oder die, mit einem Holzstäbchen mehrmals angestochenen Mettwurstchen in Wasser kochen. Blumenkohl halbgar kochen und die Blumenkohlbrühe zum Fleisch geben. Suppengrün klein schneiden und mit den vorgekochten Graupen zufügen. Alles weitere 15 Minuten garen. Mit Salz, Flüssigwürze und Essig abschmecken.

Blumenkohl unterheben und kurz ziehen lassen.

Grüne Bohnensuppe, Schweinefleisch 1 Ei

200 g Schweinefleisch

300 g grüne Bohnen

50 g Schmalz

40 g Mehl

100 g Zwiebeln

10 g Knoblauch

10 g Paprikapulver

200 ml saure Sahne

10 g Salz

1 Bund Petersilie

Zum Nudelteig: 1 Ei

1 Ei

80 g Mehl

Liebstöckel

Die gesäuberten, zarten grünen Bohnen werden in 1 cm große Stücke geschnitten und unter öfterem Wechseln des Wassers mehrmals gewaschen. Man schüttet soviel Wasser auf die Bohnen, wie viel Suppe bereitet werden soll.

Man gibt Salz dazu und hält es im langsamen Sieden, bis die Bohnen weich sind. Inzwischen wird die geschälte und feingeschnittene Zwiebel goldgelb gebraten, danach der feinzerkleinerte Knoblauch und der Paprika hinzugegeben. Das gewaschene und in kleine Würfel geschnittene Schweinefleisch wird auf die Zwiebeln gegeben, gesalzen und mit wenig Wasser im bedeckten Topf bis zum Weichwerden gedünstet. Danach wird es mit den Bohnen vermischt und zusammen aufgekocht. Man bereitet eine hellbraune Mehlschwitze, streut Petersilie darauf, gibt saure Sahne

und wenig Wasser dazu. Die Suppe wird damit eingedickt. Nudelteig wird hergestellt, in kleine Stückchen gezupft und in die Suppe gegeben.

Jugoslawischer Eintopf/Schwein o Lammkoteletts

Zutaten für 4 Portionen

4 Schweinekotelett á 180 g (oder Lammkoteletts)

6 EL Öl (Olivenöl)

4 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

375 ml Fleischbrühe

250 g Paprikaschote(n), rot und grün

150 g Bohnen, grün

400 g Fleischtomate(n)

200 g Aubergine(n)

100 g Reis (Langkornreis)

1 Bund Petersilie, glatt

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß

ZUBEREITUNG

Das Fleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und im erhitzten Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und warm stellen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, im Bratenfett goldgelb braten. Mit etwas Brühe ablöschen und die Masse in einen gut verschließbaren Topf geben. Die restliche Brühe zugießen und zum Kochen bringen.

Das Gemüse waschen. Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden, Bohnen putzen und eventuell abfädeln. Tomaten überbrühen und abziehen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Auberginen mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Das Gemüse mit dem Reis zu der Brühe geben, vorsichtig umrühren. Das Fleisch obenauf legen. Den Topf zudecken und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten garen. Abschmecken, eventuell etwas nachwürzen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

10.5.02 Liesbeth CK

Kartoffel-Bohnen Chili, Gulasch

Zutaten für Portionen

500 g Gulasch vom Schwein

2 Zwiebel(n)
1 EL Butterschmalz
Salz
1 kleine Chilischote(n) (getrocknet) oder
¼ TL Chilipulver
1 EL Mehl, gehäuft
500 g Bohnen (Brechbohnen)
600 g Kartoffeln
1 Dose/n Tomate(n), à 850 ml

150 g Cabanossi oder Mettwürstchen

½ Bund Petersilie
4 EL saure Sahne

ZUBEREITUNG

Fleisch abtupfen und evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Fleisch portionsweise darin anbraten. Gesamtes Fleisch wieder zugeben, mit Salz würzen. Zwiebel und Chili mit anbraten. Alles mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Unter Rühren 375 - 500 ml Wasser angießen. Aufkochen und alles ca. 20 Minuten schmoren. Bohnen putzen, waschen und in Stücke brechen. Zum Fleisch geben und alles weitere 10 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Zum Fleisch geben. Tomaten mit Saft angießen, grob zerkleinern und alles weitere 15 - 20 Minuten garen. Wurst in Scheiben schneiden und ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Petersilie waschen und fein hacken. Bohnen - Chili nochmals abschmecken. Kurz vor dem Servieren saure Sahne als Klecks darauf geben und mit Petersilie bestreuen.

22.4.01 Hilda CK

Kohlsuppe auf russische Art, Herz

4 Portion/en

1 1/2 l Knochenbrühe aus

750 g Schweineknochen*

250 g Schweineherz*; gargekocht

50 g Fett
300 g Kohl
100 g Kartoffeln
100 g Möhren
50 g Sellerie
1 Ei Tomatenmark
1/4 l Saure Sahne
100 g Rote Bete
1/2 Lorbeerblatt
50 g Zwiebeln
Petersilie
20 g ; Salz
Pfeffer

Die nudlig geschnittenen roten Rüben, Mohrrüben, Sellerie und Zwiebeln in Fett bräunen, das Tomatenmark zufügen und die Knochenbrühe zugießen.

Nach Geschmack würzen und die würfelig geschnittenen Kartoffeln, den Kohl und das würfelig geschnittene gargekochte Schweineherz in die Suppe tun.

Beim Anrichten die saure Sahne dazugeben.

Omas grüne Bohnensuppe, Suppenfleisch

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fleisch (Suppenfleisch)

4 Stück Wurst (Mettwürstchen)

500 g Kartoffeln

100 g Speck, durchwachsen

750 g Bohnen, grüne

250 g Tomate(n)

2 Zwiebel(n)

1 Bund Petersilie

Salz und Pfeffer

Brühe (Pulver)

Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

Fleisch in reichlich kaltem Wasser aufsetzen und langsam gar kochen lassen. Je nach Fleischart ca. 1,5 Stunden. Speck und Zwiebeln würfeln, Tomaten häuten und würfeln. Den Speck in einer Pfanne langsam auslassen, Zwiebeln und Tomaten dann zugeben und ca. 15 Min. dünsten. Kartoffeln schälen und würfeln. Fleisch aus der Brühe nehmen, darin dann Kartoffeln, Bohnen, Tomaten und Mettwurstchen ca. 20 Min. gar kochen lassen.

Fleisch klein schneiden und wieder zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken, gehackte Petersilie zugeben und servieren.

29.4.02 msbbonn CK

Peking Suppe 1 Ei Schweinefilet (China)

Zutaten (4 Portionen):

100 g Schweinefilet

3 Frühlingszwiebeln (in Ringe geschnitten)

700 ml Gemüsebrühe

1 El Maismehl

1 Ei

4 El Schnittlauchröllchen

20 g Morcheln (getrocknet)

100 g Tofu

2 El Sesamöl

6 El Reisessig

3 El Sojasauce

3 El Chili-Schicken-Sauce

Zubereitung:

- a) Lassen Sie die Morcheln ca. 20 Min. in heißem Wasser einweichen. Lassen Sie sie dann abtropfen und schneiden Sie sie in Streifen.
- b) Würfeln Sie den Tofu. Waschen Sie das Filet und schneiden Sie es in Streifen.
- c) Erhitzen Sie das Sesamöl in einem Topf. Braten Sie das Fleisch und die Frühlingszwiebelringe darin an.
- d) Mischen Sie die Brühe, den Reisessig, die Soja- und die Chili-Schicken-Sauce und gießen Sie es zum Fleisch. Geben Sie dann den Tofu und die Pilze zu.
- e) Lassen Sie alles 10 Min. köcheln. Rühren Sie dann das verschlagene Ei unter. Bestreuen Sie die Suppe mit dem Schnittlauch.

Reissuppe mit Niere

6 El Reis

100-200 g Niere in Scheibchen geschnitten

1 Zwiebel
1 Gelberübe
1 Stück Sellerie
20 g Fett
1 ½ l Wasser
1 El Salz
¾ Pfd rohe Kartoffelstückchen.

Der Reis wird mit ½ l kaltem Wasser beigestellt. Wenn er kocht, gibt man die übrigen Zutaten bis auf die Kartoffeln zu. Nach ½ Std. mengt man auch diese darunter und lässt die Suppe vollends weich kochen.

Schwein, Linsensuppe

350 g Linsen waschen, in
1 ½ l Wasser 12- 24 h einweichen

500 g geräucherte Schweinerippchen

in den Einweichwasser zum kochen bringen, fast weich kochen lassen

500 g Kartoffeln schälen, waschen+ klein schneiden
(Pellkartoffeln)

1 Bund Suppengrün putzen, waschen klein schneiden
Salz, Pfeffer,
Thymian

1 Brühwürfel (für 500 ml- ½ l)

die Zutaten zu den Linsen geben, gar kochen lassen, die Suppe mit Salz, Pfeffer abschmecken (damit die Suppe sämig wird, einen Teil der Kartoffeln zerdrücken oder zerstampfen)

die Schweinerippchen für sich reichen oder kleingeschnitten in die Suppe geben

Veränderung: Die Suppe mit Essig und Zucker servieren

Feuertopf I

500 g magerer geräucherter Schweinebauch

1 Zwiebel
2 Stangen Porree
1 Möhre
2 EL Öl
2 Döschen Tomatenmark
2 ½ l Fleischbrühe

2 Lorbeerblätter
2 Chilischoten
2 Dosen weiße Bohnen
Salz
Cayennepfeffer
Majoran
gehackte Petersilie

Gemüse klein würfeln und im heißen Öl anbraten, dann das klein gewürfelte Fleisch zufügen und bräunen lassen. Tomatenmark und Brühe hinein rühren und mit Chilischoten und Lorbeerblättern 1 Stunde kochen. Dann Lorbeerblätter entfernen und die Bohnen zugeben, scharf abschmecken und noch kurze Zeit ziehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Schweinefilet Terrine 2 Ei + 3 Eigelb

250 g Schweinefilet

1 kg Brokkoli

2 Eier

3 Eigelb

200 g Crème fraîche

200 g Tilsiter

Butter für die Backform

1 Knoblauchzehe

Salz,

Pfeffer,

Cayennepfeffer

Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen. Dabei schöne kleine Röschen für die Einlage zurückbehalten. Den restlichen Brokkoli samt Stielen in kräftig gesalzenem Wasser weich kochen und in kaltem Wasser abschrecken. Im selben Kochwasser die kleinen Röschen blanchieren und ebenfalls kalt abschrecken.

Das Gemüse mit dem Pürierstab zerkleinern, mit den Eiern, den Eigelb und der Crème fraîche verrühren. Den Tilsiter in kleine Würfel schneiden und mit den Brokkoli-Röschen unter das Gemüse-Eier-Püree heben. Die Masse mit fein gehacktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. In eine gebutterte feuerfeste Form füllen und im

Backofen in einem Wasserbad bei 160 °C (Gas Stufe 1) etwa 50 Minuten backen.

Wir reichen dazu ein Gemüse von Schalotten- und Apfelscheiben, das mit etwas Zucker und wenig Rotwein gedünstet wurde.

Dazu passt ein feuriger Frühburgunder oder ein frischer Trollinger.

Schweinelende Feuertopf III

500 g Schweinelende

- 40 g Fett
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 grüne Paprikaschote
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Peperoni
- 2 Essiggurken
- 1 kleine Glas Silberzwiebeln
- 1 kleine Dose gewürfelte Ananas
- 1 kleine Dose Champignons
- 1 Flasche Chilisauce
- ½ Becher saure Sahne
- 3 Spritzer Tabasco
- 1 TL Curry
- 1 TL Rosenpaprika
- Steakgewürz
- Salz
- 1 Glas Weißwein

Fleischstückchen in heißem Fett anbraten. Nach und nach gewürfelte Zwiebeln und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben. Gewürfelte Paprika, Peperoni und Essiggurken zufügen und mit anschmoren. Dann die Ananasstücke, Silberzwiebeln und Pilze zugeben, alles mit Pilzwasser und Wein auffüllen und würzen. Bei schwacher Hitze eine Stunde schmoren lassen. Dabei ab und zu umrühren. Mit sauren Sahne verfeinern und nochmals abschmecken.

Szenediner Gulaschsuppe, Schweinefleisch

Gut vorzubereiten

- 1 Knoblauchzehe

375 g Schweinefleisch

2 El Sonnenblumenöl
Paprika edelsüß
frisch gemahlener Pfeffer
Salz
2 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine rote Paprikaschote
gerebelter Majoran
1 Lorbeerblatt
1 El Tomatenmark
750 ml (3/4 l) heiße Brühe
250 g Sauerkraut
150 g saure Sahne

Zubereitungszeit: 70 Min.

1. Knoblauch abziehen und fein hacken. Fleisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch darin anbraten. Mit Paprika, Pfeffer und Salz kräftig würzen,
2. Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die Schote waschen und in Würfel schneiden.
3. Die beiden Zutaten zum Fleisch geben, mit Majoran und Lorbeerblatt würzen. Tomatenmark und Brühe hinzufügen und etwa 30 Minuten kochen lassen.
4. Sauerkraut locker zupfen, evtl. etwas klein schneiden, in die Suppe geben und noch etwa 15 Minuten garen lassen. 5. Lorbeerblatt entfernen, die Suppe mit Salz abschmecken und die saure Sahne unterrühren (nicht mehr kochen lassen).

Tipp:

Szenediner Gulaschsuppe kann auch schon am Vortag zubereitet werden. Dann die saure Sahne aber erst kurz vor dem Servieren unterrühren.

Pro Portion:

E: 27 g, F: 21 g, Kh: 7 g, kJ: 1484, kcal: 355

Weißkohltopf mit braunen Bohnen, Schweinebauch
Col compuesta (Baskenland)

Zutaten für 6 Portionen

150 g Bohnen, getrocknete, braune

1 TL Backpulver

1 Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 große Fleischtomate(n)

Öl, z.B. Olivenöl

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver, edelsüß

Salz

Pfeffer aus der Mühle

500 g Schweinefleisch (Schweinebauch, durchwachsen)

750 ml Fleischbrühe

250 g Kartoffeln

500 g Weißkohl

ZUBEREITUNG

Die Bohnen mit reichlich Wasser bedecken, über Nacht einweichen. Etwas untergerührtes Backpulver hilft, den Vorgang zu intensivieren.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken. Die Tomate häuten, entkernen und zerkleinern. Alles zusammen im nicht allzu heißen Öl andünsten. Wenn die Zwiebeln weich sind, das Tomatenmark und den Paprika zugeben. Salzen, pfeffern. Die abgetropften Bohnen in den Topf schütten, das Fleisch obenauf legen. Mit der Brühe auffüllen, zugedeckt je nach Alter der Bohnen 1,5-2 Stunden köcheln, bis sie fast gar sind.

Inzwischen Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, den Kohl putzen und vierteln. Den Strunk herausschneiden und die Viertel quer in schmale Streifen zerteilen. In den Bohnentopf rühren. Falls jetzt zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist, mit etwas Wasser angießen. Den Kohl salzen. Zugedeckt alles 15-20 Min. auf kleinem Feuer köcheln. Nochmals abschmecken.

Vor dem Anrichten das Fleisch herausnehmen, in Scheiben aufschneiden und dann als Garnitur oben auf den Eintopf legen.

15.5.02 Sofi CK

Speck

Berliner Erbsensuppe, Speck,

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Erbsen

200 g Speck

1 Zwiebel(n)

Suppengrün

n. B. Kartoffeln

Pfeffer

Majoran

Bohnenkraut

Zubereitung:

Die über Nacht eingeweichten Erbsen im Einweichwasser mit Speck, Zwiebel und wenig unzerschnittenem Suppengrün kurz aufkochen und auf kleiner Hitze langsam garen. Nach Bedarf Wasser nachgießen. In den letzten 15 Minuten Kartoffelwürfel dazugeben. Vor dem Auftragen den Speck herausnehmen, etwa 3/4 der Suppe durch ein Sieb rühren, den Speck klein schneiden, in die Suppe zurückgeben. Mit etwas Pfeffer, Majoran und Bohnenkraut abschmecken.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Biersuppe mit Bratkartoffeln, 1 Ei Speck

(Nordrhein-Westfalen)

300 g Kartoffeln, halbfest kochend

1 Zwiebel, fein geschnitten

1 Ei feine Speckwürfel

50 g Rosinen

1 Ei Zucker

1 Ei Speisestärke

1/4 l Export-Bier

1 Ei

1/4 l Milch

1/2 Zimtstange

1/2 TL Zitronenabrieb

Salz,

Pfeffer

Butter / Margarineschmalz

Die Kartoffeln kochen, pellen und auskühlen lassen. Dann die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Schweineschmalz schwenken, bis sie Farbe genommen haben. Die Zwiebeln und die Speckwürfel zugeben und so lange schwenken, bis alles braun ist. Die Kartoffeln mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Rosinen mit etwas Zucker in einen Topf geben und soviel Wasser dazugeben, dass die Rosinen bedeckt sind. Alles stark aufkochen und bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die weichen und prallen Rosinen abgießen und etwas abkühlen lassen.

Die Stärke mit dem Bier vermischen und zu den Rosinen geben. Das Ei trennen und das Eiweiß steif schlagen.

Die Milch mit einer Prise Salz, der Zimtstange und etwas Zitronenschale aufkochen, unter ständigem Rühren die Bier-Rosinen-Mischung zugeben. Alles einmal aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze zwei Minuten ziehen lassen. Anschließend langsam das Eigelb einrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Suppe abschmecken und anrichten. Separat dazu die Bratkartoffeln reichen.

Reformhaus Kurier 3/2003

Bohneneintopf a la Angelika, Schinkenspeck

Grüner Bohneneintopf

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Fleischbrühe (z.B. Würfelbrühe)

250 g Schinkenspeck, gewürfelt

1 Bund Möhre(n), geschnitten

500 g Bohnen, grüne, zerkleinert

3 Kartoffeln, roh und zerkleinert

Bohnenkraut, frisch oder getrocknet

Pfeffer

1 Prise Zucker

2 Äpfel, säuerliche

ZUBEREITUNG

Das Gemüse, die Kartoffeln, den Speck und die Gewürze in der Fleischbrühe 30-40 Minuten garen. Nach 20 Minuten die Apfelstücke dazugeben und noch 10-20 Minuten weiterkochen.

9.8.02 Doris Monika CK

Bohnengemüse mit Speck

Zutaten für 4 Portionen

300 g Speck, mageren

800 g Bohnen (grüne Brechbohnen)

4 Tomate(n)

½ Liter Wasser

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Speck würfeln und anbraten, die Bohnen dazu geben. Tomaten schälen und in Scheiben schneiden und zu den Bohnen geben, mit Wasser auffüllen, alles zusammen gar kochen und mit Pfeffer und Salz abschmecken

1.11.03 Frank62 CK

Brotsuppe mit Braunbier, Speck

2 altbackene Brötchen

50 g Speck

1/2 l Braunbier

1/2 l Gemüsebrühe

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 TL Kümmel

1/2 Lauchstange

3 getrocknete Tomaten

1 El Blattpetersilie, feingehackt

2 El Butter / Margarine

grober Pfeffer, Salz, etwas Speiseöl

Die Brötchen und den Speck würfeln. In einer Pfanne mit einem El Butter / Margarine Brötchen- und Speckwürfel anrösten.

Den Lauch in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Die getrockneten Tomaten, die Schalotten und die Knoblauchzehen fein würfeln. Den Kümmel fein hacken. Dazu ein paar Tropfen Öl zum Kümmel geben, damit er nicht vom Schneidebrett rutscht.

In einem Topf mit Butter / Margarine die Schalotten anschwitzen, Knoblauch,

Lauchstreifen, Tomatenwürfel und Kümmel zugeben. Anschließend mit Bier und Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 10 Minuten gut durchkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Petersilie einstreuen und nochmals kurz aufkochen.

Die gerösteten Brot- und Speckwürfel in Suppenteller oder -tassen anrichten und die Suppe darüber gießen.

Brotsuppe mit Speckklößchen 2 Ei

4 Scheiben Vollkornbrot

50 g Speckwürfel

4 Zwiebeln, fein geschnitten

2 Knoblauchzehen, fein geschnitten

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 l trockener Weißwein

1/4 Stange Lauch

100 g zerlassene Butter / Margarine

2 Eier

2 altbackene Brötchen

1 Bund Thymian, fein geschnitten

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 Bund Blatt Petersilie, fein geschnitten

1 Msp Muskatblüte

schwarzen Pfeffer, Salz

Butter / Margarine zum Andünsten

Vollkornbrot würfeln und in einer Pfanne mit Butter / Margarine anrösten. Zwiebeln, Knoblauch und Speck in einem Topf mit Butter / Margarine braun

rösten. 2 Ei davon für die Klößchen aufheben. Die restliche Masse im Topf mit Brühe und Weißwein ablöschen. Die gerösteten Brotwürfel und den fein geschnittenen Thymian dazugeben. Das Ganze 10 Minuten durchkochen. Lauch in sehr feine Streifen schneiden.

Für die Klößchen die Brötchen grob reiben. In eine schmale, möglichst hohe Schüssel (am besten ein Mixbecher) die heiße zerlassene Butter / Margarine geben. Mit dem Stabmixer die Eier untermischen und gut verquirlen. Mit Salz, Muskatblüte und Pfeffer würzen. Dann langsam die Brotbrösel untermixen, bis eine dünne Paste entsteht. 2 Ei der Zwiebel-Speck-Mischung und Petersilie zugeben und nochmals abschmecken. Die Masse 10 Minuten ziehen lassen und anschließend kleine Klößchen formen. Die Klößchen mit dem Lauch in die heiße Brühe geben und 10 Minuten gar ziehen lassen. Zum Schluss Schnittlauch untermischen und die Suppe abschmecken.

Deftige dicke Bohnen, Speck

Zutaten für 4 Portionen

1 Bund Suppengrün

1 Zehe/n Knoblauch

40 g Butter oder Margarine

1 Liter Brühe, klar

100 g Speck, durchwachsen und geräuchert

4 Stück Wurst (Kochwürste)

850 ml Bohnen, weiß aus der Dose

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Das Suppengrün klein schneiden. Die Knoblauchzehe fein würfeln. Beides in 20 g heißem Fett andünsten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit Speck in Streifen und Wurst in Scheiben schneiden. Im restlichen Fett braun braten. Bohnen mit der Flüssigkeit in die Brühe geben und mit Speck und Wurst noch mal kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

17.5.01 Henriettinchen CK

Dicke - Bohnen - Suppe, Speck

Zutaten für Portionen

250 g Speck, geräuchert

1 EL Schmalz

1 Zwiebel(n)

1.5 Liter Wasser (Salzwasser)

500 g Bohnen, dicke

500 g Kartoffeln

1 Zweig/e Bohnenkraut, ersatzweise 1/2 TL getrocknet

20 g Mehl

125 ml Sahne oder Milch

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Speck mit der in Würfel geschnittenen Zwiebel in Schmalz anbraten. Mit dem Wasser ablöschen und 30 Minuten vorkochen. Danach die Bohnen und die geschälten, gewürfelten Kartoffeln zugeben. Bohnenkraut obenauf legen (den frischen Zweig entfernt man vor dem Servieren, das getrock-

nete Kraut bleibt in der Suppe). 15 Minuten garen. Danach das in Sahne oder Milch angerührte Mehl einrühren, aufkochen lassen und würzen. Den Speck in große Würfel oder Scheiben schneiden und in der Suppe oder auch gesondert servieren.

13.8.02 Biene62 CK

Dicke Bohnen mit Speck

Zutaten:

400 g Kartoffeln
1/2 Zwiebeln
20 g Butterschmalz
400 g Dicke Bohnen

150 g Bauchspeck

20 Bohnenkraut
20 g Butter
20 g Mehl

3 Portionen - 836 Kcal pro Portion

20 min Zub. - 45 min Ges.

Dicke Bohnen mit Speck ist ein typisches Gericht aus dem Rheinland. Zunächst Salzkartoffeln kochen. Zwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Dicke Bohnen aus dem Glas mit Flüssigkeit zufügen. Bauchspeck im Stück dazu legen. Im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten auf milder Hitze garen, damit die Bohnen nicht platzen. Ca. 10 Minuten vor Ende mit Bohnenkraut würzen. Wenn die Bohnen gar sind die Bohnenbrühe abfüllen. Butter in einem kleinen Topf auslassen, aber nicht bräunen. Mehl zufügen und kräftig rühren. Mit der Bohnenbrühe ablöschen. Evtl. noch etwas Wasser zufügen. Dicke Bohnen mit der Mehlschwitze binden. Salz wird nicht benötigt, da der Speck salzig genug ist. Bauchspeck in Scheiben schneiden und zu den dicken Bohnen und Salzkartoffeln servieren.

www.marions-kochbuch.de

Erbsensuppe, Speck I

Zubereitungszeit/Arbeitszeit ca. 1 1/4 Stunden.

Getrocknete Hülsenfrüchte haben normalerweise eine lange Garzeit.

Unsere Erbsen sind geschält, und damit geht's viel schneller.
Wichtig: Hülsenfrüchte erst nach dem Garen mit Essig würzen!

Zutaten für 4 Personen:

Salz

2 kleine Lorbeerblätter

1/2 TL schwarze Pfefferkörner

100 g magerer geräucherter durchwachsener Speck

300 g getrocknete grüne Schälerbsen

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln (z. B. Cilena)

300 g Möhren

250 g kleine Bockwürste

frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Weinessig

1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Einen Liter Salzwasser aufkochen lassen. Mit Lorbeer und Pfefferkörnern würzen. Geräucherten Speck und geschälte Erbsen darin ca. 40 Minuten garen.
2. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Würstchen in Scheiben schneiden. Speck aus der Suppe nehmen. Möhren und Kartoffeln zufügen, weitere 20 Minuten garen. Speck in Würfel schneiden. Wurstchen und Speck während der letzten 5 Minuten der Suppe erwärmen. Suppe nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
3. Petersilie waschen, trockenschütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, hacken. Suppe mit Petersilie bestreuen und mit den Blättchen garniert anrichten.

Erbsensuppe, Speck II

Zutaten:

200 g getrocknete gelbe Erbsen,

2 l Wasser,

Salz,

1 Zwiebel,

2 Nelken,

2 Lorbeerblätter,

1 Knoblauchzehe,

2 Kartoffeln,

2 Karotten,

1 kleiner Lauch,

1 Schalotte,
50 g Butter / Margarine,

200 g geräucherter Speck (in 4 Portionen geschnitten),

150 g geräucherter Speck (in Streifen geschnitten),

Weißbrotroutons,
Pfeffer

Zubereitung:

Die getrockneten Erbsen waschen und in 2 l Wasser ca. 1/2 Stunde köcheln lassen.

In Butter / Margarinefett die fein gehackte Schalotte glasig dünsten. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Kartoffeln, die in Rädchen geschnittenen Karotten und den fein geschnittenen Lauch dazugeben und mitdünsten.

Sobald das Gemüse beginnt Farbe anzunehmen, zu den Erbsen geben. Die mit den Nelken und Lorbeerblättern gespickte Zwiebel sowie die Knoblauchzehe und die 4 Portionen Speck dazugeben und eine weitere 1/2 Stunde köcheln lassen.

In etwas Butter / Margarine die feinen Speckstreifen bräunen. Im gleichen Bratfett die Brotwürfelchen anrösten. Vor dem Servieren Speckstreifen und Weißbrotroutons über die Suppe geben.

Gemüsesuppe, Speck

Zutaten:

100 g Speck (in feine Würfel geschnitten),

2 El Sonnenblumenöl,

3 große Karotten (in Rädchen geschnitten),

1 kleine Sellerieknolle mit Kraut (in kleine Würfel geschnitten),

1 großer Lauchstängel (in Rädchen geschnitten),

1 Zwiebel (fein gehackt),

3 Tomaten (enthäutet und in Würfel geschnitten),

1 bis 2 Knoblauchzehe (gepresst),

1 Tasse Borlotti Bohnen (über Nacht eingeweicht),

1,5 l Wasser,

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

Den Speck im heißen Öl glasig werden lassen, dann das Gemüse dazugeben und dünsten. Mit 1,5 l Wasser ablöschen und 90 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grüne Bohnensuppe, Speck

FUER 6 PORTIONEN

1 kg frische Stangen- oder Buschbohnen
500 g Kartoffeln
1 Bund Suppengrün

80 g durchwachsener Speck

1 El Mais Keimöl
2 Zweige Bohnenkraut
2-3 El Gemüse-Kraftbouillon
125 g Creme fraiche
Salz, weißer Pfeffer

1. Bohnen putzen, evtl. Fäden entfernen. Bohnen nach Belieben in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Suppengrün putzen und in Streifen schneiden. Speck fein würfeln und im heißen Keimöl andünsten.
2. Bohnen, Kartoffeln und Suppengrün zufügen, Bohnenkraut dazugeben, 1 1/2 l Wasser zugießen, aufkochen und Gemüse-Kraftbouillon einstreuen. Die Suppe bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten kochen.
3. Etwa 1/2 l Suppe entnehmen und pürieren. Das Püree mit Creme fraiche vermischen und wieder unter die Suppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 1150 kJ/275 kcal, 8g E, 19g F, 18 g KH

Kartoffel Pilz Suppe, Speck

50 g geräucherter durchwachsener Speck

1 Zwiebel,
2 El Öl
1,5 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Lorbeerblatt
250 g Pfifferlinge

250 g Champignons
Salz,
Pfeffer
Geriebene Muskatnuss
Petersilie zum Garnieren

1. Kartoffeln schälen und würfeln. Suppengrün ebenfalls würfeln. Speck und Zwiebel fein würfeln.

1 Esslöffel Öl in erhitzen, Speck und Zwiebel darin angießen, Lorbeerblatt zugeben, 10-15 Minuten köcheln.

2. Die Pfifferlinge gründlich putzen. Champignons halbieren. Restliches Öl erhitzen, Pilze darin scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und beiseite stellen.

3. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Pürierstab des Handrührgerätes leicht pürieren. Mit Salz und Muskat würzen, noch mal aufkochen. Pilze in die Suppe geben und wieder heiß werden lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Pro Portion ca. 300 kcal/ 1260 U E 10 g, F 16 g, KH 28 g.

Für Fleisch-Fans

Wer die Suppe lieber etwas gehaltvoller mag, gibt ca. 400 g gekochtes Rind oder Hühnerfleisch zu und verwendet Rinder- oder Hühnerbrühe / Gemüsebrühe zum Angießen.

Kartoffel Schaumsuppe mit Speckstreifen

Rezept für 6 Personen

Zutaten:

2 Schalotten, in kleine Würfel geschnitten
30 g Butter / Margarine
250 g Kartoffeln
100 ml Weißwein
500 ml Brühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Muskat
2 El geschlagene Sahne

Wo ist der Speck ??

Zubereitung:

Die Schalottenwürfel in der Butter / Margarine ohne Farbe anschwitzen. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Zu den Schalotten in den Topf geben, kurz mit anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit der Brühe auffüllen.

Weich kochen lassen, mit dem Stabmixer kurz pürieren und die Sahne begeben. Nochmals einkochen lassen, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Paste der Radieschenblätter untermixen und die geschlagene Sahne unterheben.

Zutaten Radieschenblätterpaste:

1 Bund Blätter von Radieschen
60 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen, gehackt

2 Scheiben Frühstücksspeck

150 g Kartoffeln, geschält

Zubereitung:

Die Radieschenblätter putzen, waschen und trocknen. Mit dem Olivenöl und dem gehackten Knoblauch fein pürieren. Den Speck in Streifen schneiden, in einer Pfanne knusprig braten.

Die Kartoffeln fein würfeln und in Salzwasser blanchieren.

Anschließend zu dem Speck geben und etwas mitbraten lassen.

Beides als Einlage in die Kartoffel-Radieschenblätter-Schaumsuppe geben und servieren.

Kartoffel-Avocado-Suppe, Speck

750 g Kartoffeln (vorw. festk.)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Ei Öl
1 TI zerdrückte Senfkörner
1/2 TI gem. Kreuzkümmel
1 knapper Liter Brühe

200 g durchw. Speck (keine Schwarte)

1 grüne Paprikaschote

1 reife Avocado
2 El Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer a. d. M.

Die geschälten Kartoffeln würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 El Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln und Gewürze zufügen, 5 Min. braten.

Die Kartoffeln mit 750 ml Brühe ablöschen, aufkochen und alles zugedeckt bei mittl. Hitze ca. 25 Min köcheln.

Den Speck in dünne Streifen schneiden, die Paprika vierteln, putzen, wasche und in dünne Streifen schneiden.

Das restl. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Speck darin auslassen, Die Paprika zugeben und noch ca. 3 Min. mitbraten.

Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch herauslöfeln und, mit dem Zitronensaft vermischt, mit einer Gabel zerdrücken.

Die Hälfte der Suppe mit dem Mixstab pürieren und zurück in den Topf geben. Das Avocadopüree und die Speck-Paprika-Mischung bis auf 3 El zufügen und alles zu einer cremigen Suppe vermischen. Falls zu dick, noch etwas Brühe untermischen und wieder heiß werden lassen.

Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit der restlichen Speck-Paprika-Mischung bestreuen.

Kartoffelsuppe mit Speck und Pflaumen

(Brandenburg)

100 g Backpflaumen ohne Stein
300 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 Petersilienwurzel oder 1/4 Sellerieknolle
1 Möhre
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
1/2 l Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1/2 Tl Senf

100 g Speckscheiben

1/4 Bund Petersilie, fein geschnitten
Salz
Pfeffer
Butter / Margarine

Die Backpflaumen in Wasser einweichen. Alle Gemüse schälen und grob würfeln. Einen kleinen Teil Gemüse über behalten und für die Einlage sehr fein würfeln.

Die Zwiebelwürfel mit etwas Butter / Margarine anbraten, die Gemüsewürfel zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Dann die Sahne zugeben, die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Senf, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.

Die Pflaumen (bis auf 2) klein schneiden. 2 Scheiben Speck beiseite legen, den Rest ebenfalls würfeln. Pflaumen- und einige Speckwürfel anbraten und in die Suppe geben.

Die ganzen Pflaumen mit Speck umwickeln und braten. Das fein geschnittene Gemüse mit den restlichen Speckwürfeln braten.

Die Suppe in Teller geben, gebratenes Gemüse und Speck darauf geben und die gebratene Speckpflaume darauf setzen. Mit Petersilie garnieren.

Kartoffelsuppe, Speck

750 g mehligke Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

150 g Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln

1 Bd. Suppengrün putzen, waschen und fein hacken

1 Zwiebel und

1 Knoblauchzehe abziehen und hacken

2 El Butter / Margarine in einen Topf zerlassen und die Kartoffeln darin anbraten.

Die Champignons zugeben und kurz mitbraten.

Dann Suppengrün, Zwiebel und Knoblauch unterrühren.

800 ml heiße Brühe angießen, mit

1 TL getr. Liebstöckel,

Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 min köcheln.

1 Bd. glatte Petersilienblätter waschen und hacken.

150 g Frühstücksspeck würfeln und in einer trockenen Pfanne auslassen

Mit den Pürierstab

200ml Sahne in die Suppe rühren und einmal aufkochen. Vor dem Servieren die Petersilie und die **Speckwürfel** zugeben.

Katzenmördersuppe, Schinkenspeck

Menge: 4 Port

125 g Schinkenspeck,

500 g Zwiebeln,

250 g Möhren,

250 g Kartoffeln,

1 Brühwürfel,
Kümmel zum Würzen,
500 g Sauerkraut,

300 g rohe Schinkenwürfel,

1 Dose/n Tomaten,
1 Dose/n weiße Bohnen,
Pfeffer,
Zucker,
Tomatenmark,
etwas Creme fraiche

Schinkenspeck und Zwiebeln zusammen anbraten, mit Brühe auffüllen, zerkleinerte Möhren und Kartoffeln zufügen, mit Kümmel abschmecken. Anschließend mit den restlichen Zutaten auffüllen, gar köcheln, würzen und vor dem Servieren mit Creme fraiche verfeinern.

Kichererbsensuppe, Räucherspeck, + Sardellen

Zutaten für 4 Portionen:

50 g italienischer Räucherspeck,

4 Sardellenfilets,

1 Schalotte,
200 g Spinat,
1 Dose Kichererbsen,
1 El Olivenöl,
1 El Pinienkerne,
1 l Wasser,
1 Beutel Tomatencreme Suppe,
4 Scheiben Chiabattabrot,
2 El Parmesan,
1 El gehackte Petersilie

Zubereitung:

Räucherspeck in kleine Würfel schneiden. Sardellenfilets klein schneiden. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen. In einem Topf Olivenöl heiß werden lassen.

Räucherspeck und Schalotte darin andünsten. Sardellenfilets, Spinat und Pinienkerne zugeben und mit andünsten. Mit Wasser auffüllen und Tomatencreme-Suppe einrühren, unter Rühren aufkochen. Kichererbsen zufügen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Min. kochen lassen. Dabei gele-

gentlich umrühren. In der Zwischenzeit Chiabatta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen ca. 5 Min. knusprig backen. Die Suppe in vier Tellern anrichten. Je eine Scheibe Chiabatta auf die Suppe geben. Mit Parmesan und Petersilie bestreut servieren.

Klare Tomatensuppe mit Topfennocken 4 Eiweiß + 1 Ei, Speck

SUPPE

200 g Möhre; gewürfelt
200 g Zwiebel; gewürfelt
2 Knoblauchzehen

50 g Speck

50 g Selleriewürfel
100 g Tomatenmark
500 g Tomaten, frisch; enthäutet, --gewürfelt

4 Eiweiß

100 g Tomaten, frisch; enthäutet,--gewürfelt, als Einlage
1 l Rinderbrühe
Olivenöl
Rosmarin
Thymian
Basilikum
Lorbeerblatt
Wacholderbeeren
Salz
Pfeffer

TOPFENNOCKEN

125 g Topfen; Quark

1 Ei

2 Ei Sahne
1 Ei Mehl
1 Ei Semmelbrösel; oder geriebenes Weißbrot
; Salz
; Pfeffer
Kräuter; nach Geschmack

Möhren, Zwiebeln, Speck und Sellerie in Olivenöl anrösten. Tomatenmark und Tomatenwürfel dazugeben und etwas anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen, die Gewürze dazugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Suppe dann durch ein Sieb passieren und kalt stellen.

Die Eiweiß mit etwas Wasser an schlagen, in einen Topf geben, die kalte Tomatensuppe darauf gießen und langsam aufkochen lassen.

Die Suppe dann noch 5 Minuten ziehen lassen und vorsichtig durch ein Sieb mit einem Tuch passieren.

Für die Topfennocken den Quark mit dem Ei und der Sahne verrühren, Salz, Pfeffer, Brösel und Mehl dazugeben. Längliche Nocken abstechen, in siedendes Salzwasser geben und ca. 6 Minuten vorsichtig köcheln lassen.

Die Tomatenwürfel in etwas Olivenöl erhitzen. Zum Servieren einige Tomatenwürfel und Topfennocken in Teller geben und mit der heißen Suppe auffüllen.

Krautsuppe, Speck

Zutaten:

500 g Weißkraut,
4 mittelgroße Kartoffeln,

100 g geräucherter Speck (in feine Würfel geschnitten),
Salz,
Pfeffer,
1 1/2 l Wasser

Zubereitung:

Die gewaschenen Krautblätter in 2 cm breite und 5 cm lange Streifen schneiden. Das Wasser salzen, aufkochen, das Kraut begeben, ca. 30 Minuten kochen. Unterdessen die Kartoffeln schälen, würfeln, dann begeben. Weitere 30 Minuten kochen.

Den Speck in einer Bratpfanne knusprig braten. Vor dem Anrichten der Suppe in jeden Teller 1 Ei Speckwürfelchen geben und heiße Suppe darüber gießen.

Lauchcremesuppe mit Speck

Zutaten für 4 Personen:
750 g Porree (Lauch),

20 g Butter / Margarine/Margarine,
1 l Gemüsebrühe (Instant),
1 Packung (400 g) Eier Spätzle (aus dem Kühlregal),
Salz,

75 g geräucherte durchwachsene Speckwürfel,

2 Ei Schlagsahne,
weißer Pfeffer

1. Porree in Ringe schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Porreeringe darin andünsten. 2 Esslöffel Porree herausnehmen und beiseite stellen, Restlichen Porree mit der Brühe ablöschen, kurz aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

2. Spätzle in reichlich kochendes Salzwasser geben und ca. 2 Minuten garen, bis sie oben schwimmen. Auf ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

3. Speck in einer Pfanne auslassen. Porree in der Brühe pürieren, mit Sahne verfeinern, Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Porreeringe und Spätzle in die Suppe geben und erwärmen. Porreesuppe mit Speckwürfeln servieren.

So schmeckt es neu

Als Suppeneinlage können Sie natürlich auch andere Nudelsorten nehmen. Und statt der Speckwürfel schmeckt auch ein Putenschnitzel toll. 100 g Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf anbraten.

Zusatz-Info

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion 370 kcal/1 550 kJ

Eiweiß 10 g

Fett 21 g

Kohlenhydrate 29 g

Fit.

Vitamin B im Porree senkt die Blutfettwerte

Extra:

Garnieren Sie die Suppe noch mit gerösteten Nüssen

Tina Nr. 41/03

Lauchcremesuppe Prima Verde, Speck

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Lauch,
20 g Butter / Margarine,
1 l Wasser,
1 Würfel Klare Suppe,
2 El süße Sahne,

50 g Speck, durchwachsen u. geräuchert,
1 Scheibe Toastbrot

Zubereitung:

Lauch putzen, waschen, in feine Ringe scheiden. In einem Topf Butter / Margarine heiß werden lassen. Lauch darin dünsten. Wasser zugeißen, zum Kochen bringen und Klare Suppe darin auflösen. Alles ca. 15 Min. kochen und pürieren. Sahne unterrühren. Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett braten. Toastbrot in Würfel schneiden, zu dem Speck geben, goldbraun rösten und auf die in Tellern angerichtete Suppe geben.

233 Kalorien/Portion

Linsensuppe, Speck

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN ZUBEREITUNG

Kartoffeln: 2
Zwiebel: 1
Wasser: 0.5 Liter
Suppengrün: 1 Bund
Getrockneter Thymian: 1 Prise
Lorbeerblatt: 1

Speck durchwachsener: 125 Gramm
Essig: 2 Esslöffel

Heiße Fleischbrühe: 0.5 Liter
Stange Lauch: 1
Getrocknete Linsen: 250 Gramm

Mettwürstchen, als Einlage: 2

Die Linsen über Nacht in dem Wasser quellen lassen. Die Zwiebel klein hacken, das Suppengrün putzen und klein schneiden, Speck würfeln. Speck und Zwiebel glasig anbraten, die Linsen abgießen. Das Suppengrün, die Linsen und die Gewürze zum Speck geben. Fleischbrühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze 1 Stunde kochen lassen.

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Beides nach 30 Min. Kochzeit in die Suppe geben. Suppe zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

Als Einlage: ein Mettwürstchen pro Person.

Quelle: Nach ARD/ZDF aus: Lindenstrasse Kochbuch

Maissuppe, Speck

Ca. 1 1/4 Std.

Zutaten für 4 Personen

4 frische Maiskolben (ca. 200 g) oder 2 Dosen (425 ml) Maiskörner

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 g Butter / Margarine

2 Ei (30 g) Mehl

ca. 1/2 Tl Curry

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 l Milch

1 Bund Lauchzwiebeln

4 Scheiben Frühstücksspeck

Salz,

Pfeffer

Prise Zucker

100 g Schlagsahne

Zubereitung

1. Maiskolben putzen, waschen. Körner mit einem Messer rundum vom Kolben abschneiden (Dosenmais abtropfen). Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken. Zwiebel und Knoblauch in heißer Butter / Margarine andünsten. Mais mitdünsten.

2. Mit Mehl und Curry bestäuben und kurz anschwitzen. Brühe und Milch unter Rühren angießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten köcheln.

3. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Speck knusprig auslassen. Herausnehmen. Lauchzwiebeln im Speckfett 2-3 Minuten dünsten.

4. 1-2 El Maiskörner aus der Brühe nehmen, Rest fein pürieren und durchsieben. Maiskörner und Lauchzwiebeln zugeben, darin erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken. Sahne halb steif schlagen. Suppe mit Sahne und Speck anrichten.

Getränk: z. B. Mineralwasser.

Wichtige Nährwert-Angaben

Pro Portion ca.

370 kcal/1550 kJ

Eiweiß 9 g

Fett 23 g

Kohlenhydrate 28 g

Profi-Tipp:

Die Suppe lässt sich auch wunderbar portionsweise einfrieren. Dann aber beim Kochen auf Speck verzichten.

Bella Nr. 38/03

Maronischaumsüppchen, Speck

mit Schwarzbrot-Speck-Croutons

4 Personen

30 g Butter / Margarine

2 El Schalottenwürfel

1 El Knoblauch, gehackt

300 g Maronen, geschält

60 ml Noilly Prat

150 ml Weißwein

750 ml Brühe

Salz, Pfeffer

1 El Rosmarinnadeln, gehackt

200 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Chili a. d. Gewürzmühle

6 cl Weinbrand

Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und den Knoblauch

darin ohne Farbe anbraten. Die geschälten Maronen beigegeben, kurz mitbraten lassen. Mit Noilly Prat und Weißwein ablöschen, etwas einkochen lassen und mit der Brühe aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer und gehackten Rosmarinnadeln würzen und solange kochen, bis die Maronen weich sind. Die Sahne beigegeben und abermals leicht einkochen lassen.

Nun mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili aus der Gewürzmühle und Weinbrand abschmecken. Die geschlagene Sahne unterheben und mit den Schwarzbrot-Speck-Croutons servieren.

Zutaten Schwarzbrot-Speck-Croutons:

20 ml Olivenöl

50 g Speck, fein gewürfelt

1 El Schalotten, gewürfelt

½ El Knoblauch, gehackt

200 g Schwarzbrot, ohne Rinde

1 El Petersilie, gehackt

Zubereitung Schwarzbrot-Speck-Croutons:

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Speck- und Schalottenwürfel sowie den Knoblauch darin anbraten. Das entrindete Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden, dazugeben und gut rösten. Die gehackte Petersilie beigegeben und als Einlage über die Suppe streuen.

Moschtsuppe" , Selchspeck

Zutaten:

etwas Butter / Margarine oder Butter / Margarineschmalz,

1 El Mehl,

1 mittlere Zwiebel (fein gehackt),

3 El "Selchspeck" (gekocht und leicht geräuchert),

1 Karotte,

1/2 Stange Lauch,

1 Stück Sellerie,

1 Kartoffel,

200 ml Most (Apfelwein oder Weißwein),

3/4 l Wasser,

Salz,

Pfeffer,

Muskatnuss,

Schnittlauch,
1 Knoblauchzehe,
geröstete Brotwürfelchen

Zubereitung:

Die fein gehackte Zwiebel zusammen mit dem Mehl in Butter / Margarine goldgelb anrösten. Speckwürfelchen dazugeben, kurz mitrösten und mit Most und Wasser ablöschen. Das würfelig geschnittene Gemüse in die Suppe geben und langsam weich kochen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Vor dem Servieren mit gerösteten Brotwürfelchen und reichlich Schnittlauch bestreuen.

Pilzsuppe mit Speckklößchen 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen

1 Brötchen, Vollkorn
100 ml Milch
150 g Bohnen, grün
300 g Pilze, gemischt
400 ml Fond vom Wild
125 ml Wein, weiß

1 Ei(er)

2 EL Semmelbrösel
1 EL Petersilie, gehackt

1 EL Speck in Würfeln

Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Brötchen würfeln, mit heißer Milch übergießen und ziehen lassen. Bohnen schräg in Stücke schneiden. Pilze vierteln.

Butter in einem Topf erhitzen, Pilze darin kräftig anbraten. Fond und Weißwein angießen, aufkochen lassen. Bohnen zugeben. 10 Min. köcheln lassen.

Das Brötchen ausdrücken, mit Ei und Semmelbröseln mischen. Die gehackte Petersilie unterkneten. Speck auslassen, unter den Teig mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen Klößchen formen. In der Suppe 6-8 Min. gar ziehen lassen.

Räucherspeck Spinatintopf

375 g Spinat
1 Zwiebel
40 g Margarine

40 g Räucherspeck

4 EL Mehl
1 ¼ l Brühe oder Wasser
Muskat
Salz
4 EL geriebener Käse

Spinat und Zwiebel grob zerkleinern und in der Margarine andünsten. In den ausgelassenen kleinen Speckwürfeln das Mehl schwitzen und nach und nach die Brühe auffüllen. Vier Fünftel des Spinats darin kochen lassen. Die vom Feuer genommene Suppe pürieren und mit Muskat und Salz abschmecken. Den restlichen, fein gehackten Spinat zugeben und auf jeden Teller geriebenen Käse streuen.

Rotkohlsuppe mit Äpfeln, Birnen und Speck

1/4 Rotkrautkopf
2 große Äpfel
1 Birne
50 g Rosinen
4 Kartoffeln

150 g Speck, durchwachsen

350 ml Gemüsebrühe
3 El Rotweinessig
3 El Rotwein
2 El Preiselbeeren
50 g Butter / Margarineschmalz
1 El Butter / Margarine
Salz, Zucker

Rosinen in etwas Wasser einweichen, die Kartoffeln schälen und würfeln. Vom Rotkraut die äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden und den Rest in feine Streifen schneiden. In einem Topf 25 g Butter / Margarineschmalz erhitzen, Rotkrautstreifen kräftig darin anschwitzen, Kartoffelwürfel und Rosinen zugeben. Rotwein

mit einer Tasse Wasser, 3 El Zucker, 1/2 TL Salz und Essig mischen und über das Rotkraut geben und gut unterrühren. Die Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, würfeln und auf das Kraut geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Die Birne schälen, halbieren und entkernen. Den Speck in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit dem restlichen Butter / Margarine schmalz kross rösten. Die Speckscheiben aus der Pfanne nehmen und in dieser Pfanne mit etwas Butter / Margarine die Birnenhälften anschwemmen. Abschließend in das ausgehöhlte Kerngehäuse Preiselbeeren geben. Die Suppe anpürieren, auf Teller verteilen, Speck und je eine Birnenhälfte als Einlage dazugeben.

Rumänischer Bohnentopf, Speck

Zutaten für 4 Portionen

100 g Kidneybohnen

100 g Bohnen, weiße

1 Zwiebel(n)

1 Knoblauch (Zehen)

Salz

100 g Speck, durchwachsen

Thymian, getrocknet

400 g Bohnen, grüne

Bohnenkraut

1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Braune und weiße Bohnen 24 Std. einweichen. Die Knoblauchzehe mit Salz zerdrücken. Speck würfeln. In einem Topf 5 Min. braten. Zwiebelwürfel und Knoblauch zugeben. Bohnen mit dem Einweichwasser darüber geben. Mit Salz und Thymian würzen. 90 Min. zugedeckt köcheln lassen. 20 Min. vor Ende der Garzeit grüne Bohnen zugeben. Mit Zitronensaft abschmecken.

12.04.01 Miguan CK

Sauerampfersuppe, Speckschwarte

1 feingehackte Schalotte

1 TL Butter / Margarine

100 g in Scheiben geschnittene Kartoffeln

1/2 l kräftige Brühe
1/2 l Milch
1 Prise Muskat

etwas Speckschwarte

Salz,
Pfeffer
1 Sträußchen Sauerampfer

Die Schalotten mit der Speckschwarte und der Butter / Margarine angehen lassen. Die Kartoffelscheiben dazugeben und bevor sie Farbe bekommen mit der Brühe und der Milch auffüllen und weich kochen. Die Speckschwarte entfernen, den Sauerampfer in die Suppe geben, nicht mehr kochen, sondern sofort mit dem Mixstab pürieren und abschmecken.

Sauerkrautsuppe mit Koriander, Speck

Zutaten:

80 g oder 1 Handvoll Sauerkraut,

20 g Speck, gewürfelt;

½ Zwiebel, feingehackt,

3/4 l Gemüsebrühe,

1 zerquetschte Knoblauchzehe,

1 TL frisch gestoßenen Koriander,

1 El Butter / Margarine,

1 Bund Petersilie,

1 TL Mehl,

grober schwarzer Pfeffer,

Salz

Zubereitung:

Speck und Zwiebeln in einer Pfanne andünsten und beides anschließend in einen Topf geben.

Zu den Speck und den Zwiebeln im Topf kommt ein Teelöffel Mehl, das man etwas erhitzt und vermischt, um anschließend das Sauerkraut dazu zu geben.

Brühe, Koriander und etwas Pfeffer dazugeben und alles fünf Minuten durchkochen. Zum Schluss mit etwas Salz abstimmen.

Zum Anrichten gibt man gehackte Petersilie darunter, gibt die Suppe in die Teller und das Geröstete obendrauf.

Sauerkrautsuppe mit Kümmelkrusten und Majoran, Dörrfleisch

250 g Sauerkraut

50 g Dörrfleisch oder Speck

150 g Kartoffeln

¼ l Weißwein

½ l Brühe

¼ l geschlagene Sahne

Pfeffer, Salz

4 Scheiben Weißbrot

20 g Butter / Margarine

gemahlener Kümmel

frischer Majoran

Dörrfleisch anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. In die Brühe Kartoffeln und 200 g Sauerkraut geben, 20 Minuten kochen lassen. Danach in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer gut mixen und passieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weißbrot in Würfel schneiden und mit 20 g Butter / Margarine und gemahlenem Kümmel goldgelb braten. 50 g Sauerkraut in Mehl wälzen und frittieren.

Die Suppe wird in Tassen gefüllt, mit frittiertem Sauerkraut, Kümmelkrusten und Majoran garniert.

Schaumsuppe von Feldsalat mit Speckcroutons

- Rezept für 4 Personen -

Zutaten:

2 Schalotten

20 g Butter / Margarine

100 ml Weißwein

800 ml Brühe

Salz, Pfeffer

150 g Feldsalat

1 Knoblauchzehe, gehackt

9 El Rapsöl

300 g Sahne

Chili aus der Gewürzmühle

4 El geschlagene Sahne

4 Scheiben Weißbrot

2 El Rapsöl

2 El Speckwürfel

Zubereitung:

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Butter / Margarine erhitzen und die Schalotten darin dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen, mit der Brühe auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und einkochen lassen.

Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

Feldsalat, Knoblauch und 9 El Rapsöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab sehr fein pürieren.

Die Sahne zu der Brühe geben und das Ganze nochmals um die Hälfte einkochen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die eingekochte Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Den pürierten Feldsalat darunter mixen.

Mit Chili abschmecken und 4 El geschlagene Sahne unterheben.

Das Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 El Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel mit dem in feine Würfel geschnittenen Speck kross anbraten.

Die Brotwürfel als Einlage in der Suppe servieren.

Schnitt Bohnensuppe, Speck

Zutaten:

1,5 kg Bohnen (in kleine Stücke geschnitten),

1,5 kg Kartoffeln (in Würfelchen geschnitten),

1 Karotte (in kleine Stücke geschnitten),

1 kleine Lauchstange (in Ringe geschnitten),

1 Stück Sellerie (in kleine Würfel geschnitten),

Petersilie,

Pfeffer,

Salz,

Bohnenkraut,

etwas Muskat

zum Binden:

50 g Speck (in Würfel geschnitten),

Mehl

Zubereitung:

Bohnen, Kartoffeln, Karotte, Lauch, Sellerie und Petersilie in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen. Petersilie und Bohnenkraut dazulegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kochen bis das Gemüse weich ist.

Zum Binden Speckwürfelchen auslassen, Mehl darüber streuen und gut miteinander vermischen. Diese "Schwitze" vor dem Servieren in die

Suppe rühren.

Schwarzwurzelsuppe mit Pfifferlingen, Speck

Zutaten für 4 Portionen:

150 g Zwiebeln,
200 g Kartoffeln,
400 g Schwarzwurzeln,
Essig,
100 g Pfifferlinge,
2 El Butter / Margarine,
50 ml trockener Weißwein,
1 l Hühnerbrühe / Gemüsebrühe,
1 Becher Sahne,

40 g Speck,

Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und fein hacken. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Schwarzwurzeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Pfifferlinge putzen und in feine Scheiben schneiden. Butter / Margarine in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin dünsten. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und mit Kartoffeln zufügen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten garen. Sahne angießen. aufkochen und Suppe pürieren. Speck würfeln, in einer Pfanne auslassen und Pfifferlinge darin braten. Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, in Suppenteller geben und mit Pfifferlingen und Speck bestreuen. Nach Wunsch mit Lauchstreifen garniert sofort servieren.

#289 Kalorien/Portion

Speck ,Zwiebelsuppe, Bornaer

500 g Kartoffeln

1 ½ l Fleischbrühe

1 TL Kümmel

1 TL Salz

30 g Speck

400 g Zwiebeln
50 g Margarine
10 g Mehl
1/4 l saure Sahne
2 Äpfel
2 EL Meerrettich

Die geschälten Kartoffeln in gleichmäßig kleine Stücke schneiden und in der Fleischbrühe mit Kümmel und Salz etwa 15 Minuten kochen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den in Scheiben geschnittenen Zwiebeln in Margarine 10 Minuten dünsten. Darüber das Mehl streuen und alles zu der Kartoffelsuppe geben, durchrühren und noch 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Die Äpfel entkernen, reiben und zusammen mit Meerrettich und Salz in die Sahne rühren und die Suppe zum Schluss damit abschmecken.

Speck Chicorée- Suppe 1 Eigelb

3 Stauden Chicorée

100 g durchwachsenen Speck

2 mittlere Zwiebeln
1 Stange Porree
½ rote Paprikaschote
2 EL Butter
1 ½ EL Mehl
Salz
Pfeffer
Muskat

1 Eidotter

Petersilie

Gewürfelten Speck auslassen, gehackte Zwiebel, gewürfelte Paprikaschote und Porreeringe zugeben und kurz weiter rösten. Mit Wasser und etwas Brühe aufgießen. Aus Butter und Mehl eine Einbrenne bereiten und damit die Suppe binden. Die Chicorée halbieren, Kern ausschneiden und die Blätter in Streifen schneiden. In die Suppe geben und mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 10 bis 15 Minuten langsam durchkochen.

Speck Hirtentopf

¾ Tasse Öl

300 g durchwachsenen geräucherten Speck

500 g Zwiebel

1,5 kg Gulasch

250 g Kabanossi

3 l Fleischbrühe

750 g Kartoffeln

500 g gemischte Paprikaschoten

2 Knoblauchzehen

500 g Sauerkraut

100 g Tomatenmark

1 EL Salz

1 EL Pfeffer

2 EL Paprikapulver

1 EL Kräuter der Provence

1 Tasse gehackte Kräuter

Speckwürfel und Zwiebelscheiben in heißem Fett anbraten. Die nicht zu großen Fleischwürfel und Kabanossischeiben zugeben und anbraten. Dann die Fleischbrühe angießen, Kartoffelwürfel, Paprikastreifen, zerpfücktes Sauerkraut, zerdrückten Knoblauch und Gewürze zugeben und alles mit Deckel eine Stunde kochen lassen. Die frischen Kräuter zum Schluss untermengen und die Suppe mit Weißbrot servieren.

Speck Kraut Nudel Topf

125 g Bandnudeln

25 g durchwachsenen Speck

125 g Zwiebeln

50 g Kokosfett

2 rote Paprikaschoten

2 grüne Paprikaschoten

500 g Sauerkraut

500 ml Apfelsaft

1 TL Salz

1 Prise Zucker

1 TL Rosenpaprika

1 TL Majoran

4 Würstchen

1 EL gehackte Petersilie

Bandnudeln in Salzwasser angaren, abschrecken und abtropfen lassen. Speck- und Zwiebelwürfel im heißen Fett andünsten. Paprikastreifen zufügen und kurz mitschmoren. Zerpfücktes Sauerkraut zugeben und gut durchschmoren. Mit Apfelsaft aufgießen, Nudeln unterheben und alles mit den Gewürzen abschmecken. Die Würstchen obenauf legen und alles zugedeckt eine Viertelstunde garen. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Mitternachtssuppe I

200 g durchwachsener Speck

500 g Hackfleisch

Salz

Pfeffer

Majoran

Thymian

Kerbel

Tabasco

1 Zwiebel

1 Paprikaschote

2 l Gemüsesaft

800 g weiße Bohnen (Dose)

Gewürfelten Speck auslassen, aus Hackfleisch und Gewürzen kleine Fleischklößchen formen und darin anbraten, Paprika- und Zwiebelwürfel zugeben und mitdünsten. Dann mit dem Gemüsesaft und den weißen Bohnen auffüllen. Alles eine halbe Stunde kochen lassen und scharf gewürzt servieren.

Sächsische Kartoffelsuppe II

800 g rohe Kartoffeln

50 g Erbsen

50 g Möhren

50 g Speck

50 g Zwiebeln

1/2 EL Butter

1 ¼ l saure Sahne

Majoran

Geschälte Kartoffeln, Erbsen und Möhren in 2 l Wasser gar kochen und danach im Kochwasser zerstampfen. In einer Pfanne Speck und Zwiebeln in Butter anschwitzen lassen, mit der Sahne ablöschen und anschließend zu den gestampften Kartoffeln geben. Die Suppe bei Bedarf mit heißer Brühe auffüllen und unter Rühren kräftig durchkochen lassen. Zuletzt mit Majoran abschmecken.
In die fertige Suppe gehört eine Bockwurst.

Zittauer Bohnensuppe

400 g grüne Bohnen
4 größere Kartoffeln

3/4 l Fleischbrühe

2 Stängel Bohnenkraut

100 g durchwachsener Speck

1 Zwiebel
2 EL saure Sahne
1 EL Petersilie
Salz
weißer Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Bohnen nach dem Putzen ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Danach beides mit der Brühe und dem Bohnenkraut in einen Topf geben, zum kochen bringen und knappe 30 Minuten garen lassen. Das Bohnenkraut herausnehmen und in die Suppe pürieren. Speck und Zwiebel in kleine Würfel schneiden, beides rösten und zur Suppe geben. Danach die Sahne in die Suppe einrühren, die Petersilie einstreuen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Speck, Italienische Linsensuppe

mit Tomaten und Spaghetti

Zutaten für 4 Portionen
200 g Linsen, getrocknete
6 Zehe/n Knoblauch
1 Stück Knollensellerie

200 g Speck, durchwachsener

1 Liter Wasser
1 gr. Dose Tomate(n)
200 g Nudeln, (in Stücke gebrochene Spaghetti)

Brühe, gekörnte
Pfeffer, frisch gemahlener schwarzer
Salz

ZUBEREITUNG

Linsen, die ganzen Knoblauchzehen, den Speck, den Knollensellerie in dem 1 l Wasser ca. 20-30 Minuten kochen lassen (für den Knoblauch und den Sellerie evtl. eine Gewürzkugel benutzen, dann ist das Rausfischen leichter).

Den Speck, Knoblauch und Die Tomaten zufügen, großzügig salzen und weitere 20 Minuten kochen lassen. Die Tomaten mit einer Gabel zerdrücken. Die Spaghetti zufügen und gar ziehen lassen. Evtl. noch Wasser zufügen. Mit dem Pfeffer und der Brühe abschmecken und je nach Geschmack ein kleines Stück von dem gekochten Sellerie zerdrücken und unterrühren.

19.7.04 Kochkaren CK

Linsen-Tomaten-Suppe GF

Zutaten für 4 Portionen
250 g Linsen

100 g Speck, gewürfelt

- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Möhre(n), gewürfelt
- 1 Stange/n Sellerie, in Scheiben geschnitten
- 2 Zehe/n Knoblauch, gepresst
- 1 Bund Petersilie, gehackt
- 5 Tomate(n)
- 4 Scheibe/n Brot, getoastet

ZUBEREITUNG

Linsen über Nacht einweichen. Den Speck in einem Topf glasig braten, Zwiebel, Möhre und Selleriestange 5 Min. lang mitdünsten. Knoblauchzehen, Petersilie und gehäutete, entkernte Tomaten während 10 Min. mit köcheln lassen. Die Linsen abgießen und mit 1,5 l heißem Wasser in den Topf mit dem Gemüse geben. Salzen und pfeffern und während 50 Min. bei milder Hitze garen. Die Linsen dürfen nicht platzen. Getoastete, mit Knoblauch eingeriebene Brotscheiben in die Suppenteller geben und die Suppe darüber gießen.

8.11.01 Bbbirgit3 CK

Speck, Linsenschaumsüppchen

Zutaten für 4 Portionen
100 g Linsen, getrocknet

2 Scheibe/n Speck, geräucherter Bauchspeck

1 Möhre(n)
1 Knollensellerie
1 Zwiebel(n)
1 Stange/n Lauch
4 EL Öl (Oliven)
Thymian, frisch
100 ml Portwein
100 ml Madeira
1 Liter Gemüsebrühe
250 ml Sahne
5 EL Aceto Balsamico, dunkel
40 g Butter, kalt

ZUBEREITUNG

Die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Speck, Möhre, Sellerie, Zwiebel und Lauch so klein als möglich würfeln. Olivenöl erhitzen und alles mit dem Thymian anschwitzen. die Linsen zugeben und mit Madeira und Port ablöschen und etwas einkochen lassen. dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 40 Min. köcheln lassen. Mit dem Pürierstab feinst pürieren und durch ein Sieb geben. Die Suppe erneut zum kochen bringen und dabei die Sahne zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Aceto abschmecken. Nochmals die Linsensuppe mit dem Pürierstab aufschäumen und nach und nach die kalte Butter beigeben. In tiefe Teller geben und mit Lachs oder Schinken und feinen in Butter angeschwitzten, Gemüsewürfeln garnieren.

Linsensuppe mal anders

Zutaten für 1 Portionen

etwas Speck

3 Zwiebel(n)
2 Lauch
1 gr. Dose Champignons
1 Dose/n Linsen mit Gemüse
 $\frac{3}{4}$ Liter Gemüsebrühe
1 Becher Crème fraiche

2 Kugel/n Mozzarella
Salz und Pfeffer
Basilikum

ZUBEREITUNG

Speck auslassen und klein geschnittene Zwiebeln darin dünsten. Den klein geschnittenen Lauch und die Champignons dazu geben und mit dünsten. Danach die Dose Linsen hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. 20 Min köcheln lassen. Creme fraiche unterheben und mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Zum Schluss den Mozzarella in Würfel schneiden und unterheben!

Nordfriesische Birnensuppe

400 g durchwachsener Räucherspeck

500 g Birnen
100 g Rosinen
500 ml Buttermilch
2 EL Mehl
3 EL Zucker

Speck mit einem halben Liter Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 2 Stunden garen. Geschälte Birnen in feine Scheiben schneiden und mit den Rosinen etwa 10 Minuten in der Brühe garen. Buttermilch mit Mehl und Zucker verquirlen und unter ständigem Rühren aufkochen. Brühe zusammen mit Birnen und Rosinen zu der Buttermilch gießen und weitere 10 Minuten ziehen lassen. Speck auf die Teller verteilen und mit Birnensuppe heiß servieren.

Spitzkohlsuppe, Speck

Zutaten für 4 Personen:

3 Zwiebeln
1 Spitzkohl (ca. 650 g)
2 EL Butter / Margarine/Margarine
Pfeffer
Salz
1 l Gemüsebrühe (Instant)

40 g geräucherter durchwachsener Speck

60 g Toastbrot
1/2 Bund Thymian
2 EL Öl

nach Belieben Kräuter zum Garnieren

1. Zwiebeln fein würfeln. Äußere Kohlblätter und den Mittelstrunk entfernen, übrigen Kohl in breite Streifen schneiden. Fett schmelzen. Eine Zwiebel und Kohl darin andünsten. Mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

2. Speck in feine und Toast in ca. 1 cm große Würfel schneiden, Thymianblättchen abzupfen. Speck, übrige Zwiebeln und Toastwürfel im heißen Öl knusprig braten. Thymianblättchen unterrühren.

3. Suppe pürieren und nochmals abschmecken. Portionsweise mit gebratener Speckmischung und evtl. Kräuterblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten.

Pro Portion ca. 250 kcal/1 050 kJ. E 6 g, F 17 g, KH 14 g.

Tina Nr. 27/03

Süßmaiseintopf Speck

Rezept

Zutaten:

10 Streifen Speck

6 Knoblauchzehen, fein gehackt

6 Frühlingszwiebeln, gehackt

2 Esslöffel Butter

1 Peperoni, gehackt

Körner von 15 ungekochten Maiskolben

1 Dose (ca. 450 gr.) Limabohnen

1 Glas (ca. 225 gr.) gerösteter roter Pfeffer, gewürfelt

1 große Tomate, gewürfelt

Salz und Pfeffer

Speck knusprig braten, aus Pfanne nehmen und zur Seite legen. Fett bis auf einen Esslöffel abgießen.

In gleicher Pfanne gehackten Knoblauch und Frühlingszwiebeln kurz anbraten, bis sie weich sind.

Butter und gehackte Peperoni hinzugeben. Auf mittlerer Hitze weich kochen.

Maiskörner beifügen und 5 - 7 Minuten kochen, bis sie zart sind.

Limabohnen, roten Pfeffer und Tomate hinzugeben. Gut vermischen.

Speck hineinbröckeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

www.syngenta.com

Ungarische Kartoffelsuppe, Speck

(extra scharf) (4 Pers.)

400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

100 g durchwachsener Speck

3/4 l Brühe

1 Lorbeerblatt

1 Möhre

3 rote Paprikaschoten

Salz

1 Prise Zucker

1 TL Rosenpaprika

einige Tropfen Tabasco

1 bis 2 Chilischoten (in Ringen)

100 g saure Sahne

4 Knoblauchzehen

1 El Olivenöl

1 El Petersilie (gehackt)

Den Speck in drei Stücke schneiden und 10 Minuten in der Brühe mit dem Lorbeerblatt kochen.

Die Kartoffeln und die Möhre schälen und würfeln. Die Paprikaschoten vierteln, die Innenstege und die Kerne entfernen, dann klein schneiden, mit Salz, Zucker und Rosenpaprika in die Brühe geben und 30 min. köcheln lassen.

Den Speck und das Lorbeerblatt entfernen. Den Speck anderweitig verwenden.

Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Die Paprikasuppe mit etwas Tabasco, Chiliringen, der sauren Sahne verrühren und abschmecken.

Den Knoblauch schälen und längs in Scheiben schneiden, in heißem Olivenöl knusprig braten, in die Suppe geben und mit der Petersilie bestreuen.

Zusammengestellt www.hans-joachim60.de , 11.03.2005

Zwiebelsuppe mit Kirschtomaten 2 Eigelb Bacon

2 Zwiebeln (800 g),

150 Bacon,

2 KL Rosmarin,
875 ml Brühe,
200 g halbierte Kirsch- Tomaten,
150 g Creme fraiche,

2 Eigelb

Zubereitung

Zwiebel pellen, 2/3 davon in kleine Würfel und den Rest in Ringe schneiden.

Zuerst 75 g Bacon-Streifen, danach 1 KL gehackten Rosmarin und die Zwiebelwürfel kurz andünsten, dann Brühe hinzufügen und zugedeckt 20 Minuten kochen lassen.

Separat 75 g Bacon-Streifen anbraten, 1 KL Rosmarin und die Zwiebelringe hinzufügen.

Nach 10 Minuten halbierte Kirschtomaten kurz mit durchschmoren.

Inzwischen die Suppe pürieren.

Creme fraiche mit Eigelb verquirlen und hineinrühren.

Herzhaft würzen und das Zwiebel-Tomaten-Gemisch obenauf verteilen.

Wild

Kanadische Fasansuppe

Zutaten (4 Portionen):

Einige Stücke von Fasan mit Knochen (Schenkel, Brust)

- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Tasse Reis (ungekocht)
- 2 kleine Möhren (roh, geschält und in Scheiben)
- 1 kleine Zwiebel
- Pfeffer

Zubereitung:

- a) Waschen und säubern Sie die Fasanstücke. Legen Sie sie in einen Suppentopf und füllen Sie mit Wasser auf.
- b) Geben Sie das Salz und das Lorbeerblatt hinzu.
- c) Kochen Sie alles langsam, bis das Fleisch vom Knochen fällt. Entnehmen Sie dann das Fleisch und das Lorbeerblatt aus der Brühe.
- d) Lösen Sie das Fleisch vom Knochen und legen Sie es dann zurück in die Brühe.

- e) Fügen Sie den Reis und die Möhren bei. Enthäuten und vierteln Sie die Zwiebel und geben Sie sie ebenfalls in die Suppe.
- f) Kochen Sie alles ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme, bis der Reis und die Möhren gar sind.

Wildschweinsuppe

300 g Wildschweinschulter

500 g Zwiebeln, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Peperoni
2 rote Paprika
2 El Rosenpaprika, mild
1 l Brühe
1/4 l Rotwein
2 Zweige Thymian

3 - 4 Scheiben Bauchspeck, geraucht

10 Oliven, entkernt
100 g Kastenweißbrot
Olivenöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer
Zahnstocher

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, dann würfeln und 20 Minuten in den, auf 180 Grad vorgeheizten, Ofen geben. Speck in schmale Streifen schneiden, die Oliven damit umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Vom Thymian feine Blättchen abstreifen, Peperoni entkernen und fein schneiden.

Das Fleisch würfeln und mit den Zwiebeln in einem Topf mit Olivenöl braun rösten. Knoblauch zugeben und mit Pfeffer und Salz würzen. Rosenpaprika, Peperoni und Thymian in den Topf geben, mit Brühe und Rotwein auffüllen. Mindestens 30 Minuten gut durchkochen lassen. Dann die Speckoliven zugeben und kurz mitkochen. Die Suppe abschmecken.

Die Rinde vom Brot entfernen und das Brot in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl das Brot braun rösten. Brotwürfel mit Paprikawürfeln mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Suppe anrichten und mit den Paprika-Brotwürfeln bestreuen.

Wildschweinterrine mit Trüffeln

Zutaten für 12 Portionen:

1 kg Wild(Wildschweinkeule), ohne Knochen

300 g Leber vom Schwein

125 g Speck, durchwachsen, nicht zu mager

200 g Zwiebel(n)

2 Brötchen, altbacken

1 Pilze, kl. schwarzer Trüffel (ca. 15 gr.) oder entsprechendes Stück

5 Scheibe/n Speck, fetter

100 g Schweineschmalz

25 g Butterschmalz

1 Tasse/n Milch

1 cl Gin(=Schnapsglas voll)

Pfeffer, grün

8 Wacholderbeeren

4 Lorbeerblätter

1 Zweig/e Majoran

1 Zweig/e Thymian

Salz und Pfeffer, schwarz

Zubereitung:

Wildschweinkeule und Leber säubern und von Sehnen und Fett befreien, in große Würfel schneiden, 6 - 8 Wacholderbeeren im Mörser zerdrücken, mit den Fleischstücken in einer Schüssel mischen und mit dem Gin beträufeln, 2,5 Stunden ziehen lassen. Brötchen würfeln und in Milch ziehen lassen, Speck in große Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und vierteln und leicht anbraten, Fleisch, Leber, Speck und Zwiebeln durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen, Brötchen ausdrücken und fein zerpflücken, unter den Teig mischen, mit gemörsertem schwarzen Pfeffer, Salz, den feingehackten Kräutern kräftig abschmecken. Eine Terrinenform mit dem Schweineschmalz fetten und mit Semmelbröseln bestäuben, ca. 1/3 der Pastetenmasse einfüllen, die Hälfte des Trüffels über die Masse hobeln, das nächste Drittel Fleischmasse einfüllen, den restlichen Trüffel reinhobeln, die restliche Fleischmasse drübergeben, die Terrine mit den Speckscheiben bedecken. Die Terrine für ca. 1,5 Std. in den vorgeheizten Backofen bei 180°. Herausnehmen und erkalten lassen, die Speckstreifen von der Terrine entfernen. Schweineschmalz und Butterfett in einer Pfanne auslassen, salzen und grüne Pfefferkörner dazugeben. Auf die Terrine ein paar Lorbeerblätter legen und die Fett-Pfeffermischung darüber verteilen, erkalten lassen. Die Terrine wird in der Form serviert.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Wildsuppe Lausitzer

500 g Wildfleisch (Hirsch, Reh oder Wildschwein)

200 g Backpflaumen

2 Zwiebeln

75 g Speck

1 EL Tomatenmark

1 EL Senf

1 EL Johannis- oder Kirschkonfitüre

1/8 l Kondensvollmilch

1 Zitrone

1 Gl Rotwein

Salz, Pfeffer, Zucker, Wacholderbeeren

Das Wildfleisch gut waschen, abtrocknen, in Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in dem ausgelassenen Speck zusammen mit den in grobe Würfel geschnittenen Zwiebeln anschwitzen. Wenn alles ein wenig Farbe genommen hat, das Tomatenmark, ein paar zerdrückte Wacholderbeeren und etwas Zucker dazugeben, mit etwa 1 1/2 l Wasser oder Brühe auffüllen und langsam garen lassen. Die Kondensvollmilch mit dem Senf und der Konfitüre verrühren und an die Suppe geben, die dann nicht mehr kochen darf. Die Backpflaumen in Rotwein weichen lassen, mit Zitronensaft dünsten und ohne Stein, aber mit dem Sud in die Suppe geben.

Wurst

Blumenkohlsuppe, Würstchen

1 Blumenkohl

Salz,

Pfeffer,

Muskat

3/8 l Milch

1 Dose 212 ml Maiskörner

1 Zwiebel

2 El Margarine

1 El Mehl

100 g Schmelzkäse

100 g TK Erbsen

1 Glas Mini-Würstchen

Petersilie

Blumenkohlröschen in ½ l leichtgesalzenes Wasser und Milch 10-15 Minuten garen. Gemüsewasser auffangen.

Zwiebeln in Fett andünsten, Mehl darüber mit anschwitzen, mit Gemüsewasser unter Rühren ablöschen.

Aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen, Käse darin schmelzen, abschmecken.

Blumenkohl, Erbsen, Mais und Würstchen in der Suppe 2-3 Minuten erhitzen.

Nicht mehr kochen lassen und mit Petersilie bestreuen.

Bohnen - Wurst - Eintopf

Zutaten für 3 Portionen

1 Zwiebel(n)

400 g Kartoffeln

1 Zehe/n Knoblauch

1 EL Butterschmalz

1 TL Tomatenmark

750 ml Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

300 g Bohnen, grüne

300 g Fleischwurst

Zitronensaft

Bohnenkraut

ZUBEREITUNG

Zwiebel fein würfeln, Kartoffel klein würfeln, Knoblauch pressen. Zwiebeln in Butterschmalz anschwitzen, Tomatenmark unterrühren. Dann Kartoffeln dazu u. andünsten. Brühe, Lorbeerblatt, Bohnenkraut u. Knoblauch dazu. 10 Min. köcheln u. dann die Bohnen zufügen. Eintopf mit Salz, Pfeffer u. Zitronensaft abschmecken u. nochmals 10 Min. köcheln. Würste schräg in 2 - 3 cm dicke Scheiben schneiden u. dazugeben. Bei mittlerer Hitze noch ein paar Min. ziehen lassen.

16.3.04 Channel CK

Bohnensuppe, Wurst

Zutaten:

500 g getrocknete weiße Bohnen

2 Möhren

eine halbe Knollensellerie

1 Stange Lauch
1 Dose Tomaten - 850 g,

150 g durchgew. Speck

200 g Kabanossi-Wurst

1 große Gemüsezwiebel
mind. 2 Knoblauchzehen
1 Kräuterbund aus Petersilie, Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt
1,5 L. Brühe
0,5 L. Wasser

Zubereitung:

Bohnen in Wasser mindestens 2 Stunden einweichen - Wasser danach abgießen.

Alle Gemüse in kleine Würfel schneiden, Knoblauch hacken, Speck sehr fein würfeln, Wurst in Scheiben schneiden. Dosentomaten vom Saft befreien, grobe Strünke und Kerne entfernen - mit einem Löffel leicht zerplücken, Gewürze zusammenbinden.

Nun zuerst den Knoblauch mit den Zwiebeln in Olivenöl andünsten, dann Gemüse dazu, Bohnen und Tomaten, Wurst und Speck begeben, mit Brühe und Wasser ablöschen.

Alles bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel mindestens 1 ½ Stunden köcheln lassen. Alle Bohnen haben leider eine unterschiedliche Garzeit - also unbedingt die Garprobe machen. Wer möchte, schmeckt die Suppe - auf dem Teller serviert - noch mit saurer Sahne, Creme fraiche oder Tabasco ab.

Die Suppe soll eine sämige Konsistenz haben, evtl. etwas mehr Brühe/Wasser verwenden. Nach einer Kochzeit von 20 - 30 Minuten merkt man, wie viel Flüssigkeit die Bohnen aufnehmen.

Bohmentopf mit Cabanossi

Zutaten für 4 Portionen
500 g Kartoffeln
2 m.- große Zwiebel(n)
2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Öl
1 Dose/n Tomate(n), geschält, 850 ml
3 TL Brühe, klare (Instant)
1 Stange/n Porree

200 g Cabanossi

- 1 Dose/n Bohnen, weiße italienische, (425 ml)
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- 2 Stiel/e Majoran
- Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und waschen. In Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln andünsten. Tomaten mit Saft zugeben und zerdrücken. Ca. 3/8 l Wasser zugeben. Alles aufkochen, Brühe darin auflösen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Porree putzen, waschen und in Ringe, Cabanossi in Scheiben schneiden. Bohnen evtl. abspülen und abtropfen lassen. Majoran waschen und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken. Porree, Cabanossi und Bohnen zum Eintopf geben. Weitere 10 Minuten garen, abschmecken. Mit Rest Majoran garnieren.

Dazu schmeckt Bauernbrot.

16.10.02 Hilda CK

Bratwürste Erzgebirgischer Linseneintopf

250 g Linsen

1 ½ l Fleischbrühe

- 1 Gewürzgurke
- Essig
- Salz Pfeffer

100 g Speck

- 2 Zwiebeln
- 250 g Kartoffeln
- 1 EL Mehl

4 Bratwürste

- Bratfett
- Petersilie

Die über Nacht in kaltem Wasser eingeweichten Linsen in der Fleischbrühe mit Gurkenwürfeln und Gewürzen ansetzen und garen. Speckwürfel auslassen und Zwiebelwürfel darin bräunen. Die Kartoffelstückchen extra kochen und ebenfalls zufügen. Den Linsentopf mit gebräuntem Mehl binden. Die Bratwürste goldbraun braten und auf das fertige Gericht geben. Nach Bedarf mit gehackter Petersilie bestreuen.

Brokkoli Eintopf , Kabanossi

Zutaten für 4 Portionen

Brokkoli: 750 Gramm
Möhren: 375 Gramm
mehlig kochende Kartoffeln: 800 Gramm
mittelgroße Zwiebeln: 3
Kabanossi-Wurst (ca 250 g): 1
Butter: 25 Gramm
Gemüsebrühe: 4 Esslöffel
Petersilie: 0.5 Bund
Salz & weißer Pfeffer: 1

Zubereitung

Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen schneiden. Möhren putzen, waschen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und die Hälfte in Würfel schneiden. Restliche Kartoffeln in kaltes Wasser legen. Zwiebeln schälen und würfeln.

Kabanossi in Scheiben schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Kabanossi darin anbraten. Kartoffelwürfel und Möhren zufügen, kurz mitdünsten. 2 L heißes Wasser und Brühe verrühren, zugießen. Suppe ca 5 Minuten köcheln. Restliche Kartoffeln fein reiben und zusammen mit dem Brokkoli in die Suppe geben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Petersilie in den fertigen Eintopf streuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle : Icooc

Brotsuppe mit Leberwurst

Zutaten für 6 Portionen:

1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 Stange Lauch,
1 Möhre,
1/2 Sellerieknolle,

30 g Schweineschmalz,

1 1/4 l Wasser,

1 1/2 Würfel Klare Fleischsuppe,

300 g Vollkornbrot,

125 g Leberwurst,

1 Prise getrockneten Majoran,

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und durchpressen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Möhre und Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und grob raspeln. In einem Topf Schweineschmalz heiß werden lassen, Gemüse darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Klare Fleischsuppe darin auflösen. Vollkornbrot zerbröseln. Leberwurst aus dem Darm drücken, zusammen mit dem Brot zugeben und beides ca. 15 Min. mitkochen. Mit Majoran würzen und abschmecken.

Petersilie waschen, klein schneiden, die Suppe in Tellern anrichten und mit der Petersilie garniert servieren.

Bunter Zucchini-Eintopf, Geflügelwiener

Zutaten:

250 g. frische Champignons,

300 g. Zucchini,

1 Bund Lauchzwiebeln,

250 g. Kartoffeln,

1 kl. Knollensellerie mit Laub,

1 Bund Petersilie,

1 Bund Schnittlauch,

3 Möhren,

1 Stange Porree,

2 L. Gemüsebrühe,

1 Lorbeerblatt,

2 Geflügelwiener.

Zubereitung:

Die Pilze putzen und das Ende vom Stiel etwas abschneiden dann die Pilze einmal durchschneiden und bei Seite stellen. Die Möhren schaben und in Scheiben schneiden mit den in Würfel geschnittenen Sellerie in einen Topf

mit 2 L. Brühe geben. Die Sellerieblätter vom Stiel lösen waschen und mit dem Lorbeerblatt und die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln zur Brühe geben und zum kochen bringen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, wenn die Suppe kocht die Kartoffeln zu geben und bei schwacher Hitze kochen lassen. Den Porree in dünne Ringe schneiden und mit den Pilzen zur Suppe geben. Die Zucchini waschen und mit Schale in kleine Würfel schneiden und ebenfalls zur Suppe geben. Wenn die Suppe gar ist, die Geflügelwiener in die Suppe legen und heiß werden lassen. Topf von der Kochstelle nehmen. Die Kräuter waschen fein hacken und zum Schluss über die Suppe streuen. Garzeit ca. 40 Min.

Cabanossi - Käse - Suppe

300 g Cabanossi,
500 g Kartoffeln,
200 g Möhren,
1 große Zwiebel,
1 Stange Lauch,
1/8 l Sahne,
1 l Brühe,
Mehl,
200g Schmelzkäse (Kräuter)

Kartoffel in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel pellen, hacken. Möhren, Lauch und Cabanossi waschen und in dünne Scheiben schneiden. Fett im Topf erhitzen. Cabanossi und Zwiebel andünsten. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit 1 l Brühe ablöschen, aufkochen und Sahne einrühren. Ein weiteres mal aufkochen und Kartoffeln und Möhren hinzufügen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Käse in der Suppe schmelzen lassen und Lauch hinzufügen. Alles abschmecken und heiß servieren.

Erbsen Lauch Suppe, Salami

Mit Petersilie und Minze fein abgeschmeckt

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 Kartoffel
1 kleine Stange Porree
1 Ei Butter / Margarine
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
50 g TK-Erbsen
2 Zweige Petersilie

1 Zweig Minze
Salz,
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
etwas Zitronensaft

1 Scheibe Salami

ZUBEREITUNG

1 Die Kartoffel schälen, waschen und würfeln. Porree abbrausen, putzen und in Ringe schneiden. Butter / Margarine zerlassen und beides darin andünsten. Brühe zufügen und alles zugedeckt ca. 20 Min. garen. Dann die tiefgefrorenen Erbsenzufügen und weitere 5 Min. garen.

2. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und in die Suppe geben. Einige Erbsen zum Garnieren herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend die Suppe pürieren und nach Wunsch durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Zitronensaft abschmecken und 1-mal aufkochen lassen.

3. Salami in Streifen schneiden, mit den Erbsen auf die Suppe geben und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit; ca. 40 Minuten

Ca. 460 kcal, Eiweiß: 27 g, Fett: 22 g, Kohlenhydrate: 36 g

Da die Suppe beim Pürieren spritzt, sollten Sie den Topf dafür ins Spülbecken stellen.

Lisa Nr. 36/03

Erbsensuppe mit Wurst und knusprigen Brotwürfeln

4 dag glattes Mehl
5 dag Butter / Margarine

$\frac{3}{4}$ l Rindsuppe

300 g Erbsen

$\frac{1}{4}$ l Schlagsahne

für die Einlage

2 Scheiben Schwarzbrot

200 g Wurst

1 TI Butter / Margarine

3 Ei Öl
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss

Mehl in Butter / Margarine hell anschwitzen, Suppe zugießen, mit dem Schneebesen gut verrühren und bei mittlerer Hitze kurz köcheln. Ca. ein Viertel der Erbsen für die Einlage reservieren. Übrige Erbsen in die Suppe geben und ca. 10 Min. köcheln. Sahne zugießen und die Suppe weitere 5 Min. köcheln. Inzwischen Brote entrinden und in Würfel schneiden. Wurst halbieren und in Scheiben schneiden. Brotwürfel in Butter / Margarine und 2 Ei Öl goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Pfanne mit Küchenpapier auswischen. Wurststücke in 1 Ei Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Restliche Erbsen und Wurst zugeben, Suppe nochmals erhitzen, in Teller schöpfen und mit Brotwürfeln bestreut servieren.

Erbsensuppe mit Würstchen

Für 4 Portionen

1 kleine Stange Lauch
200 g mehlig kochende Kartoffeln
2 Ei MAZOLA Keimöl

2 Würfel Fleischsuppe

600 g TK-Erbsen
1 TI Majoran
50 ml Schlagsahne
Salz,
weißer Pfeffer,
evtl. Zucker

2 Paar Frankfurter Würstchen

Petersilie oder Kerbel zum Garnieren

1. Lauch putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Lauchstücke und Kartoffelwürfel in einem großen Topf im heißen Keimöl andünsten.

2. 1 l Wasser zugießen und aufkochen. Suppenwürfel, Erbsen und Majoran zugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten kochen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren.

3. Die Sahne zugeben, mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Frankfurter Würstchen in Scheiben schneiden und zufügen. Die Erbsensuppe ca. 5 Minuten erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Petersilien- oder Kerbelblättchen bestreuen.

Erbsensuppe, Fleischwurst,

Zutaten: (für 4 - 6 Personen)

500 g geschälte getrocknete Erbsen
3 l Brühe
5 große festkochende Kartoffelknollen, gewürfelt
5 Möhren, gewürfelt
Süße Sahne
Petersilie
Muskatnuss
Salz,
Pfeffer
Fleischwurst, Senf

Zubereitung:

Erbsen über Nacht einweichen, Wasser abgießen und in Brühe 2 Stunden gar kochen. Dann mit einem Mixstab pürieren - mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Kartoffeln und Möhren schälen, würfeln und gar kochen. Petersilie hacken. Fleischwurst in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in Butter / Margarine von beiden Seiten knusprig braten, mit Senf bestreichen.

Nun servieren: Möhren-/Kartoffelwürfel auf einen Teller geben - Erbsensuppe dazu. Gebratene Wurstscheiben drauf und mit Petersilie und erwärmter süßer Sahne verrühren.

Erbsensuppe, Wiener Würstchen

Zutaten für 4 Personen:
2 mittelgroße Zwiebeln
2 Ei (40 g) Butter / Margarine
500 g ausgepökelte, frische Erbsen oder TK-Erbsen
1/2 l Brühe
2 Ei Weißwein
200 g Creme fraiche

Salz
frischgemahlener Pfeffer

evtl. 8 kleine Wiener Würstchen (ca. 400 g)

1 Kästchen Kresse

1. Zwiebeln schälen, hacken. Fett erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Hälfte Erbsen kurz mit andünsten. Brühe, Wein und Creme fraiche einrühren. Alles aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln.

2. Erbsen in der Brühe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Übrige Erbsen zufügen, erhitzen.

3. Erbsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen in heißem Wasser erhitzen. Kresse abspülen, abschneiden und über die Suppe streuen. Würstchen dazu-reichen.

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Gemüsesuppe mit Bratklößchen , Bratwurst

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

500 g Möhren

250 g Schneidebohnen

1/2 Staude Stangensellerie (ca. 250 g)

4 Tomaten

4 El Butter / Margarine oder Margarine

1 l Hefe-Gemüsebrühe (Instant)

3 grobe ungebrühte Bratwürste (ca. 240 g)

2 El Öl

Salz

Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und waschen Kartoffeln. Möhren. Bohnen und Sellerie in Stücke schneiden. Tomaten würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Kartoffeln. Möhren. Bohnen und Sellerie dann andünsten. Brühe angießen, aufkochen lassen und das Gemüse ca. 15 Minuten zugedeckt garen. Tomaten ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen.

2. Bratwurstbrät in kleinen Klößchen aus der Pelle drücken und in einer großen Pfanne im heißen Öl unter Wenden goldbraun braten. zur Suppe geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten **Pro Portion** ca. 460 kcal
E 18 g. F 30 g. KH 27 g
Mini Nr. 35/02

Kartoffel Möhren Suppe, Fleischwurst

Zutaten für 4 Personen:
2 mittelgroße Zwiebeln

150 g Fleischwurst

375 g Kartoffeln
1 El Butter / Margarine/Margarine
3/4 l klare Brühe (Instant)
375 g Möhren
100 g Schlagsahne
Salz
schwarzer Pfeffer
etwas Worcestersoße
1 Bund glatte Petersilie

1. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Fleischwurst aus der Haut lösen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Würfel schneiden.
2. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Fleischwurst darin braun anbraten. Herausnehmen und beiseite legen. Kartoffelwürfel im Bratfett unter Wenden andünsten. Mit der Brühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten garen.
3. Möhren putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln in der Suppe pürieren. Möhren zugeben und weitere 6-8 Minuten kochen. Sahne zugießen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.
4. Petersilie waschen und fein hacken. In die Suppe rühren. Zwiebelringe und Fleischwurst zufügen und darin erwärmen.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen

Menge: 4 Personen

12 Stücke Kartoffeln, rund 1 Kg

- 4 Stücke Möhren
- 1 Prise Oregano oder Majoran
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Thymian
- 1 l. Wasser

- 4 Paar Wiener Würstchen,
- 2 Stücke Zwiebel
- 1 Essl. Klare Gemüsebrühe,

Kartoffeln schälen und waschen, grob zerteilen. Zwiebeln schälen und vierteln. Möhren putzen und ebenfalls grob zerteilen. Gemüse in 1 L Wasser geben und mit Salz, Pfeffer, Thymian und 1 EL Instand Gemüsebrühe von Maggi dazugeben und alles zum Kochen bringen für ca. 30 bis 45 min. Wenn man mehligkochende Kartoffeln verwendet reduziert sich die Kochzeit.

Mit einem Pürierstab das Gemüse pürieren, je nachdem wie fein man die Suppe haben möchte.

Ich nehme mir immer die Möhren heraus und schneide sie in Würfel und gebe sie den pürierten Kartoffeln wieder dazu. Würzen mit Oregano oder Majoran und die Wiener nur noch erhitzen und dazu servieren. (Entweder als Paar oder man schnippelt alle Wiener in den Eintopf).

Jetzt kann man noch mit Petersilie garnieren. Wem der Eintopf zu dick geraten ist, gibt einfach beim Erhitzen noch etwas Wasser hinzu. Man kann auch noch etwas Muskat zum Eintopf geben, aber sehr wenig.

Ich koche immer etwas mehr und friere dann portionsweise ein.

Fettkalorien: 39,75 %, berechnet mit Alles Lowfett2

Erfasst *RK* 25.02.2005 von Yvette Neubert

Kartoffelsuppe, Wiener

- 100 g. Kartoffeln
- 30 g. Lauch
- 30 g. Karotten
- 20 g. Sellerie
- 10 g. Butter / Margarine
- 10 g. Petersilie
- ½ Liter Brühe

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
Das Gemüse würfeln. Butter / Margarine in einem Topf zerlaufen lassen.
Gemüse, Kartoffeln und Petersilie zugeben, kurz durchdünsten.
Mit Brühe auffüllen und ca. 25 Minuten langsam gar kochen lassen.
Danach den Suppeninhalt in einem Mixer fein pürieren oder durch ein Haarsieb streichen.
Dazu passen **Wiener Würstchen**.

Kürbissuppe mit Brätbällchen, Kalbsbratwürste

Zutaten für 4 Personen:

1 kg Kürbis,
1 Zwiebel
je 1 rote und grüne Paprikaschote,
3 El Öl
1 El Tomatenmark,
1 ½ l Gemüsebrühe (Instant),
je 3 Stiele Petersilie und Thymian,

3 Kalbsbratwürste (a ca. 100 g),
2 Tomaten,
Salz,
weißer Pfeffer,
100 g Creme fraiche,
gehackte Petersilie zum Bestreuen

1. Kürbis in Spalten schneiden, schälen und Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel fein würfeln. Paprika putzen und in kleine Stücke schneiden.

2. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Kürbis, Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomatenmark zufügen und anschwitzen. Brühe angießen und aufkochen. Kräuter zum Kürbis geben. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen.

3. 2 Esslöffel Öl erhitzen. Brätmasse als kleine Klößchen aus der Pelle drücken und in der Pfanne rundherum braten. Klößchen, Petersilie, Thymian und 2/3 des Gemüses aus dem Topf nehmen. 1/3 des Gemüses in der Brühe pürieren.

4. Tomaten würfeln und mit Gemüse und Klößchen in der Suppe erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbissuppe in Tellern anrichten. Je einen Klecks Creme fraiche hineingeben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit 30 Minuten

Pro Portion 460 kcal/1930 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 37g

Kohlenhydrate 17g

Fit.

Kürbis stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt im Körper

Extra:

150 ml Kokosmilch geben der Suppe exotisches Aroma

Tina Nr. 36/03

Lauchsuppe mit Fleischbällchen, Bratwurst

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten:

500 g Lauch

1 El Butter / Margarine

2 El Zitronensaft

6 dl Wasser

2,5 dl Halbrahm

1 Würfel Fleischbouillon

200 g Bratwurstbrät

2 El Petersilie, fein gehackt

Zubereitung:

Lauch waschen und in feine Scheiben schneiden.

Lauch in der heißen Butter / Margarine andünsten. Zitronensaft, Wasser und Sahne dazugeben, aufkochen und die Fleischsuppe darin auflösen.

Aus dem Bratwurstbrät kleine Kugeln formen und in die Suppe geben. 10 Minuten ziehen lassen.

Anrichten und mit Petersilie überstreuen.

Nährwerte:

Nährwerte/Person: 1560 / 373 (kJ/kcal)

Proteine: 10.9 g

Kohlenhydrate: 15.2 g

Fett: 33.1 g

Mettwurst in weißer Bohnensuppe

Zutaten:

4 Mettwürste

150 g mageren Speck

250 g weiße Bohnen

1 Zwiebel

30 g Butter / Margarineschmalz

1 l Brühe

Pfeffer,

Salz

1 Prise Muskat

2 Stangen Lauch

2 El Mehl

3 El Wasser

1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Speck in kleine Würfel schneiden, Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Speck- und Zwiebelwürfel in erhitztem Butter / Margarineschmalz anbraten und mit Brühe ablöschen. Die vorher abgegossenen Bohnen zugeben, würzen und bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten garen.

Lauch putzen, in Ringe schneiden und zu der Suppe geben. Ca. 7 Minuten weiter köcheln lassen, dann Mettwürste zugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

Mehl mit Wasser verrühren und die Suppe damit binden. Petersilie klein hacken und über die Suppe streuen.

Mitternachtssuppe Onkel Joe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Hackfleisch, gemischt

25 g Fett

125 g Cabanossi

1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)

2 Zehe/n Knoblauch

3 EL Tomatenmark
250 g Paprikaschote(n), grün
1 Dose/n Bohnen, rote, (475 Gramm)
250 ml Wein, rot
2 Würfel Brühe
Salz
Zucker
Chilipulver
Paprikapulver

ZUBEREITUNG

Das Hack in dem Fett kräftig anbraten. Die Kabanossi in Scheiben schneiden, die Zwiebel grob hacken, die Knoblauchzehen halbieren. Alles zum Hack geben und gut durchbraten. Das Tomatenmark und die in dünne Streifen geschnittene Paprika hinzufügen. Die Bohnen abgießen und die Flüssigkeit mit Wasser auf einen halben Liter auffüllen. Das Hackfleisch damit ablöschen. Den Rotwein und die Brühwürfel hinzufügen, alles einmal aufkochen lassen und dann 10 Minuten köcheln lassen. Die Bohnen zugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Salz, Zucker, Chilipulver und Paprikapulver abschmecken.

8.8.02 Joviv CK

Möhrenkäsesuppe, Geflügelkochwurst

für 4 bis 6 Personen

Zutaten:

eine Schale rohe Möhren (ein kg)

2 Schmelzkäse Kräuter und Sahne (je 150 g)

ein 3/4 l Wasser

eine große Geflügelkochwurst (ca. 400 g) oder zwei Zwiebelmett

Zubereitung:

Möhren putzen und blättrig schneiden. (Küchenmaschine oder dünnste Einstellung Brotmaschine)

mit ganz wenig Wasser ansetzen.

Zum Kochen bringen, mit Wasser ablöschen und mit Gemüsebrühpulver nach Geschmack würzen. (ich verwende stets Gefro ???)

Die Wurst in Würfel schneiden, kurz anbraten und dazu geben.

Nimmt man Zwiebelmett, so reicht's, diese einfach zu zerrupfen und gleich mit zukochen.

Den Schmelzkäse nacheinander dazu in die kochende Suppe geben,

unter mehrfachem Rühren kurz durchkochen lassen.

Tipp:

Die Suppe schmeckt auch ohne Wursteinlage
Sie kann nach Belieben auch mit Milch, statt mit Wasser bereitet werden.
Wer nicht auf die Figur achten will oder muss, kann nach

belieben noch mit Mehl andicken.

Nimmt man statt Möhren Porree hat man gleich ein völlig anderes vollwertiges Gericht.

Für eine Mittagsmahlzeit kann man außerdem Kartoffelwürfel dazutun.

Möhrensuppe mit Kalbsklößchen

1 kg Karotten/Möhren schälen und in nicht zu dicke Scheiben schneiden.

1 Zwiebel hacken

1 Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

3 El Butter / Margarine erhitzen, darin zuerst die Zwiebeln glasig dünsten, dann Möhren und

Apfel zugeben, kurz mitdünsten. Mit

1/2l Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe solange kochen, bis die Möhrenscheiben

weich sind. Dann die Suppe ganz fein und pürieren.

100ml Apfelsaft zur Suppe geben.

1 Paar Kalbsbratwürste ausdrücken und mit

1 Bund gehackte Petersilie vermischen. Aus dem Brät kleine Klößchen formen und ca. 10 Minuten in der Suppe gar ziehen lassen.

Die Suppe mit

100 g saure Sahne

1 Bund gehackten Schnittlauch

Salz und Pfeffer abschmecken und heiß mit frischem Roggenbrot servieren.

Paprika Mais Tomaten Suppe, Cabanossi

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

beides in 4 El Öl glasig dünsten

400 g Kochwürste (Cabanossi)

2 EL Paprika edelsüß dazu, umrühren, mitdünsten

1 Dose Tomaten

2 Paprikaschoten

1 Dose Mais

zusammen 15 - 20 Minuten köcheln lassen

4 EL Creme fraiche zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wem die Suppe zu dick ist, kann sie mit etwas Brühe verdünnen!

Rheinische Bohnensuppe Cocktailwürstchen

Zutaten für 4 Portionen

1.5 kg Bohnen (Stangenbohnen)

4 Zweig/e Bohnenkraut

1.25 Liter Fleischbrühe

400 g Kartoffeln

3 EL Mehl

2 Tasse/n saure Sahne

Salz

Pfeffer

20 kleine Würste (Cocktailwürstchen)

1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Bohnen fädeln, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Dann die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Anschließend Bohnen und Kartoffeln mit dem gehackten Bohnenkraut in die kochende Fleischbrühe geben und etwa 30 Minuten kochen lassen. Saure Sahne mit dem Mehl verrühren und unter gleichmäßigem Durchrühren in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die Cocktailwürstchen in der Suppe heiß werden lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

13.5.03 Suleika79 CK

Rote Bete Suppe mit Leberwurst

Rheinische Küche

Zutaten für 4 Personen:
400 g rote Rüben,
60 g Butter / Margarine,

150 g Leberwurst,
2 Ei Mehl,
1 ½ Liter Brühe,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
50 g frisch geriebener Meerrettich.

ZUBEREITUNG:

Rüben und Zwiebeln schälen, fein raspeln und in der Butter / Margarine kurz anschwitzen.

Die Leberwurst pellen, in feine Würfel schneiden und mit anschwitzen. Dann mit dem Mehl bestäuben und mit heißer Brühe auffüllen.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, in Tassen füllen und mit dem Meerrettich bestreuen.

Rote Bete Suppe, Wurst, Barszcz

Zutaten:

- je 1 l Fleisch- und Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 400 g Rote Bete
- 200 g Wurst
- 100 g Möhren
- 100 g Sellerieknolle
- 100 g Petersilienwurzel
- 80 g Zwiebeln
- 20 g Mehl
- Fett
- gehackter Dill
- Salz, frischer Pfeffer
- Zucker
- Majoran

Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, putzen und im Backofen backen. Das Ganze abkühlen lassen, schälen und grob reiben. Die Möhren, den Sellerie, die Petersilienwurzel und die Zwiebeln putzen, schälen, und in Streifen

schneiden.

Das Fett erhitzen und die Möhren, den Sellerie an, die Petersilienwurzel und die Zwiebeln darin anbraten. Das Ganze mit etwas Brühe begießen und weich dünsten.

Die Wurst häuten, halbieren und in Scheiben schneiden. Anschließend die Wurstscheiben mit dem Gemüse, der roten Bete, der restlichen Brühe und dem Dill verrühren. Das Mehl mit der Sahne verrühren und ebenfalls in

die Suppe einrühren. Das Ganze eine Weile kochen lassen und anschließend abschmecken. - Die Suppe lässt sich hervorragend vorbereiten und auch einfrieren.

Sächsische Kartoffelsuppe I, Bockwürste

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln,
2 Stangen Lauch,
2 Möhren,
150 g Sellerie,
1 l Wasser,
2 El Brühe,
1/2 Tl getrockneter Majoran,
frisch gemahlener Pfeffer,

4 Bockwürste,

50 g fetter Speck,

1 Zwiebel,
2 Tl Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Kartoffeln, Lauch, Möhren und Sellerie waschen, schälen bzw. putzen und in Stücke schneiden. Wasser zum Kochen bringen und Brühe darin auflösen. Gemüse und getrockneten Majoran zufügen und zugedeckt 30 Min. kochen. Einen Teil des Gemüses mit einem Schaumlöffel herausnehmen, den Rest der Suppe mit einem Mixstab pürieren. Restliches Gemüse wieder in die Suppe geben und mit Pfeffer abschmecken. Bockwürste in der Suppe heiß werden lassen. Speck in Würfel schneiden und auslassen. Zwiebel schälen, klein schneiden und in dem Bratfett goldgelb braten. Bockwürste auf 4 Teller verteilen, mit der Suppe auffüllen. Speck und Zwiebeln darauf verteilen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut anrichten.

Sächsische Kartoffelsuppe II, Bockwurst

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kartoffeln
500 g Möhre(n)
250 g Sellerie
200 g Zwiebel(n)
Salz
viel Majoran
Pfeffer

4 Stück Bockwurst oder Wiener Würstchen

4 Scheibe/n Brot, dunkles

Zubereitung:

Die Kartoffeln, die Möhren, die Zwiebeln sowie den Sellerie waschen und schälen bzw. putzen. Anschließend alles zusammen in grobe Stücke schneiden und in einem großen Topf, mit kaltem Wasser bedeckt zum Kochen bringen. Natürlich das Salz zuvor zugeben. Wenn das Gemüse fast gar ist, dann den Majoran zugeben und kurz mitkochen lassen. Das Gemüse muss schön weich sein. Anschließend alles durch ein Sieb pürieren (Kochwasser unbedingt aufbewahren!!!!). Das pürierte Gemüse jetzt mit soviel von dem Kochwasser auffüllen, dass eine schöne sämige Suppe entsteht. Dazu passen hervorragend Wiener Würstchen oder Bockwurst und eine Scheibe frisches dunkles Brot! Guten Appetit!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Sauerkrautsuppe, Bratwurstbrät

Zutaten:

500 g Nürnberger Bratwurstbrät (am besten entsprechend viele

Nürnberger Bratwürste, Haut entfernen),

4 Zwiebeln (gehackt),
1 grüne Paprika (in dünnen Streifen),
150 g Sauerkraut,
1 1/2 l Brühe,
2 Essiggurken (klein gewürfelt),
4 El Tomatenmark,
1 El Rosenpaprika,
1 Becher Sahne

Zubereitung:

Nürnberger Bratwurstbrät in Olivenöl anbraten. Die Zwiebeln, das Sauerkraut und die Paprikastreifen dazugeben. Alles gut durchdämpfen. Mit der Brühe ablöschen. Tomatenmark und Essiggurken untermischen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Danach mit Rosenpaprika und Sahne abschmecken.

Schlachtfestsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 Liter Brühe, (Wurstbrühe, vom Fleischer oder Hausschlachter)

4 Zwiebel(n)

250 g Wurzelwerk, (Möhre, Sellerie, Porree, Petersilienwurzel usw.)

50 g Leberwurst, frisch

125 g Blut- Wurst, frisch

6 Scheibe/n Brot(Schwarzbrot)

2 EI Öl

1 EI Pfeffer- Körner, gestoßen

1 Bund Petersilie

Knoblauch

½ TI Majoran

Salz

Zubereitung:

Von der Wurstbrühe das Fett abschöpfen, in diesem Fett die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln und das in Streifen geschnittene Wurzelwerk andünsten (nicht bräunen!), die gestoßenen Pfefferkörner und Majoran dazugeben, mit der Wurstbrühe auffüllen und Leber- und Blutwurst (ohne Darm) darin verkochen. Schwarzbrot in kleine Würfel schneiden, in Öl rösten, mit Knoblauch würzen und die Brotwürfel mit reichlich frisch gehackter Petersilie an die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schlachtwurst deftiger Krauttopf

1 Scheibe Bauchspeck

1 Zwiebel

1 Büchse Sauerkraut

Kümmel
1 Lorbeerblatt
3 Wacholderbeeren
Salz

8 kleine Würstchen (z.B.: Blutwurst, Zwiebelwurst, Sülze) im Naturdarm

Bauchspeck und die Zwiebel würfeln, mit dem Sauerkraut und dem Kümmel zum Kochen bringen. Dazu gibt man das Lorbeerblatt, die Wacholderbeeren und etwas Salz und lässt das Kraut weich kochen. Ca. 10 Minuten vor dem Ende der Garzeit werden die Würstchen auf das Kraut gelegt und bei geschlossenem Deckel erhitzt. Als Beilage zum Krauttopf gibt man Pellkartoffeln.

Schlesische Bauernsuppe, Knoblauchwürste,

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel,

75 g durchwachsenen Speck,

2-3 El Speiseöl,

½ Sellerieknolle,

1 Stange Porree,

500 g Kartoffeln,

1 l Wasser,

3 El Instant Brühe,

Salz,

frisch, gemahlener schwarzer Pfeffer,

2 Paar Knoblauchwürste,

2-3 Gewürzgurken

ZUBEREITUNG:

Zwiebeln würfeln, Speck in Würfel schneiden und in einem Topf andünsten.

Sellerie schälen, waschen, in Würfel, Porree in Ringe schneiden, die Kartoffeln würfeln und das ganze Gemüse zu der Speck-Zwiebel-Mischung geben,

mitdünsten lassen. Mit Wasser aufgießen, die gekörnte Brühe unterrühren und zum Kochen bringen, gar kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Knoblauchwürste und Gewürzgurken in Scheiben schneiden, kurz vor der Garzeit in die Suppe geben, mit erhitzen.

Tomatensuppe Hui buh, ungebrühte Bratwurst

-
-
- 500 g Möhren
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Ei Öl

- 400 g ungebrühte Bratwurst
- 2 Dosen (a 850 ml) Tomaten
- 2 TI Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker
- 250 g kleine Nudeln (z. B. "Nickis Kindernudeln")
- 1 Bund Petersilie

1. Möhren und Zwiebeln schälen. Möhren waschen und grob, Zwiebeln fein würfeln.
2. Öl im großen Topf erhitzen. Wurstmasse in Klößchen aus der Haut direkt ins heiße Öl drücken und darin goldbraun braten. Herausnehmen.
3. Möhren und Zwiebeln im Bratfett ca. 3 Minuten andünsten. 1/2 l Wasser und Tomaten angießen. Tomaten zerdrücken und aufkochen. Brühe einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Ca. 30 Minuten kochen.
4. Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abtropfen lassen. Nudeln und Klößchen in der Suppe erhitzen. Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.

Wurst , Linseneintopf 3 Ei

Zutaten für 4 Indischer Eintopf mit Huhn und roten Linsen
Chicken Curry Stew

Zutaten für 4 Portionen

400 g Hähnchenbrustfilet

1.5 Liter Hühnerbrühe

250 g Linsen, rote
2 Zehe/n Knoblauch
2 Zwiebel(n)
1 TL Ingwer, püriert
250 ml saure Sahne

3 Ei(er)

4 EL Mandeln, fein gemahlen
½ TL Kurkuma
2 TL Koriander

1 TL Gewürzmischung (Garam Masala)
1.5 EL Butter

ZUBEREITUNG

Das Huhn in kleine Würfel schneiden und salzen, Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In der Pfanne einen EL Butter zerlassen und das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, warm stellen - die Pfanne (inklusive Bratrückstände!) wird weiterverwendet: mit dem halben EL Butter Zwiebeln und Knoblauch dünsten - sobald sie glasig werden, den Ingwerpüree dazugeben und alles bräunen. Jetzt das Mandelmehl, Kurkuma und den Koriander dazugeben, eine halbe Minute unter ständigem Rühren anbraten und dann mit einer Tasse der Brühe ablöschen.

Die Suppe aufsetzen: Die Mischung aus der Pfanne, die angebratenen Hühnerwürfel, die Linsen und den Rest der Hühnerbrühe in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde kochen, bis die Linsen weich und geschmackvoll sind. Währenddessen die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und vierteln. Die Suppe wird gebunden, indem etwa ein Drittel der Linsen mit etwas Brühe in einer Schüssel mit dem Pürierstab feinpüriert und zusammen mit dem Becher Sahne und dem Garam Masala wieder in die restliche Suppe eingerührt wird. Alles noch einmal alles 5 Minuten warm werden, aber nicht mehr kochen lassen. Die Eier gleichmäßig in den Suppentellern oder den Schalen verteilen und die Suppe darüber geben.

Dazu passt Naanbrot (indisches Fladenbrot) sowie ein leckerer Weißwein.
Portionen

250 g Linsen (Tellerlinsen), eingeweicht

800 ml Fleischbrühe (Instant)

1 Lorbeerblätter, getrocknet

250 g Kartoffeln

2 Möhre(n)

1 Stange/n Porree (Lauch)

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter oder Margarine

150 g Bohnen, grüne, tiefgekühlt

2 Paar Wurst (Brühwürste)

2 EL Petersilie, gehackt

Essig

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die eingeweichten Linsen abtropfen lassen, mit Brühe und Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren waschen, schälen und ebenfalls würfeln. Porree waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel schälen, hacken und in heißer Butter anbraten. Kartoffeln und Möhren zufügen und kurz andünsten. 150 ml Wasser angießen und alles zugedeckt 15 Minuten garen. Nach 10 Minuten die Bohnen zufügen. Zum Schluss Porree hinzufügen und weitere 3 Minuten garen. Würste in Scheiben schneiden, zu den Linsen geben und erhitzen. Das Gemüse ebenfalls zu den Linsen geben und den Eintopf mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Petersilie bestreuen.

Bauerntopf

200 g durchwachsener, geräucherten Speck

2 große Dosen Sauerkraut

1 große Dose weiße Bohnen mit Suppengemüse

3 l Fleischbrühe

1 EL Salz

1 TL Pfeffer

1 EL Kümmel

4 Lorbeerblätter

2 EL Wacholderbeeren

10 kleine Leberwürste

10 kleine Blutwürste

10 kleine Würstchen

Speck auslassen, dann das zerpfückte Sauerkraut mit Bohnen und Gewürzen zugeben und alles gut vermengen. Fleischbrühe angießen und die Suppe 40 Minuten zugedeckt kochen. Dann die Würstchen zugeben und noch mindestens 10 Minuten in der Suppe erhitzen. Dazu schmeckt ein kräftiges Bauernbrot und Bier.

Kanadischer Bohnentopf

2 grüne Paprikaschoten

1 Stange Porree

4 Kochwürste

20 g Margarine

1 EL Chilipulver

- 1 TL Tomatenmark
 - 1 Dose rote Bohnen
- 1 Dose Maiskörner
 - 2 gestrichene TL Salz
- 2 EL Schnittlauchröllchen

Paprika würfeln, Porree erst in längere Stücke, dann in Streifen schneiden. Kochwürste in Scheiben schneiden und in heißem Fett anbraten. Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Chilipulver und Tomatenmark würzen und Bohnen und Mais zufügen. Kurze Zeit einkochen lassen, abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Würste Linsentopf

- Zutaten für 4 Portionen
- 100 g Linsen, getrocknete
 - 2 Zwiebel(n)
 - 1 Zehe/n Knoblauch
 - 4 Kartoffeln

4 Würste (Debreziner)

- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz und Pfeffer
- ½ TL Majoran
- 1 Liter Hühnerbrühe

ZUBEREITUNG

Zunächst die Linsen über Nacht einweichen. Dann die Zwiebeln und die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in heißer Butter oder Margarine gelb andünsten. Anschließend die abgetropften Linsen, das Paprikapulver, das Tomatenmark und das Lorbeerblatt zufügen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Danach die Hühnerbrühe dazugießen und das ganze bei mittlerer Hitze circa eine Stunde kochen lassen.

Inzwischen die Kartoffeln in kleine Würfel und die Debreziner in Scheiben schneiden. Beides nach Ende der Garzeit zu den Linsen geben und eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Sind die Kartoffeln weich, das Gericht nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu reicht man dunkles Brot und einen trockenen Rotwein.

Zwiebelsuppe, Kölner, grobe Mettwurst

500 g Zwiebeln,
40 g Butter / Margarine,

250 g grobe Mettwurst,

1 1/4 L Brühe,
500 g Kartoffeln,
Salz,
Pfeffer,
1 Bund Petersilie.

Kartoffeln würfeln und kochen.

Zwiebeln in Scheiben schneiden und in der erhitzten Butter / Margarine bräunen. Mettwurst in

2 cm große Würfel schneiden und 5 min mit den Zwiebeln braten. Brühe angießen und 10 min kochen lassen. Kartoffeln zugeben und 5 min erhitzen. Würzen und abschmecken und mit gehackter Petersilie, bestreut servieren.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom www.chefkoch.de

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 23.03.2005