

Suppen, Vegetarisch

Index

Apfel	11	Linsen.....	182
Bananen.....	18	Mais	228
Bohnen.....	20	Möhren - Karotten.....	240
Diverses	40	Pilze	255
Erbsen.....	98	PS.....	313
Grünkern	113	Reis.....	259
Hagebutten Suppe	116	Sauerampfer	262
Kalte Suppen.....	118	Tomaten	264
Kartoffeln	129	Was woanders nicht passt	285
Käsesuppe	149	Zucchini.....	303
Kürbis	158	Zwiebel.....	308

Inhaltsverzeichnis

Suppen, Vegetarisch.....	1
Index	1
Inhaltsverzeichnis	1
Apfel.....	11
Apfel Vanille Suppe mit Topfenockerln 1 Ei.....	11
Apfel Zimtsuppe mit Mandeln	12
Apfel-Holundersuppe mit Klößchen 1 Ei.....	13
Apfelmostsuppe mit kleinen Käse- Windbeutelchen 2 Ei.....	13
Apfelsuppe.....	14
Apfelsuppe mit Buchweizenklößchen 1 Eigelb.....	15
Apfelsuppe mit Curry.....	16
Apfelweinsuppe	16
Brotsuppe mit Äpfeln und Pflaumen.....	17
Herzhafte Apfelsuppe	17
Bananen	18
Bananencremesuppe	18
Bananensuppe.....	19
Bananensuppe süß- sauer.....	19
Indische Bananensuppe	20
Bohnen	20
Balkan-Bohneneintopf	20
Bohnengemüse.....	21
Bohnengemüse mit dicken Bohnen.....	22

Bohnensuppe	23
Bohrentopf mit Knoblauch	24
Bohrentopf mit Kohlrübe	24
Chili mit Tofu.....	25
Chili vegetarisch	26
Dicke Bohnen.....	26
Feuriger Bohrentopf,.....	27
Gemüsesuppe Dauphinoase	28
Griechischer Gemüseintopf, Fiolen	28
Indianische Schwarze Bohnensuppe	29
Mexikanische Suppe mit Avocadocreme	30
Orientalischer Gemüsetopf.....	30
Ostfriesische Bohnensuppen Torte 4 Ei	31
Reis- Mungobohnen- Eintopf	33
Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten	33
Scharfe Bohnensuppe.....	34
Schaumsuppe von weißen Bohnen	35
Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) 1 Ei.....	35
Schwarze Bohnensuppe	36
Sommersuppe, Finnische	37
Ungarische Bohnensuppe	38
Weißer Bohnensuppe	38
Wirsingtopf	39
Diverses.....	40
Almsuppe 3 Eigelb	40
Amaranthcremesuppe	41
Avocadosuppe mit Dill	41
Bärlauchcreme Suppe.....	42
Basilikum-Schaumsüppchen	43
Blumenkohlcremesuppe 1 Eigelb.....	43
Brenneselsuppe I	44
Brennesselsuppe II.....	44
Buttermilchsuppe, Sorbische	45
Dinkel-Sahne-Suppe 2 Ei	45
Edelkastanien Fenchel Suppe	46
Eintopf mit Wurzeln,.....	46
Feldsalatsuppe 2 Eigelb	47
Gänseblümchensuppe.....	48
Gelbe Paprikasuppe.....	49
Gemüsebrühe.....	49
Gemüsesuppe	50
Gemüsesuppe	50
Gemüsesuppe mit Grießnocken.....	51
Gemüsesuppe mit Quinoa	52
Gemüsesuppe, Asiatische.....	52
Gerstensuppe mit Weißwein 2 Eigelb	53
Griechische Knoblauchsuppe, Feta 2 Ei	53
Griechische Sommersuppe	54

Griechische Zitronensuppe 1 Eigelb.....	55
Grießrahmsuppe mit weißen Trüffeln.....	55
Grüne Pfeffersuppe mit Feigen 1 Eigelb.....	56
Grüne Spargelcremesuppe.....	56
Grüne Suppe mit Mandelmilch.....	57
Grünes Gemüsesüppchen.....	57
Gurkensuppe Bulgarische.....	58
Hagebuttensuppe, Sächsische.....	59
Holunderbeersuppe mit 1 Eischnee und Apfel.....	60
Italienische Minutensuppe 1 Ei.....	61
Japan Suppe mit Algen.....	61
Kastaniensuppe mit Lauchstreifen.....	62
Knoblauch Orangensuppe.....	63
Knoblauchsuppe 2 Eigelb.....	63
Knoblauchsuppe überbacken 2 Ei.....	64
Kohlrabi Petersilien Suppe.....	64
Kohlsuppe.....	65
Kohlsuppe.....	66
Lauchcremesuppe.....	67
Lauchsuppe.....	68
Lauchsuppe mit Apfel Sesam Spalten.....	68
Lauchterrine 4 Ei.....	69
Legierte Spinatsuppe 2 Ei + 2 Eigelb.....	70
Limettensuppe mit frischem Tofu.....	70
Luzerner Fastensuppe 1 Ei.....	71
Mandelsuppe mit Frischkäse.....	72
Markklößchen - Suppe (ohne Rindermark) 2 Ei.....	73
Mediterrane Gemüsesuppe.....	74
Minestrone.....	74
Mitternachtssuppe.....	76
Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei.....	76
Nori Suppe mit 3 Ei.....	77
Orientalisches Blumenkohlsüppchen.....	78
Paprikacremesuppe.....	79
Paprikasuppe.....	79
Paprikasuppe mit Dill.....	80
Petersiliencremesuppe "weiß grün".....	81
Quitten- Maronicreme- Süppchen.....	81
Quittensuppe.....	82
Rote Bete Suppe mit Quarkklößchen 1 Eigelb.....	83
Rote Paprika Sahne Suppe.....	84
Rufcolasuppe.....	84
Salatsuppe 1 Ei.....	85
Sauerkrautsuppe mit Maronen.....	86
Schaumsuppe von Petersilienwurzel.....	86
Schaumsuppe von Topinambur, Trüffeljus.....	87
Schwammessuppe 2 Eigelb.....	88
Schwarzwurzelsuppe.....	88

Selleriecremesuppe	89
Sellerierahmsuppe	90
Sopes Bohllides	90
Spargelcremesuppe, Ei	91
Topinambur Creme Suppe.....	92
Topinambursuppe mit Bergkäse und Kerbel.....	92
Türkische Jogurtsuppe 2 Ei.....	93
Türkische Knoblauchsuppe	94
Waadtländer Suppe 1 Eigelb.....	94
Weißkohlsuppe	95
Wilde Fenchelsuppe.....	96
Wirsingsuppe 1 Ei	96
Zitronengras Curry Suppe.....	97
Erbsen	98
Basilikumsuppe mit Erbsen	98
Erbsen - Kräutercremesuppe	99
Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb.....	99
Erbsen Orangensuppe	100
Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut	101
Erbsencremesuppe mit Sekt	101
Erbseneintopf I.....	102
Erbseneintopf II.....	102
Erbsenrahmsuppe, fein.....	103
Erbsenschaumsuppe mit Pfefferminze.....	103
Erbsensuppe	104
Erbsensuppe III	104
Erbsensuppe mit Rosmarin.....	105
Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze	106
Erbsensuppe mit Zitronenmelisse.....	106
Gemüsesuppe	107
Graupensuppe	108
Grüne Erbsensuppe nach Hexenart	108
Grüne Gartenerbsensuppe	109
Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti.....	109
Sahnige Erbsensuppe	110
Sommersuppe	111
Suppe mit Gemüsestreifen.....	112
Suppe von frischen Erbsen und Minze.....	112
Grünkern	113
Badische Grünkernsuppe	113
Dreikornsuppe mit Gemüse.....	113
Grünkern Klößchensuppe 2 Ei.....	114
Grünkerneintopf II	114
Grünkerneintopf III.....	115
Grünkernsuppe 1 Eigelb.....	116
Hagebutten Suppe.....	116
Hagebuttensuppe Nr. I	116
Hagebuttensuppe Nr. II	117

Hagebuttensuppe Nr. III	117
Sächsische Hagebuttensuppe	117
Kalte Suppen	118
Exotische Avocadosuppe on the rocks.....	118
Geeiste Gurken Tomaten Suppe.....	118
Geeiste Gurken Tomaten Suppe.....	119
Geeiste Melonensuppe 2 Eigelb.....	120
Geeiste Suppe aus grünen Bohnen.....	120
Geeistes Melonen Rieslings Süppchen mit Erdbeeren	121
Gurkenmilchsuppe	122
Kalte Avocadosuppe mit Rauke.....	122
Kalte Gemüsesuppe 2 Ei	123
Kalte Gemüsesuppe mit Kräuterbaguette	124
Kalte Gurkensuppe I	125
Kalte Gurkensuppe II	125
Kalte Melonensuppe,	126
Kalte Tomatenconsomme 2 Eiweiß.....	127
Kürbissuppe mit geeister Meerrettichsahne	128
Rosa Champagnersüppchen	128
Kartoffeln.....	129
Abendsuppe	129
Bartbambelches- Suppe	130
Basencremesuppe.....	130
Basensuppe mit Dinkelfladen.....	131
Curry Kartoffelsuppe	132
Irische Kartoffelsuppe	133
Kartoffel Apfel Suppe	133
Kartoffel Paprika Suppe mit Avocado.....	134
Kartoffel Petersilien Suppe	135
Kartoffel Pfifferling Suppe	136
Kartoffel Tomaten Suppe	137
Kartoffel- Pilz-Suppe	137
Kartoffelcreme Suppe.....	138
Kartoffelcremesuppe	139
Kartoffelcremesuppe 1 Eigelb + 3 Ei.....	140
Kartoffelcremesuppe mit Birnen und Ingwer.....	140
Kartoffelsamtsuppe mit Avocado.....	141
Kartoffelsuppe	141
Kartoffelsuppe, Dresdener.....	142
Kartoffelsuppe I.....	143
Kartoffelsuppe II (Restverwendung)	143
Kartoffelsuppe III	143
Kartoffelsuppe mit Buchweizen.....	144
Kartoffelsuppe mit Crostini.....	144
Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen.....	145
Kartoffelsuppe mit Kokosmilch.....	146
Kartoffelsuppe nach Pfälzer Art.....	147
Kartoffelsuppe, Schwarzwälder	147

Lauch Kartoffel Cremesuppe mit Kerbel	148
Möhren Kartoffelsuppe.....	148
Sächsische Kartoffelsuppe I	149
Saure Kartoffelsuppe.....	149
Käsesuppe.....	149
Blauschimmel Frischkäse Terrine im Lauchmantel	150
Brokkoli Tilsiter Terrine 2 Ei + 3 Eigelb	150
Brokkoli-Käse-Suppe	151
Feine Käsesuppe, Bavaria	152
Käsesuppe 2 Eigelb.....	152
Käsesuppe 2 Eigelb	153
Käsesuppe I	154
Käsesuppe IV.....	154
Käsesuppe mit Brotwürfeln 1 Eigelb	155
Käsesuppe VI	155
Käsesuppe VIII.....	156
Käsesuppe, Allgäuer II 1 Eigelb	156
Riesling Käsesuppe mit Blätterteig Talern 1 Ei	157
Kürbis.....	158
Bohneneintopf mit Kürbis.....	158
Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe	159
Herbstsuppe mit Sellerie-Chips.....	160
Kalte Kürbissuppe Thai- Style.....	161
Kürbis Apfel Suppe.....	162
Kürbis Orangen Suppe.....	163
Kürbis Zucchini Maronensuppe 2 Eigelb	163
Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce 5 Ei.....	164
Kürbis-Tomaten-Suppe- Indien.....	166
Kürbiscreme Suppe	167
Kürbiscremesuppe I	167
Kürbiscremesuppe II	168
Kürbiscremesuppe III	169
Kürbiscremesuppe im Kürbisbrot	169
Kürbiscremesuppe IV	170
Kürbiscremesuppe mit Ingwer	171
Kürbiscremesuppe mit Kernöl.....	171
Kürbiskernsuppe.....	172
Kürbissuppe I	173
Kürbissuppe II	173
Kürbissuppe II	174
Kürbissuppe III.....	175
Kürbissuppe mit geelster Meerrettichsahne	176
Kürbissuppe mit karamellisierten Kürbiswürfeln	176
Kürbissuppe mit Pistazien	177
Kürbissuppe mit Porree	178
Kürbissuppe püriert mit Zwiebeln und Orangensaft	178
Kürbissuppe. Pürierte	179
Suppe mit dreimal Kürbis.....	180

Suppe mit Mandelnocken 3 Eigelb	181
Süßsaure Kürbissuppe	181
Linsen.....	182
ägyptische Linsensuppe	182
Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe.....	183
Linsensuppe mit Auberginen	184
Bäuerlicher Suppentopf	184
Beluga Linsen Eintopf	185
Blumenkohlsuppe mit Linsensprossen.....	186
Indischer Linsen - Spinat - Topf.....	186
Brokkoli - Gemüsesuppe	187
Chicoree-Suppe mit roten Linsen	188
Die Suppe der Braut Ezo.....	188
Erbsensuppe GF.....	189
Fenchelsuppe mit Linsen GF	190
Feuriger Bohnen-Linsentopf	191
Gelbe Linsensuppe mit Curry GF	192
Grüne Linsenpfanne	192
Hirse-Sprossen-Suppe	193
Indische Linsensuppe	194
Indogermanische Linsenschüssel GF.....	194
Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika GF.....	195
Kürbissuppe mit Linsensprossen und Gerstenschrot	196
Lauchsuppe mit Linsen	196
Linsen GF.....	197
Linsen Terrine	197
Linsen Terrine -Tofu	198
Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA	199
Linsencremesuppe mit gedünstetem Lauch	200
Linseneintopf in Brot - aus Südafrika 1 Ei.....	201
Linseneintopf mit getr. Pflaumen	201
Linseneintopf mit Tofuwürstchen.....	202
Linsensuppe	203
Linsensuppe "Münzenzauber"	203
Linsensuppe Aprikosen mit Honig.....	204
Linsensuppe aus roten Linsen GF	205
Linsensuppe mit Apfel und Curry	205
Linsensuppe mit Curry.....	206
Linsensuppe mit Kastanien.....	207
Linsensuppe mit Knoblauch.....	207
Linsensuppe mit Kokoscreme	208
Linsensuppe mit Kokosmilch GF	208
Linsensuppe mit Kürbiskernen GF	209
Linsensuppe mit Mangold.....	210
Linsensuppe mit Tomaten	210
Linsensuppe nach Fidji Art	211
Linsensuppe süß- sauer (Basisch)	212
Möhrensuppe	212

Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten GF	213
Reissuppe mit Linsen GF	214
Roop Dal, Linsensuppe	215
Rote Linsen-Paprika-Suppe	215
Rote Linsen-Suppe 2 Ei.....	216
Rote Linsensuppe.....	216
Rote Linsensuppe.....	217
Rote Linsensuppe.....	218
Rote Linsensuppe.....	218
Rote Linsensuppe GF	219
Rote Linsensuppe mit Aprikosen und Honig GF	220
Rote Linsensuppe mit Bulgur und Minze.....	220
Rote Linsensuppe mit Croutons	221
Rote- Linsensuppe mit Spinat.....	222
Roten-Linsen-Schaumsuppe GF	222
Safran-Sprossen Suppe	223
Spinatsuppe mit Linsen GF.....	224
Sprossenminestrone.....	225
Sultan - Suleiman - Suppe	225
Toskanische Linsensuppe	226
Türkische Linsensuppe.....	227
Würzige Linsensuppe GF	227
Mais	228
Aztekensuppe.....	228
Gemüsesuppe	228
Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen GF.....	229
Grießbrei bunter GF.....	230
Griesnockerl 1 Ei GF	230
Kartoffeltopf.....	231
Linsensuppe	231
Mais Spinat Suppe	232
Maiscremesuppe.....	233
Maiscremesuppe mit Erbsen.....	233
Maiscremesuppe, Amerikanische.....	234
Maiseintopf mit Käse	234
Maisklößchensuppe 1 Ei	235
Maissuppe mit Safran 2 Eigelb.....	236
Paprika Maiscreme Suppe	236
Peruanische Maissuppe.....	237
Scharfe Mais - Kokos - Suppe.....	237
Scharfe Maiscremesuppe	238
Sopa de Maíz (Maissuppe) GF	239
Succotash GF	239
Möhren - Karotten.....	240
Indische Möhrensuppe.....	240
Karotten Ingwer Suppe.....	241
Karotten Orangen Suppe	242
Karottensuppe.....	242

Karottensuppe mit Nussklösschen 2 Ei	243
Karottensuppe mit Orangen	244
Klare Möhrenessenz mit Bergkäse Eierstich 2 Ei	245
Möhren Joghurt Suppe.....	246
Möhren-Orangen-Suppe.....	246
Möhrencremesuppe.....	247
Möhrencremesuppe 1 Ei.....	248
Möhrenrahmsuppe 2 Ei	248
Möhrensuppe 1 Ei	250
Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei.....	251
Scharfe Karotten-Limonensuppe	252
Scharfe Möhrensuppe 1 Eigelb.....	253
Zuppa d´Amore.....	253
Zwei Wintersuppen	254
Pilze	255
Champignonsuppe, Altdeutsche 4 Eigelb.....	255
Pfifferlingssüppchen	256
Pikante Champignons.....	257
Pilzrahmsuppe	258
Rote Beete Suppe	258
Reis.....	259
Reis, Mexikanischer GF	259
Reissuppe auf ländliche Art	259
Reissuppe mit Linsen.....	260
Reissuppe mit Zitrone 2 Ei	261
Rosenkohleintopf Ramshir.....	261
Sauerampfer.....	262
Sauerampfersuppe 2 Eigelb.....	262
Sauerampfersuppe für 2 Personen	263
Sauerampfersuppe mit Frischkäsenocken 2 Eigelb.....	263
Sauerampfer Suppe mit Käse Krusteln 1 Eigelb.....	263
Tomaten	264
Avocado Tomatensuppe.....	265
Bohneneintopf mit Kürbis.....	266
Chinakohl Tomatensuppe	267
Gemüse- Tomaten- Suppe	267
Kalte Tomatenconsomme 2 Eiweiß	268
Klare Tomatensuppe	268
Kräuter Gemüsesuppe	269
Kürbis Tomaten Suppe GF.....	270
Melone Tomaten Suppe GF.....	270
Mozzarella Tomaten Suppe	271
Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF	272
Tomaten Cremesuppe GF.....	273
Tomaten-Gemüse-Suppe	273
Tomatencremesuppe	274
Tomatensuppe.....	275
Tomatensuppe I	275

Tomatensuppe Aurora	276
Tomatensuppe Bella Napoli	276
Tomatensuppe mit Kapern	277
Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei	278
Tomatensuppe mit Klößchen 1 Ei	279
Tomatensuppe mit Mais und Paprika	280
Tomatensuppe mit Melone	281
Tomatensuppe mit Parmesanlattich	282
Tomatensuppe mit Reis	282
Tomatensuppe mit Sahnehäubchen	283
Tomatensuppe, Andalusische	284
Was woanders nicht passt	285
Avocado Butter / Margarinemilch Suppe	285
Biersuppe mit 4 Eigelb	286
Warmbiersuppe Sächsische 2 Eigelb	286
Brötchensuppe 1 Ei	286
Butter / Margarineknöpfe (Suppeneinlage) 4 Ei	287
Eierflockensuppe 4 Eigelb	287
Eierstichsuppe 1 Ei	288
Eiersuppe mit Weißwein 5 Ei	288
Gebrannte Mehlsuppe	289
Geröstete Mehlsuppe	289
Gurkensüppchen	290
Gurkensuppe mit Kräuterpfannkuchen 3 Ei	290
Joghurt Gurkensuppe	291
Joghurtsuppe 1 Ei	292
Kirschsuppe	292
Klunkernsuppe 3 Ei	293
Laugenbrezelsuppe 2 Eigelb	293
Laugenbrezelsuppe 2 Ei	294
Legierte Kräutersuppe mit 8 Wachteleiern, 4 Eigelb	294
Leipziger Schibbickensuppe 2 Eiweiß	295
oder Holundersuppe	295
Mehlsuppe	295
Milchnudelsuppe II	296
Milchsuppe mit Birnen 2 Eigelb	297
Morgensuppe	298
Mostsuppe	298
Nockerlsuppe 2 Ei	298
Pochierte Eier:	299
Sagosuppe	299
Sauerkirschsuppe mit Quark Mohn Klößchen 2 Ei + 2 Eigelb	300
Schwäbische Brotsuppe 2 Ei	300
Tofu-Lauchsuppe	301
Tofusuppe süß sauer	302
Weinsuppe 5 Eigelb	302
Zucchini	303
Zucchini Creme Suppe	303

Zucchini Reis Suppe	303
Zucchini-Tomatensuppe.....	304
Zucchinicremesuppe.....	305
Zucchinisuppe	305
Zucchinisuppe 1 Eigelb	306
Zucchinisuppe mit Gnocchi.....	307
Zucchinisuppe mit Käseklößchen.....	307
Zwiebel.....	308
Zwiebelcreme Suppe 2 Eigelb.....	308
Zwiebelsuppe	309
Zwiebelsuppe (Basisch)	309
Zwiebelsuppe I	310
Zwiebelsuppe II.....	310
Zwiebelsuppe III 2 Eigelb.....	311
Zwiebelsuppe IV.....	312
Zwiebelsuppe, Französische I	312
Zwiebelsuppe, Französische II	313
PS.....	313

Apfel

Apfel Vanille Suppe mit Topfennockerln 1 Ei

Zutaten;

1/2 l Milch ,
 2 Apfel ,
 1 Paket. Puddingpulver Vanille ,
 4 El Zucker,
 Zimt,
 2 El Zitronensaft ,
 250 g Topfen (mager)

1 Ei

2 El Milch ,
 60 g Mehl ,
 2 El Puderzucker

Zubereitung:

Den Pudding nach Packungsanweisung mit 4 El Zucker zubereiten, die Äpfel schälen, würfelig schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, gemeinsam mit Zimt in den Pudding geben und weich kochen. Den Topfen mit Milch (oder Mineralwasser)glatt rühren, das Ei untermischen und zum

Schluss Mehl und Puderzucker unterrühren, Nockerln ausstechen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min. gar ziehen lassen, aus dem Wasser heben. Die Apfel-Puddingsuppe auf Teller aufteilen (als Dessert für 4 Portionen, als Hauptgericht für 2 (Personen) und die Nockerln in die Suppe geben. Eventuell mit Minzegarnieren und mit Puderzucker bestäuben

Apfel Zimtsuppe mit Mandeln

Menge: 4

Suppe

50 g Lauchstreifen
10 g Butter / Margarine
150 g Kartoffelwürfel
100 g Äpfelwürfel
100 ml Vollmilch
150 ml Apfelsaft
600 ml Gemüsebrühe
1/2 TI Curry
1/4 TI Zimtpulver
Salz, Pfeffer, Muskat

Einlage

50 g Äpfelwürfel
5 g Butter / Margarine
100 ml Sahne
1 -2 TI. Gartenkräuter, gehackt
4 TI geröstete Mandelsplitter zum Bestreuen

Lauch in Butter / Margarine andünsten, Kartoffel und Äpfelwürfel zugeben und mitschwitzen. Milch, Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, Curry zugeben und zugedeckt köcheln lassen bis die Kartoffeln weich sind.

Im Mixglas oder mit dem Mixstab fein pürieren, mit Zimt, Vollmeersalz, Muskat und Pfeffer abschmecken.

Einlage:

Äpfelwürfel in Butter / Margarine andünsten, mit Sahne aufgießen, aufkochen und mit Gartenkräutern verfeinern. Kurz vor dem Servieren die Einlage in die Suppe geben, portionieren und mit gehackten Kräutern und gerösteten Mandeln garnieren

Apfel-Holundersuppe mit Klößchen 1 Ei

Zutaten für 4 Personen

0,125l Milch

1 EL Butter/Margarine

1 TL + 3 EL Zucker

65 g Grieß

1 Ei (Gr. M)

Salz

1 unbehandelte Zitrone

2 mittelgroße Äpfel

300 ml Holunderbeersaft

200 ml Apfelsaft

1 Zimtstange

1 EL Speisestärke

evtl. Minze (zum Verzieren)

Zubereitung

1. Milch und Fett aufkochen. 1 TL Zucker und Grieß unter Rühren hineinstreuen. Topf vom Herd nehmen. Zugedeckt ca. 5 Minuten quellen, dann etwas abkühlen lassen. Ei darunter rühren.
2. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen oder mit Hilfe von 2 Teelöffeln runde Klößchen bzw. ovale Nocken formen. Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Klößchen darin bei schwacher Hitze 7-10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie an der Oberfläche schwimmen. Abtropfen lassen.
3. Zitrone heiß waschen, etwas Schale in Streifen abziehen, Saft auspressen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Gesamten Saft, 3 EL Zucker, Zimt und Zitronenschale aufkochen. Apfelspalten darin zugedeckt ca. 3 Minuten dünsten.
4. Stärke und 2 EL Wasser verrühren. In die Suppe rühren und aufkochen. Zimt entfernen. Evtl. Klößchen in der Suppe kurz erhitzen. Verzieren. Nach Belieben heiß oder kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte **pro Portion** ca.:

kcal 240 kJ 1000 Eiweiß 6g Fett 6g KH 39g BE -

Apfelmostsuppe mit kleinen Käse- Windbeutelchen 2 Ei

Zutaten:

Für die Windbeutelchen:

1/8 l Wasser
30 g Butter / Margarine
1 Prise Salz
80 g Mehl
100 g Allgäuer Emmentaler,

2 Eier

Für die Suppe

40 g Butter / Margarine
30 g Mehl
1 l Apfelmost
1/4 l Sahne
etwas Zitronensaft
1 Prise Zucker
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Wasser, Butter / Margarine und Salz zum Kochen bringen. Das gesiebte Mehl auf einmal zugeben und so lange auf der Herdplatteiterrühren, bis sich der Teig als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf vom Herd nehmen und den geriebenen Käse unter den Teig rühren. Einige Minuten auskühlen lassen, dann nacheinander die Eier unterrühren.

Mit Hilfe eines Spritzbeutel den Teig durch eine Sterntülle daumennagelgroß auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen. Bei 180 °C (Gas Stufe 2) im vorgeheizten Backofen in etwa 7 - 8 Minuten goldbraun backen.

Für die Suppe Butter / Margarine in einem Topf schmelzen. Das Mehl zugeben und glatt rühren. Mit dem Most auffüllen und 5 Minuten kochen lassen. Sahne zugeben, mit Zitronensaft, Zucker und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Suppe in Suppentellern anrichten. Die Käse-Windbeutelchen daraufschwimmend servieren

Apfelsuppe

Für 2 Personen

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten davon ca. 20 Minuten Garzeit

Zutaten:

2 Äpfel

1 grüne Paprikaschote
1 Zwiebel
½ Knoblauchzehe
¼ Salatgurke
½ Bund Schnittlauch
¼ l Gemüsebrühe
1 Scheibe Toastbrot
2 El saure Sahne
Salz, weißer Pfeffer, Paprika rosenscharf, Zucker, Butter / Margarine

Vorbereitung:

Äpfel, Paprika und Gurke schälen und grob würfeln.
Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.
Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
Gemüsebrühe vorbereiten.
Toastbrot tosten und würfeln.

Zubereitung:

In einem Topf etwas Butter / Margarine erhitzen und darin Äpfel, Paprika, Gurken, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Mit Salz und Pfeffer bestreuen und die heiße Brühe dazugießen. Alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Toastbrot und saure Sahne unter die Suppe heben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprikapulver abschmecken. Die Suppe mit Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte:

kcal: 217
kj: 908

Apfelsuppe mit Buchweizenklößchen 1 Eigelb

glutenfrei

6 Äpfel, ca. 900 g
3 El Vollrohrzucker
1 Zitrone
1/2 l Apfelsaft, naturtrüb
50 g Buchweizengrütze

1 Eigelb

1 El Sojamehl
2 El Haselnüsse, gemahlen
1 Bund Zitronenmelisse

Salz

Apfelspalten mit zwei Esslöffel Zucker und Zitronenschale in Apfelsaft und 1/8 l Wasser 20 Minuten dünsten. Etwa die Hälfte der Apfelspalten herausnehmen, den Rest durch ein Sieb streichen.

Buchweizengrütze in 1/8 l kochendem Wasser etwa 25 Minuten bei kleinster Hitze ausquellen lassen. Eigelb, Sojamehl, Nüsse, restlichen Zucker und ein halbes Bund gehackte Zitronenmelisse dazugeben.

Alles gut verrühren und mit zwei Teelöffeln Klöße abstechen. Diese etwa 20 Minuten bei kleinster Hitze in leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

Apfelspalten, Klöße und Zitronenmelisseblättchen in die Suppe geben. Warm servieren.

Apfelsuppe mit Curry

5 Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, in Würfel

2 Schalotten fein würfeln

1 Knoblauchzehen ausdrücken

1 kl. Stück Ingwerwurzel fein würfeln

2 El Butter / Margarine erhitzen und die angewürfelten Zutaten gründlich anschwitzen.

3 El Currypulver drüberstreuen und dünsten bis alles leuchtend gelb ist.

1 l Gemüsebrühe angießen, köcheln lassen, Suppe Pürieren und mit Salz Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und Schnittlauchröllchen abschmecken

Apfelweinsuppe

Die Gegend um den Bodensee ist bekannt für seinen Obstanbau und reichliche Ernten. Das Obst wird zur Erntezeit auch an den Straßen angeboten.

Zutaten für 4 Portionen:

¼ l Apfelwein,

¼ l Wasser,

500 g säuerliche Äpfel (Elstar oder Jonagold),

75 g gewaschene Rosinen,

etwas Zitronenschale,

30 g Zucker,

1 El Speisestärke,

1 El Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Apfelwein und Wasser aufkochen. Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit den Rosinen, Zitronenschale und Zucker darin kochen bis die Äpfel weich sind, sie dürfen aber nicht zerfallen!

Zum Schluss die Speisestärke anrühren und die Suppe damit abbinden, mit Zitronensaft abschmecken.

Brotsuppe mit Äpfeln und Pflaumen

Zutaten für 4 Portionen:

4 Scheibe/n Brot (Schwarzbrot)

4 Äpfel

250 g Pflaumen

1 Zitrone(n)

100 g Zucker

125 ml Wein, weiß

2 El Butter / Margarine

Salz

Nelken

Zimt

Aroma (Zitronenaroma)

Zubereitung:

Das Brot und die geschälten, vom Kerngehäuse befreiten Äpfel in kleine Würfel schneiden, die Pflaumen halbieren und entsteinen, alles in etwa 1 1/4 L Wasser, mit Zucker, Zitronenaroma, 1 bis 2 Nelken und wenig Salz gewürzt, 20 bis 25 Minuten kochen und dann durch ein grobes Sieb streichen oder im Mixer pürieren. Die Suppe nochmals erhitzen, mit Weißwein und Zitronensaft abschmecken und mit einer Einlage von Apfelstückchen, in Butter / Margarine angedünstet, und Pflaumenhälften, mit Zucker und Zimt bestreut, anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Chefkoch Newsletter

Herzhafte Apfelsuppe

Zutaten für 2 Portionen:

2 m.- große Äpfel

1 Paprikaschote(n)
1 Paprikaschote(n)
2 m.- große Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
½ Salatgurke(n)
Schnittlauch
400 ml Gemüsebrühe
1 Scheibe/n Toastbrot
Salz und Pfeffer
2 El saure Sahne
Paprikapulver
Zucker
Butter / Margarine

Zubereitung:

Äpfel und Gurke schälen (beim Apfel kann man die Schale auch lassen) und grob würfeln. Paprika ebenso würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. In einem Topf etwas Butter / Margarine erhitzen darin zuerst kurz die Zwiebeln und Knoblauch andünsten, dann die Äpfel, Gurken, Paprika reingeben und mitdünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die heiße Brühe dazugießen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die saure Sahne/Schmand in die Suppe geben. Das getoastete Toastbrot würfeln und unter die Suppe heben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und dem Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss die Suppe mit dem gehackten Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Bananen

Bananencremesuppe

(Jamaika)

Menge: 4

4 sehr reife Bananen
1 Grüne Chilischote
6 dl gekörnte Gemüsebrühe
2 Tl Creme fraiche
Grüne Paprika

Vier sehr reife Bananen schälen und in Scheiben schneiden; eine Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen und das Fleisch in kleinste Stück-

chen schneiden. Banane und Peperoncino und einen Schuss kalte Hühnerbouillon mit dem Handmixer pürieren.

600 ml Hühnerbouillon erhitzen, das Bananen-Püree dazugeben und knapp zehn Minuten unter Rühren köcheln lassen. Zwei gehäufte Esslöffel Creme fraiche darunter rühren und kurz erhitzen. In Teller anrichten und mit ein wenig kleingewürfelten grünen Paprika dekorieren.

Bananensuppe

Zutaten für 1 verliebtes Paar:

1/2 Zwiebel,
1/2 Chilischote,
2 EL Sonnenblumenöl,
1 TL abgeriebene,
Orangenschale,
50 ml Orangensaft,
200 ml Gemüsebrühe,
4 EL Tomatenketchup,
2 Bananen

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach halbieren, weiße Innenhäute und Kerne entfernen. Chilischote in dünne Streifen schneiden.
 2. In einem Topf etwas Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Chilischote und Zwiebelwürfel zufügen und darin anbraten. Abgeriebene Orangenschale, Orangensaft und Gemüsebrühe zufügen und zum Kochen bringen. Ketchup einrühren und 5 Minuten mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
 3. 1 Banane schälen, in Stücke schneiden und in die Suppe geben. Mit einem Stabmixer pürieren. Die andere Banane schälen und in Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bananenscheiben darin von beiden Seiten braten. Suppe auf 2 Teller verteilen und mit den gebackenen Bananenscheiben garnieren.
- Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Bananensuppe süß- sauer

4 vollreife Bananen
150 g Crème fraîche
4 EL Obstessig
1-2 TL Zucker
½ TL Zwiebelpulver

¾ L gekörnte Gemüsebrühe

Die Bananen schälen, zerdrücken und mit Crème fraîche vermischen. Mit Obstessig, Zucker und Zwiebelpulver süß-sauer abschmecken und langsam in erhitzte Hühnerbrühe gießen. Einmal aufkochen lassen und heiß servieren. Ein wenig Safran dazu macht die Suppe goldgelb wie vollreife Bananen.

Indische Bananensuppe

3 Bananen
1 Zwiebel
2 EL Öl
¾ l gekörnte Gemüsebrühe
2-3 TL Curry
Salz
1 Prise Zucker
Paprika
1 EL Stärkemehl
1/8 l süße Sahne
1 EL gewürfelter Tomatenpaprika

Gehackte Zwiebeln in heißem Öl anrösten. Einige Bananenscheiben beiseite legen, restliche Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu den Zwiebeln geben. Fleischbrühe angießen und mit den Gewürzen abschmecken. Suppe ca. 10 Minuten sacht kochen lassen, dann mit in Sahne angerührtem Stärkemehl binden. Suppe vor dem Servieren mit gewürfelter Tomatenpaprika, Bananenscheiben und etwas Curry verzieren.

Bohnen

Balkan-Bohneneintopf

1 Tasse Pintobohnen
Wasser
1 EL Algen (Hijki oder Arame - macht Bohnen leichter verdaulich)
Salz
frische Petersilie
1 EL Rosenpaprika
2 Karotten
2 kleine Paprika
Sonnenblumenöl
Bauernminze
1 scharfe Peperoni

2 Lorbeerblätter

Vorbereiten:

Die Bohnen über Nacht mit gut der dreifachen Menge Wasser einweichen, das Wasser am nächsten Tag weggießen (sonst werden sie nicht weich).

Kochen: Zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen stellen. In den einen Topf die Bohnen geben und 5 Min. kochen lassen. Das Wasser abgießen und die Bohnen mit dem anderen kochenden Wasser übergießen. Die Algen dazugeben.

Die Bohnen sollen eine gute Stunde gekocht haben, bevor Gewürze und Gemüse hinzu gegeben werden. Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Karotten in Scheiben, Paprika auf mittelgroße Streifen schneiden.

Prise gehackte Petersilie zu den Bohnen geben. In einer Pfanne mit Öl den Rosenpaprika kurz dünsten, zu den Bohnen geben. Karotten und Paprika dazu. 2 Lorbeerblätter und die scharfe Peperoni im Ganzen hinein. Salzen.

Das fertige Gericht vom Herd nehmen. Frisch gehackte Petersilie unterrühren. Evtl. Prise Rosenpaprika dazu. Evtl. ein paar Tropfen Sonnenblumenöl. Bauernminze zwischen den Händen fein zerreiben und in das Gericht geben.

Als Beilage eignet sich hervorragend Hirse oder Bulgur.

Sylvia [Ein Brigitten-Rezept.]

Bohnengemüse

Taze Fasulye

Taze Fasulye kombiniert zweierlei Bohnen: Dicke Bohnen, die das ganze Jahr über getrocknet angeboten werden, und grüne Bohnen. Anstelle der grünen Bohnen können Sie auch Wachsbohnen verwenden. Die Kochzeit des Gerichts hängt von den Dicken Bohnen ab, die je nach Größe und Alter in 1-2 Stunden gar sind. Beginnen Sie daher nach 50 Minuten zu kochen, ob die Dicken Bohnen weich werden und nicht mehr allzu lange brauchen. Geben sie dann grüne Bohnen und Pfefferschoten dazu.

Zutaten für 4 Personen

400 g getrocknete Dicke Bohnen,
1 mittelgroße Zwiebel,
2-3 EL Butter,
400 g grüne Bohnen,
2-3 Pfefferschoten,

½ Bund frische Minze

Zubereitung

Getrocknete Dicke Bohnen verlesen, waschen und mindestens 7-8 Stunden (am besten über Nacht) in Wasser einweichen. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in der Butter auf kleiner Flamme glasig schwitzen. Die eingeweichten Dicken Bohnen mit etwas Wasser dazugeben. Es sollte die Bohnen gerade bedecken. Auf kleiner Flamme im geschlossenen Topf etwa 1 ½ Stunde kochen. Denken Sie daran, nach 50 Min. in regelmäßigen Abständen den Gargrad zu ermitteln. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen putzen. Man gibt sie zu den Dicken Bohnen und kocht das Bohnengericht weitere 5 Min. Halbieren Sie die Pfefferschoten, kratzen Sie mit einem Löffel die Kerne heraus und schneiden Sie sie in kleine Quadrate. Geben Sie die Schoten zu den Bohnen; salzen und noch für weitere 10 Min. auf dem Herd lassen. Die Minze waschen und streifig schneiden. Den Eintopf vom Herd nehmen, die Minze darüber streuen, abschmecken und sofort auftragen.

Tipp

Bei getrockneten Hülsenfrüchten variiert die Garzeit immer nach Sorte, Alter und Größe der jeweiligen Hülsenfrucht. Bei Linsen ist diese Zeitspanne geringer, bei Dicken Bohnen oder Kichererbsen kann sie bis zu einer Stunde betragen. Gerichte aus Hülsenfrüchten benötigen daher ihre Aufmerksamkeit - wenn auch nicht Ihre volle.

Gehen Sie vorsichtig mit den scharfen Pfefferschoten um! Ihre aromatischen Öle können die Haut empfindlich reizen. Am besten halbieren und putzen Sie die Schoten unter fließendem Wasser. Waschen Sie sich danach immer sorgfältig die Hände und fassen Sie sich nicht in die Augen. Minze gibt man meist erst zum Schluss zu einem Gericht, damit ihr feines Aroma nicht verloren geht.

Bohnengemüse mit dicken Bohnen

750 g grüne Bohnen
2-3 Bohnenkrautweige
2 El Butter oder Margarine
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
etwa 400 g ausgepaltete dicke Bohnen
1/4 l Schlagsahne
1-2 El gehackte Bohnenkrautblättchen
1-2 El gehackte glatte Petersilie

Grüne Bohnen abfädeln, waschen, in kleine Stücke brechen oder schneiden.

Bohnenkerne vorsichtig abspülen, beide Zutaten in etwas kochendes Salzwasser geben, zum Kochen bringen, die Bohnen in etwa 15 Min gar dünsten lassen.

Butter oder Margarine zerlassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln,

in dem Fett glasig dünsten lassen.

Dicke Bohnen waschen, mit wenig Wasser zu den Zwiebeln und Knoblauchwürfeln geben, zum Kochen bringen, die Bohnen in etwa 15 Min gar dünsten lassen, die grünen Bohnen mit den dicken Bohnen vermengen.

Sahne etwas einkochen lassen, mit Bohnenkrautblättchen und Petersilie über die Bohnen geben.

Bohnensuppe

200 g schwarze Bohnen

über Nacht in

650-750 ml ungesalzener Gemüsebrühe einweichen. Am nächsten Tag mit einigen Zweigen Bohnenkraut

1 Lorbeerblatt

4 Nelken

einigen Wacholderbeeren und

einigen Pfefferkörnern

etwa 40-50 Minuten kochen. Wenn Körner und Lorbeerblatt in ein Leinensäckchen gegeben werden, können sie nach dem Garen der Suppe leichter entfernt werden. In der Zwischenzeit

2 Knoblauchzehen und

1 Zwiebel

schälen und fein hacken.

2 Möhren

abbürsten, eventuell schaben, waschen und würfeln.

50 g Lauch

putzen, waschen und in Würfel schneiden.

1 kleine Peperoni

halbieren, die sehr scharfen Kerne mit einem Messer herausschaben und die Peperoni fein hacken.

2 El Olivenöl

erhitzen, den Knoblauch darin anschwitzen, die Zwiebel, Möhren, Lauch und Peperoni dazugeben und kurz mitschwitzen.

Das Gemüse 10-20 Minuten bevor die Bohnen fertig sind, dazugeben und mitkochen. Die Gewürzkörner und das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen und die Bohnensuppe mit

Meersalz

Pfeffer

Apfeldicksaft und

Weinessig

kräftig abschmecken. Von den insgesamt

4 EL Creme fraiche

auf jeden Teller einen Klecks geben.

Wer die Suppe etwas dicker mag, bindet sie mit Johannisbrotkernmehl.

Bohmentopf mit Knoblauch

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

150 g Wachtelbohnen, über Nacht eingeweicht, abgegossen 1 1/4 Liter
vegetarische Biobauern-Suppe (klare Suppe)

3 EL Olivenöl

3 mittl. Zwiebel klein geschnitten

1 Stange Porree klein geschnitten

550 g Geschälte Tomaten - Toskana

3 Zehen Knoblauchzehen, gepresst

Atlantik Meersalz, Pfefferkörner, Rosmarin

Bohnen in der Biobauernsuppe 50 Min. garen. Zwiebeln und Porree in Olivenöl andünsten. Tomaten zu den Wachtelbohnen geben und 10 Min. weiter kochen.

Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Knoblauch abschmecken.

www.takehemp.com

Bohmentopf mit Kohlrübe

Zutaten für 4 Portionen

1 Dose/n Bohnen, weiße, (425 g)

1 Dose/n Kidneybohnen (425 g)

300 g Rübe(n) (Kohlrübe)

500 g Wirsing

2 m.- große Zwiebel(n)

2 EL Crème fraiche

2 EL Öl

2 EL Tomatenmark

1.5 EL Curry

Salz

Pfeffer

3 EL Gemüsebrühe (Instant)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomatenmark und ca. 1 EL Curry zufügen und anschwitzen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen. Die Bohnen samt der Flüssigkeit dazugeben. Alles aufkochen, dann zudecken und ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Kohlrübe schälen, waschen und würfeln. Den Wirsing putzen, waschen und in grobe Streifen schneiden.

Kohlrübe und Wirsing zu den Bohnen geben und die Brühe einrühren. Alles weitere 15 - 20 Minuten garen. Den Eintopf dann mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Crème fraîche anrichten und etwas Curry darüber streuen.

7.6.02 Liesbeth CK

Chili mit Tofu

Zutaten für 4 Portionen

100 g Kidneybohnen

Wasser, zum Einweichen

300 ml Wasser

250 g Räuchertofu

2 große Tomate(n)

1 Paprikaschote(n), rot

2 m.- große Zwiebel(n)

3 Zehe/n Knoblauch

1 EL Öl (Olivenöl)

1 TL Gemüsebrühe, Instant

½ TL Paprikapulver

½ TL Chilipulver

ZUBEREITUNG

Die Bohnen in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Danach Wasser abgießen und die Bohnen nochmals waschen. 300 ml Wasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin 45 - 60 Min. garen. Räuchertofu in 2 cm große Stücke schneiden, Tomaten waschen, achteln, Paprika entkernen und ebenfalls in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, nacheinander Knoblauch, Paprika, Tofu und Tomaten zugeben. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe, Paprika- und Chilipulver rassig ab-

schmecken. Alles ca. 10 Min. dünsten. Zum Schluss die Bohnen unterrühren und nochmals 5 Min. dünsten lassen (nicht mehr kochen).
Dazu schmeckt Fladenbrot.

17.11.02 UdoS CK

Chili vegetarisch

- 1 Tasse Kidney- oder Pintobohnen
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 große Karotte, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 1/2 0,5 Paprika, gewürfelt
- 1-2 Zehen Knoblauch gehackt
- 2 große Tomaten, geschält, gehackt, entkernt
- 3/4 Tasse Tomatepüree
- 1/2 EL Kreuzkümmel (Cumin), Pulver
- 1 1/2 EL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Bohnen waschen und einweichen. In 4 Tassen Wasser kochen. Karotten, Zwiebeln, Sellerie, Paprika und Knoblauch etwa 15 Minuten lang in Öl dünsten. Die restlichen Zutaten hinzufügen und 5 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Bohnen hinzufügen und erneut 15 Minuten lang kochen lassen.

Im Originalrezept wurde vorgeschlagen, das Chili mit Tofukrümeln zu servieren. Diese Variante hat uns nicht sehr zugesagt.
[/www.interlog.com](http://www.interlog.com)

Dicke Bohnen

- 200 g dicke rote Bohnen,
- 1 Zwiebel (fein gehackt),
- 2 EL Olivenöl,
- 1 TL Butter,
- 4 EL Tomatenpüree,
- Salz,
- 1 bis 2 Knoblauchzehen (gepresst),
- 1 Rosmarinzweig,
- Pfeffer,
- Gemüsebrühe

Die Bohnen ein paar Stunden einweichen. (24- 48 h) Danach abgießen und in einem Topf mit frischem Wasser weich kochen (je nach Alter der Bohnen bis zu 2 Stunden).

In einem anderen Topf Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig werden lassen. Die weichen Bohnen dazu geben und darin schwenken.

Das Tomatenpüree unterrühren und mit Butter verfeinern.

Die fein gehackten Rosmarinblättchen mit dem Knoblauch und dem Salz vermischen und unter die Bohnen rühren. Mit Pfeffer abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Flüssigkeit eingekocht ist, etwas Gemüsebrühe zufügen.

Feuriger Bohnentopf,

3-4 Personen

Sie benötigen:

300 g Pintobohnen

Wasser, zum einweichen

1 l Wasser zum Kochen

200 g Zwiebeln

5 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

4 EL Tomatenmark

1 Chilischote, fein gehackt

Currypulver

Chilipulver

Kurkuma, gemahlen

Koriander, gemahlen

1 TL Paprika, edelsüß

4 EL Sojasauce

Meersalz

2 EL Saure Sahne pro Portion Suppe

Tortillas oder frisches Brot

...und so bereiten Sie den Bohnentopf zu:

Pintobohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dieses abgießen und die Bohnen mit frischem Wasser zum Kochen bringen, zugedeckt ca. 40 Minuten weich kochen lassen.

Zwiebeln und Knoblauchzehen klein schneiden und in Olivenöl andünsten. Tomatenmark unterrühren.

Chilischote, fein gehackt, Curry- und Chilipulver, Kurkuma und Koriander gemahlen, sowie Paprika edelsüß, Sojasauce und Meersalz einrühren. Die-

se Würzmischung zu den gegarten Bohnen geben und die Suppe etwas einkochen lassen.

Jede Portion mit 2 EL Saurer Sahne anrichten und mit Tortillas oder frischem Brot servieren.

Einfach guten Appetit!
www.biocompany.de

Gemüsesuppe Dauphinoase

Zutaten:

200 g Wachtelbohnen, eingelegt in kaltem Wasser (12 Stunden lang) anschließend in frischem Wasser weich kochen (wichtig: ohne Salz)

25 g Butter

2 Bd. Lauchzwiebeln, fein geschnitten

2 Karotten, gewürfelt

2 Petersilienwurzeln, gewürfelt

1 Stängel Liebstöckel

Salz, Pfeffer

3/4 l Wasser und 1/4 l Weißwein

4 EL Creme fraîche

4 Blatt. Sauerampfer, gehackt

2 Scheiben geröstetes Baguette

Zubereitung:

Butter in einem Topf zerlassen. Alle Gemüse mit dem Liebstöckel darin anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wasser und Weißwein ablöschen und etwa eine halbe Stunde köcheln lassen. Wenn die Gemüse weich sind alles in die Küchenmaschine geben und pürieren. Sollte die Suppe dickflüssig sein, etwas Wasser hinzugeben. Die Suppe nochmals aufkochen, gegebenenfalls noch nachwürzen.

Creme fraîche mit dem Sauerampfer vermengen und nun dieses auf die gerösteten Baguettescheiben streichen. Suppe auf vier Teller geben und jeweils eine bestrichene Baguettescheibe auf die Suppe legen.

www.zdf.de

Griechischer Gemüseintopf, Fisolen

Original: Turlou

Zutaten für 4 Portionen

2 Aubergine(n), Melanzani

2 Zucchini
5 m.- große Kartoffeln
1 Zwiebel(n)
500 g Bohnen, Fisolen
Knoblauch
Oregano
Salz und Pfeffer
Petersilie
Dill
1 Dose/n Tomate(n)
Öl, Olivenöl zum Rösten

ZUBEREITUNG

Zwiebel in einem großen, hohen Topf mit Olivenöl anrösten. In Scheiben geschnittene Melanzani und Zucchini dazugeben, auch die gewaschenen und geputzten Fisolen. Etwas weich dünsten lassen. Mit Tomaten + Tomatensaft aus der Dose aufgießen. Gewürze dazugeben. Solange dünsten, bis die Fisolen weich sind.

21.11.01 Phia CK

Indianische Schwarze Bohnensuppe

Zutaten:

500 g Schwarze Bohnen
2.50 l ; Wasser
1 Stange Lauch; in dünnen Scheiben
2 Knoblauchzehen; zerdrückt
1 Pfefferschote, grün; fein gehackt
3 EL Öl
1 Msp Cayennepfeffer
2 TL ; Salz
1 Zweig frische Minze; oder
½ TL ; Pfefferminze; getrocknet

Die Bohnen über Nacht Quellen lassen. Im Einweichwasser bei schwacher Hitze in 1 1/2-2 Stunden fast weich kochen. Die Hälfte der Bohnen Portionsweise im Mixer nicht zu fein pürieren oder durch den Fleischwolf drehen, dabei etwas Kochflüssigkeit zufügen. Die restlichen Bohnen und das Kochwasser aufbewahren. Das Öl in einen Topf geben und den Knoblauch, die Pfefferschote und den Lauch darin anbraten. Die pürierten und die ganzen Bohnen mit dem Kochwasser, dem Cayennepfeffer und Salz zufügen und die Suppe bei schwacher Hitze noch 30 Minuten köcheln lassen. Mit der Pfefferminze bestreut servieren.

Mexikanische Suppe mit Avocadocreme

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 große Zwiebel(n), (gehackt)
- 2 Zehe/n Knoblauch, (durch die Presse gedrückt)
- 2 TL Koriander, gemahlener
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlener
- 1 Paprikaschote(n), rote (geputzt und gewürfelt)
- 3 Chilischote(n), rote (entkernt und in Ringe geschnitten)
- 400 g Kidneybohnen, rote (Dose, abgetropft)
- ¾ Liter Tomatensaft
- 1.5 EL Chilisaucе
- 50 g Chips (Tortilla-Chips), zerkleinerte
- Salz und Pfeffer
- Koriandergrün zum Garnieren
- 1 reife Avocado(s), (für Avocadocreme)
- 4 Lauchzwiebel(n), (gehackt, für Avocadocreme)
- 1 EL Zitronensaft, (für Avocadocreme)
- 1 EL Koriandergrün, gehacktes (für Avocadocreme)

ZUBEREITUNG

Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Gewürze, Paprika und 2/3 der Chiliringe zugeben. alles bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Kidneybohnen, Tomatensaft und Chilisoße zugegeben, alles zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf 30 Minuten schmoren lassen. Inzwischen die Avocadocreme zubereiten: Avocado schälen, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln und in einer Schüssel mit Lauchzwiebeln, Zitronensaft, und Koriandergrün vermischen. Mit Salz + Pfeffer abschmecken, dann mit Klarsichtfolie abdecken.

Die Suppe zusammen mit den zerkleinerten Tortilla-Chips in den Mixer geben und pürieren, In einen sauberen Topf gießen und erhitzen. Sofort mit der Avocadocreme und mit Lökchen der restlichen Chiliringe und einigen Korianderblättchen garniert servieren.

3.4.03 Snoppy FFM CK

Orientalischer Gemüsetopf

Zutaten für 4 Portionen

- 1 EL Sesam, ungeschält
- Ingwer, frischer, 2 cm
- 1 TL Anis, gemahlen

30 g Butterschmalz
½ Blumenkohl
250 g Brokkoli
½ Steckrübe(n)
200 g Möhre(n)
100 g Bohnen, grüne, TK
375 ml Gemüsebrühe
½ Topf Koriander
Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Sesam, zerdrückten Ingwer und Anis in Stücke geschnittene Lauchzwiebeln in heißem Butterschmalz andünsten.

Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, Steckrüben und Möhren in Scheiben schneiden.

Das vorbereitete Gemüse und die grünen Bohnen zu den Gewürzen geben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf etwa 20 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander bestreuen.

5.8.03 Chrissy79 CK

Ostfriesische Bohnensuppen Torte 4 Ei

12 Stücke

150 Gramm Brauner Kandis
250 Gramm Rosinen
400 ml Weinbrand

Biskuitboden

4 Eigelb

80 Gramm Zucker

4 Eiweiß

20 Gramm Zucker
80 Gramm Mehl
40 Gramm Speisestärke

Mürbeteig

75 Gramm Kalte Butter
35 Gramm Puderzucker

100 Gramm Mehl

CREME

4 Blätter Weiße Gelatine
750 ml Schlagsahne
50 Gramm Aprikosenkonfitüre
150 ml Sahne
30 Gramm Schokostreusel zum Garnieren

1 Springform (Ø =26 cm)

1. Kandis und Rosinen in Weinbrand leicht erwärmen, bis sich der Kandis aufgelöst hat, und 1-2 Tage durchziehen lassen.
2. Biskuitboden zubereiten: Eigelb, Zucker und 2 El warmes Wasser 7 Minuten mit den Quirlen des Handrührers aufschlagen. Eiweiß mit Zucker sehr steif schlagen und auf die Eigelbcreme geben. Mehl und Speisestärke darüber sieben und unterheben. Den Springformboden fetten, die Biskuitmasse hineinfüllen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 10-12 Minuten bei 180 Grad) 12-15 Minuten auf der 2. Einschubleiste von unten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Den Boden aus der Form nehmen und zweimal waagrecht durchschneiden.
3. Einen Mürbeteig zubereiten: Kalte Butter mit Puderzucker und Mehl schnell mischen und zu einem Teig kneten. In Folie wickeln und 1 Stunde kalt stellen. Den Boden auf 26 cm Durchmesser ausrollen, in die Springform setzen, mehrmals mit einer Gabel einstechen und bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) auf der 2. Einschubleiste von unten 10-12 Minuten backen. Kalt werden lassen.
4. Für die Creme die Rosinen abtropfen lassen, den Sirup auffangen und 100 ml davon zur Seite stellen. Die Biskuitböden mit dem restlichen Sirup beträufeln. Gelatine kalt einweichen. 4/5 der Schlagsahne steif schlagen. Die Gelatine tropfnass auflösen und mit dem Sirup verrühren. 10 Minuten kalt stellen. Die Sahne mit einem Schneebesen unterheben und kalt stellen. Den Mürbeteig mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Einen Biskuitboden darauf setzen. Dann Rosinen, Sahne und die Biskuitböden darauf schichten und 3-4 Stunden kalt stellen. Kurz vorm Servieren restliche Sahne steif schlagen. Die Torte aus der Form nehmen. Den Tortenrand damit bestreichen und mit Schokostreuseln garnieren.

Reis- Mungobohnen- Eintopf

Zutaten:

- Für 4 Personen
- 6 EL Usli Ghee oder
- 6 EL zerlassene Butter, vermischt mit etwas Öl
- ½ Tasse gelbe Mungobohnen (Moong Dal)
- 1 Tasse Langkornreis
- 3.25 Tasse Wasser
- 1.50 TL grobes Salz oder nach Belieben
- 1.50 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL zerdrückte schwarze Pfefferkörner
- 1 EL gehackter frischer Ingwer
- ½ EL gehackte geröstete Cashewnüsse

Reis- Mungobohnen- Eintopf mit Kreuzkümmel und schwarzem Pfeffer
Ven Pongal ist die südindische Version von Kichdee, es wird aber im Gegensatz dazu mit Cashewnüssen, zerdrückten schwarzen Pfefferkörnern, Kreuzkümmel und Ingwer gespickt. Kurz vor dem Servieren rührt man Usli Ghee in den Brei, was die Gewürze mildert und dem Gericht ein sehr zartes Aroma verleiht. Obwohl "Ven Pongal" heutzutage in vielen gewöhnlichen Haushalten zubereitet wird, ist es im Grunde Prasadam, eine göttliche Speise, die traditionsgemäß im Tempel zubereitet und der Gottheit als Opfer dargebracht wird. Pongal bedeutet gekocht. Einer Jahrtausendealten Tradition gemäß wird Ende März / Anfang April die Reisernte gefeiert, indem man frisch geernteten Reis kocht. Sobald der Reis zum Kochen kommt, rufen alle Umstehenden im Sprechchor Pongal, Pongal. Meine Mutter hat dieses Gericht oft sonntags zum Brunch serviert, dazu reichte sie würzig-herbe Saucen.

- 2 EL Usli Ghee bei mittelstarker Hitze in einem 4-Liter-Topf heiß werden lassen (ca. 2 Minuten). Mungobohnen hineingeben und unter Rühren 2 Minuten braten. Reis zugeben und 30 Sekunden Weiterbraten.
- 3 Tassen Wasser und Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Ständig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.
- Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Ganze leicht zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Umrühren, damit die Mischung gleichmäßig gart. Topf fest zudecken, auf kleinste Flamme stellen und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Hitze ausschalten.
- Die restlichen 4 EL Usli Ghee in einer kleinen Bratpfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Ingwer hinzugeben. Gewürze 5 Sekunden braten lassen, dann das aromatisierte Usli Ghee zusammen mit den Gewürzen zur Reis-Bohnen-Mischung geben. Vorsichtig verrühren. Reis vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Mit gerösteten Cashewnüssen bestreut servieren. Reichen Sie dazu Tomaten-Zwiebel-Sauce

Rote Bohnen - Suppe mit Paprika und Tomaten

Zutaten für 4 Portionen

2 Paprikaschote(n), grün
500 g Kartoffeln
2 Zwiebel(n), rote
2 EL Butter
1 Zehe/n Knoblauch
4 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
400 g Tomate(n)
1 Dose/n Bohnen, rote (425 m)
250 ml Tomatensaft
Paprikapulver
Cayennepfeffer
Zucker
2 EL Schnittlauch, in Röllchen

ZUBEREITUNG

Paprika abbrausen, putzen und in kleine Würfel teilen. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebeln pellen, hacken, in der Butter anschwitzen. Knoblauch abziehen, dazupressen. Paprika, Kartoffeln zufügen. Tomatenmark einrühren, Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 15 Min. garen.

Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, vierteln. Bohnen abgießen, abbrausen. Beides mit dem Tomatensaft zum Gemüse geben, aufkochen. Suppe mit Paprikapulver, Cayennepfeffer, Zucker abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen.

3.7.03 Galimero CK

Scharfe Bohnensuppe

Zutaten für 4 Portionen
3 EL Öl (Olivenöl)
1 Zwiebel(n)
2 Dose/n Kidneybohnen, á 400 g
4 EL Tomatenmark
1 Dose/n Tomate(n), 400 g, geschälte
1 TL Chilipulver
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz und Pfeffer, schwarzer
750 ml Fleischbrühe
300 g Möhre(n)
1 Paprikaschote(n), rot

ZUBEREITUNG

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, die gehackte Zwiebel darin andünsten. Bohnen in ein Sieb gießen und unter Wasser gut abspülen. Abtropfen lassen. Tomatenmark unter die Zwiebeln mischen. Tomaten zufügen, mit dem Stabmixer fein pürieren. Bohnen zufügen, alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Chili würzen. Fleischbrühe angießen, alles langsam zum Kochen bringen. Möhren waschen und in feine Scheiben schneiden. Paprikaschote putzen, in kleine Würfel schneiden. Beide Gemüse in die Suppe geben und bei niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Suppe nochmals abschmecken.

21.12.03 Clipper CK

Schaumsuppe von weißen Bohnen

200 g weiße Bohnen
300 ml Gemüsebrühe
1 Zweig Thymian
30 g gesalzene Butter / Margarine
1 EL Petersilie, fein geschnitten
1 EL Thymian, fein geschnitten
100 g gekochte Maronen
1 Knoblauchzehe
Salz,
Pfeffer
Öl

Die Bohnen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen. Die Brühe und 500 ml Wasser zum Kochen bringen, Bohnen und den Thymianzweig zugeben und alles ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Dann den Thymianzweig wieder herausnehmen und die Suppe gut pürieren. Die kalte gesalzene Butter / Margarine in kleinen Flöckchen zugeben und mit dem Pürierstab aufschäumen. Die gehackten Kräuter untermischen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Maronen würfeln und in einer Pfanne mit Öl etwas heiß werden lassen. Gepressten Knoblauch untermischen und leicht mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Suppe anrichten und mit den Maronenwürfeln bestreuen.

Schwarze Bohnen Suppe (Kuba) 1 Ei

4 Portionen

- 370 g schwarze Bohnen; eingeweicht und abgetropft
- 500 ml gekörnte Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- 2 Stängel frischer Koriander; -fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe; zerdrückt
- 1 sm rote Zwiebel; fein gehackt
- 1/2 grüner Paprika; entkernt, -fein gehackt
- 1 El Salz
- 1 El schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 El gemahlener Kümmel
- 1 El Oregano
- etwas Chilipulver
- 1 sm Orange
- 5 ganze Nelken
- 1 hart gekochtes Ei; fein-gehackt

Die Kubaner verstehen es meisterlich schwarze Bohnen zuzubereiten. Diese Suppe ist ein gutes Beispiel dafür.

Die Bohnen mit Wasser und Brühe bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen, umrühren und bei reduzierter Hitze kochen bis die Bohnen weich sind.

Eine Tasse Bohnen herausnehmen und pürieren. Mit den Gewürzen in die Suppe zurückgeben. Die Orange mit den Nelken spicken und ebenfalls in den Topf geben. Gut umrühren und bei mäßiger Hitze zugedeckt 30 min kochen lassen. Die Orange entfernen und servieren. Mit gehacktem Ei oder gehackter roter Zwiebel garnieren.

Schwarze Bohnensuppe

sopa de habichuelas negras

Zutaten für 6 Portionen

- 500 g Bohnen, schwarze, eingeweicht
- 1 Blatt Lorbeerblätter
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlener
- ½ TL Oregano
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ Tasse/n Öl
- 1 Zwiebel(n), gehackt
- 1 Paprikaschote(n), rote, püriert
- 1 Paprikaschote(n), grüne, in kleinen Würfeln

6 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt
1 Würfel Gemüsebrühe
½ EL Zucker
2 EL Essig
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bohnen im Einweichwasser mit Lorbeer, Kümmel, Oregano und Paprikapulver weich kochen. Eine Tasse Bohnen im Mixer pürieren und wieder zu den Bohnen geben. In einem Topf Zwiebel im Öl glasig dünsten, grüne Paprika, Knoblauch dazugeben, Püree der roten Paprika, Brühwürfel, Zucker und Essig dazugeben, einige Minuten kochen, die Bohnen mit der Flüssigkeit hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange kochen, bis die Suppe etwas eingedickt ist. Mit Paprika und Zwiebelwürfelchen verzieren.

3.1.04 Shampe CK

Sommersuppe, Finnische

Zutaten:

5 Portionen:
400 ml Wasser
6 Mini-Kartoffeln
1 TI Salz
1/8 TI weißer Pfeffer
2 TI Butter / Margarine
6 kleine Frühlings-Zwiebeln
12 frische Babykarotten
200 g grüne Bohnen (längsgeschnitten)
100 g Schälerbsen
200 ml Sahne
3 TI Mehl

Zubereitung:

- a) Bringen Sie das Wasser in einem weiten Topf zum Kochen und geben Sie die Kartoffeln hinzu. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie abgedeckt 5 Min. köcheln.
- b) Geben Sie das Salz, den Pfeffer, die Butter / Margarine, die Zwiebeln, Karotten und Bohnen hinzu. Lassen Sie alles weitere 8 Minuten abgedeckt köcheln. Geben Sie nun die Erbsen hinzu und lassen Sie weitere 2 Min. köcheln.

c) Rühren Sie das Mehl in einer Schüssel in die Sahne. Verrühren Sie dann alles mit der köchelnden Suppe. Kochen Sie unter Rühren, bis die Suppe nach ca. 5 Min. eindickt.

Ungarische Bohnensuppe

Zutaten:

3 Paprikaschoten rot, gelb und grün
2 große Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
250 g. Champignons
1/4 L Gemüsebrühe
1 Dose geschälte Tomaten (800 g.)
2 Tetra Packs passierte Tomaten
1 Dose Weiße Bohnen
1 El. Tomatenmark
1/2 Tl. Sambal Oelek
1 Tl. Rosenpaprika
Saft einer 1/2 Zitrone
1/2 Tl. Bohnenkraut
Salz nach Geschmack
1 El. Erdnussöl.

Zubereitung

Paprikaschoten halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Zwiebeln schälen in Würfel schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden.

Öl im Topf erhitzen, Paprikaschoten, Zwiebeln und Pilze andünsten bis die Zwiebeln glasig sind. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse zu den gedünsteten Gemüse geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Geschälte und passierte Tomaten zugeben ca. 15 Min. bei schwacher Hitze kochen. Die Gewürze und das Tomatenmark untermischen. Weiße Bohnen abgießen im Sieb mit kaltem Wasser abspülen und zur Suppe geben, Zitronensaft unterrühren, noch mal 5 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.

Weißer Bohnensuppe

Zutaten:

4 Tassen getrocknete weiße Bohnen,
5 Zwiebeln,
4 Karotten,
1 Sellerieknolle,
Selleriegrün,
3 Knoblauchzehen,
5 reife Tomaten (püriert),
1 1/2 Tassen Olivenöl,
Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Die Bohnen mit Wasser bedecken und ohne Salz aufkochen. Abtropfen lassen und die Bohnen erneut in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass sie gerade bedeckt sind.

Sobald sie noch einmal aufgekocht haben, vom Feuer nehmen und in dem heißen Wasser eine Stunde stehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Die Bohnen abgießen (dabei das Bohnenwasser auffangen) und abtropfen lassen, mit dem Gemüse, Zwiebeln, Knoblauchzehen und den pürierten Tomaten vermengen und in einen Topf geben. Das Öl dazuschütten, alles mit Wasser (dazu das Kochwasser der Bohnen verwenden) bedecken und so lange kochen, bis das Gemüse zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsingtopf

Zutaten für 4 Portionen

½ Kopf Wirsing, ca.600g

4 Karotte(n)

¼ Liter Brühe, klare, Instant

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Zehe/n Knoblauch

2 Tüte/n Kartoffelpüreepulver, á 1- 2 Personen

½ Becher Schlagsahne

Salz und Pfeffer

etwas Majoran

Paprikapulver, rosenscharf

ZUBEREITUNG

Wirsing putzen, vierteln u. den harten Stunk entfernen, Den Kohl in Stücke schneiden. Die Karotten schälen u. in dünne Scheiben schneiden. Alles in die kochenden Brühe geben u. ca. 10 Minuten zugedeckt garen.

Die Bohnen in ein Sieb schütten, abspülen u. abtropfen lassen, Knoblauch hacken u. mit den Bohnen in die Brühe geben. Aufkochen lassen. Topf vom Herd ziehen u. das Kartoffelpüree einrühren. Mit der Sahne verfeinern. Mit den Gewürzen abschmecken. Man kann noch Würstchen dazu geben.

16.4.03 Carina54 CK

Diverses

Almsuppe 3 Eigelb

(Yayla Corbasi) -rkei

4 Portionen

100 g Patinareis
1 mittel Zwiebel
60 g Butter
1 3/4 l gekörnte Gemüsebrühe
250 g Sauerlicher Joghurt
1 Ei Mehl

3 Eigelb

Salz

-Pfeffer; frisch gemahlen

1/2 Zitrone; den Saft davon

1 TI Nane; (getrocknete Minze) türk. Spezialgeschäft

Diese Suppe stammt ursprünglich von den Yayla, den Hochebenen, auf denen die Bauernfamilien im Sommer mit ihren Herden leben.

1. Den Reis unter fließendem Wasser kurz abbrausen und abtropfen lassen Die Zwiebel schälen und klein würfeln.

2. In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Fleischbrühe und den Reis dazugeben. 15-20 Minuten kochen, bis der Reis gar ist.

3. Inzwischen die Flüssigkeit vom Joghurt abgießen und den Joghurt in eine Schüssel geben. Mit dem Mehl und den Eigelben gut verrühren.

4. Die Suppe von der Kochstelle nehmen. Zuerst einige Esslöffel Brühe in die Joghurtmischung rühren, dann den gesamten Joghurt in die Suppe geben. Die Suppe unter Rühren kurz erhitzen, jedoch nicht

mehr aufkochen, sonst flockt der Joghurt aus. Die Almsuppe mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen und die getrocknete Minze einrühren. Die Minzebutter kurz vor dem Servieren in die Suppe rühren.

Einstufung durch die Autorin: Gelingt leicht - Preiswert

Pro Portion 1100 kJ/260 kcal, Zubereitungszeit 40 Minuten.

Amaranthcremesuppe

200 g Amaranthschrot aus –Amaranth Poppkorn
1 l Gemüsebrühe
1 große Stange Lauch oder beliebiges anderes Gemüse
1 große Zwiebel
40 g Butter
100 g Sahne
Pfeffer etwas Muskat geriebener Käse
Schnittlauch

Das gemahlene Amaranth- Poppkorn in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen. In der Zwischenzeit die geschälten Zwiebeln und den geputzten Lauch in Ringe schneiden und in der Butter leicht andünsten. Danach in die Brühe geben und noch 10 Minuten mitgaren lassen. Die flüssige Sahne zugeben und alles mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit geriebenem Käse und Schnittlauchröllchen garnieren und heiß servieren.

Avocadosuppe mit Dill

2 reife Avocados,
1 Zitrone,
500 ml gekörnte Gemüsebrühe,
2 El trockener Sherry,
1 El frischer Dill oder
1 TL -gemahlener Dill,
1 klein/e Zwiebel,
100 g Crème fraiche

Zunächst muss die Hühnerbrühe abkühlen. Avocados schälen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht verfärbt. Die Avocados mit der Hälfte der Brühe

und der Zwiebel im Mixer fein pürieren. Dabei entsteht eine dicke, glatte Creme. In eine Glas- oder Porzellanschüssel geben und mit dem Sherry, der Creme fraiche, Salz und Pfeffer sowie der restlichen Brühe verrühren. Abschmecken. Den kleingeschnittenen Dill über die Suppe geben und für einige Minuten in das Gefrierfach stellen. Die Avocadokreme sollte gekühlt serviert werden.

Bärlauchcreme Suppe

Das brauche ich
4 Portionen

1 Bund Bärlauch (etwa 100 g)
150 ml süße Sahne
1 Prise Zucker
Meersalz
1 - 2 Schalotten
30 g Reformhausmargarine
1 - 2 EI Mehl (Type 550)
1/2 Liter Gemüsebrühe aus Extrakt
1/2 Liter Milch
schwarzer Pfeffer
etwas Muskat
Hefestreuwürze

Das mache ich

Vom Bärlauch die harten Stiele abschneiden, einige Blättchen für die Garnitur zur Seite legen. Den Rest mit der Hälfte der Sahne, Zucker und Salz pürieren.

Schalotten schälen, würfeln, in heißer Margarine glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und andünsten. Gemüsebrühe erhitzen und nach und nach zugießen. Gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Kurz aufkochen. Zum Schluss die Milch einrühren. Mit Pfeffer, Muskat und Hefestreuwürze abschmecken, Die Bärlauchcreme einrühren. Restliche Sahnesteif schlagen und unter die Suppe ziehen. Mit Bärlauchblättchen garnieren. Dazu passt Vollkorntoast.

Pro Person:

6 g Eiweiß,
22 g Fett,
11 g Kohlenhydrate,
265 kcal / 1110 kJ

Basilikum-Schaumsüppchen

Zutaten für 4 Personen:

2 Bund Basilikum
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Ei Butter / Margarineschmalz
1 Ei Mehl
750 g Gemüsebrühe, Instant
200 g TK-Rahmspinat
Salz
Pfeffer
Muskat
150 g Sahne
2 Ei geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken.
 2. Schalotten, Knoblauch häuten. Schalotten würfeln und Knoblauch zerdrücken.
Beides im heißen Butter / Margarineschmalz glasig dünsten.
 3. Mehl darüber stäuben. Kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.
 4. Spinat zufügen. Alles aufkochen lassen, Basilikum einrühren. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 5. Die Sahne halbsteif schlagen. Suppe auf 4 Teller verteilen und mit einem Klecks Sahne, Parmesan und evtl. Basilikum anrichten.
- Zubereitung: ca. 30 Minuten

Blumenkohlcremesuppe 1 Eigelb

1 kleiner Blumenkohl
3/4 l Gemüsebrühe
3 Ei . Butter / Margarine
2 Ei . Mehl
1/4 l Sahne

1 Eigelb

Salz, Pfeffer
etwas feingehackte Petersilie

Blumenkohl in Röschen teilen, waschen und knapp zehn Minuten in der Brühe kochen, danach herausnehmen und abtropfen lassen. Butter / Margarine in einem Topf erhitzen, unter Rühren das Mehl hineingeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Kurz kochen lassen und zur Seite stellen. Zwei Drittel des Kohls, die Sahne und das Eigelb in die Brühe geben und alles pürieren. Die zurückbehaltenen Blumenkohlröschen in die Suppe geben, abschmecken, kurz erhitzen und mit Petersilie garnieren.

Brenneselsuppe I

Zutaten:

- 2 El Butter / Margarine,
- 1 Zwiebel (fein gehackt),
- 2 Hand voll Brennnesselblätter (nur die Spitzen),
- 1 l Gemüsebrühe,
- 3 Kartoffeln (gerieben)

Zubereitung:

In der heißen Butter / Margarine die Zwiebel glasig dünsten, Brennnessel begeben und mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln in die Suppe reiben und 20 Minuten köcheln lassen. Im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brennnesselsuppe II

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 handvoll Brennnesseln, die Blätter
- 1 handvoll Löwenzahn, die Blätter
- 1 handvoll Sauerampfer, die Blätter
- 10 Blätter Salbei, frisch, nach Belieben
- mehr Kräuter, nach Belieben (Thymian, Majoran)
- 1 Zwiebel(n)
- 1 Zehe/n Knoblauch oder Bärlauch
- 100 g Butter / Margarine
- 1 Tüte/n Suppe (Käsecremesuppe)
- 1 El Gemüsebrühe (Instant)
- 2 El Sahne oder Creme fraiche
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die kleingeschnittene Zwiebel in der zerlassenen Butter / Margarine hellgelb andünsten. Dann die gepresste Knoblauchzehe und die grob zerkleinerten Kräuterblättchen hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit dem Mehl bestäuben oder wahlweise die Käsecremesuppe hinzufügen dann noch einen EL Hühnerbrühe / Gemüsebrühe (Instant) dazu und mit Wasser aufgießen. Bitte variieren Sie die Wassermenge je nach gewünschter Konsistenz der Suppe. Etwas köcheln lassen und mit dem Mixstab pürieren. Zum Verfeinern können Sie etwas Sahne oder Creme fraiche hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit ein paar gerösteten Brotroutons ein schmackhafter Auftakt eines Menüs. Oder mit Baguette und danach einem kleinen Obstsalat, auch eine eigenständige Mahlzeit.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Buttermilchsuppe, Sorbische

1 l Buttermilch
50 g Zucker
1 Zitrone
20 g Stärkemehl
1 EL Zimt

Die Buttermilch mit Zucker und der abgeriebenen Schale der Zitrone aufkochen lassen. Danach die Suppe mit Stärkemehl binden und vor dem Servieren mit Zimt bestreuen.

Dinkel-Sahne-Suppe 2 Ei

100 g Butter / Margarine zerlassen,
200 g gehackte Zwiebeln darin dünsten, einen Liter kochendes Wasser mit zwei Gemüsebrühwürfeln auffüllen,
100 g gemahlene Dinkel einstreuen, einmal aufkochen lassen,
¼ Liter süße Sahne zufügen, abschmecken mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss; vorm Servieren gehackte Petersilie zugeben. Auf einer Platte Gemüse anrichten: **zwei hartgekochte Eier** (in Scheiben), zwei bis vier geschnittene Tomaten (Scheiben), 150 bis 250 g Champignons (in Scheiben), eine Gurke (in Scheiben).
Von allen Teilen etwas in die Suppentasse (Teller) geben und mit Suppe auffüllen. - Zusammen mit der Ratatouille ist dies das beste Rezept für Kochparties, weil jeder was schnippeln kann.

Edelkastanien Fenchel Suppe

(Zutaten für 4 Personen)

20 g Butter / Margarine
1/2 TL Thymian
100 g Fenchel
500 g Edelkastanien
1 l Wasser
1 Prise Salz (zum Würzen)
1 Prise Pfeffer (zum Würzen)
1 Prise Muskatnuss (zum Würzen)
100 g Paniermehl
1/2 TL Petersilie

Zunächst Butter / Margarine in einem Kochtopf zergehen lassen. Grob gewürfelt

Fenchel und geschnittenen Thymian zugeben und goldgelb dünsten. Die geschälten Edelkastanien zufügen und mit Wasser auffüllen. Das Ganze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paniermehl in die Passiermaschine geben, durchsieben und zurück in den Topf geben. Nochmals aufkochen. Petersilie hacken und über die Suppe streuen, sofort servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 347 kcal/1454 kJ
Eiweiß 6 g
Fett 7 g
Kohlenhydrate 63 g
Ballaststoffe 13 g
Mineralstoffe 3 g

Eintopf mit Wurzeln,

Hafer und Quitten

4 Portionen

150 Gramm Quitten
2 El . Birnendicksaft
200 ml ; Wasser
1 El . Fettstoff

200 Gramm Wurzelgemüse; z. B.
Karotten, Pfälzer- Rüben

Knollensellerie usw. klein gewürfelt

40 Gramm Haferkörner

800 ml Gemüsebrühe

50 Gramm Wirsing; Wirz, in Streifen

Meersalz

Pfeffer

Fettstoff

100 Gramm Geräucherter Tempeh

klein gewürfelt

1 1/2 El . Tamari; Sojasauce

Lucas Rosenblatt und Freddy Christandl von Rene Gagnaux

Die Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und waschen. Die Früchte schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit dem Birnendicksaft und Wasser aufkochen, bissfest garen.

Das Wurzelgemüse im Fettstoff andünsten, den Hafer begeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und auf kleinem Feuer köcheln lassen, bis das Gemüse gar und der Hafer aufgequollen ist.

Nach der halben Kochzeit (zirka 15 Minuten) den Wirsing dazugeben.

Die Quittenspalten untermischen und nachwürzen.

Tempeh im Fettstoff anbraten, mit Tamari ablöschen, zur Suppe geben.

Feldsalatsuppe 2 Eigelb

Mit Knoblauch Croutons und Kürbiskernen bestreut

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

800 g Feldsalat

1 Zwiebel

3 El Butter / Margarine

500 ml Brühe (Instant)

250 ml Sahne

Salz,

Pfeffer

ger. Muskatnuss

2 Eigelb

2 Sch. Toastbrot

1 Knoblauchzehe

2 El Kürbiskerne

ZUBEREITUNG

1. Feldsalat waschen, putzen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zwiebel abziehen und würfeln. 2.2 El Butter / Margarine zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Feldsalat bis auf 1 Hand voll zufügen und andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 5 Min.

köcheln lassen. Die Sahne zufügen und alles kurz köcheln lassen.

3. Die Suppe pürieren, durch ein Sieb streichen und wieder in den Topf geben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken, vom Herd nehmen und mit den verquirlten Eigelben legieren. 4. Für die Croutons das Toastbrot entrinden und würfeln. Restliche Butter / Margarine zerlassen und die Brotwürfel darin rösten. Knoblauch abziehen, zum Schluss dazupressen und mitrösten. Die Croutons herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Feldsalatsuppe mit den frischen Blättchen anrichten, Croutons hineinsetzen und mit Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Person ca. 450 kcal, Eiweiß, 17 g, Fett: 37 g, Kohlenhydrate: 13 g

Nachdem das Eigelb eingerührt wurde, darf die Suppe nicht mehr kochen, sonst stockt das Ei, und es gibt Flöckchen.

Lisa Nr. 36/03

Gänseblümchensuppe

Zutaten:

2 Handvoll Gänseblümchen
1 El Sonnenblumenöl
1 l Gemüsebrühe
1 Scheibe Roggenbrot
1EL Sonnenblumenöl
Gänseblümchen zum Garnieren

Zubereitung:

Gänseblümchen grob hacken. Öl erhitzen, Gänseblümchen kurz darin andünsten. Brühe angießen und aufkochen.

Brot in Würfel schneiden. Öl erhitzen und Brotwürfel darin bräunen.

Suppe in Suppentassen füllen und mit Brotwürfeln und Gänseblümchen bestreut servieren.

Gelbe Paprikasuppe

Zutaten:

500 g gelbe Paprika,
1 Schalotte,
1 Knoblauchzehe,
1 El Olivenöl,
1 l Gemüsebrühe,
1 kleine rote Pfefferschote,
150 ml Sauerrahm,
Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Strunk und Kerne der Paprika entfernen. Die Schoten in kleine Stücke schneiden. Öl erhitzen, die Gemüsestückchen, die fein gehackte Schalotte und die gepresste Knoblauchzehe darin angehen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Wenn das Gemüse weich ist, mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe durch ein Sieb streichen, damit die Haut zurückbleibt. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. Mit Sauerrahm verfeinern. Vor dem Servieren die in feine Ringe geschnittene Pfefferschote darüber streuen.

Gemüsebrühe

Zutaten für 4-6 Personen

1 Schalotte oder kleine Zwiebel
1 rote Paprikaschote
2 Stangen Staudensellerie
2 El Öl
2 Gläser (a 400 ml) Gemüsefond oder 800 ml Gemüsebrühe
100 g Suppennudeln
Salz,
Pfeffer
75 g Champignons
2-3 Stiele Petersilie
evtl. Majoran

Zubereitung

1. Schalotte schälen und fein würfeln. Paprika putzen, vierteln, waschen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte darin kurz glasig dünsten. Paprika und Sellerie zufügen, kurz mitdünsten. Mit Fond oder Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt 8-10 Minuten köcheln lassen.
3. Inzwischen die Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen Champignons putzen, evtl. waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
4. Pilze ca. 1 Minute vor Garzeit ende in die Brühe geben und mitgaren. Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Nudeln in die Brühe geben. Brühe mit gehackter Petersilie anrichten. Evtl. mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Pro Portion ca. 160 kcal/670 kJ., Eiweiß 5 g, Fett 6 g, Kohlehydrate 20 g
Bella Nr. 10/03

Gemüsesuppe

500 ml Brühe (aus Gemüsefond)

Gemüse der Saison (z.B. Zuckererbsen, Möhren, Bohnen, Brokkoli etc.)

1. Fond nach Angaben auf dem Glas mit Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Das geputzte, sehr fein geschnittene Gemüse darin 5 bis 8 Min. leicht kochen lassen. Mit Salz abschmecken.

Tipp:

Wer will, gibt 100 g al dente gekochte Spaghetti in die Suppe.

Gemüsesuppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel,
- 2 Karotten,
- 200 g Sellerie,

2 Kartoffeln,
1 Stange Lauch,
2 Tomaten,
2 El Margarine,
1,5 l Brühe,
100 g Rundkornreis,
½ Bund Petersilie,
Salz,
Pfeffer.

Die fein geschnittenen Zwiebeln, die gewürfelten Karotten und den Sellerie in Margarine leicht anbraten. Die Brühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die in Würfeln geschnittenen Kartoffeln, die fein geschnittenen Lauchringe, die geschälten und klein geschnittenen Tomaten und den gewaschenen Reis dazufügen. Das Gemüse und den Reis weiter kochen lassen bis sie gar sind. Vor dem Servieren kleingehackte Petersilie darüber streuen.

Gemüsesuppe mit Grießnocken

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,
1 Stange Porree (Lauch)
2 rote Paprikaschoten
250 g Möhren
300 g Romanesco
1 Dose (212 ml) Gemüsemais
100 ml fettarme Milch
10 g Butter / Margarine/Margarine,
Salz
je 1 Tl getrockneter Majoran und Basilikum
80 g Grieß,
50 g Magerquark
10 g Parmesan-Käse
1-2 El Öl
1 El Tomatenmark
Edelsüßpaprika
1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
8-10 schwarze Pfefferkörner
nach Belieben Petersilie

1. Zwiebel würfeln. Porree in Ringe, Paprika in Stücke und Möhren in Scheiben schneiden. Romanesco in Röschen teilen. Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.

2. Milch, Fett, Salz und Kräuter aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 1 Minute quellen lassen. Quark und Parmesan unterrühren. Zugedeckt zur Seite stellen.
3. Öl erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren, Paprika und Porree zufügen, kurz mit andünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Romanesco und Pfefferkörner zufügen, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.
4. Aus der Grießmasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Klößchen formen. In kochendem Salzwasser 6-8 Minuten gar ziehen lassen, herausheben und abtropfen lassen.
5. Mais und Nocken am Ende der Garzeit in die Gemüsesuppe geben und nochmals erhitzen. Nach Belieben mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 250 kcal/ 1050 kJ. E 11 g, F 9 g, KH 29 g.

Gemüsesuppe mit Quinoa

- 1 El Gemüse-Hefe-Brühe
- 2 und Suppengrün
- 3 El Quinoa
- 3 El Weizenkeime
- 1 Bund Kerbel

1 l Wasser mit der Gemüse-Hefe-Brühe zum Kochen bringen. Das Suppengrün putzen, waschen und in schmale Streifen oder Ringe schneiden, mit Quinoa in die Suppe geben und auf kleiner Flamme 15 Minuten leise köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Weizenkeime einstreuen und mit gewaschenen Kerbelblättchen garnieren

Gemüsesuppe, Asiatische

Zutaten für 4 Portionen:

- 20 g Butter / Margarine,
- 1 Tl Curry,
- 1 Tl Honig,
- 3/4 l Wasser,
- 1 Beutel Chinesische Gemüsesuppe,
- 1 Dose Sojabohnenkeimlinge,
- 2 Bananen

Zubereitung:

In einem Topf Butter / Margarine heiß werden lassen. Curry darin anschwitzen.

Honig zufügen. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Chinesische Gemüsesuppe einrühren. Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen, zugeben und die Suppe 10 Min. kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, zugeben und mit heiß werden lassen.

168 Kalorien/Portion

Gerstensuppe mit Weißwein 2 Eigelb

Zutaten:

2 Hand voll Perlgerste (Rollgerste),
1 l Wasser,
2 El Butter / Margarine,
1 Hand voll Rosinen,
2 El Zucker,
Scheiben einer halben Zitrone,
1/2 Stange Zimt,
1 Prise Salz,
200 ml herber Weißwein,

2 Eigelb

Zubereitung:

Perlgerste in wenig kochendem Wasser aufsetzen, etwas frische Butter / Margarine und einige Zitronenscheiben dazugeben und langsam köcheln lassen. Dabei immer wieder kochendes Wasser nachgießen. Nach ca. 2 Stunden die gewaschenen Rosinen, Zucker, Zimtstange und etwas Salz zufügen. Wenn die Gerste weich ist, die Suppe mit dem Wein verfeinern und mit dem Eigelb legieren.

Griechische Knoblauchsuppe, Feta 2 Ei

4 Portionen

6-8 Knoblauchzehen
1 El getrockneter Thymian
2 Lorbeerblätter
1 Tl schwarze Pfefferkörner
1 l Gemüsesuppe (Gemüsebrühe)
175 g Feta

250 ml griechisches Joghurt oder Sauerrahm (in Deutschland u.U. Schmand)
1 Ei Mehl

2 Eier

Salz, Pfeffer

zum Garnieren: einige Blätter Rucola oder Kresse.

Enthäuteten, feingeschnittenen Knoblauch, Thymian, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner in einen Suppentopf geben, mit der Gemüsesuppe und 1/2 Liter Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Etwa 20 Minuten kochen lassen.

Durch ein feines Sieb abgießen und die Suppe zurück in den Suppentopf geben. Den Käse hineinkrümeln.

Das Joghurt mit einem Schöpflöffel heißer Suppe und dem Mehl glatt rühren. Dann das Ganze in die Suppe rühren und bei kleiner Hitze unter ständigem Umrühren etwa 10 Minuten weiter köcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Die Eier schaumig schlagen, langsam 2 Schöpflöffel heiße Suppe zugeben. Die Eier in die Suppe einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit klein gezupften Rucolablättern oder Kresse garnieren.

Dazu knuspriges Weißbrot oder Fladenbrot reichen.

Griechische Sommersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 Aubergine,
2 El Olivenöl,
1/2 l Wasser,
1 Würfel Klare Gemüsesuppe,
1/2 l Dickmilch,
2 Paprikaschoten rot und grün,
1 Knoblauchzehe,
Fondor,
Cayennepfeffer,
1 Stängel Minze

Zubereitung: Aubergine waschen, putzen, in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen. Auberginenwürfel darin 3 Min. zugedeckt dünsten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen. Klare Gemüsesuppe darin auflösen und 7 Min. kochen. Mit einem Pürierstab pürieren und abkühlen lassen. Dickmilch mit der Suppe verrühren. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen, zerdrücken und mit den Gemüsewürfeln in die Suppe geben. Mit Fondor

und Cayennepfeffer würzen. Minze waschen und fein hacken. Suppe damit bestreuen und gut gekühlt servieren.

Griechische Zitronensuppe 1 Eigelb

Menge 2 pax

1/2 l Gemüsebrühe

50 g Reis

1 Eigelb

1 Tl saure Sahne

Saft einer halben Zitrone

2 Zitronenscheiben

1 Tl gehackte Petersilie

Brühe zum Kochen bringen und den Reis darin garen, bei Bedarf nachwürzen. Eigelb und Sahne verquirlen, langsam mit etwas heißer Brühe vermengen, in die Suppe geben und erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Zitronensaft hineinrühren, die Suppe auf Tassen verteilen. Je eine Zitronenscheibe auflegen und ringsherum Petersilie streuen.

Grießrahmsuppe mit weißen Trüffeln

Menge: 4 Port.

120 g Weichweizengrieß

75 g Butter / Margarine

30 g feingewürfelte Schalotten

1 Liter Gemüsebrühe

schwarzer Pfeffer aus der -- Mühle

Salz

40 g geriebener Parmesan

30 g Butter / Margarine

50 g weiße Trüffel

Weichweizengrieß in 75 g zerlassenerer Butter / Margarine leicht rösten. damit der Grieß eine leicht gelbe Farbe bekommt. Schalotten untermischen und sofort mit dem Geflügelfond aufgießen. Die Suppe muss ständig umgerührt werden, damit sie am Topfboden nicht ansetzt. Etwa 10 Minuten langsam köcheln lassen und abschmecken. Die restliche Butter / Margarine erhitzen, bis die Molke goldgelb wird (Nussbutter / Margarine). Suppe anrichten, mit geriebenem Parmesan bestreuen, weiße Trüffel über die Suppe hobeln und zum Schluss das ganze mit Nussbutter / Margarine

beträufeln. Eine Suppe, die sehr in Vergessenheit geraten ist, aber aufgrund ihrer dichten Konsistenz hervorragend mit weißen Trüffel harmonisiert

Grüne Pfeffersuppe mit Feigen 1 Eigelb

1/2 Zwiebel,
2 frische Feigen,
1 Tl Butter / Margarine,
1 El grüner Pfeffer,
1/4 l 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.

Grüne Spargelcremesuppe

Zutaten:

(4 Portionen)

8 Stangen grüner Spargel (gewaschen und Enden entfernt)

100 g Butter / Margarine

100 g frische Morcheln (gewaschen und geviertelt)

1 Schalotte (fein gehackt)

200 ml Creme Double

Salz, Pfeffer, Wasser

Zubereitung:

- a) Kochen Sie den Spargel ca. 10 Minuten in Salzwasser und lassen Sie ihn dann abtropfen. Schneiden Sie die Spitzen der Stangen ab. Stellen Sie das Spargelwasser beiseite.
- b) Erhitzen Sie 50 g Butter / Margarine in einem Topf und geben Sie 2/3 der gehackten Schalotte hinzu. Dünsten Sie die Schalotte an und geben Sie dann die Spargelstangen (nicht die Spitzen) und 200 ml des Spargelwassers hinzu. Bringen Sie alles zum Kochen.
- c) Geben Sie nun die Creme Double hinzu und lassen Sie alles weitere 2 Minuten kochen.
- d) Pürieren Sie die Suppe mit einer Küchenmaschine oder einem Handmixer. Geben Sie dabei 30 g weiche Butter / Margarine hinzu und streichen Sie dann alles durch ein Küchensieb.
- e) Schmecken Sie die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.
- f) Geben sie 20 g Butter / Margarine in eine Pfanne und dünsten Sie den Rest der Schalotte, die Morcheln und zum Schluss die Spargelspitzen an. Geben Sie die Morcheln und die Spargelspitzen auf die Suppe und servieren Sie auf Suppentellern.

Grüne Suppe mit Mandelmilch

ZUTATEN:

1 kg Blattspinat
1,5 kg Lauch
3 EL gehackte frische Kräuter (z.B. Thymian, Ysop, Schnittlauch)
1 l Wasser
15 g Reisstärke
Salz und Pfeffer Zucker Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Spinat und Lauch (nur das Weiße) klein schneiden. Die Kräuter hacken und zusammen in Wasser kochen, bis der Lauch gar ist.
Mandeln und Mehl in einem Topf mit etwas Wasser cremig glatt rühren.
Das Gemüse pürieren und mit der Mandelmilch vermischen. Salzen und würzen.

Grünes Gemüsesüppchen

Zutaten für 1 Person
2 Kartoffeln
1 Kohlrabi

100 g Spitzkohl
50 g Zuckerschoten
1 kleine Zwiebel
1 TI Öl
1/4 l Gemüsebrühe
30 g TK-Erbesen
etwas Kerbel
Salz,
Pfeffer
evtl. rosa Beeren (pfefferähnliches Gewürz)

Zubereitung

1. Kartoffeln, Kohlrabi und Kohl waschen und schälen. Kartoffeln würfeln. Spitzkohl und Kohlrabistiften in Spalten schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Zwiebel schälen, würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Kartoffeln, Kohlrabi und Spitzkohl zugeben. Brühe angießen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

3. Zuckerschoten und Erbsen zur Suppe geben und 5 Minuten mitgaren. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen. Suppe abschmecken, Kerbel darüber streuen.

Getränk: z. B. Mineralwasser.

Ca. 30 Minuten

Wichtige Nährwert-Angaben

Portion ca. 170 kcal/710 kJ

Eiweiß 8 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 21 g

Profi Tipp:

Kohlrabi gibt es jetzt aus Freilandanbau. Die Knollen haben mehr Aroma als ihre Vorgänger aus dem Treibhaus.

Bella Nr. 23/03

Gurkensuppe Bulgarische

(4 Port.)

1 Salatgurke, schlanke, dunkelgrüne
100 g Creme fraiche
12 Walnüsse
1 TL Salz
1 Bund Dill
1 Knoblauch
etwas Olivenöl
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
500 g Kefir oder Joghurt

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Salz in einer Schüssel überstreuen und kalt stellen.

Die überschüssige Flüssigkeit nach einiger Zeit abgießen, die Gurkenwürfel ein bisschen ausdrücken.

Die geschälte, frisch ausgepresste Knoblauchzehe mit dem Salz in einer Schüssel gründlich vermengen, Kefir oder Joghurt und Creme fraiche gründlich einrühren. Die Walnüsse nach dem Schälen im Mörser zerstoßen oder hacken. Die Hälfte des kleingehackten Dill mit den Nüssen zur Suppe geben, das Olivenöl darunter schlagen - wie viel man nimmt, hängt vom Geschmack ab - und nach Belieben alles mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Suppe sehr kalt stellen und dann zu Brot aus tiefen Tellern an heißen Sommertagen genüsslich löffeln. Vorher noch jeden Teller mit dem restlichen Dill bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: normal

[Hagebuttensuppe, Sächsische](#)

300 g frische Hagebutten
75 g Butter,
2 - 3 EI Mehl
1 EI Zucker,
2 Brötchen
Salz

Die Hagebutten von Stiel und Blüte lösen, gut waschen und in einem Liter Wasser mit einer Prise Salz etwa 25 Minuten kochen. Anschließend durch ein besonders feines Sieb streichen. Die Butter zerlassen und das Mehl darin ziemlich dunkel bräunen, mit etwas Wasser glatt rühren und zu den Hagebutten dazugeben. Nochmals aufkochen und mit Salz und Zucker

abschmecken.

Die Suppe sehr heiß mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.

Holunderbeersuppe mit 1 Eiweiß und Apfel

Zutaten:

1000 g vollreife Holunderbeeren
2 Äpfel
1/8 l trockener Weißwein
140 g Zucker
1 l Wasser
1 unbehandelte Zitrone (Schale davon)
2 Nelken
1 Zimtstange
30 g Speisestärke

1 Eiweiß
1 Prise Salz

Zubereitung:

Die Holunderdolden in kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.

Die Äpfel schälen, entkernen und in feine Schnitzel schneiden. Den Wein mit dem Zucker aufkochen, die Apfelstückchen darin kurz ziehen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen, abkühlen lassen und beiseite stellen.

1 Liter kaltes Wasser in den Kochsud gießen. Die Zitrone dünn abschälen und die Schale zusammen mit den Nelken und der Zimtstange in den Kochsud geben.

Die abgetropften Holunderbeeren mit einer Gabel von den Stielen streifen und ebenfalls zufügen. Aufkochen und dann bei sehr schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Aus dem Sieb Zimtstange, Nelken und Zitronenschale herausnehmen und die Beeren durch das Sieb in den Topf ausdrücken. Alles aufkochen lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und unter Rühren in die kochende Flüssigkeit gießen und einmal aufkochen lassen.

Das Eiweiß mit Salz mischen und zu ganz steifem Schnee schlagen. Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in die heiße Suppe gleiten lassen.

Den Topf schließen und die Klößchen auf der heißen Suppe gar ziehen lassen.

Anschließend die Suppe abkühlen lassen und bis zum Servieren in den

Kühlschrank stellen. Zum Anrichten die Apfelstückchen auf Teller verteilen und die Suppe mit den Eiweißflocken darauf geben.

Variation:

Servieren Sie die Holunderbeersuppe mit Grießklößchen statt mit Eischnee.

Kochen Sie dazu ½ l Milch mit einer Prise Salz, 1 - 2 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker und 20 g Butter / Margarine auf. Streuen Sie nun 70 g Grieß unter ständigem Rühren hinein und lassen Sie diese Masse unter weiterem Rühren leise kochen, bis sich der Grieß kloßartig vom Topf löst. Nehmen Sie nun den Topf vom Herd und rühren Sie sofort ein Ei hinein, lassen Sie alles etwa 5 Minuten abkühlen und arbeiten Sie dann ein zweites Ei darunter. Nun muss der Teig etwa 15 Minuten ruhen. Stechen Sie anschließend mit einem immer wieder in kaltes Wasser getauchten Löffel kleine Klößchen ab

und lassen sie in siedendem Wasser gar ziehen, aber nicht kochen. Zum Schluss die Klößchen gut abgetropft abkühlen lassen, wobei sie nicht übereinander liegen dürfen. Richten Sie die Klößchen auf dem Teller mit der kalten Suppe an. Selbstverständlich kann die Suppe auch heiß serviert werden.

Italienische Minutensuppe 1 Ei

3 EL geriebenen Parmesan
3 EL Semmelbrösel

1 Ei

1 EL gehackte Kräuter
1 TL Butter
¾ l Würfelbrühe, gekörnte Gemüsebrühe

Parmesan mit Semmelbrösel und Kräutern mischen, verquirltes Ei und zerlassene Butter einrühren und mit Salz und Muskat würzen. Kurz vor dem Servieren in die heiße, jedoch nicht kochende Brühe einrühren.

Japan Suppe mit Algen

1 l Gemüsebrühe
80 ml helle Sojasoße
1 Kombu 10 auf 10 cm große Flecken (getrocknete braune Meeresalge)
20 g Bonitoflocken
10 frische Shiitake - Pilze
20 g Maitake Pilze

150 g Tempeh
30 g Wakame

Für die Grundbrühe das Kombu kurz mit einem feuchten Tuch abreiben und zu der kalten Gemüsebrühe geben und mit den Bonitoflocken bis zum Kochpunkt erhitzen. Brühe vom Herd nehmen und durch ein feines Sieb gießen. Kombu und Bonito nicht weiter verwenden.

Diese Grundbrühe gibt es auch als Fertigprodukt. Sie heißt dann Dashi-no-Moto und wird nur in Wasser angerührt. Mu-Err-Pilze in kaltem Wasser einweichen und Shii Take-Pilze und Tempeh würfeln. Shii Take-Pilze, Mu Err-Pilze, Tempeh und Wakame in der Brühe erwärmen und sofort heiß servieren.

Kastaniensuppe mit Lauchstreifen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

FÜR 4 PORTIONEN

300 g geschälte und gegarte Kastanien (Fertigprodukt)

1 Stange Lauch

1 Möhre,

40 g Butter / Margarine

etwas Puderzucker

Salz,

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

500 ml Brühe

200 ml Sahne

125 ml Rotwein

1 Prise gemahlener Zimt

Lauchstreifen zum Garnieren

1. Einige der Kastanien für die Garnitur beiseite legen, den Rest würfeln. Lauch in feine Streifen, Möhre in Würfeln schneiden.

2. Butter / Margarine erhitzen, Kastanien zugeben, mit Puderzucker bestäuben und leicht karamellisieren lassen. Das Gemüse zugeben (von dem Lauch etwas für die Garnitur zurückbehalten) und mit andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und mit Wein ablöschen. Einkochen lassen. Mit Brühe und Sahne aufgießen und ca. 15 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und abschmecken.

3. Auf Teller verleiten, mit etwas Zimt bestäuben. Zum Schluss die restlichen Kastanien zugeben und mit Lauchstreifen bestreuen.

Pro Portion ca. 449 kcal; 2 g E, 28 g F, 33 g KH

Knoblauch Orangensuppe

(4 Port. als Vorsuppe)

- 110 g geschälte Mandeln
- 3-6 Knoblauchzehen (15-25 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 60 g Sahne
- Meersalz
- 1 Messerspitze Safran
- Cayennepfeffer
- 100 ml Orangensaft
- 1/2 - 1 TL fein abgeriebene Orangenschale
- 120 g Orangenfilets
- 1-2 TL fein geschnittene Orangenfilets

Mandeln grob hacken und ohne Fett in einer Pfanne rundum goldbraun rösten, 1 Esslöffel davon für die Garnierung beiseite stellen. Restliche Mandeln fein reiben. Knoblauch sehr fein würfeln und in Butter / Margarine bei mittlerer Hitze ganz leicht anbraten, Mandeln zugeben und unter Rühren 2 Minuten mitbraten. Gemüsebrühe zugießen, aufkochen und 5 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Sahne steif schlagen. Meersalz, Safran, Cayennepfeffer, Orangensaft und -schale zur Suppe geben, abschmecken. Orangenfilets zugeben und erhitzen. Portionsweise anrichten, geschlagene Sahne darauf geben und mit Mandeln bestreuen.

Knoblauchsuppe 2 Eigelb

20 Knoblauchzehen
3 EL Butter
1 EL Mehl
4 reife Fleischtomaten
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 l Fleischbrühe

2 Eigelb

3 EL Öl
3 Zweige Kerbel

Knoblauchzehen abziehen und in Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren weiter dünsten. Tomaten klein schneiden und zugeben. Salzen und pfeffern, durchrühren und mit Brühe auffüllen. Alles 15 Minu-

ten leicht kochen lassen. Die Suppe dann durch feines Sieb rühren. Eigelb und Öl in einem Topf verschlagen, die heiße Suppe nach und nach darunter rühren. Kerbel grob hacken und kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Knoblauchsuppe überbacken 2 Ei

6 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
4 Scheiben Weißbrot

2 Eier

1 l gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und im heißen Olivenöl hellbraun rösten, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und wegwerfen. Weißbrotwürfel in gleichem Öl goldbraun rösten, dann die heiße Fleischbrühe darüber gießen und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe 20 Minuten köcheln lassen, dann in vier feuerfeste Suppenschalen füllen. Die Eier verquirlen und vorsichtig auf die Suppe geben.

Im auf 200 ° C vorgeheizten Backofen überbacken, bis sich eine Kruste gebildet hat.

Kohlrabi Petersilien Suppe

2 Kartoffel
3 Kohlrabi
2 Zwiebeln
20 g Margarine
1 Becher Sahne,
1/2 l Brühe
Salz
Pfeffer
200 g Mett
3 Bund glatte Petersilie,
Muskatnuss,
1 Tl Zitronensaft

Kartoffeln, Kohlrabi und Zwiebeln waschen, schälen und würfeln. Alles in Margarine andünsten. Mit Sahne und Brühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Min. köcheln lassen. Aus dem

Mett kleine Klöße formen. Petersilie hacken. Suppe pürieren. Mit Muskat und Zitrone würzen. Mettklöße in die Suppe geben. 10 Min. ziehen lassen. Petersilie unterrühren.

Kohlsuppe

Für 8 Portionen:

2 EL. Öl erhitzen, darin
2 Zwiebeln und
4 Knoblauchzehen - beides fein gehackt - andünsten.
2 l Gemüsebrühe dazugeben.
Zum Kochen bringen.

200 g rote Bete.
200 g Möhren und
200 g Knollensellerie würfeln.
100 g Petersilienwurzel in Stifte schneiden.
Alles in die Gemüsebrühe geben. Mit
1 Lorbeerblatt,
1 Prise Muskatnuss,
1 Nelke,
1 TL Ingwer und
1 TL abgeriebener Schale von 1 unbehandelten Zitrone würzen.
Zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen.

600 g Weißkohl in Steifen schneiden und untermischen.
Weitere 10 Minuten köcheln lassen.
Mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
1 Bund fein gehackten Dill mit
200 g Joghurt (1,5% F.) verrühren.
Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.
Kurz vor dem Servieren pro Portion einen
Klecks Dillsoße zur Suppe bzw. auf den Teller geben.

Mit Kartoffeln:

Für 8 Portionen:

2 EL Öl erhitzen und
2 gehackte Zwiebeln darin andünsten.
2 Knoblauchzehen fein hacken.
300 g Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden,
800 g Weißkohl in feine Streifen schneiden.
Alles zu den Zwiebeln geben, leicht salzen.

Unter Rühren kurz anbraten.
2 l Gemüsebrühe (Instant) dazugeben,
mit 1 TL Kümmel,
1 Prise scharfem Paprikapulver,
2 TL edelsüßem Paprikapulver und
1 TL Thymian würzen.
15 Min. köcheln.
100 g saure Sahne (10 % F.)
mit 1 TL Mehl glatt rühren, unter die Suppe mischen.
1 Minute köcheln lassen.
Mit 1 Bund fein gehackter Petersilie garnieren.

Mit Pilzen

Für 8 Portionen:
1 1/2 l Gemüsebrühe (Instant) zum Kochen bringen.
1 Zwiebel und
2 Knoblauchzehen fein hacken, dazugeben und andünsten.
Zugedeckt 10 Minuten köcheln.
200 g Kartoffeln,
200 g Möhren und
2 Stangen Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden, zufügen.
Mit 1 TL Thymian,
1 Prise Piment und
1 Prise geriebener Muskatnuss würzen.
7 Minuten köcheln lassen.
600 g Weißkohl in feine Streifen schneiden, dazugeben.
Weitere 6 Minuten köcheln lassen. 1
EL Öl erhitzen,
darin 300 g in Streifen geschnittene Pfifferlinge oder Champignons 3 Mi-
nuten unter Rühren braten.
400 g überbrühte, abgezogene Tomaten würfeln und mit den Pfifferlingen
zur Suppe geben.
Suppe 3 weitere Minuten köcheln lassen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit 1 Bund feingehackter Petersilie bestreuen.

Kohl Suppe

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:
1 Knolle Fenchel (ca. 250 g)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote (a ca. 200 g)
1/2 Staude Stangensellerie (ca. 250 g)
1 kleiner Spitzkohl (ca., 500 g)

2 mittelgroße Tomaten
1 kleine unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe
1 Gemüsezwiebel (ca. 200 g)
1 El Olivenöl
7 El Tomatenmark
1,5 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Chilischote
1 Tl Fenchelsamen
1 Dose Artischockenherzen (425 ml)
Salz,
Pfeffer
Basilikum zum Garnieren

1. Fenchel in Spalten, Paprika in Stücke und Sellerie in Scheiben schneiden. Kohl vierteln, äußere Blätter und Strunk entfernen. Dann die Viertel in Streifen teilen. Die Tomaten stückeln. Zitrone in Scheiben schneiden. Knoblauch hacken und die Zwiebel würfeln.

2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel, darin andünsten. Knoblauch zufügen. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Chili und Fenchelsamen beimischen. Das vorbereitete Gemüse und die Zitronenscheiben darin etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3. Die Artischocken halbieren und ungefähr 5 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend in Suppentellern anrichten und mit frischen Basilikumblättern garniert servieren.

Zeitaufwand: ca. 1 Stunde

Nährwert: **pro Portion ca.** 790 kJ/190 kcal E 9 g, F 6 g, KH 23 g

Vida Nr. 14/03

Lauchcremesuppe

Zutaten:

2 El Butter / Margarine,
2 Stangen Lauch,
1 große Kartoffel,
1/2 l Gemüsebrühe,
100 ml Sahne,
300 ml Milch,
100 ml steif geschlagene Sahne,
2 El Lauch (feine Streifen)

Zubereitung:

Lauch der Länge nach und dann in 1 cm lange Stücke schneiden. Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter / Margarine schmelzen und Lauch und Kartoffel darin dämpfen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Mixstab pürieren. Sahne und Milch begeben und nochmals erhitzen. Die Suppe in Suppentassen anrichten, darauf ein Sahnehäubchen setzen und dieses mit Lauchsteifen bestreuen.

Lauchsuppe

als Einlage eignet sich gut Fisch

Zutaten:

2-3 mittlere Stangen Lauch
2-3 kleine, mehliges Kartoffel
ein nussgroßes Stück Butter / Margarine
1/2 Knoblauchzehe
1 kleine Schalotte oder 2 kleine Jungzwiebel
Salz, Pfeffer, Muskat
2-3 El flüssiges Schlagsahne
1/2 Liter Gemüsefond oder klare Gemüsesuppe

Zubereitung :

Beim Lauch das äußere Blatt abschälen, die Stange halbieren, in der Mitte durchschneiden und fein säuberlich waschen. Danach in dünne Ringe schneiden. Kartoffel sowie Schalotte (Jungzwiebel) schälen, in kleine Würfel schneiden, ebenso die Knoblauchzehe. Butter / Margarine in einem Topf leicht zergehen lassen, Knoblauch und Schalotte dazu, kurz andünsten, danach Lauch und Kartoffel unterrühren. Alles ein wenig andünsten, durchrühren und mit Gemüsefond aufgießen. Auf kleiner Flamme ca. 10-15 Min. köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Mit dem Pürierstab pürieren, mit Salz, weißem Pfeffer und Muskat abschmecken und zum Schluss das Sahne unterrühren.

Lauchsuppe mit Apfel Sesam Spalten

4 Portionen

550 g Lauch

3 El Butter / Margarine oder Reformhausmargarine
1 El Curry
1 Tl Paprika edelsüß
1 Liter Gemüsebrühe aus Extrakt
1/ El Zitronensaft
150 ml Sahne
2 Äpfel
1 El Honig
2 El Sesam ohne Fett leicht angeröstet
Hefewürze

Pro Portion

5 g Eiweiß, 21 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 265 kcal / 1060 kJ

Das mache ich

Lauch putzen, gründlich waschen. In Ringe schneiden. In 1 El Butter / Margarine oder Margarine andünsten. Curry und Paprika darüber stäuben, mitdünsten, Gemüsebrühe und Zitronensaft zugießen, 3 Minuten kochen. Dann langsam die Sahne zugießen, umrühren und noch mal aufkochen lassen. Zwischenzeitlich Apfel schälen, achteln und in restlichem Fett goldgelb braten. Eine Seite mit Honig bestreichen, dann kurz in Sesam tauchen. Die Apfelspalten in der Suppe verteilen.

Reformhaus Kurier 4/2002

Lauchterrinerne 4 Ei

Zutaten:

700 g Lauch,
100 g Parmesan (gerieben),
100 g Butter,

4 Eier,

Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch putzen und waschen und in Salzwasser weich kochen. Abgießen,
gut ausdrücken und im Mixer pürieren.
Das Lauchpüree mit Parmesan und Butter vermischen. Die Eigelbe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Das Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig darunter heben.

In einer ausgefetteten Auflaufform ca. 25 Minuten in dem auf 160 Grad vorgeheizten Backofen garen.

Legierte Spinatsuppe 2 Ei + 2 Eigelb

(für 2 Personen)

2 Scheiben entrindetes Weißbrot
Butter / Margarine
250 g Spinat
Mehl
Brühe

2 Eier

1/4 l Sahne
Zutaten
2 Scheiben entrindetes Weißbrot
20 g Butter / Margarine
250 g Spinat
40 g Butter / Margarine
2 Ei Mehl
3/4 l heiße Brühe

2 Eigelb

1/4 l Sahne
Salz
weißer Pfeffer

Zubereitung

Weißbrot fein und gleichmäßig würfeln.

In der erhitzten Butter / Margarine (20 g) goldbraun braten. Warmstellen. Spinat verlesen, waschen und fein hacken. Butter / Margarine im Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen. Spinat zugeben. 5 Minuten unter Rühren dünsten. Nach und nach die heiße Brühe zugießen. Noch 5 Minuten kochen. Vom Herd nehmen. Eigelb mit Sahne verquirlen. In die Suppe rühren. Erhitzen, aber nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Suppe.

Abschmecken.

Brotwürfel darauf verteilen oder extra servieren.

Limettensuppe mit frischem Tofu

Zutaten für 2 Portionen:

4 ml Gemüsebrühe
1 Limette(n)
400 g Tofu
3 Knoblauch (Zehen)

1 Prise Chili, als Pulver
1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund Kerbel
2 El Öl (Oliven)
165 ml Kokosmilch
8 Cherrytomate(n)
1 Paket. Wantan
1 Dose/n Strohpilze
150 g Bambussprosse(n)
Gewürzmischung

Zubereitung:

Knoblauchzehen klein hacken, pfeffern und in heißem Olivenöl leicht anbraten. Den gewürfelten Tofu (frisch und weich) hinzufügen und unter vorsichtigem Rühren ebenfalls etwas anbräunen. Den Bambus in feine, streichholzlange Streifen schneiden und hineingeben. Das Würzmittel (chinesisch oder italienisch) hinzufügen, alles mit dem Saft einer Limette übergießen und die Kokosmilch (Coconut- Extrakt) dazugeben. Vorsichtig verrühren, mit einer Prise Chili würzen und schließlich die Gemüsebrühe aufgießen. Bei den Cocktailtomaten den kleinen Strunk entfernen und die Tomaten dann ganz in die heiße Mischung geben. Vom Kerbel die geputzten Wurzeln mitziehen lassen. Die Flüssigkeit etwas einreduzieren und die Tomatenhaut herausfischen. Zum Schluss die geviertelten Strohpilze und die separat nach Herstellerangaben zubereiteten Wantans dazugeben. Noch mal abschmecken, in Schalen anrichten und mit Kerbel bestreut servieren. Alternativ können die Gemüsezutaten je nach Vorlieben ausgetauscht oder auch weggelassen werden. Entscheidend für den aparten Geschmack sind die Limette, die Tomaten und die Kokoscreme.

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Chefkoch Newsletter

Luzerner Fastensuppe 1 Ei (Zubereitung für 10 Personen)

Zutaten:

50 g Trockenerbsen (eingeweicht),
50 g Trockenbohnen (eingeweicht),
150 g Kartoffeln (in kleine Würfel geschnitten),
100 g Weißkraut (in feine Streifen geschnitten),
100 g Karotten (in feine Scheiben geschnitten),
100 g Spinat (in Streifen geschnitten),
100 g Rosenkohl (geviertelt),
100 g Blumenkohlröschen,
2 1/2 l Wasser,

100 ml Milch,
80 g Mehl,
40 g Butter / Margarine,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,

1 Ei,

100 ml Sahne,
20 g Petersilie (fein gehackt),
20 g Schnittlauch (fein gehackt)

Zubereitung:

Erbsen und Bohnen in Wasser drei viertel weich kochen. Das übrige Gemüse hinzufügen und gar kochen.
Aus Milch, Butter / Margarine, Mehl und Ei einen Teig bereiten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit einem Esslöffel Klößchen abstechen und kurz in der Suppe mitkochen. Die Suppe abschmecken. Eigelb verquirlen, mit Sahne mischen und die Suppe damit binden. Vor dem Servieren mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Mandelsuppe mit Frischkäse

für sechs Personen

Für den Frischkäse:

1l pasteurisierte Frischmilch
1/4 l Dickmilch oder Sahne Dickmilch
Saft von einer großen saftigen frisch gepressten Zitrone

Für die Suppe

500 g Mandeln blanchiert und abgezogen
1 l Wasser
25 g Butter / Margarine
1 Prise Salz
100 g Zucker
1/4 l Milch
1 El Orangenblütenwasser
1/2 Tl frischgeriebene Muskatnuss

Die Milch aufkochen, von der Kochstelle nehmen und Dickmilch und Zitronensaft unterrühren. Etwas abkühlen lassen, dann in ein fein, maschiges Sieb über einer Schüssel geben. Über nacht im Kühlschrank gerinnen las-

sen, bis eine feste kompakte Masse entstanden ist. Den Frischkäse in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Für die Suppe die Mandeln mit 1/2 l Wasser im Mixer pürieren. Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb streichen und die aufgefangene Mandelmilch beiseite stellen. Nun das Mandelpüree mit dem restlichen Wasser ein zweites Mal im Mixer pürieren. erneut durch ein Sieb abseihen und die Flüssigkeit in einen Topf auffangen.

Butter / Margarine Salz und Zucker hinzufügen und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel langsam zum Kochen bringen. Dann die Mandelmilch des ersten Püriervorgangs sowie Milch, Orangenblütenwasser und Muskatnuss einrühren. Langsam und unter ständigem Rühren eindicken lassen. Sobald die Suppe die Rückseite des Holzlöffels zieht, von der Kochstelle nehmen und auskühlen lassen.

Über die vorbereiteten Frischkäsewürfel geben und in der Schüssel oder Portionsschälchen servieren.

Markklößchen - Suppe (ohne Rindermark) 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

80 g Butter

2 Ei

60 g Semmelbrösel

1 TL Salz

1 TL Petersilie, (gedämpft)

1 Prise Pfeffer

1 TL Saucenbinder

2 TL Grünkern, gemahlen

Brühe

ZUBEREITUNG

Butter schaumig rühren, Eier dazugeben, die restlichen Zutaten untermischen, mit bemehlten Händen kleine Klößchen formen. Die Klößchen in Brühe leicht ziehen lassen, nicht kochen, sonst zerfallen die Klößchen.

Man kann auch 40 g Butter und 40 g Rindermark nehmen.

4.10.02 Kraval CK

Hört sich gut an, werde ich mal ausprobieren. Nur für den TL Saucenbinder nehme ich Reismehl, denn das bindet gut, ist natürlich und klumpt nicht.

LG pepi

Hallo,

für was soll der Soßenbinder gut sein?

Und warum die Petersilie gedämpft?

Ich habe das Rezept heute ausprobiert und es war sehr gut, allerdings habe ich den Soßenbinder weggelassen, weil ich ihn für unnötig halte.

Gruß Eva

Mediterrane Gemüsesuppe

250 g Tomaten
400 g Stangensellerie
1-2 Stile Basilikum und Rosmarin
2 Lorbeerblätter
2 El Olivenöl,
Salz,
Pfeffer
1 l Gemüsebrühe (Instant)
1 Packung (250 g) Express Reis Mediterran
50 g schwarze Oliven
einige Spritzer Zitronensaft
evtl. Kräuter und Zitrone zum Garnieren

1. Tomaten vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter abzupfen und fein hacken.

2. Öl erhitzen. Knoblauch und Tomaten darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter und Selleriestücke zufügen, Brühe zugießen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Reis und Oliven in der Suppe erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Belieben mit Kräutern und Zitronenscheiben garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 160 kcal/670 kJ. E 3 g, F 7 g, KH 20 g,

Tina Nr. 29/03

Minestrone

Brühe:

4 Tomaten
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter

1 Knoblauchzehe
2 Stangenstaudensellerie
2 TL Meersalz
1,5 Liter Wasser

Suppe:

100 g Bohnen
100 g Reis
Je 2 Karotten und weiße Rüben
1 Stange Lauch
Ein Viertel Weißkohl
150 g Pancetta
5 bis 6 EL Olivenöl
1 Liter Brühe s.o.
4 Tomaten
2 Knoblauchzehen
100 g Erbsen
Getrocknete Peperoncino
Meersalz
Je 1 Zweig Blatt Petersilie und Basilikum
frisch geriebener Parmesan

Für die Brühe alle Zutaten grob zerkleinern und mit dem Wasser auffüllen, Salz zufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach durch ein grobes Sieb gießen.

Bohnenkerne über Nacht einweichen und separat in Wasser so garen, dass sie noch leicht kernig sind. Den Reis ebenfalls al dente garen und abschrecken.

Karotten, weiße Rüben, Lauch und den Weißkohl in 1 x1 cm große und 3 mm dicke Blättchen schneiden.

Panchetta zuerst 2 mm dick aufschneiden und dann fein würfeln. Das geschnittene Gemüse mit den Bohnen und dem Panchetta in Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Mit der passierten Brühe auffüllen und 15 Minuten lang garen.

Währenddessen Tomaten blanchieren, die Haut abziehen, entkernen und würfeln. Den Knoblauch fein hacken.

Erbsen mit dem Knoblauch, die gewürfelten Tomaten und den gegarten Reis zugeben und 5 ? 10 Minuten weiter garen. Die Minestrone mit etwas gemahlener Peperoncino und Salz abschmecken. Petersilie und Basilikum grob schneiden und in Suppenteller oder Tassen verteilen. Mit der heißen Minestrone übergießen. Den frisch geriebenen Parmesan separat reichen.

Mitternachtssuppe

(Zutaten für sechs Personen)

1 EL Rapsöl
1 Bund Suppengrün
2 St Zwiebeln
1 1/2 l Gemüsebrühe
1 St Lorbeerblatt
6 St Pfefferkörner
4 Dosen Mais
2 St Chilischoten (getrocknet)
200 ml Sahne
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
2 TL Currypulver

Rapsöl in einem Topf erhitzen, kleingeschnittenes Suppengrün und gewürfelte Zwiebeln darin kurz andünsten. Hühnerbrühe / Gemüsebrühe zugießen und kurz aufkochen lassen. Lorbeerblatt, Pfefferkörner und kleingeschnittenes Hähnchenfleisch zugeben und etwa 45 Minuten köcheln lassen. Danach Fleisch, Pfefferkörner und Lorbeerblatt heraus nehmen, das Fleisch beiseite stellen. Drei Dosen abgetropften Mais in die Brühe geben und alles pürieren. Klein gehackte Chilischoten, restlichen, abgetropften Mais und das Hühnerfleisch wieder in die Suppe geben. Mit Sahne angießen und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry abgeschmeckt servieren.

Beilagentipp:
Frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 690 kcal/2885 kJ
Eiweiß 49 g
Fett 25 g
Kohlenhydrate 66 g
Ballaststoffe 8 g
Mineralstoffe 161 g

Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei

Leichte Gemüseküche

Zutaten für 1 Portionen
500 g Möhre(n)
2 EL Butter oder Margarine
125 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Butter
65 g Grieß

1 Ei(er)

2 EL Petersilie, gehackt
750 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Orange(n)
1 Avocado(s)
1 Prise Ingwer

ZUBEREITUNG

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Butter oder Margarine erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz und 1 EL Butter in einen (anderen) Topf geben und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen unditerrühren, bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst. Das Ei und die Petersilie darrunterschlagen. Salzwasser zum Kochen bringen und 12 - 16 kleine Grießklößchen abstechen, in das Salzwasser geben und bei geringer Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Karotten im Mixer (oder mit Stabmixer) pürieren, in einem Topf mit der Gemüsebrühe verquirlen und erneut erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Orangensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, mit einem Kugelstecher kleine Kugeln ausstechen und in die Möhrensuppe geben. Die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken, nicht mehr kochen lassen, anrichten und die heißen Grießklößchen in die Suppe legen. Die Möhrensuppe ausgarnieren und sofort servieren.

Die Suppe hat einen sehr interessanten Geschmack und lässt sich sehr gut vorbereiten.

1.1.04 Paola2000 CK

Nori Suppe mit 3 Ei

Zutaten für 4 Portionen:
1.5 Liter Gemüsebrühe

3 Ei(er)

2 große Noriblätter
2 Frühlingszwiebel(n), fein gehackt
¼ TI Ingwer, frisch, klein gehackt
1 Ei Wermut
1 Schuss Öl (Sesamöl)

Zubereitung:

Noriblätter kurz über einer Flamme oder Herdplatte rösten, bis sie sich grünlich verfärben. Die Blätter zu kleinen Krümeln brechen und in die Hühnerbrühe / Gemüsebrühe geben. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und alle Zutaten bis auf die Eier zufügen. Die Eier verquirlen und in die Suppe gießen - sobald die Eier stocken, die Norisuppe servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Orientalisches Blumenkohlsüppchen

1 kleiner Blumenkohl
800 ml Gemüsebrühe
80 g Gouda, gerieben
200 ml Sahne
1/2 TI Zimt
1/2 TI Chinagewürz
1/2 TI Kreuzkümmel
1/2 TI Koriander
1/2 TI Kurkuma
etwas Zitronensaft
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Vom Blumenkohl ein paar Röschen wegschneiden und beiseite legen. Den übrigen Blumenkohl ganz klein schneiden, zur Gemüsebrühe geben und mit Zimt, Chinagewürz, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Ebenfalls die für die Einlage zurückgelegten Röschen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann die "Dekor-Röschen" herausnehmen und die Suppe pürieren. Den Topf wieder auf den Herd geben, den Käse unterrühren und schmelzen lassen. Die Sahne halbsteif schlagen und unterrühren. Kurkuma zugeben und alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Röschen zugeben, kurz erwärmen und die Suppe anrichten.

Paprikacremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zwiebeln,
1/2 Knoblauchzehe,
4 rote Paprikaschoten,
20 g Butter / Margarine,
3/4 l Wasser,
1 Würfel Klare Suppe mit Suppengrün,
Paprikapulver,
1 Ei Creme fraiche

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Alles in Butter / Margarine anbraten (einige Paprikastückchen für die Garnitur zurücklegen). Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen und alles ca. 20 Min. kochen. Anschließend pürieren. Mit Paprikapulver würzen und abschmecken. Nach Belieben mit Creme fraiche verfeinern. Mit den zurückgelegten Paprikastückchen garnieren.

Paprikasuppe

Als Beilage gibt's knusprig gebratene Kartoffelwürfel

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 kleine Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 TI Butter / Margarine
150 ml Gemüsebrühe (Instant)
100 ml Sahne
1 kleine Kartoffel
1 TI Olivenöl
Salz,
Pfeffer
Cayennepfeffer
Basilikumblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel abziehen und würfeln. Paprika abbrausen, putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Butter / Margarine schmelzen und die Zwiebel-

würfel sowie Paprika darin andünsten. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen lassen. 50 ml Sahne angießen und alles 15 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Kartoffel schälen, waschen und fein würfeln. Das Olivenöl erhitzen und die Kartoffelwürfel darin unter Wenden 5 -10 Min, braten. Anschließend mit Salz würzen. Die restliche Sahne halb steif schlagen.

3. Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer abschmecken. Die Paprikasuppe in einen Teller füllen, halb steif geschlagene Sahne dekorativ darauf geben und mit Kartoffelwürfeln sowie Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Ca. 500 kcal Eiweiß: 13 g, Fett: 44 Z, Kohlenhydrate: 15 g

Extra Tipp:

Die geringe Menge Sahne können Sie auch prima mit einem Milchaufschäumer für Cappuccino halb steif schlagen.

Lisa Nr. 36/02

Paprikasuppe mit Dill

ZUTATEN (für etwa 4 Portionen):

400 g rote Paprikaschoten

100 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

15 g Butter / Margarine

1 TI Tomatenmark

1 El Weizenmehl

1 Prise Zucker

1/2 gestrichener TI Paprikapulver, edelsüß

750 ml (3/4 l) Gemüsebrühe

Salz

Cayennepfeffer

1 Spritzer Weißweinessig

75 g (1/2 Becher) Creme fraiche

2 El fein gehackter Dill

ZUBEREITUNG:

Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen und klein würfeln. Zwiebeln

und Knoblauch abziehen und beides fein würfeln. Butter / Margarine in einem Topf erhitzen, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Erst Tomatenmark einrühren, dann Mehl, Zucker und Paprikapulver zufügen und alles bei milder Hitze unter ständigem Rühren 2 Minuten weitergaren. Gemüsebrühe zugießen, alles 10 Minuten köcheln lassen und gelegentlich dabei umrühren. Suppe grob mit einem Mixstab pürieren (Paprikastücke sollen erhalten bleiben) und mit Salz, Cayennepfeffer und Essig abschmecken. Kurz vor dem Servieren Creme fraiche einrühren und mit Dill bestreuen.

Petersiliencremesuppe "weiß grün"

350 g Petersilienwurzeln
1 El Butter / Margarine
500 ml Gemüsebrühe
50 ml Sahne
Salz
Muskatnuss, frisch gerieben
3 Stängel Petersilie

Die Petersilienwurzeln schälen, abspülen und klein schneiden. Butter / Margarine in einem Topf schmelzen lassen und die Wurzelstückchen darin andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und etwa 15 Minuten kochen. Die Sahne einrühren und die Suppe mit dem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Nun die Hälfte der Suppe abnehmen. Die drei Petersilienstängel hacken, zu einer Hälfte geben und nochmals pürieren. Sie haben jetzt einen Teil weiße und einen Teil grüne Suppe. Nun zuerst die weiße Suppe in zwei vorgewärmte Teller geben, danach die grüne seitlich angießen. Um einen hübschen Marmoreffekt zu bekommen, verrühren Sie die beiden Suppen etwas miteinander.

Quitten- Maronicreme- Süppchen

2 Portionen

2 St. Grosse Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Pastinaken
2 St. Karotten
1 St. Quitte groß
2 El Maronipüree oder 4 EL Kastanienflocken
4-6 dl Wasser oder Apfel / Karottensaft
1 St. Zwiebel (wenn erhältlich, in roter Schale)
1-2 Macisblüten,
1 St. Nelke, Piment gemahlen

Rosenpfeffer aus der Mühle
Ingwer frisch geraffelt (Muskatreibe)
Meersalz
Bouillonpulver zum Schluss
Petersilienblätter oder süßliche Sprossen zur Dekoration
1 EL Maiskeimöl
2 EL Sauerrahm

Das Gemüse waschen und schälen; die Kartoffeln in mittelgroße Stücke schneiden, die Karotten auf einer Raffel in feine Stifte reiben und die Hälfte zu Seite stellen, die Zwiebeln in Monde fein schneiden, die Quitten mit einem trockenen Tuch abreiben und waschen, schälen, vierteln, entkernen, in mittlere Stücke schneiden

Die Gewürze bereitstellen, das Öl erwärmen. die Zwiebeln glasig dünsten, danach die Kartoffeln und Quitten mit den Gewürzen 2-3 Minuten im Öl wenden mit dem aufgekochten Wasser oder Saft ablöschen, auf mittlerer Hitze weich kochen. Sobald das Gemüse gar ist (ca. 10- 15 Minuten), die Hälfte der Karottenstifte zugeben, mit Bouillon und Meersalz nach Bedarf abschmecken. Pürieren, nach Wunsch durch ein Sieb passieren. Das Maronipüree oder die Flocken zugeben, kurz aufkochen auf die gewünschte Konsistenz prüfen und allenfalls mit heißem Wasser / Saft oder Püree korrigieren.

Die Suppe in warmen Tellern verteilen, mit Sauerrahm, Karottenstiftchen, Petersilie oder Sprossen schön anrichten

Quittensuppe

Menge: 4 Personen

500 Gramm Kleine Quitten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Rote Chilischoten
2 Stangen Zitronengras
15 Gramm Frische Ingwerwurzel
1 Bund Frühlingszwiebeln
20 Gramm Butterschmalz; (1)
; Salz
2 Essl. ; Zucker
400 ml gekörnte Gemüsebrühe
200 ml ; Wasser
125 ml Schlagsahne
30 Gramm Butterschmalz; (2)
3 Scheiben Weizentoastbrot
1 Essl. Korianderblätter (evtl. das Doppelte)

Essen und Trinken 11/96

Quitten abreiben und würfeln. Zwiebeln, die Hälfte der Knoblauchzehen und Chilischoten hacken. Zitronengras und die Hälfte vom Ingwer in Scheiben schneiden. Das Grün der Frühlingszwiebeln nicht zu fein hacken.

Alles in Butterschmalz (1) andünsten, mit Salz und Zucker würzen. Mit Fond und Wasser zugedeckt 1 Stunde leise kochen, dann passieren, die Sahne unterrühren.

Inzwischen den restlichen Knoblauch, Ingwer, Chili und die weißen Teile der Frühlingszwiebeln sehr fein würfeln. In der Hälfte vom Butterschmalz (2) 1 Minute dünsten.

Den Toast ohne Rinde im restlichen Butterschmalz (2) von beiden Seiten braten. Mit der Würzmischung bestreichen und diagonal vierteln. den Koriander hacken, vor dem Servieren unter die Suppe ziehen und mit den Toastecken servieren.

Rote Bete Suppe mit Quarkklößchen 1 Eigelb

400 g Rote Bete
1 Orange, unbehandelt
150 g Quark

1 Eigelb

1 Ei Mehl
1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten
2 Schalotten
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 Spritzer Himbeeressig
Salz,
Pfeffer,
Zucker

Rote Bete waschen und in Salzwasser mit 2 Orangenscheiben ca. 20 Minuten kochen.

Für die Klößchen den sehr gut abgetropften Quark mit Salz und Pfeffer würzen. Eigelb, Mehl und Schnittlauch zugeben. Gut durchmischen und aus der Masse mit einem Teelöffel Nocken abstechen. Diese in siedendem Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Gekochte Rote Bete schälen und in Würfel schneiden.

Die Schalotten in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter / Margarine andünsten.

Rote-Bete-Würfel zugeben und ebenfalls andünsten. Mit Brühe und Sahne auffüllen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker, etwas frischem Orangensaft und Himbeeressig abschmecken und mit einem Pürierstab mixen. Die Suppe mit Quarkklößchen anrichten.

Rote Paprika Sahne Suppe

frisch geschnittener Schnittlauch (nicht hacken sonst wird er bitter)

35 g. Butter / Margarine

6 dl. Bouillon

3 Paprikas, rote

Paprikapuder

Blattsellerie

1 dl. Sahne

1 Zwiebel

Salz

Die Paprikas durchschneiden, sauber machen, waschen und in kleinen Streifen schneiden.

Die Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden.

Die Zwiebel in der heißen Butter / Margarine glasig backen, die Paprikastückchen zufügen und abgedeckt garen. Danach die Paprika mit der Zwiebel in einer Küchenmaschine pürieren, durch ein Sieb drücken und mit dem Bouillon ans kochen bringen. Die Suppe wenn nötig noch mit Salz und Pfeffer auf Geschmack bringen. Die Sahne leicht fest schlagen und an die Suppe bringen und mit Schnittlauch garnieren.

Rufcolasuppe

Minestra di Rucola

Zutaten für 2 Portionen

2 Bund Rucola

100 g Kartoffeln

1 Wurzel/n Petersilie

2 Pfirsiche

3 Schalotte(n)

1 EL Butter

¾ Liter Gemüsebrühe
50 ml Wermut, trockener
1 Avocado(s)
etwas Zitronensaft
200 g süße Sahne
Prise Salz
Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Rucola waschen und putzen, die Stiele abschneiden und zur Seite legen. Die Blätter trocken schütteln und fein hacken. Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen und grob würfeln. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und grob klein schneiden.

Die Schalotten schälen und würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen, die Schalotten mit den Kartoffeln und der Petersilienwurzel andünsten. Rucolastiele und Pfirsiche dazu geben. Die Gemüsebrühe und den Wermut angießen und alles zugedeckt für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Avocado halbieren, den Stein herauslösen, die Frucht schälen und würfeln. Dann sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Die Sahne steif schlagen.

Die Suppe mit dem Mixstab pürieren, salzen und kräftig pfeffern. Die Sahne und den Rucola unterheben. Nicht mehr kochen! Die Avocadowürfel in die Suppe geben, dann servieren.

16.3.04 Elljaja CK

Salatsuppe 1 Ei

1 großer Salatkopf
1 Semmel
1 kleine Zwiebel
Butter oder Margarine

1 Ei

¾ l Brühe
Salz
Pfeffer
100 ml saure Sahne
1-2 Scheiben Weißbrot
2-3 EL Reibkäse

Salat in Streifen, Semmel in dünne Blätter schneiden. Zwiebel fein hacken und kurz in Butter anrösten. Semmelscheiben zugeben und durchrösten. Dann Salat und Brühe zugeben, würzen und gut durchkochen. Suppe im Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Mit Eidotter und Sahne le-

gieren. Eiweiß mit Reibkäse vermischen und die Weißbrotscheiben damit bestreichen. Kurz unter dem heißen Grill überbacken, in Stücke schneiden und beim Anrichten auf die Suppe setzen.

Sauerkrautsuppe mit Maronen

Zutaten für 4-6 Personen:

1 Glas (360 g) Maronen
4 Schalotten,
250 g Möhren
4- 5 El Öl,
3 El Zucker
750 g frisches Sauerkraut ersatzweise 1 Dose (850 ml)
1 1/4 l Gemüsebrühe (Instant)
Salz,
weißer Pfeffer
1 großes Bund (1 75 g) Lauchzwiebeln
Schnittlauch zum Bestreuen

1. Maronen abtropfen lassen. Schalotten fein würfeln. Möhren putzen, schräg in dünne Scheiben schneiden.

2. Öl erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten, Möhren und Maronen zufügen. Unter Wenden 4- 5 Minuten dünsten. Mit Zucker bestäuben, karamellisieren lassen. Sauerkraut zufügen, Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten schmoren.

3. Lauchzwiebeln putzen, und in Ringe schneiden. 5 Minuten vor Ende der Schmorzeit Lauchzwiebel, bis auf einige Ringe zum Garnieren, in die Suppe geben und mitschmoren. Würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe auf Teller verteilen und mit Lauchzwiebel bestreuen. Nach Belieben mit Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 280 kcal/1 170 kJ. E5 g, F 10 g, KH 39 g.

Tina Nr. 38/02

Schaumsuppe von Petersilienwurzel

Zutaten: (für ca. 10 Portionen)

750 g Petersilienwurzel
1 Zwiebel

50 g Butter / Margarine
50 ml Wermut
50 ml weißer Portwein
100 ml trockener Weißwein
1,5 l gekörnte Gemüsebrühe
400 ml Sahne
150 g Creme fraiche (ersatzweise ½ und ½ Joghurt & Quark)
50 g Butter / Margarine gewürfelt und gekühlt
Salz,
weißer Pfeffer

Geschälte und gewürfelte Zwiebel mit Butter / Margarine ohne Farbe anschwitzen. Die geschälte und grob gewürfelte Petersilienwurzel dazugeben und ebenfalls ohne Farbe anschwitzen. Mit Portwein, Wermut, Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Petersilienwurzel etwa 10 Min köcheln lassen (bis sie weich gegart sind) Sahne dazugeben aufkochen lassen. Kühle Creme fraiche in einen Mixer geben und alles zusammen fein mixen. Aufkochen evtl. leicht reduzieren lassen (jedoch nicht länger als 5 Min.) Kurz vor dem Servieren mit dem Stabmixer und der Butter / Margarine aufschäumen und servieren.

Als Dekor bieten sich Petersilienwurzel-Chips und Blattpetersilie an. Dafür die geschälte Wurzel in feine Scheiben schneiden und goldgelb frittieren.

Schaumsuppe von Topinambur, Trüffeljus

(alternativ Petersilienwurzel, Pastinaken, Kürbis, Sellerie etc.)
für ca. 10 Personen

750 g Topinambur
1 Zwiebel
50 g Butter / Margarine
50 ml Wermut
50 ml weißer Portwein
100 ml trockener Weißwein
1 Dose Trüffeljus
1500ml gekörnte Gemüsebrühe
400 ml Sahne
100 g Creme fraiche (ersatzweise halb Joghurt & Quark)
50 g Butter / Margarine kalte Butter / Margarinewürfel
Salz, weißer Pfeffer
Topinambur oder Trüffel für Dekoration

Gewürfelte Zwiebel mit Butter / Margarine ohne Farbe anschwitzen. Geschälte und grob gewürfelte Topinambur dazugeben, ohne Farbe anschwitzen.

Mit Portwein, Wermut, Weißwein ablöschen.

Mit dem Fond und dem Trüffeljus auffüllen. Topinambur etwa 10 Minuten köcheln lassen bis sie gar sind. Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit der Creme fraiche fein mixen und erneut aufkochen, evtl. leicht reduzieren lassen. Mit dem Stabmixer und der Butter / Margarine aufschäumen und servieren.

Als Dekor bieten sich Topinambur Chips und/oder gehobelter Trüffel an.

Für die Chips die geschälte Wurzel in feine Scheiben schneiden und goldgelb frittieren. Als Einlage bieten sich Geflügel, Kaninchen oder Meeresfrüchte an.

Schwammessuppe 2 Eigelb

½ l Wasser
250 g getrocknete Mischpilze,
½ l gekörnte Gemüsebrühe
2 El gehackte Petersilie
70 g Mehl

2 Eigelb,

1/8 l Sahne
100 g Semmelbrot,
100 g Butter,
etwas weißer Pfeffer

Pilze über Nacht in einem halben Liter Wasser einweichen. Dann in einem Tuch auspressen. Den Fond aufheben. Die Pilze in Butter anbraten, mit Mehl bestäuben, mit Brühe und Einweichfond auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen. Eigelb und Sahne vermengen, in nicht mehr kochender

Suppe verrühren und mit weißem Pfeffer würzen. Die Suppe über die gerösteten Semmelscheiben in Teller geben.

Schwarzwurzelsuppe

250 g tiefgefrorene Schwarzwurzeln in einem halben Liter Wasser und einem halben Liter Milch (alternativ: 170 Milliliter Sahne und 830 Milliliter

Wasser) weich kochen. Die Hälfte der Schwarzwurzeln passieren. Aus drei Ei Fett und zwei Ei Mehl eine helle Mehlschwitze herstellen und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die pürierten Schwarzwurzeln zugeben und gar kochen. Mit Muskat, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und fünf Ei Sahne abschmecken und mit Semmelbröseln bestreuen. (Das einzige Rezept, das ich nicht selbst probiert habe, klingt aber vielversprechend, finde ich!)

Selleriecremesuppe

4 Portionen

300 g Kartoffeln
600 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
2 Ei kaltgepresstes Maiskeimöl
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner
Meersalz
weißer Pfeffer frisch gemahlen
600 ml Gemüsebrühe aus Extrakt
3 Scheiben Hafertoast
2 Ei Butter / Margarine
1 Ei Sesam
etwas Thymian
Selleriegrün
1 Möhre
150 ml süße Sahne

Pro Portion:

6 g Eiweiß,
23,5 g Fett,
21,5 g Kohlenhydrate,
322 kcal / 1346 kJ

Das mache ich

Kartoffeln und Sellerie schälen, klein schneiden, Lauch putzen und in Ringe schneiden. 01 erhitzen. das Gemüse darin andünsten. Gewürze zufügen, mit Gemüsebrühe angießen. Bei geringer Energiezufuhr ca. 20 Minuten kochen.

Zwischenzeitlich Brot klein würfeln, Butter / Margarine erhitzen und Brotwürfel darin knusprig anbraten, mit etwas Meersalz, Sesam und Thymian würzen. Selleriegrün hacken, Möhre säubern und fein raspeln.

Lorbeer und Piment aus der Suppe entfernen, danach das Gemüse fein pürieren, die halbsteif geschlagene Sahne unterziehen. Die Suppe in Suppentassen anrichten, mit den Croutons, dem Selleriegrün und Möhrenraspeln bestreuen.

Reformhaus Kurier 1/2003

Sellerierahmsuppe

Zutaten für 6 Personen:

100 g Knollensellerie
1 feingehackte Schalotte
1 Bund Sauerampfer
½ l Gemüsebrühe
1 El Butter / Margarine
2 El Madeira
1/8 l Sahne
Pfeffer, Salz, eine Prise Muskat

Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten in Butter / Margarine andämpfen, Selleriewürfel dazugeben und mit Brühe auffüllen. 15 Minuten weich kochen.

Mit Madeira und Sahne auffüllen und bis zum Siedepunkt erhitzen. Die übrige Butter / Margarine in kleinen Stücken einmixen. Aufkochen, vom Feuer ziehen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Den sehr fein geschnittenen Sauerampfer unterrühren und sofort servieren.

Sopes Bohlides

4 Personen

1 Rote Paprika
Salz
Olivenöl
2 lg Zwiebeln
4 Reife Tomaten
2 Knoblauchzehen
Petersilie
1 El Paprikapulver
1 Bund Mangold
1 Kohl
1 Blumenkohl
1 Brot (2 oder 3 Tage alt)
2

Öl in einem Tontopf erhitzen und zerdrückte Knoblauchzehen zugeben. Wenn diese anfangen braun zu werden, die in Würfel geschnittene Paprika, die in feine Streifen geschnittenen Zwiebeln und Paprikapulver zugeben. Wenn die Zwiebeln braun sind, geschälte und gewürfelte Tomaten und Petersilie unterheben. Wenn alles gargeschmort ist, den in feine Streifen geschnittenen Mangold und Kohl zugeben. Blumenkohl zugeben, mit chlorfreiem Wasser aufgießen und garen.

Trockenes Brot, so dünn wie möglich schneiden und je vier oder fünf Scheiben auf den Tellern verteilen. Einen Suppenlöffel Gemüse darüber geben und mit Brühe aufgießen, bis das Brot alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Kurz vor dem Servieren mit ein wenig Olivenöl beträufeln und mit einer in Essig eingelegten Chilischote reichen.

Spargelcremesuppe, Ei

Zutaten:

1 kg weißen Spargel

1,5 l Brühe

0,75 l süße Sahne

Salz,

Pfeffer

Hauch Zucker

Muskatnuss

Stabmixer

Wer möchte, 50 g Butter / Margarine

Einlage:

2 Stangen grüner Spargel

2 Stangen weißer Spargel

1 Rhabarber

0,5 Tl Ingwer, frisch gerieben

Hauch Zucker,

Salz,

Pfeffer

Eier

Essigwasser

Zubereitung:

Den Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in der Brühe

ca. 10 bis 15 Minuten gar kochen. Alles im Topf mit dem Stabmixer pürieren.

Die Sahne dazu gießen, verrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Hauch Zucker abschmecken. Wer mag, gibt noch ein Stück Butter / Margarine dazu. Die Konsistenz der Suppe kann jeder selbst bestimmen - vielleicht etwas mehr Brühe oder weniger Sahne...

Für die Einlage grünen und weißen Spargel schälen und vom Rhabarber die groben Fäden abziehen. Alles in feine Streifen schneiden und in Olivenöl scharf anbraten. Das Gemüse ständig bewegen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und frisch geriebenem Ingwer würzen. Die Bratzeit dauert höchstens zwei Minuten.

Topinambur Creme Suppe

Zutaten:

500 g Topinambur,
50 g braune Champignons,
2 El Butter / Margarine,
750 ml Gemüsebrühe,
Saft von 1/2 Zitrone,
1 Zweiglein Estragon,
150 g Sahne

Zubereitung:

Die geputzten Champignons würfeln und in der Butter / Margarine ca. 8 Minuten dämpfen.

Die Topinamburknollen wie Pellkartoffeln kochen, schälen und würfeln. Beiseite stellen.

Die Hühnerbrühe / Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft und dem Estragon aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen.

Danach den Estragon entfernen.

Die Topinambur Würfel mit etwas Hühnerbrühe / Gemüsebrühe im Mixer pürieren und in die köchelnden Hühnerbrühe / Gemüsebrühe geben.

Die Suppe mit Sahne verfeinern, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller verteilen.

Mit den gedünsteten Champignons garnieren.

Topinambursuppe mit Bergkäse und Kerbel

2 Schalotten feingehackt
1/4 Stange Lauch
1 El Butter / Margarine

100 g gehobelter Topinambur
½ l gekörnte Gemüsebrühe
1 Prise Muskatblüte
1 gequetschte Knoblauchzehe
1 Msp Majoran
1/8 l Sahne
Salz, Pfeffer
100 g gewürfelter Bergkäse

Schalotten und Lauchstreifen mit der Butter / Margarine glasig dünsten, den Topinambur zugeben. Mit der Brühe auffüllen, Knoblauch und Majoran dazugeben und alles 15 Min. durchkochen.

Mit Muskatblüte, Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Sahne verfeinern und mit dem Mixstab gut durcharbeiten. Die Käsewürfel und die Majoranblättchen hineinstreuen und auftragen.

Türkische Joghurtsuppe 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Paprikaschote,
1 Bund Frühlingszwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
500 g Vollmilchjoghurt,
400ml Brühe,

2 Eier,

Salz,
weißer Pfeffer,
2 El Olivenöl,
1/2 Bd. Minze

ZUBEREITUNG:

Die Paprikaschote vierteln, von Stielansatz und Samensträngen befreien und waschen. Dann in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln von Wurzeln und grünem Ende befreien, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und würfeln.

In einem Topf den Joghurt mit der Brühe und den Eiern verquirlen und unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen erhitzen. Bevor die Suppe anfängt zu kochen, den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe salzen, pfeffern und ab und zu kräftig durchrühren.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Den Knoblauch, die Frühlingszwiebeln und die Paprikaschote darin etwa 3 Minuten unter Rühren dünsten. Die Minze

abbrausen und trockenschütteln. Die Blättchen abzapfen. Die Minze bis auf einige ganze Blättchen fein hacken und unter das Gemüse rühren. Die Joghurtsuppe mit dem Stabmixer aufschäumen und auf 4 Teller verteilen. Mit der Gemüsemischung bestreuen und mit Minzeblättchen garniert servieren.

Türkische Knoblauchsuppe

(Sarmisak Corbasi)

30 g Butter / Margarine
4 Knoblauchzehen
1 Tl Salz
2 Zwiebeln
30 g Mehl
500 ml gekörnte Gemüsebrühe
Saft von 1 Zitrone
Salz
Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer
2 El Honig
2-3 Mandelblättchen
1 El Olivenöl
2-3 El gehackte Petersilie

Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen und die mit Salz zerriebenen Knoblauchzehen darin andünsten. Die Zwiebeln abziehen, fein hacken, ins Knoblauchfett geben und andünsten. Die Zwiebeln mit der Gemüse- oder Rindfleischbrühe auffüllen und alles gut verrühren. Die Suppe bei mäßiger Hitze 10 - 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Knoblauchsuppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen und mit Honig süßen. Die Knoblauchsuppe von der Kochstelle nehmen. Die Mandelblättchen in etwas Olivenöl goldgelb rösten und mit der gehackten Petersilie vermischen.

Die Knoblauchsuppe nochmals abschmecken, anrichten und mit den gekräuterten Mandeln bestreut servieren.

Tipp:

Die Knoblauchsuppe mit Mehl binden, kleingeschnittene Fleischreste hinzugeben.

Waadtländer Suppe 1 Eigelb

Zutaten:

1 l Bouillon,
1 l Milch,
100 ml Weißwein,
150 g Grieß,
200 ml Sahne,
2 Scheiben Mischbrot,
1 Knoblauchzehe,

1 Eigelb,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
1 El fein geschnittener Schnittlauch,
100 g Reibkäse (Gruyere)

Zubereitung:

Milch und Bouillon aufkochen, Grieß unterrühren. Knoblauchzehe pressen und mit dem klein geschnittenen Brot in Butter / Margarine rösten. Mit Wein ablöschen, der Suppe beifügen und 3/4 Stunde kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne und Eigelb langsam darunter ziehen. Käse beifügen und nochmals leise kochen lassen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Weißkohlsuppe

Zutaten:

50 g Butter / Margarine,
1 Zwiebel (feine Streifen),
1 kleiner Weißkohl (schmale Streifen),
40 g Reis,
1,5 l Brühe,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
50 g Sbrinz- oder Parmesan-Käse (gerieben)

Zubereitung:

Die Zwiebel in Butter / Margarine kurz angehen lassen. Dann den Weißkohl dazugeben und mitdünsten. Mit Brühe auffüllen und ca. 10 bis 15 Minuten kochen lassen. Den Reis dazugeben und körnig kochen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Reibkäse separat dazu

servieren.

Wilde Fenchelsuppe

4 Port.

4 Scheiben Weißbrot, in Würfel geschnitten
Butter / Margarine
750 g Fenchel
250 g Gruyere-Käse in Scheiben
Salz

Die Croutons in Butter / Margarine goldbraun backen. Die grünen Stiele des Fenchel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und das Kochwasser aufbewahren, Danach eine feuerfeste Form einfetten, eine Lage Croutons auf den Boden legen, darauf die Käsescheiben und zum Schluss die Fenchelscheiben. Das Ganze mit dem Fenchelwasser übergießen. Obenauf Butter / Margarineflocken geben und im heißen Ofen 20 Minuten backen. Heiß servieren.

Wiringsuppe 1 Ei

mit Tomaten-Grießnocken

Für 4 Personen

1 Wirsing
200 g Kartoffeln
2 EL Butter
1 TL Rosmarin, getrocknet
1 TL Oregano, getrocknet
800 ml Salzwasser
frischer Pfeffer aus der Mühle
1 TL Sojasauce
1 TL Zitronensaft
Tomaten-Grießnocken
30 g weiche Butter
80 g Dinkelgrieß

1 Ei

1 EL Tomatenmark
Kräutersalz
frischer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Cayennepfeffer

Wirsing putzen, in einzelne Blätter zerlegen und waschen. Blätter übereinander legen, an der Mittelrippe entlang halbieren und in etwa 0,5 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Fett in einem großen Topf erhitzen, Rosmarin und Oregano darin kurz anbraten. Wirsingstreifen dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Kartoffelstücke hinzufügen, anbraten und mit Salzwasser ablöschen. Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten gar kochen.

Einige Wirsingstreifen zum Garnieren beiseite stellen und das restliche Gemüse fein pürieren. Mit Pfeffer, Sojasauce und Zitronensaft pikant abschmecken.

Tomaten Grießnocken

Während die Suppe kocht, die Grießnocken vorbereiten. Butter mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen, einen Esslöffel Grieß hinzufügen und gut unterrühren. Ei und Tomatenmark hinzugeben und mit dem Schneebesen untermengen. Restlichen Grieß einarbeiten und die Masse mit Kräutersalz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig würzen. Masse zugedeckt etwa 15 Minuten quellen lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mit zwei nassen Teelöffeln Nocken aus der Grießmasse abstechen und im Salzwasser gar ziehen lassen (ca. 5 Minuten).

Nocken und Wirsingstreifen auf vorgewärmte Suppenteller geben, Wirsingsuppe darüber gießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Rezepte: Judith Braun

Quelle Naturkost.de

Zitronengras Curry Suppe

- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1/4 l Weißwein
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 200 g Zitronengras
- 2 Salbeiblätter
- 1 Zweig Thymian
- 100 g Karotten

100 g Sellerie
100 g Fenchel
1 Stange Lauch
80 g Mehlbutter / Margarine
20 g Curry
1 g Safran
1/2 Limone, unbehandelt
Butter / Margarine zum Anbraten
Pfeffer, Salz

Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden, das Gemüse putzen und fein würfeln, vom Thymian die Blättchen zupfen, Salbei und Zitronengras fein schneiden, die Limonenschale in feine Streifen schneiden.

In einem Topf mit etwas Butter / Margarine die Schalotten andünsten, Knoblauch zugeben und mit Brühe auffüllen und einmal aufkochen lassen. Dann Weißwein, Karotten, Sellerie und Fenchel zugeben und ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend Mehlbutter / Margarine untermischen, Safran, Curry, Kräuter, Zitronengras und Lauch zugeben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und nach Belieben mit ein paar Butter / Margarineflocken binden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Dazu Baguettebrot servieren.

Erbsen

Basilikumsuppe mit Erbsen

Zutaten für 4 Portionen:

40 g Butter
2 EL Mehl
1/2 l Brühe
400 g Creme fraiche
6 Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle
6 EL Weißwein
etwas Zucker
300 g Erbsen

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darunter rühren und kurz anschwitzen.

Brühe und Creme fraiche dazugeben, erhitzen, unter Rühren 10 Minuten leise kochen lassen.

Basilikum abspülen, die Blätter von den Stielen zupfen, bis auf einen Rest grob hacken, in die Suppe geben und im Topf mit dem Schneidstab des Mixers pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Wein und Zucker würzen.

Die Erbsen dazugeben und heiß werden lassen.

In Suppentassen anrichten und mit Basilikumblättern dekorieren.

cannabis-archiv.de

Erbsen - Kräutercremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

450 g Erbsen, (TK)

750 ml Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

1 Bund Schnittlauch

1 Kästchen Kresse

100 ml Sahne

Kräutersalz, (Hildegardsalz)

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Erbsen dazugeben und etwa 15 min kochen lassen. Petersilie, Schnittlauch und Kresse während dessen grob zerkleinern. Kräuter in die Suppe geben, mit dem Pürierstab pürieren. Sahne zugeben, evtl. noch mal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu ein paar Croutons (ich nehme Vollkorntoastbrot) in der Pfanne rösten. Und wenn man noch was von der Kresse übrig behalten hat, kann man die auf die Suppe streuen, das macht sich hübsch.

15.4.04 Maharet CK

Erbsen - Minze - Cremesuppe 1 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel(n)

1 Eisbergsalat

Öl (Olivenöl)
300 g Erbsen, ausgelöste
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 Liter Gemüsebrühe
5 Zweig/e Minze

1 Eigelb

100 ml süße Sahne

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel fein hacken. Salatblätter ablösen, waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Salat, Erbsen, Zucker und Salz dazugeben, 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Brühe aufgießen, 15-20 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte ziehen. Minzeblättchen abzupfen, zur Suppe geben. Dann Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Eigelb mit Sahne und einigen EL heißer Suppe verrühren. Nach und nach unter die restliche Suppe rühren, aber auf keinen Fall mehr kochen lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Minzeblättchen bestreuen und sofort servieren.

20.9.02 Simone Hefner CK

Erbsen Orangensuppe

ZUTATEN:

500 g frische Erbsen oder 300 g tiefgekühlte Erbsen
1 l Gemüsebrühe
150 g Dr. Oetker Creme légère
1 Orange
Salz
schwarzer Pfeffer
3 El gehackte, glatte Petersilie

ZUBEREITUNG:

Frische Erbsen auspülen. Brühe zum Kochen bringen und die Erbsen in der Brühe etwa 10 Minuten leicht kochen lassen. Creme légère dazugeben und die Suppe pürieren. Orange heiß waschen, trockenreiben und zur Hälfte dünn schälen, die Schale in sehr feine Streifen schneiden. Die Orange auspressen. Orangensaft zu der Suppe geben, erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit den Orangenstreifen und der Petersilie in Tellern anrichten.

Erbsencremesuppe mit Bohnenkraut

1 Karotte
400 g Erbsen, tiefgekühlt oder frisch enthülst
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 EL Butter
1/2 l Fleisch- oder Gemüsefond
1 Bund Bohnenkraut, ersatzweise Petersilie
1/3-1/2 Becher Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

Die Karotte, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen. Das Wurzelgemüse und die Zwiebel darin unter Rühren glasig dünsten. Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Inzwischen das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Etwa ein Viertel der Sahne steif schlagen. 1 Schöpflöffel Gemüse aus der Suppe nehmen. Die übrige Suppe im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die flüssige Sahne und das Bohnenkraut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Teller füllen, mit dem Gemüse und einem Tupfen Schlagobers garnieren.

derstandard.at

Erbsencremesuppe mit Sekt

Zutaten für 4 Portionen
500 g Erbsen, Tiefkühlerbsen
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Stärkemehl
250 ml Sekt
250 ml süße Sahne
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen in der Brühe 5 Minuten kochen. Die Erbsen aus der Suppe schöpfen, pürieren und zurück in die Suppe geben. Die Stärke mit etwas Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Die Suppe mit Salz und

Pfeffer würzen und für die Optik in eine Suppenterrine füllen. Die Sahne steif schlagen.

Bei Tisch den Sekt und die Sahne vorsichtig unter die Suppe rühren und sofort genießen.

18.11.01 Aurora CK

Erbseintopf I

Dieser Eintopf wird wunderbar sämig, da die Kürbisse nach dieser Garzeit zerfallen sind und die Suppe binden.

500 g ungeschälte grüne Erbsen
2 l Wasser zum Einweichen
600 g Hokkaido-Kürbis
100 g Grünkern
1,5 l Wasser
2 TL Meersalz
2 TL getrocknetes Basilikum
2 TL Roh-Rohrzucker
1 EL Balsamessig

Die Erbsen über Nacht in 2 l Wasser einweichen. Sie müssen ihr Volumen verdoppeln. Den Hokkaido-Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in Stücke schneiden. Erbsen, Kürbisstücke, Grünkern, Wasser, Salz und Basilikum zusammen in den Dampfdrucktopf geben. Den Deckel schließen und den Eintopf ankochen. Wenn die Temperatur erreicht ist, den Eintopf auf Stufe II 10 - 15 Minuten garen. Abdampfen und mit Zucker und Essig abschmecken.

aus: Dampfaren - vitaminschonend und köstlich von Ute Rabe

Erbseintopf II

kohlenhydratreiche Trennkostspeise

Zutaten für 1 Portionen

3 Kartoffeln, mehlig

½ TL Gemüsebrühe, vegetarische (Instandpulver)

1 EL saure Sahne

½ Pck. Erbsen, TK, (150 g)

Meersalz

2 EL Petersilie, gehackte

Die Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und mit 1/4 l Wasser und Instand-Gemüsebrühe in etwa 10 Min. halbgar kochen. Die saure Sahne in die Suppe einrühren und diese nochmals etwa 2 Min. köcheln lassen. Die Erbsen hinzufügen und weitere 10 Min. köcheln lassen. Anschließend mit Salz abschmecken und mit der Petersilie bestreuen

2.6.03 Letitia CK

Erbsenrahmsuppe, fein

Zutaten für 4 Portionen

500 ml Wasser

1 Würfel Suppe (Klare Suppe mit Suppengrün)

2 Pck. Erbsen, tiefgefroren, (à 300 g)

125 ml süße Sahne

2 EL Meerrettich (Fertigprodukt)

2 EL Crème fraîche

ZUBEREITUNG

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Den Würfel Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen.

Erbsen zugeben, zugedeckt zum Kochen bringen und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 10 Minuten kochen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit dem Schneidstab pürieren.

Sahne und Meerrettich zufügen und unterrühren. Die Suppe in Tellern anrichten und mit Creme fraîche garniert servieren.

Beilage:

Frisches Baguette

16.5.02 Mariatoni CK

Erbsenschaumsuppe mit Pfefferminze

Zutaten:

40 g Zwiebelwürfel

30 g Butter / Margarine

3 EL feines Weißmehl

750 ml Bouillon

300 g Tiefkühlerbsen

300 ml frische Sahne

1 kl. Bund Pfefferminze

Salz
Pfeffer
etw. Sekt: pro Portion 0,05 l

Zubereitung:

Butter / Margarine und Zwiebeln anschwitzen, bis die Zwiebeln farblos sind. Dann mit feinem Mehl abstreuen, mit Brühe und Sahne auffüllen, aufkochen lassen. Danach kommen die Erbsen dazu, das Ganze 2 - 3 Minuten kochen lassen. Gezupfte Minze fein unterpürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss kommt zum Auflockern vor dem Servieren in Suppentassen ein Schuss Sekt dazu.

Erbsensuppe

Zutaten: (für 4 Personen)

2 Packungen Tiefkühlererbsen a 400 g
2 Becher Sahne a 250 g
1 l. Brühe
Frische Minze
Salz, Pfeffer, Hauch Zucker

Zubereitung:

Tiefkühlererbsen in Brühe gar ziehen lassen, dann mit Sahne aufgießen und das Ganze kräftig mit dem Mixstab aufmixen. Mit Salz, Pfeffer und einem Hauch Zucker würzen, in Tassen füllen und mit gehackter frischer Minze bestreuen. Schnell- lecker und magenfreundlich.

Erbsensuppe III

ZUTATEN

1 Möhre
1 Petersilienwurzel
1 Zwiebel
1 El. Butter
400 g Erbsen tiefgekühlt oder frisch enthülst
1/2 l Gemüsebrühe
1 Bund Bohnenkraut
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Möhre, die Petersilienwurzel und die Zwiebel schälen und klein würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen.

Das Wurzelgemüse und die Zwiebeln darin unter Rühren glasig dünsten.

Die unaufgetauten oder frischen Erbsen kurz mitdünsten.

Die Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Minuten kochen lassen, bis die Erbsen weich sind.

Das Bohnenkraut waschen und zupfen.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, die Sahne und das Bohnenkraut dazugeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

www.inform24.de

Erbsensuppe mit Rosmarin

Zutaten:

700 g frische Erbsen oder tiefgekühlte,

1/2 TL Rosmarinnadeln (möglichst frisch),

20 g Butter / Margarine,

1 bis 2 Knoblauchzehen (gepresst),

1 l Brühe,

1/2 kleiner Sellerie (in kleine Würfelchen geschnitten),

1/2 Zitrone (Saft),

Salz,

Pfeffer

Zubereitung:

In der heißen Butter / Margarine die Erbsen zusammen mit dem Rosmarin andünsten.

Mit Brühe ablöschen, Knoblauch beifügen und 12 bis 15 Minuten garen.

4 EL Erbsen zum Garnieren beiseite stellen. Die Suppe im Mixer pürieren.

Den geschälten Sellerie in kleine Würfelchen schneiden. In Zitronensaft wenden. In wenig Salzwasser "al dente" kochen, abseihen und warm stellen.

Die Erbsensuppe nochmals aufkochen und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnitur-Erbsen und die Selleriewürfelchen auf 4 Teller verteilen und mit der heißen Suppe übergießen.

Erbsensuppe mit Shiitake-Pilze

Zutaten:

250 g Erbsen,
1 Tasse Wasser,
1 l Gemüsebrühe,
200 g Shiitake-Pilze,
20 g Butter / Margarine,
1 El gemahlene Dinkelmehl,
1 El fein gemahlene Mandeln,
1 El Currypulver,
Salz,
1/8 l Sahne,
10 Minzeblättchen

Zubereitung:

Die frischen Erbsen mit dem Wasser zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen.

Die Gemüsebrühe dazugießen und weitere 15 Minuten kochen lassen. Die Suppe durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren.

Die Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden. Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen,

die Pilzstreifen darin unter Rühren 5 Minuten von allen Seiten anbraten.

Das Mehl, die Mandeln und das Currypulver zugeben, leicht anrösten und die Erbsensuppe angießen.

Die Suppe zum Kochen bringen, nach Geschmack mit Salz würzen. Fünf Minuten kochen lassen.

Die Sahne einrühren. Die Minzeblättchen waschen, in Streifen schneiden und über die Suppe streuen.

Erbsensuppe mit Zitronenmelisse

2 Lauchzwiebeln,
20 g Butter / Margarine,
1 Tl Mehl,
500 ml Brühe,
350 g ausgepölte Erbsen (oder Tiefkühl-Erbsen),
Salz, Pfeffer, Zucker,
1 Tl gehackte Zitronenmelisse,
2 El Crème fraîche,
Zitronenmelisse zum Garnieren

Lauchzwiebeln waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden. In heißer Butter / Margarine glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und umrühren. Brühe

zugießen und zum Kochen bringen. Inzwischen die Erbsen waschen. Abgetropft in die Brühe geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen. Mit dem Pürierstab die Suppe kurz durchmixen. Dabei sollen nicht alle Erbsen zerkleinert werden. Zitronenmelisse untermischen. Die Suppe heiß halten, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In vorgewärmte Suppentassen füllen und jeweils 1 TL Creme fraîche darauf setzen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kartoffeln
300 g Möhre(n)
500 g Bleichsellerie
1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1.5 Liter Gemüsebrühe . (Instant)
1 EL Öl (Olivenöl)
400 g Tomate(n)
150 g Erbsen, tiefgekühlt
Basilikum
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Möhren schälen. Die Kartoffeln würfeln, die Möhren in Scheiben schneiden. Sellerie putzen, in kleine Stücke, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch fein würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Sellerie darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, dann kalt abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten in Stücke schneiden. Zusammen mit den Erbsen 5 Minuten vor Ende der Garzeit zur Suppe geben.

Suppe mit Basilikum, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer es mag, kann die Suppe kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

28.5.02 Apricitas CK

Graupensuppe

Das brauche ich 4 Portionen

200 g Gerstengraupen
600 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Zwiebel
1 mittelgroßer Kohlrabi
2 Möhren
1 Stange Lauch
4 El junge Erbsen
1,2 Liter Gemüsebrühe
Meersalz
Cayennepfeffer
Schale und Saft 1 unbehandelten Zitrone
1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie

Pro Portion

ca. 260 kcal/1040 kJ

Das mache ich

Graupen in Gemüsebrühe mit Lorbeerblatt ca. 25 Min. bissfest kochen, Brühe abgießen, auffangen. Gemüse putzen, Zwiebel, Kohlrabi und Möhren in kleine Würfel, Lauch in dünne Scheiben schneiden. Zusammen mit Erbsen in der heißen Gemüsebrühe ca. 10 Min. kochen. Graupen zugeben und mit Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und etwas Zitronenschale abschmecken. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden, zum Schluss zur Suppe geben.

Reformhaus KURIER 5/2000

Grüne Erbsensuppe nach Hexenart

Portion: 4

25 g Butter
12 Frühlingzwiebeln; grob gehackt
1 mittl. Kartoffel; gewürfelt
1 Knoblauchzehe; zerdrückt
450 g Erbsen; frisch od. Tk
1 l gekörnte Gemüsebrühe
; Salz
Pfeffer; f.a.d.M.
200 ml Sahne

In einem großen Kochtopf die Butter schmelzen lassen.

Frühlingszwiebeln, Kartoffelwürfel und Knoblauch hinzufügen.

Ein paar Mal umrühren, dann zugedeckt 10 Minuten leise dünsten lassen.

Erbsen, Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer hinzufügen, aufkochen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen.

Mit dem Sieblöffel etwa drei Esslöffel Erbsen herausfischen und beiseite stellen.

Topf vom Herd nehmen und die Suppe durch ein Sieb streichen oder mit dem Pürierstab pürieren.

Die herausgefischten Erbsen und die Sahne hinzufügen, die Suppe noch einmal erhitzen und abschmecken.

In Suppenschüsseln zu knusprig

Grüne Gartenerbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

200 g Erbsen, (gefroren)

20 g Butter

8 dl gekörnte Gemüsebrühe

2 dl Rahm

Gewürze

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden, in Butter glasig dünsten, Erbsen dazu geben und mit der Bouillon ablöschen und auffüllen. Das ganze weich kochen, mixen und durch feines Sieb streichen. Mit Rahm verfeinern und abschmecken.

Servieren mit Rahmhaube und Brotroutons evt. auch gebratene Speckstreifen.

1.5.03 Leuthold CK

Italienische Gemüsesuppe mit Spaghetti

Zutaten für 10 Portionen

- 1 Zwiebel(n) (Gemüsezwiebel)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 550 g Staudensellerie
- 1 Dose/n Bohnen, weiße (425ml)
- 75 g Kräuterbutter
- 2 Liter Gemüsebrühe, (Instant)
- 250 g Nudeln (Spaghetti)
- 200 g Erbsen, TK
- 2 große Tomate(n)
- Salz
- Pfeffer, schwarzer aus der Mühle
- ¼ Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel schneiden. Den Knoblauch fein hacken und den Staudensellerie in feine Scheiben schneiden. Die Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Die Kräuterbutter in einem großen Topf bei schwacher Hitze zerlassen. Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten. Den Sellerie dazugeben und andünsten. Die Gemüsebrühe angießen und bei großer Hitze aufkochen lassen. Die Spaghetti zufügen und ca. 10 Min. garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen und Bohnen dazugeben. Die Tomaten in Würfel schneiden und in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertige Suppe zum Schluss mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Wer mag, rührt etwas Tomatenmark unter die Suppe und reicht geriebenen Parmesan dazu.

2.4.04 Hornie CK

Sahnige Erbsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 125 g Erbsen, (frisch oder TK)
- 1 Tasse/n Wasser
- ¼ Liter Gemüsebrühe
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Lorbeerblätter
- Thymian
- 2 Äpfel
- 2 Zwiebel(n)
- 2 EL Butter
- 1 TL Curry
- 1 Tasse/n Sahne
- 3 EL Essig
- Kräutersalz
- Kräuter, frische

Majoran
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Erbsen im Mixer mit dem Wasser pürieren. Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, das Suppengrün klein schneiden und zugeben. Lorbeer, Thymian, Majoran und Pfeffer dazugeben, Erbsen dazu und 10 min. kochen lassen. Inzwischen die Zwiebel und die Äpfel fein würfeln und in der zerlassenen Butter zusammen mit dem Curry goldbraun braten. Die Sahne und den Essig zur Suppe geben und abschmecken. Vor dem Servieren auf jede Portion etwas von der Apfel-Zwiebel-Mischung geben. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

8.11.02 Sivi CK

Sommersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Spinat
2 kleine Zucchini
je 200 g Erbsen und Möhren
1 Zwiebel
1/2 Bund gemischte Kräuter
1 1/2 El Butter / Margarine
1 El Mehl
1 l Gemüsebrühe
2 El Creme fraiche
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Spinat verlesen, gründlich waschen und grob hacken. Die Zucchini waschen, Stiel- und Blütenansätze abschneiden und in Stifte schneiden. Erbsen und Möhren waschen. Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Kräuter waschen, trocknen und fein zerkleinern. Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel zugeben und bei milder Hitze glasig braten. Das vorbereitete Gemüse und etwa die Hälfte der Kräuter zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren 3 Minuten braten. Das Mehl darüber streuen und unter Rühren leicht anbraten. Die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen gar sind. Die Creme fraiche zugeben und gut unterrühren.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

Suppe mit Gemüsestreifen

4 Frühlingszwiebeln
200 g Weißkohl
2 grüne Paprikaschoten
2 Möhren
300 g Kartoffeln
2 El . Olivenöl
1 l Brühe
4 Tomaten
2 Tassen tiefgefrorene Erbsen
3 El . gehackte Petersilie

Die Zwiebeln in Streifen schneiden. Den Weißkohl hobeln. Die Schoten in Streifen schneiden. Die Möhren schäben, waschen und mit dem Buntmesser in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Das Öl erhitzen, die Zwiebelstreifen darin glasig braten, die Brühe zugießen und alles zum Kochen bringen. Die Kohl und die Schotenstreifen, die Möhrenscheiben und die Kartoffelwürfel in die Suppe geben und alles zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Die Tomaten häuten, achteln und entkernen. Nach der Garzeit die tiefgefrorenen Erbsen und die Tomatenachtel in die Suppe geben. Die Gemüsesuppe weitere 8-10 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

Vor dem Servieren mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Suppe von frischen Erbsen und Minze

100 g frische Erbsen
2 feingehackte Schalotten feingehackt
1 gequetschte Knoblauchzehe
1/2 l Gemüsebrühe
1/8 l Milch
1 Bund feingehackte Minze
1 Msp Muskat
1 El Butter / Margarine
Pfeffer, Salz

Schalotten und Knoblauch in Butter / Margarine kurz andünsten. Erbsen zugeben, mit Brühe auffüllen und weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren, die Milch zugeben und passieren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz würzen. Noch einmal mixen, so dass sich schöner Schaum

bildet. Minze einstreuen.

Grünkern

Badische Grünkernsuppe

Zutaten:

1 EL Rapsöl 80 g Grünkernschrot
1,4 l Gemüsebrühe (Instant)
600 g TK Suppengemüse
4 EL Joghurt 1,5 % Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4 EL Schnittlauchröllchen
4 Laugenbrezeln

Öl in einem Topf erhitzen, den Schrot darin kurz anrösten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen, dann zum Kochen bringen. Das aufgetaute Suppengemüse dazugeben, 15-20 Min gar kochen, Kochstelle ausschalten. Suppe mit dem Mixstab pürieren, den Joghurt unter die nicht mehr kochende Suppe rühren.

Die Grünkernsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller geben und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

TIPP: Wer noch mehr Fett sparen will, streut den Grünkern in die kochende Suppe ohne anzurösten. Der Joghurt gerinnt weniger leicht, wenn Sie ihn vorher mit 1 TL Stärke verrühren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min Für 4 Personen

358 kcal, 9,3 g Fett = 23 % 55 g KH

Dreikornsuppe mit Gemüse

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 TL Butter
2 Bund Suppengrün
2 EL Quinoa
2 EL Hirse
2 EL Grünkern, geschrotet
1 EL Brühe, gekörnte
2 EL süße Sahne

2 EL Petersilie, gehackte

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, beide in feine Würfel schneiden und dann in der Butter glasig dünsten.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und das Getreide unter Rühren hinzufügen.

Nun 1/2 l Wasser dazugießen und das Ganze mit der gekörnten Brühe abschmecken. Die Suppe im geschlossenen Topf etwa 20 Minuten köcheln und dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Suppe mit der Sahne verfeinern, eventuell nochmals kurz erhitzen und dann mit der Petersilie bestreuen.

14.1.05 Whooly CK

Grünkern Klößchensuppe 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen

75 g Butter, weiche

2 Ei(er)

1 EL Sahne

½ TL Salz

150 g Mehl, feines Grünkernmehl (frisch gemahlen)

1 Msp. Backpulver

1.5 Liter Gemüsebrühe

Schnittlauch

Petersilie

ZUBEREITUNG

Die weiche Butter mit den Eiern schaumig rühren. Sahne, Salz, Grünkernmehl und Backpulver dazu geben und gut verrühren - dann eine halbe Stunde quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe (oder auch Nudelsuppe) aufkochen lassen; aus dem gequollenen Teig kleine Klößchen formen und in die heiße Suppe geben, ungefähr 10 bis 15 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!) Petersilie und Schnittlauch in die Suppe/Brühe geben.

10.11.01 Biene34 CK

Grünkerneintopf II

Zutaten

1 p. Port. Zwiebel
1 große Dose Tomaten
2 große Möhren
1 Sellerieknolle(ca.200 gr)
2 Porreestangen
3 Lorbeerblätter
1 Tl. Getr. Oregano
Salz

Zubereitung

Grünkern in einem großen Topf in heißem Fett unter Rühren kurz andünsten. Zwiebeln abziehen, würfeln und zufügen. Glasig werden lassen und die Tomaten mit der Flüssigkeit zugeben. Bei mittlere Hitze zum Kochen bringen. Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Das Gemüse mit Lorbeerblättern, Oregano und Salz zum Grünkern in den Topf geben. Bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf eine bis eineinhalb Stunden garen.

Kalorien: 340 Joule: 1423 Pflanzliches Eiweiß: 5 g

Grünkerneintopf III

Zutaten für 4 Portionen

10 g Butter
175 g Grünkern
1 Liter Gemüsebrühe
1 Stange/n Porree (150g)
400 g Möhre(n)
1 TL Salz
1 EL Schnittlauch
Pfeffer
Sojasauce

ZUBEREITUNG

Fett erhitzen und Grünkern kurz darin anrösten. Mit Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze im geschlossenen Topf 1 Stunde garen. Porree und Möhren putzen und waschen. Porree in dicke, Möhren in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zum Grünkern geben und noch 10 Min. in der Suppe mitgaren. Die Suppe abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Grünkernsuppe 1 Eigelb

Zutaten:

125 g Grünkernschrot,
2 EI Butter / Margarine,
1 ½ l Butter / Margarine oder Wasser,
Salz,

1 Eigelb,

3 EI Sahne,

ZUBEREITUNG:

Grünkernschrot in Butter / Margarine leicht anschwitzen. Mit Brühe oder Wasser auffüllen und würzen. Etwa 45 Minuten kochen. Mit Ei und Sahne legieren.

Hagebutten Suppe

Hagebuttensuppe Nr. I

Zutaten:

375 g Hagebutten,
1 Apfel,
1 l Wasser,
30 g Speisestärke,
Zitronensaft,
Zucker,
1 Prise Salz

Zubereitung:

Hagebutten waschen, von den Blüten befreien, halbieren, Kerne und Härchen entfernen. Äpfel waschen und in Stücke schneiden. Hagebutten und Äpfel mit Wasser ankochen und 60 bis 90 Minuten fortkochen. Suppe passieren, wieder aufkochen und mit angerührter Speisestärke binden. Mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken. Einlage: Grieß- oder Schneeklößchen.

Hagebuttensuppe Nr. II

Zutaten:

1 1/2 kg Hagebutten,
750 ml Apfelsaft,
100 g Honig,
1-2 El Kartoffelmehl,
50 g Mandelstifte

Zubereitung

: Hagebutten waschen, Stängel, Blüten und Kernchen restlos entfernen
Hagebutten mit Wasser bedecken und weich kochen anschließend Zucker
und Kartoffelmehl zugeben, eventuell etwas Wasser nachfüllen und noch-
mals aufkochen Mandelstifte über die fertige Suppe streuen.

Hagebuttensuppe Nr. III

Zutaten:

500 g Hagebuttenmark,
250 g Creme Fraiche,
abgeriebene Schale von 1 Zitrone,
1/4 l Weißwein,
1 Messerspitze gemahlene Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen, erwärmen. Nach Belieben mit Salz
und gemahlenem Zimt abschmecken. Als Einlage für die Suppe sind
Grießklößchen geeignet.

Sächsische Hagebuttensuppe

Zutaten:

300 g frische Hagebutten,
75 g Butter / Margarine,
2-3 El Mehl,
1 El Zucker,
2 Brötchen, Salz

Zubereitung:

Die Hagebutten von Stiel und Blüte lösen, gut waschen und in einem Liter
Wasser mit einer Prise Salz etwa 25 Minuten kochen. Anschließend durch

ein besonders feines Sieb streichen. Die Butter / Margarine zerlassen und das Mehl darin ziemlich dunkel bräunen, mit etwas Wasser glatt rühren und zu den Hagebutten dazugeben. Nochmals aufkochen und mit Salz und Zucker (ggf. etwas Rotwein) abschmecken. Die Suppe sehr heiß mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.

Kalte Suppen

Exotische Avocadosuppe on the rocks

Zutaten für 2 Personen:

1 reife Avocado
1 Knoblauchzehe
6 g Sauerrahm
14 g Joghurt
2 El Zitronensaft
1 Tl Zitronenschale, abgerieben
300 ml Gemüsesuppe (-brühe), eisgekühlt
1 Pr Chili
Vollmeersalz
Pfeffer, schwarz
5 Eiswürfel

Zubereitung:

Avocado halbieren, entkernen, schälen und in grobe Würfel schneiden.

Knoblauch zerdrücken.

Avocado, Knoblauch und alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel mit dem Mixstab zu einer glatten Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beim Servieren mit Zitronenschale garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten
160 kcal/Portion

Geeiste Gurken Tomaten Suppe

1 Flasche (500 ml) Sangrita
2 Scheiben Toastbrot
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1 kg reife Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Balsamicoessig
1 Prise Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1/2 Salatgurke
Basilikum zum Garnieren

Sangrita in einen Eiswürfelbereiter füllen und einfrieren. Toastbrot würfeln und mit heißer Hühnerbrühe / Gemüsebrühe übergießen. Tomaten einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Zusammen mit dem Toastbrot pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zucker abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch schälen, in heißem Olivenöl kurz andünsten, in die Suppe geben. Gut durchkühlen lassen. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren Gurke und Sangritawürfel in die Suppe geben. Nach belieben mit Basilikum garnieren.

Geeiste Gurken Tomaten Suppe

1 Flasche (500 ml) Sangrita
2 Scheiben Toastbrot
3/8 l Gemüsebrühe (Instant)
1 kg reife Tomaten
Salz, Pfeffer aus der Mühle
einige Spritzer Balsamicoessig
1 Prise Zucker
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 El Olivenöl
1/2 Salatgurke
Basilikum zum Garnieren

Sangrita in einen Eiswürfelbereiter füllen und einfrieren. Toastbrot würfeln und mit heißer Hühnerbrühe / Gemüsebrühe übergießen. Tomaten einritzen, überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Zusammen mit dem Toastbrot pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig und Zucker abschmecken. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch schälen, in heißem Olivenöl kurz andünsten, in die Suppe

geben. Gut durchkühlen lassen. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Kurz vor dem Servieren Gurke und Sangritawürfel in die Suppe geben. Nach belieben mit Basilikum garnieren.

Geeiste Melonensuppe 2 Eigelb

Zutaten (4-6 Portionen)

1 Honigmelone,
1 Cantaloupemelone,
6 El Zitronensaft,

2 Eigelb,

60 g Puderzucker,
100 ml Weißwein,
4 Blätter Zitronenmelisse

Zubereitung

Melonen von der Schale befreien und separat in Würfel schneiden. Jede Melonenart für sich mit je 3 Esslöffeln Zitronensaft pürieren. Pürees kalt stellen. Eigelb in einem Topf mit Puderzucker und Wein verrühren. Auf der Kochstelle bei kleiner Einstellung unter ständigem Rühren schaumig aufschlagen. Die in feine Streifen geschnittene Melisse zugeben. Zum Servieren die farblich unterschiedlichen Pürees jeweils nebeneinander in einen tiefen Teller gießen und etwas Schaumsoße zugeben.

pro Portion: 424 kJ / 101 kcal, E 2g, F 3g, KH 14g

Geeiste Suppe aus grünen Bohnen

Zutaten für 4 Portionen:

1 Zwiebel(n)
1 Zehe/n Knoblauch
1 El Öl, Olivenöl
750 g Bohnen, grüne
Salz
1 Bund Petersilie
Pfeffer
1 Prise Curry
1 Msp. Cayennepfeffer
750 ml Gemüsebrühe
250 g Creme fraiche

Paprikapulver, zum Bestäuben

Zubereitung:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe pellen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin weich dünsten. Die grünen Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 12 Minuten garen. Eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Einige Bohnen zum Garnieren beiseite legen, die restlichen zu den Zwiebeln in den Topf geben und kurz mitdünsten. Die Petersilie abbrausen, abzupfen und bis auf einige Blättchen unter die Bohnen mischen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Cayennepfeffer würzen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen. Creme fraiche unterrühren, weitere 5 Minuten köcheln und mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb gießen und abgekühlt für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren, auf Teller verteilen. Mit etwas Paprikapulver bestäuben, mit den restlichen Bohnen und Petersilienblättchen garnieren. Dazu: Bauernbrot und Kräuterbutter / Margarine

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Geeistes Melonen Rieslings Süsspchen mit Erdbeeren

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 Melonen, mittelgroß (vorzugsweise Cavaillon)
300 g Melonenfleisch (von den ausgehöhlten Melonen)
100 ml Riesling
60 g Puderzucker
1 Saft von einer Zitrone
1 Abgeriebene Schale von einer Zitrone
1 Mark von einer Vanilleschote
2 Ei Grand Manier
100 g Eiswürfel
100 ml Rieslingssekt
150 g Erdbeeren
50 g Erdbeermark
Minze als Garnitur
4 Kugeln Zitronensorbet

Zubereitung:

Die Melonen zick-zack-förmig halbieren, die Kerne mit Hilfe eines Löffels entfernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Ausstecher kleine Kugeln aus-

stechen (diese als Einlage reservieren). Den Rest von dem Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig auskratzen, so dass die Melonenhälften jeweils ganz bleiben.

Das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Riesling, Puderzucker, Zitronensaft, Zitronenschale, Vanillemark, Grand Marnier und Eiswürfel dazugeben. Alles gut pürieren und solange weitermixen, bis ein schaumiges Süppchen entsteht.

Den Rieslingssekt vorsichtig unterheben, so dass die Kohlsäureperlen bestehen bleiben. Das Süppchen in die ausgehöhlten Melonenhälften einfüllen, mit den reservierten Kugeln, frischen Erdbeeren, Erdbeermark, Minzeblättchen und je einer Kugel Zitronensorbet servieren.

Gurkenmilchsuppe

3/4 l saure Milch
1/4 l saurer Sahne
300 g Gurken
1 Knoblauchzehe
1/2 TL Kümmel
1 TL Salz
1 TL Dillkraut oder Boretsch

Die geschälte Gurke feinblättrig schneiden oder grob aufschaben. Kräuter und Knoblauch fein hacken, alle Zutaten zusammenwirken lassen. An heißen Sommertagen mit frisch gekochten, heißen Erdäpfeln oder Schwarzbrot ein gutes Mittagessen oder Nachtmahl.

Kalte Avocadosuppe mit Rauke

Portion: 4

1 Reife Avocado
2 El Zitronensaft evtl. die Hälfte mehr
500 ml Geflügelfond
4 El Schlagsahne
Salz
Weißer Pfeffer
3 Scheibe Weizentoastbrot
1 El Butterschmalz evtl. die doppelte Menge
2 Knoblauchzehen
50 g Raukesalat

Avocado(s) halbieren, Stein(e) auslösen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit der Hälfte vom Zitronensaft und dem Geflügelfond cremig pürieren. Schlagsahne unterrühren, mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken. Abgedeckt mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit die Toastbrotstücken entrinden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchzehen vierteln und zugeben. Toastbrotwürfel zugeben und rundherum goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Knoblauch entfernen.

Rauke putzen, waschen, einige Blätter beiseite legen, den Rest in feine Streifen schneiden.

Suppe aus dem Kühlschrank nehmen, auf Teller verteilen und mit Brotwürfeln und Raukestreifen anrichten. Mit den restlichen Raukeblättern garniert servieren.

Kalte Gemüsesuppe 2 Ei

Akroschka

Diese leichte Kräutersuppe, in der das Aroma des Sauerampfers dominiert, ist ideal für einen sehr heißen Sommerabend. Sauerampfersuppe gehört zu den Klassikern der russischen Küche.

Für 4 Portionen:

500 g Sauerampfer,
1 Gewürzgurke,
2 hartgekochte Eier,
je 1 Bund Dill, Petersilie und Schnittlauch,
Salz, Pfeffer,
evtl. 100 g saure Sahne (Smetána)

1 l Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen, den gewaschenen und in Streifen geschnittenen Sauerampfer dazugeben. 2-3 Min. auf kleiner Flamme kochen lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Gurke und Eier fein würfeln. Dill, Petersilie und Schnittlauch waschen. Dill und Petersilie fein hacken, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Alles in die zimmerwarme Suppe geben. Salzen, pfeffern, evtl. saure Sahne unterrühren. Bei Zimmertemperatur oder gut gekühlt servieren.

TIPP:

- Gerichte, die dazu bestimmt sind, bei Zimmertemperatur oder gekühlt verspeist zu werden, müssen immer etwas intensiver gewürzt werden. Dies gilt in erster Linie für Gewürze wie Pfeffer, Paprika, Curry usw. und für Kräuter, weniger für Salz und Zucker. Die in Gewürzen und Kräutern enthaltenen aromatischen Öle nimmt man bei warmen Speisen besser wahr als bei kalten.
- Gartensauerampfer hat große, pfeilartig geformte, leicht gezackte, hellgrüne Blätter. Er schmeckt aromatischer als der Gartenampfer, der dicke, abgerundete Blätter hat und in unseren Gärten oft als Unkraut wächst.
- Waschen Sie die Blätter nur kurz und unmittelbar vor der Zubereitung. So werden die Vitamine geschont. Sauerampfer enthält viel Vitamin A und C, Eisen, Phosphor, Magnesium und Kalium. Durch seine kurze Garzeit geht nur wenig von diesen wertvollen Inhaltsstoffen verloren. Da Sauerampfer sehr viel Oxalsäure enthält, sollte er in Maßen verzehrt werden.

Quelle www.arte.de
gepostet Hans60 20. Februar 2005

Kalte Gemüsesuppe mit Kräuterbaguette

- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Salatgurke
- 2 Fleischtomaten
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 El Tomatenmark
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Tl Thymianblättchen
- 80 g Butter / Margarine
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 Tl Zitronensaft
- 1 kleines Baguette
- Salz,
- Pfeffer

Das Gemüse waschen und putzen und jeweils ein Achtel davon in kleine Würfel schneiden und als Einlage zur Seite legen. Restliches Gemüse grob würfeln und durch den Fleischwolf drehen (oder in den Mixer geben).

Das Tomatenmark mit der lauwarmen Gemüsebrühe vermischen und unter das durch den Wolf gedrehte Gemüse mischen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren Basilikum, Schnittlauch und etwas Petersilie fein schneiden und unter die Suppe mischen. Das gewürfelte Gemüse in Suppenteller geben und die kalte Suppe angießen.

Die Butter / Margarine (Zimmertemperatur) mit restlichen Kräutern, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Salz verrühren und abschmecken. Das Brot der Länge nach aufschneiden, beide Hälften mit der Butter / Margarine bestreichen und im Backofen bei ca. 100 Grad ca. 5 Minuten rösten.

Die Suppe mit dem Kräuterbaguette servieren.

Kalte Gurkensuppe I

Zutaten:

500 g Salatgurken
1/4 l Gemüsebrühe
2 Bund Dill (reichlich)
150 g Creme fraiche
1 Prise Salz
Pfeffer
Zitronensaft
2 Scheiben Weißbrot
1 El Butter / Margarine

Zubereitung:

Gurken schälen, halbieren, entkernen, in Scheiben schneiden (einige zum Garnieren zurücklassen) und fein hobeln. Im Mixer pürieren, dabei die Brühe zugeben.

Dill waschen und fein hacken und mit Creme fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kalt stellen.

Vor dem Servieren Brot in Würfel schneiden und in Butter / Margarine anrösten. Über die Suppe verteilen und mit Gurkenscheiben und Dill garnieren.

Kalte Gurkensuppe II

Zutaten für 1 Portionen:

40 cm Salatgurke(n)
1 Zwiebel(n)
1 Würfel Brühe
Dill

Salz und Pfeffer
250 ml Butter / Margarinemilch
Tabasco

Zubereitung:

Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit den Gurkenscheibe, dem aufgelösten Brühwürfel, etwas Salz und Pfeffer, dem Dill und weiteren 0,3 l Wassern kochen. Wenn das ganze ca. 20 Min. gekocht hat, streiche ich es durch ein Sieb (ein Mixer tut es auch). Nachdem es dann ein wenig abgekühlt ist, ziehe ich langsam die Butter / Margarinemilch unter die Masse. Erneut etwas abschmecken mit Salz, Pfeffer, Dill und etwas Tabasco oder Worcestersauce. In den Kühlschrank stellen und warten, bis sie kalt ist.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Kalte Melonensuppe,

BITTE BEACHTEN: SUPPE MUSS 1 STUNDE Kühlen

2 kleine grünfleischige Melonen (z.B. Galia-Melone)
16 kleine roh geschälte Schalotte
1 Ei Butter / Margarine oder Margarine
100 ml gekörnte Gemüsebrühe
100 ml i trockener Weißwein (z.B. Müller-Thurgau)
Salz,
weißer Pfeffer
1 Ei Zitronensaft,
nach Belieben frische Minzeblättchen

1. Die Melonen halbieren und entkernen. Drei Melonenhälften in Spalten schneiden, schälen und pürieren. Aus der restlichen Melone mit einem Ausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch schneiden und zugedeckt kalt stellen.

2. Die aufgetauten Garnelen am Rücken entlang längs einschneiden, den schwarzen Darmfaden entfernen. o Die Schalotte abziehen und sehr fein hacken. Im heißen Fett glasig dünsten. Mit Fischfond und Weißwein ablöschen. Garnelen kalt abbrausen, in den Fond geben und bei kleiner Hitze je nach Größe in 2-4 Minuten garen. Herausheben, beiseite stellen.

3. Melonenpüree in den Fond rühren. Die Suppe zugedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchkühlen lassen.

4. Die Melonensuppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, In Teller füllen, je ein paar Garnelen und Melonenkugeln hineinlegen und eventuell mit Minzeblättchen garnieren.

Aufwand:

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Pro Portion: 140 kcal/590 kJ

Aus Meine Familie & Ich: Das Kochbuch

Kalte Tomatenconsomme 2 Eiweiß

4 Portion

500 g Tomaten, reif

Salz

Pfeffer

1/2 l Tomatensaft (gesalzen, --Fertigprodukt)

250 ml Wasser

3 Basilikumzweige

2 El Tomatenmark

2 Eiweiß

1 sm Zucchini (100 g)

1 sm Gelbe Paprikaschote (100 g)

10 Kirschtomaten

8 Eiswürfel

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Tomatensaft, Wasser, 2/3 des Basilikums und Tomatenmark in einen Topf geben. Das Eiweiß mit einem Schneebesen kurz, aber kräftig verschlagen, zusammen mit den Eiswürfeln zu den Tomaten geben und alles gut verrühren. Bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dann sofort von der Herdplatte ziehen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zucchini und Paprikaschote waschen, putzen, in sehr kleine Würfel schneiden und abgedeckt beiseite stellen. Die Flüssigkeit durch ein feines Tuch passieren und für ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Kirschtomaten waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gemüsewürfeln auf Suppenteller verteilen, mit Tomatenconsomme aufgießen. Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden, darüber streuen.

Kürbissuppe mit geeister Meerrettichsahne

50 g Sahne
3 ½ TL frisch geriebener Meerrettich
350 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder gelber Herbstkürbis)
200 g säuerliche Äpfel
50 g Schalotten
10 g Butter / Margarine
2 EL gekörnte Gemüsebrühe
400 ccm Wasser
1 TL Curry
2 TL abgeriebene Zitronenschale
150 ccm Milch
1 EL grüne Kürbiskerne
Melisseblättchen zum Garnieren

Die Sahne steif schlagen und 2 TL Meerrettich mit einer Gabel unterziehen. In eine Tortenspritze mit großer Sterntülle füllen und vier Rosetten auf ein Metalltablett oder ein Stück extrastarke Alufolie spritzen und vorerst in den Kühlschrank stellen. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenso würfeln. Die Schalotten fein hacken und in der Butter / Margarine und 1 EL Wasser glasig dünsten. Die Sahnerosetten in das Gefriergerät stellen. Den Kürbis, die Äpfel, die gekörnte Brühe und das Wasser zu den Schalotten geben. Bei mittlerer Hitze in 10 bis 15 Minuten weich kochen. Den Curry, die Zitronenschale und den Zitronensaft hinzufügen und alles fein pürieren. Die Milch und den restlichen Meerrettich dazugeben und abschmecken. Die Suppe mit dem Schneidstab nochmals aufschlagen; sie sollte leicht cremig sein; eventuell noch etwas Milch oder Wasser zugießen. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. In die Mitte je eine Sahnerosette setzen. Die Kürbiskerne und die Melisseblättchen aufstreuen.

Rosa Champagnersüppchen

mit Beeren und Sorbet von weißem Pfirsich

(Für 6 Personen)

Zutaten:

0,25 l trockener Riesling
40 g Zucker
6 cl Wasser
2,5 Blatt Gelatine
0,375 l Fl. rosé Champagner
Beeren nach Belieben

für das Sorbet

0,5 kg weiße Pfirsiche
125 g Weißwein
125 g Wasser
150 g Zucker
1 Vanillestange

Den Champagner für ca. 1/2 Std. in das Eisfach geben.

Das Wasser mit dem Zucker zusammen kurz aufkochen. Den so entstandenen Läuterzucker etwas abkühlen lassen. Die Gelatine in sehr kaltem Wasser 5 Min. quellen lassen, ausdrücken und anschließend in dem noch warmen Läuterzucker auflösen.

Den gut gekühlten Weißwein in eine Schüssel geben und mit einem Gummi-Teigschaber den Läuterzucker unterrühren. Den Champagner aus dem Eisfach nehmen, öffnen und behutsam zur Grundmischung geben, so dass möglichst wenig Kohlensäure verloren geht. Nun noch einmal sehr vorsichtig mit dem Teigschaber verrühren. Für mind. 12 Std. abgedeckt kalt stellen.

Für das Sorbet werden die Pfirsiche gewaschen und das Fruchtfleisch vom Stein gelöst. Danach mit Wein, Wasser und der Vanilleschote verkochen. Die Vanilleschote entfernen, die Masse durch ein Haarsieb streichen und in der Eismaschine frieren.

Das gelierte Süppchen in einen gut gekühlten tiefen Teller geben, mit den Beeren ausgarnieren und mit einer Nocke des Sorbet servieren.

Hierbei handelt es sich um ein Rezept von Jörg Müller, dem Sylter Starkoch, der demnächst ein neues Kochbuch heraus bringt.

Kartoffeln

Abendsuppe

Zutaten:
2 Kartoffeln,
1 bis 2 Scheiben Bauernbrot,
1/4 l Wasser,
Schweineschmalz,
1 Zwiebel

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, kochen und zerstampfen. Das Brot "schnefeln"

(klein schneiden) und dazugeben. Mit Wasser auffüllen und kochen. Zum Schluss im heißen Schweineschmalz die fein geschnittene Zwiebel rösten und über die Suppe geben.

Bartbammelbelches- Suppe

1 kg Kartoffeln
500 g Mangold
1 gr. Zwiebel
1 Bund Suppengrün
1 Würfel klare Brühe
etwas Butter
1 Becher Rahm
Salz, Pfeffer, Muskat
1 ½ l Wasser

Mangold waschen, von den Stielen befreien und die Blätter in Streifen schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser in 5-10 Minuten gar kochen. Die Zwiebeln klein schneiden und in etwas Butter goldgelb rösten. Die geschälten in Scheiben geschnittenen Kartoffeln zugeben und mit dem Wasser auffüllen. Suppengrün, klare Brühe, Salz und die in Stücke geschnittenen Mangoldstiele dazugeben. Alles gar kochen. Nun die Suppe durch ein Sieb schlagen oder mit dem Mixstab sämig rühren. Den Rahm zugeben und mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Mangoldstreifen mit der Brühe zugeben.

Woher kommt der Name?

Die Mangoldblätter-Streifen hängen beim Essen etwas über den Löffel und bammeln um den Bart. Deshalb der Name Bartbammelbelches-Suppe

Basencremesuppe

Zutaten:
60 g Karotten
80 g Kartoffel
50 g Blumenkohl
80 g Sellerie
1 Jungzwiebel mit Grün, frischer Knoblauch
10 g Butter / Margarine,
1 Ei Sahne
frische gehackte Petersilie,
Muskatnuss,
Meersalz

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Jungzwiebel ebenfalls waschen und in feine Ringe schneiden. Frischen, jungen Knoblauch in feine Streifen schneiden, ca. 1 TL voll. Die Butter / Margarine in einem Topf zergehen lassen, das Gemüse darin kurz durchrösten mit einem $\frac{3}{4}$ l Wasser auffüllen und salzen. Die Suppe auf kleiner Flamme solange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist. Danach mit dem Pürierstab durchmischen, das flüssige Sahne einrühren und mit Muskat würzen. Die Suppe über den Tag verteilt essen und jede Portion mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Die Suppe hat **pro Portion 56 Kcal** .

Tipp:

Bei dem jungen Knoblauch, wie er jetzt zu haben ist, kann man auch den Stiel verwenden. Die äußere Schicht ca. 2 Lagen abschälen und danach den Knoblauch in feine Ringe schneiden. Den Rest packen Sie in Klarsichtfolie zur späteren Verwendung.

Basensuppe mit Dinkelfladen

Rezept für 4 Personen

Basensuppe

200 g Kartoffeln

100 g Sellerie

100 g Karotten

100 g Zucchini oder Lauch

1,5 l Gemüsebrühe (Grundrezept: 500 g kochfertiges Gemüse + 1,5 l Wasser)

oder Wasser mit Gemüsebrühwürfel

2 El Butter / Margarine

4 El Sahne

1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

2 El frische Gartenkräuter

Kürbiskernöl

Alle Zutaten klein schneiden, in kaltes Wasser geben und 30 - 40 Minuten mehr ziehen als kochen lassen. Anschließend im Mixer pürieren, dann die Gartenkräuter und die Butter / Margarine mit pürieren; zum Schluss die

Sahne dazugeben. Die Suppe im Teller mit einem halben Teelöffel Kürbiskernöl verzieren.

Dinkelfladen

1/4 kg fein gemahlenes Dinkelmehl
1/4 kg Mineralwasser mit Kohlensäure
Meersalz,
Anis,
Kümmel gemahlen (je nach Geschmack)

Das Dinkelmehl mit Mineralwasser verrühren, den Teig würzen und mit Hilfe eines Esslöffels auf Backpapier (oder eingefettetes Backblech) auftragen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Die Fladen im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad etwa 15 - 20 Minuten backen, mit einer Spachtel umdrehen und nochmals ca. 10 - 15 Minuten backen. Dann auf einem Gitterrost erkalten lassen.

Als Ergänzung können noch Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Zwiebeln, Knoblauch, Sauerkraut oder Rinderschinken verwendet werden.

Curry Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

500 g mehligkochende Kartoffeln
3 El Butter / Margarine oder Butter / Margarineschmalz
Salz
1 El Currypulver
850 ml Gemüsebrühe
1 Karotte ,
1 kleines Stück Ingwer
30 g Rosinen
30 g Mandelblättchen
3 Lauchzwiebeln
1/2 Bd. Schnittlauch

So wird's gemacht:

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und würfeln, In 1-2 El heißer Butter / Margarine oder Butter / Margarine5 schmalz anschwitzen. Kräftig W mit Salz und Currypulver würzen. 650 ml Brühe angießen. Bei milder Hitze zugedeckt ca. 15 Min. garen.

2. Karotte und Ingwer schälen, fein hacken und in 1 El heißem Fett anbraten. Rosinen zufügen, 200 ml Brühe angießen. Alles dünsten bis die ganze Flüssigkeit verdampft ist.

3. Mandelblättchen ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten. Lauchzwiebeln waschen, putzen, in Röllchen schneiden. Mit den Mandeln zum Ingwer-Karotten-Mix geben.

4. Schnittlauch abbrausen, in kleine Röllchen schneiden. Kartoffelsuppe pürieren. Mit Mandel-Gemüse-Mix in vorgewärmten Tellern anrichten und mit Schnittlauch garnieren,

Zubereitung: ca. 35 Min.

KJ/kcal p. P.: 1.260/300

Lea Nr. 36/02

Irische Kartoffelsuppe

(4 Portionen)

400 g Kartoffeln
80 g Butter / Margarine
1/4 l süße Sahne
1/2 l Brühe
60 g Steinpilze
Petersilie oder Kerbel
Muskat, Pfeffer und Salz

Geschälte Kartoffeln in Salzwasser garen, abgießen und pürieren. Zurück in den Topf geben und noch heiß mit 80 g Butter / Margarine und 1/4 l süßer Sahne glatt rühren. Brühe zugeben, die Suppe aufkochen und schaumig rühren. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Steinpilze putzen, in Scheiben schneiden und unter Rühren in Butter / Margarine braten. Anschließend mit Petersilie oder Kerbel würzen und auf die angerichtete Suppe verteilen. (Anstelle von Steinpilzen kann man auch Speck und Brotwürfel in Butter / Margarine anrösten und über die Kartoffelsuppe geben). Heiß servieren.

Kartoffel Apfel Suppe

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zwiebel
350 g Kartoffeln

1 Apfel
1 El Zitronensaft
2 El Öl
600 ml Gemüsebrühe (Instant)
150 g Schlagsahne
2 Tl Meerrettich (aus dem Glas)
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Zucker
1-2 Stiele Majoran

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Drei Viertel schälen und würfeln, ungeschältes Viertel ebenfalls würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, beiseite stellen. Das Öl erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten, Kartoffeln und die geschälten Apfelwürfel zufügen und ebenfalls kurz andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

2. Meerrettich in die Suppe geben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Die Majoranblättchen von den Stielen zupfen. Suppe mit restlichen Apfelwürfeln und Majoranblättchen bestreut servieren.

Kochtipps

Wer mag, gibt noch ca. 100 g Tiefseegarnelen in die Suppe. Besonders appetitlich sieht es aus, wenn Sie auf jeden Teller zur Garnierung einen Klecks glatt gerührte Creme fraiche geben.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Pro Portion ca. 1000 kJ/240 kcal.

Auf einen Blick Nr.49/02

Kartoffel Paprika Suppe mit Avocado

300 g Kartoffeln, mehlig kochend
1 grüne Paprika
1 kleine Zwiebel, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 l Gemüsebrühe

1 Zweig Thymian
1/2 rote Paprika
1 reife Avocado
etwas Zitronensaft
2 El Creme fraiche
3 El Maiskörner
50 g Butter / Margarinekäse, fein gewürfelt
etwas Tabasco
1/2 Baguette
Salz,
Pfeffer
Olivenöl

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Grüne Paprika ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

In einem Topf mit Olivenöl die Zwiebelwürfel und den zerdrückten Knoblauch anschwitzen. Paprika- und Kartoffelwürfel zugeben und mit der Brühe ablöschen. Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann die Gemüsewürfel mit einem groben Sieb herausfischen. Den Thymianzweig herausnehmen.

Rote Paprika fein würfeln und blanchieren.

Die Avocado schälen, in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

In die verbleibende Suppe 2/3 der in Würfel geschnittenen Avocado und die Creme fraiche geben. Mit dem Mixstab die Suppe gut pürieren. Dann die gekochten Kartoffeln und Paprikawürfel sowie Mais und Käsewürfel zugeben. Die Suppe nochmals erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Rote Paprika mit restlicher Avocado als Garnitur auf die Suppe geben.

Frisch aufgebackenes Weißbrot dazureichen.

Kartoffel Petersilien Suppe

Menge: 8 Personen

100 g Butter
1 Gemüsezwiebel (gehackt)
800 g Kartoffeln (fest kochend)
150 g Möhren
600 g Petersilienwurzel (alles geputzt und klein gewürfelt)
1 Knoblauchzehe (halbiert)
2 Ltr. Gemüsebrühe
1 Chili
2 Lorbeerblätter

Salz, Pfeffer

2 Zwiebeln (in feinen Streifen)

1. 60 g Butter zerlassen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gemüse und Knoblauch zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Brühe angießen, Chili und Lorbeerblätter zugeben, etwa 45 Minuten kochen lassen.

2. Chili, Knoblauch und Lorbeer entfernen. Die Suppe passieren oder fein zerdrücken, salzen und pfeffern.

3. 40 g Butter in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin goldbraun rösten. Fett abgießen. Zwiebeln salzen, pfeffern und zur Suppe servieren.

Pro Person: 205 kcal, 11 g Fett Zubereitung:80 Minuten

Erfasst *RK* 28.02.2005 von mamje

Kartoffel Pfifferling Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Pfifferlinge

1 Zwiebel

250 g Kartoffeln

1 El Butter / Margarine

500 ml Gemüsebrühe

125 g Tofu

3-4 El Sojasoße

Pfeffer

2 El trockener Sherry

1 Bd. Basilikum

So wird's gemacht:

1. Pfifferlinge waschen, putzen, größere kein schneiden. Zwiebel pellen, hacken, Kartoffeln schälen, fein würfeln.

2. Butter / Margarine in einem Suppentopf schmelzen. Pfifferlinge kurz darin anbraten. Herausnehmen, Zwiebel- und Kartoffelwürfel im heißen Fett glasig schwitzen. Die Brühe angießen und zugedeckt in 15-20 Min, weich kochen.

3. Inzwischen Tofu 5 Min. in kaltem Wasser einlegen. Dann würfeln und in die Suppe geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und schaumig aufschlagen.

4. Suppe wieder aufkochen, mit Sojasoße, Pfeffer und Sherry pikant abschmecken. Die Pfifferlinge kurz darin erhitzen. Basilikum abrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und als Garnierung einstreuen.

Zubereitung: ca. 35 Min. **KJ/kcal p. P.:** 2.016/480
Lea Nr. 39/02

Kartoffel Tomaten Suppe

Zutaten:

500 g Kartoffeln,
1 große Zwiebel,
Wurzelwerk,
3 El Sahne,
500 g Tomatenpüree,
Pfeffer,
Salz,
Paprikapulver,
Majoran,
Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln, Wurzelwerk und Tomaten waschen, schälen, in Würfel schneiden, in 2 l Salzwasser gar kochen, durch ein Sieb streichen oder im Mixer pürieren. Mit Sahne, Tomatenpüree und den Gewürzen abschmecken.

Kartoffel- Pilz-Suppe

Zutaten:

1 Beutel (15 g) getrocknete Steinpilze
1,5 kg Kartoffeln
3 mittelgroße Zwiebeln
2 El Öl
4 El Gemüsebrühe (Instant)
400 g Champignons
2 El (20 g) Butter / Margarine/Margarine
1 Bund Petersilie
200 g Schlagsahne
Salz
weißer Pfeffer

1. Steinpilze abspülen. In 1/4 l lauwarmem Wasser einweichen.

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. 2 l Wasser und Steinpilze mit Einweichwasser angießen.

Brühe einrühren. Alles aufkochen, dann ca. 20 Minuten garen.

3. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden (z. B. mit einem Eierschneider). Im heißen Fett ca. 5 Minuten goldbraun braten.

4. Petersilie waschen, fein hacken. Kartoffeln in der Brühe pürieren.

Sahne unterrühren, aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie und Champignons unterrühren.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Kartoffelcreme Suppe

Kräftig im Geschmack durch Porree und Schnittlauch

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

250 g mehlig kochende Kartoffeln

1/2 Stange Porree

1 Ei Butter / Margarine

300 ml Gemüsebrühe (Instant)

2 Ei Sahne

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

1/2 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, Den Porree putzen, die Enden entfernen und das Gemüse gründlich waschen. 1 Scheibe abschneiden, den Rest in feine Streifen teilen.

2. Butter / Margarine erhitzen, Kartoffeln und Porreestreifen darin andünsten. Die Brühe angießen und das Gemüse bei schwacher Hitze in etwa 20 Min. weich kochen. Die letzten 10 Min. den Porreering zufügen.

3. Porreering herausnehmen. Die Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren. Sahne unterziehen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat pikant abschmecken.

4. Schnittlauch abbrausen. Trocken schütteln, einige Halme beiseite legen. den Rest in Röllchen schneiden. Kartoffelsuppe mit Porreering, Schnittlauchröllchen- und Halmen, evtl. Majoran garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Ca. 430 kcal, Eiweiß: 22 g, Fett: 23 g, Kohlenhydrate: 34 g

Da sie viel Stärke enthalten, eignen sich die mehlig kochenden Sorten Adretta, Aula und Irmgard hervorragend für die Zubereitung der Suppe.
Lisa Nr. 11/02

Kartoffelcremesuppe

Wir nehmen für 4 bis 6 Personen:

1 dicke Zwiebel
3 - 4 El Butter / Margarine
3 / 4 Pfund Kartoffeln
1 Lauchstange
1 Möhre
1/4 Sellerieknolle - mittlere Größe -
1 L Brühe
2-3 Lorbeerblätter
ein kleines Bund Petersilie
Salz, Pfeffer und Muskat
1/8 L Sahne

Zubereitung :

Die Zwiebel säubern und fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen, das Weiße in grobe Ringe schneiden, den hellgrünen Teil fein würfeln und beiseite legen.

Die Möhre und die Sellerieknolle schälen, auf einem Gemüsehobel jeweils einige feine Scheiben abschneiden, die man zunächst längs in schmale Streifen, dann quer in winzige Würfel schneidet - es sollten jeweils etwa 2 El Gemüsewürfel werden.

Den Rest nur grob zerkleinert zusammen mit den Zwiebeln, Kartoffelstücken und weißen Lauchringen in heißer Butter / Margarine andünsten. Mit Brühe auffüllen, Lorbeerblätter zufügen, die von den Blättern befreiten Petersilienstängel zufügen, salzen und pfeffern. Zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen.

Inzwischen die feinen Gemüsewürfel in einem Löffel Butter / Margarine andünsten, dabei salzen, damit sie ihre leuchtende Farbe behalten.

Die weichgekochten Kartoffeln mit dem Pürierstab fein zerkleinern, dabei die Sahne zufügen. Wenn nötig, die Konsistenz mit einem zusätzlichen Schuss Brühe korrigieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab noch einmal aufschäumen. Jetzt die bunten Gemüsewürfel und die feingehackten Petersilienblätter in die Suppe rühren. Dampfend heiß zu Tisch bringen.

Dazu passen gut geröstete kleine Brotwürfel oder gebratene Speckwürfel, die man zum Schluss über die Suppe streut.

Kartoffelcremesuppe 1 Eigelb + 3 Ei

Zutaten:

1 Eigelb

3 hartgekochte Eier

2 Zwiebeln

1 Bund Suppengrün

1 Ei Butter / Margarine

300 g Kartoffeln

1/2 l Brühe

1/8 l Milch

Salz

Pfeffer

1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und würfeln. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Butter / Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel und Suppengrün darin andünsten.

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und mit der Brühe zum Kochen bringen. Zwiebeln und Suppengrün dazugeben, gar kochen lassen und anschließend pürieren.

Eigelb mit der Milch glatt verrühren und zur Suppe geben. Nochmals erhitzen, jedoch nicht zum Kochen bringen. Suppe mit Pfeffer und Salz würzen.

Petersilie waschen, hartgekochte Eier schälen und beides klein hacken.

Suppe auf Tellern verteilen und mit Ei und Petersilie bestreut servieren.

Kartoffelcremesuppe mit Birnen und Ingwer

Zutaten:

750 g Birnen,

750 g Kartoffeln,

2 l Gemüsebouillon,

1 St. Frische Ingwerwurzel,

Salz,

Pfeffer,

250 g Rahmquark,

75 g Sprossen

Zubereitung:

Birnen und Kartoffeln schälen und klein würfeln. In der Bouillon zugedeckt während ca. 30 Minuten weich kochen, dann pürieren. Ingwer schälen und fein reiben, in die Suppe geben und nochmals aufkochen.

Die Suppe würzen und in Teller anrichten. Jede Portion mit 1 Ei Quark und wenig Sprossen garnieren.

Kartoffelsamtsuppe mit Avocado

Zutaten für 2 Portionen

500 g Kartoffeln, (mehlig)

1 Liter Fleischbrühe

1 Avocado(s)

etwas Kreuzkümmel

2 EL Petersilie

1 Zitrone(n), abgeriebene Schale davon

200 g Sauerrahm (saure Sahne)

ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und mit der Brühe und dem Kreuzkümmel zum Kochen bringen. Wenn die Kartoffeln weich sind, Petersilieblättchen und Zitronenschale zugeben und die Suppe sehr fein pürieren. Dann die Suppe wieder erhitzen (nicht kochen), Sauerrahm unterziehen. Avocado halbieren, entsteinen, schälen und in Spalten schneiden. Die Spalten 3 Minuten in der Suppe ziehen lassen. Suppe auf Teller verteilen, mit gemahlenem Pfeffer bestreuen und servieren.

19.9.02 Marmelada CK

Kartoffelsuppe

Zutaten:

3 mittelgroße Kartoffeln,

1 l 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.

Kartoffelsuppe, Dresdener

250 g gekochte Kartoffeln
2 EL Margarine
2-3 EL Mehl
1 Zwiebel
1 Tasse kaltes Wasser
1 l heißes Wasser
1 EL Salz
2 EL kräftiges Küchenkraut (Petersilie oder Majoran)
1 Prise Pfeffer

Die vom Vortag erkalteten Pellkartoffeln schälen und reiben. Helle Mehlschwitze zubereiten: Fett zergehen lassen und fein geschnittene Zwiebel glasig dünsten, ca. 2 Minuten und unter ständigem Rühren das Mehl hinzugeben, bis es sich vom Topfboden löst. Mit 1 Tasse kaltem Wasser oder der kalten Fleischbrühe glatt rühren. Dies verhindert die Klümpchenbildung. Danach das heiße Wasser zugießen und etwa 5 Minuten kochen. Geriebene Kartoffeln und Salz hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen, zum Schluss die gewiegte Petersilie einstreuen und in der heißen Suppe ziehen lassen. Auch hier gehört eine Bockwurst oder eine Scheibe Jagdwurst in die Suppe.

Kartoffelsuppe I

1 Pfd. Kartoffeln,
1 ¼ l Wasser,
1 El Salz, Suppengrün,
20-30 g Fett,
2-3 El Mehl,
1 Zwiebel, Petersilie

Kartoffelstückchen und Suppengrün werden in kaltem Salzwasser zuge-
setzt und weichgekocht. Aus Fett, Mehl und Zwiebel bereitet man eine
hellgelbe Röste, gibt sie an die glattgerührte Suppe, lässt sie ¼ Std. ko-
chen und würzt mit Petersilie.

Kartoffelsuppe II (Restverwendung)

¾ Pfd. gekochte Kartoffeln,
20-30 g Fett,
2 El feingewiegte Zwiebel und Petersilie,
2 El Mehl,
1 /2 l Salzwasser

In dem heißen Fett dämpft man Zwiebel und Petersilie, gibt die geriebe-
nen Kartoffelreste und das Mehl dazu und rührt dies einige Minuten. Dann
füllt man mit der Brühe auf und lässt die Suppe ¼ Std. kochen.

Kartoffelsuppe III

Zutaten:

Für 4 Personen:

200 g mehliges Kartoffeln
1 kleine Zwiebel, etwas Butter / Margarine
200 ml Brühe
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
100 g Herbsttrompeten oder Pfifferlinge, Champignons
1 Zweig Ysop

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Mit der klein ge-
schnittenen Zwiebel in Butter / Margarine andünsten.
2. Mit Brühe auffüllen und 20 Minuten köcheln lassen.

3. Sahne zugeben und Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
4. Pilze putzen, kurz in Butter / Margarine anbraten. Ysop-Blättchen von dem Zweig streifen.
5. Die Suppe auf Teller verteilen, Pilze und Ysop darüber streuen.

Kartoffelsuppe mit Buchweizen

Glutenfrei

700 g Kartoffeln
150 g Möhren
40 g Butter
750 ml Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
3 Bd. Frühlingszwiebeln
30 g Buchweizengrütze
1 Bd. Dill
300 g Saure Sahne
Jodsalz
Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss; gerieben

Die saure Sahne gibt der Suppe den überraschenden Pfiff.

1. Kartoffeln und Möhren würfeln, in 20 g Butter andünsten. Brühe und Lorbeerblätter dazugeben, 10 Minuten kochen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

2. Buchweizengrütze in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten. Frühlingszwiebeln in die Suppe geben, aufkochen. Dill hacken und mit saurer Sahne in die Suppe rühren, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Buchweizen darüber streuen.

Kartoffelsuppe mit Crostini

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Zwiebel
1 Ei Butter / Margarine/Margarine
2 Scheiben Weizentoastbrot
1 kleine grüne Paprikaschote

80 g Gouda-Käse
20 g Kräuterbutter / Margarine
1 kleine Zucchini
1 Packung Kartoffel-Creme-fraiche-Suppe (für 1/2 l Flüssigkeit)
3 El Creme fraiche
Rosa Beeren zum Bestreuen

1. Die Zwiebel würfeln und in dem erhitzten Fett anschwitzen. Mit 1/2 Liter Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Die Toastscheiben rösten und diagonal halbieren. Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Käse grob reiben.

2. Toastscheiben mit Kräuterbutter / Margarine bestreichen. Käse und Paprika darauf streuen. Die Zucchini raspeln. Suppenpulver in das siedende Wasser einrühren und zirka 3 Minuten leicht köcheln lassen.

3. Toast dann im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200°C; Umluft: 175°C; Gas-herd: Stufe 3) ungefähr 2-3 Minuten überbacken. Zucchini und Creme fraiche in die Suppe geben, etwa 1 Minute köcheln lassen. Die Kartoffel-suppe in Schälchen anrichten und mit Rosa Beeren bestreut servieren. Die Crostini extra dazureichen.

Zeitaufwand: ca. 20 Minuten

Nährwert: **pro Portion** ca. 2640 kJ/630 kcal E 22 g, F 46 g, KH 34 g

Vida Nr. 14/03

Kartoffelsuppe mit glasierten Maronen

Zutaten für 6 Portionen:

175 g Porree
125 g Staudensellerie
750 g Kartoffeln, mehligkochend
125 ml Öl
1.5 Liter Gemüsebrühe
250 g Marone(n), küchenfertig, Vakuumverpackt
2 Lorbeerblätter
1 Zweig/e Thymian
200 g Kartoffeln, kl. festkochende
30 g Zucker
Prise Salz
3 El Balsamico
75 ml Marsala
250 g Schlagsahne
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Porree längs halbieren, unter kaltem Wasser waschen und nur das Weiße und Hellgrüne in dünne halbe Ringe schneiden. Blätter vom Staudensellerie entfernen. Selleriestangen abfädeln und in 1 cm große Würfel schneiden. Mehligkochende Kartoffel schälen, würfeln und in kaltes Wasser legen. 1 El Öl in einem Topf erhitzen. Porree und Sellerie bei mittlerer Hitze darin 2 Min. andünsten. Kartoffelwürfel abgetropft dazugeben. Gemüsfond zugießen. Die Hälfte der Maronen grob hacken und mit Lorbeer u. dem Thymianzweig dazugeben, aufkochen, bei milder Hitze unter gelegentlichem Rühren 40 Min. kochen. In der Zwischenzeit die festkochenden Kartoffeln sehr gründlich waschen. Auf einem Gemüsehobel längs in dünne Scheiben hobeln. Restliches Öl in einem Topf auf 170 Grad erhitzen. Kartoffelscheiben portionsweise darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen. Zucker in einer Pfanne bei milder Hitze karamellisieren, mit Balsamico-Essig und Marsala ablöschen. Die restlichen Maronen unterheben. Bei milder Hitze einkochen lassen, bis die Konsistenz von Honig erreicht ist, dabei schwenken, um die Maronen von allen Seiten zu glasieren. Warm halten. Lorbeer und Thymianzweige aus der Suppe nehmen. Suppe mit dem Schneidestab pürieren, durch ein Sieb gießen. Die Sahne dazugießen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe mit Kartoffelscheiben, glasierten Maronen und Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: 55 Minuten

Chefkoch Newsletter

Kartoffelsuppe mit Kokosmilch

1 kg Kartoffeln
1 Stück frischen Ingwer (etwa daumengroß)
1 Bund Koriandergrün
1 grüne Chilischote
Sesamöl
2 Knoblauchzehen
brauner Zucker
1,5 l Gemüsebrühe
1/4-1/2 l dickflüssige Kokosmilch
Pfeffer und Salz

Die Kartoffeln waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen und gar kochen. Dann ausdampfen lassen, pellen und mit dem Stampfer pürieren. Den Ingwer schälen und klein hacken. Das Koriandergrün waschen, trocknen und ebenfalls hacken. Die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Topf etwas Sesamöl erhitzen und darin den Ingwer unter Rühren kurz andünsten. Die Chilischote, den Knoblauch und den Zucker dazugeben. Die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten. Mit der Ge-

müsebrühe ablöschen und mit einem Schneebesen das Kartoffelpüree unterziehen. Dann die Kokosmilch hinzufügen, kurz durchkochen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriandergrün bestreut servieren.

Kartoffelsuppe nach Pfälzer Art

Zutaten:

15 mittelgroße Kartoffeln,
1 große Zwiebel,
1 kleine Knolle Sellerie,
2 Karotten,
2 Stängel Lauch,
175 g Butter / Margarine,
1 1/2 l Brühe,
1 Becher Sahne,
Pfeffer,
Salz,
Majoran

Zubereitung:

Die Kartoffeln und das Gemüse waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. In Butter / Margarine dämpfen.

Mit 1 l Brühe ablöschen und ca. eine halbe Stunde kochen lassen. Das weiche Gemüse und die Kartoffeln durch eine Flotte Lotte drehen oder im Mixer pürieren.

Mit der restlichen Brühe auffüllen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Majoran.

Vor dem Servieren die Suppe mit Sahne verfeinern.

Kartoffelsuppe, Schwarzwälder

750 g Kartoffeln
100 g Knollensellerie
2 Gelberüben
1 Lauchstange
1 Zwiebel
20 g Butter / Margarine
1,5 l Brühe
Salz,
Pfeffer,
evtl. etwas Muskat
1 Bund Petersilie

nach Belieben Croutons (Kracherle) sowie saure oder süße Sahne

Kartoffeln und das Wurzelgemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden, Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden, Zwiebel schälen und hacken (hat schon mal jemand ungeschälte Zwiebeln gehackt? na, also!)

Zwiebel in Butter / Margarine glasig dünsten, vorbereitetes Gemüse und Kartoffeln zugeben, mit Brühe aufgießen und 10 Minuten kochen lassen. (Im Dampfkochtopf geht es um einiges schneller.) Mit dem Mixstab pürieren, abschmecken, vielleicht einen Hauch Muskat zugeben und mit gehackter Petersilie, einem Klacks Sahne und den Croutons servieren.

Lauch Kartoffel Cremesuppe mit Kerbel

4 Stangen Porree
600 g festkochende Kartoffeln
3 El Butter / Margarine oder Margarine
3/4 l gekörnte Gemüsebrühe
200 g Creme fraiche
Salz, Pfeffer
1 Bd. frischer Kerbel

1. Porree putzen, waschen und in sehr dünne Ringe, Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Butter / Margarine (Margarine) in einem großen Topf aufschäumen lassen, Kartoffelscheiben darin anschwitzen und Porreeringe zugeben.

2. Bouillon in einem Topf erhitzen und angießen. Alles zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen, Creme fraiche unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kerbel waschen, trocken tupfen, grob hacken und auf die Suppe streuen.

Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren und mit gebratenen Lachsscheiben servieren. Dazu schmecken Toastecken.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Möhren Kartoffelsuppe

500 g Möhren
500 g Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Lorbeerblatt
1 Zwiebel
30 g Butter

Möhren und Kartoffeln putzen, waschen und grob raspeln. Zwiebel in Würfel schneiden und mit Butter in einem Topf andünsten. Möhren und Kartoffel hinzugeben, kurz andünsten und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Lorbeerblatt dazu und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag kann noch Sahne dazu geben.

Sächsische Kartoffelsuppe I

1 kg Kartoffeln,
1 Stück Sellerieknolle, frisches Selleriekraut,
1 Möhre,
Salz, Pfeffer,
2 l gekörnte Gemüsebrühe
Liebstöckel

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit Sellerie, Liebstöckel, Möhre, Salz und Pfeffer in der Brühe kochen, bis die Kartoffelstücke sehr weich sind. Dann die Kartoffeln zerstampfen oder durch ein Sieb streichen. Die Suppe nochmals abschmecken.

Saure Kartoffelsuppe

(Schniedle- oder Schnippelsuppe)

1 Pfd Kartoffeln, in Scheiben geschnitten,
1 ¼ l Wasser,
1 El Salz,
1 Gewürzdosis,
20-30 g Fett,
2-3 El Mehl,
1 Zwiebel,
1 Prise Zucker,
einige El. Essig.
(Suppengrün)

Die Kartoffelscheiben werden mit dem Gewürz (und Suppengrün) im Salzwasser weichgekocht. Von den übrigen Zutaten bereitet man eine braune Röste, gibt sie an die Suppe und lässt diese nochmals einige Minuten kochen.

Käsesuppe

Blauschimmel Frischkäse Terrine im Lauchmantel

Zutaten:

- 1 große Stange Lauch
- Salz
- je eine rote und gelbe Paprikaschote
- 3 Strauchtomaten
- 1 Bund Basilikum
- 400 g deutscher Weichkäse mit Blauschimmel
- 250 g Frischkäse
- 3 Blatt Gelatine
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eine Kastenform (ca. 1,2 l) mit Klarsichtfolie auslegen. Den Lauch längs halbieren, in die einzelnen Blätter zerteilen und 2 bis 3 Minuten in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Form mit den äußeren, breiteren Lauchblättern quer und längs auslegen, dabei die Blätter leicht überlappen und gut über die Form hinausragen lassen, damit die Oberseite zuletzt auch abgedeckt werden kann.

Paprika und Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Basilikum grob hacken. Blauschimmelkäse mit Frischkäse, Paprikawürfeln und Basilikum verkneten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gelatine ausdrücken, in wenig heißem Wasser auflösen und rasch in die Masse einrühren. Zum Schluss die Tomatenwürfel vorsichtig unterheben.

Die Käsemasse in die Form füllen, die Lauchblätter darüber zusammenfallen und, am besten über Nacht, im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Käseterrine stürzen, die Klarsichtfolie entfernen und mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden. Nach jeder Scheibe das Messer unter heißem Wasser abspülen.

Dazu passt: Bratkartoffeln oder knuspriges Landbrot

Brokkoli Tilsiter Terrine 2 Ei + 3 Eigelb

Zutaten:

- 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.

Brokkoli-Käse-Suppe

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten:

500 g Brokkoli
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 EL Öl
1 l Gemüsefond
100 g Creme fraîche
Salz, Pfeffer, Zucker
150 g geriebener Emmentaler

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Dicke Stängel in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Mit dem Fond ablöschen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze kochen.

Den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit dem Schneidestab des Handrührgerätes pürieren. Die Creme fraîche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Pro Portion etwa:

12 E, 21 g F, 5 g KH, 282 kcal/1185 kJ

Feine Käsesuppe, Bavaria

200 g Möhren

200 g Kartoffeln

20 g Butter

3/4 l Brühe

75 g Edelpilzkäse

100 g süße Sahne

Weißwein

Salz

Pfeffer

Muskat

1 Kästchen Kresse

Möhren und Kartoffeln fein raspeln, 1 EL Möhrenraspel beiseite stellen.

Butter erhitzen, Kartoffeln und Möhren darin andünsten, mit Brühe auffüllen, aufkochen und 15 Minuten fortkochen. Suppe pürieren. Käse mit Sahne glatt rühren, zur Suppe geben. Mit Wein, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und restliche Möhrenraspel hinzufügen. In Suppentassen füllen und mit Kresse bestreuen.

Quelle: Sabine

Käsesuppe 2 Eigelb

Zutaten für 4 Personen:

10 g Butter / Margarine

2 Ei Mehl

1 l Brühe

150 g cremiger Schmelzkäse

2 Eigelbe

Salz, Pfeffer, Muskat
2 Scheiben Toastbrot

Butter / Margarine erhitzen, Mehl zugeben, unterrühren und anschwitzen lassen. Mit der Brühe aufgießen, die Suppe köcheln lassen, Schmelzkäse zugeben und gut verrühren. Die Eigelbe verquirlen, unter die Suppe ziehen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Toastbrot rösten, mit kleinen Plätzchenformen verschiedene Croûtons ausstechen und diese mit der Suppe servieren.

Pro Person: 245 kcal (1025 kJ), 9,2 g Eiweiß, 16,8 g Fett, 14,0 g Kohlenhydrate (1,2 BE)
Real Newsletter

Käsesuppe 2 Eigelb

Soupe au Beaufort

Zutaten:

150 g Beaufort- oder Gruyere-Käse (gerieben),
50 g Beaufort- oder Gruyere-Käse (in kleine Stücke geschnitten),

2 Eigelb,

50 g Creme fraiche,
200 ml Weißwein,
1,5 l Brühe,
50 g Butter / Margarine,
50 g Mehl,
1 Knoblauchzehe (gepresst),
Petersilie (fein gehackt),
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung:

Die Butter / Margarine in einer Kasserolle mit dickem Boden schmelzen lassen.

Mehl darüber stäuben und mit dem Schneebesen oder einem Holzlöffel vermischen. Mit der Brühe und dem Wein ablöschen. Knoblauch beifügen. Mit Pfeffer, geriebener Muskatnuss und wenig Salz abschmecken und unter weiterem Rühren mit dem Schneebesen die Suppe zum Kochen bringen. Dann den geriebenen Käse hineinrühren. Sobald der Käse geschmolzen ist, die Hitze reduzieren. Die beiden Eigelb unter die Creme fraiche schlagen und in eine Suppenschüssel geben. Die heiße Suppe darüber gießen und mit dem Schneebesen weiterschlagen, um eine homogene Mischung zu erhalten. Zum Schluss die klein gehackte

Petersilie und die Käsestückchen darüber streuen. Sehr heiß servieren, eventuell mit Knoblauchcroupons (Toastscheiben toasten, mit einer Knoblauchzehe einreiben).

Käsesuppe I

Zutaten:

400 g Toastbrot,
ca. 50 g Butter / Margarine,
50 g geriebener Gruyere-Käse,
4 große Zwiebeln,
1 kleine Dose geschälte Tomaten,
1 1/2 l Bouillon

Zubereitung:

Das Brot toasten, danach mit Butter / Margarine bestreichen und großzügig mit dem geriebenen Käse bestreuen. Die Zwiebeln in feine Scheiben schneiden und langsam in der Butter / Margarine glasig werden lassen. In einen feuerfesten

Suppentopf eine Schicht Brotscheiben legen, darauf eine Schicht Zwiebeln, gefolgt von einer weiteren Lage Brotscheiben, diesmal mit geschälten, entkernten und zerdrückten Tomaten bedeckt usw. Das Ende bildet eine Schicht Zwiebeln mit ein wenig Tomaten und etwas geriebenem Käse. Einen Trichter bis fast ganz an den Topfboden drücken und die Bouillon langsam hineingießen bis die ganze Oberfläche leicht zugedeckt ist. Den Suppentopf ohne Deckel auf das Feuer geben und 30 Minuten langsam kochen lassen. Dann mit Hilfe des Trichters die verdampfte Flüssigkeit durch Zugabe von etwas Bouillon ersetzen und für ca. 60 Minuten in den Ofen schieben.

Käsesuppe IV

Zutaten:

3 El Butter / Margarine,
3 El Mehl,
1 l Brühe,
Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
2 Scheiben Schwarzbrot,
100 g Greyerzer-Käse,
100 ml Sahne oder Milch oder beides gemischt,
1 Bund Petersilie

Zubereitung:

Butter / Margarine schmelzen, Mehl beigegeben, gut durchrühren und mit Brühe ablöschen.

Mit Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. 15 Minuten köcheln lassen. Schwarzbrot in Würfel schneiden, in die Brühe geben und 5 Minuten mitkochen. Käse reiben, mit Sahne oder Milch oder beidem zusammen verrühren. In gut vorgewärmten Suppentassen anrichten.

Die heiße Suppe darüber geben, dabei gut umrühren. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.

Käsesuppe mit Brotwürfeln 1 Eigelb

Zutaten:

40 g Mehl,

50 g Butter / Margarine,

1 l Brühe,

150 g alter Gouda-Käse (gerieben),

Salz,

Pfeffer,

1 Eigelb,

1/8 l Sahne,

2 Scheiben Toastbrot,

Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Mehl in Butter / Margarine anschwitzen, mit Brühe auffüllen, unter Rühren aufkochen und bei schwacher Hitze einige Minuten kochen lassen. Käse dazugeben, schmelzen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das mit Sahne verquirlte Eigelb in die Suppe rühren, nicht mehr kochen lassen. Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter / Margarine rösten. Suppe in den

Teller geben, mit Petersilie und Brotwürfeln bestreuen.

Käsesuppe VI

Zutaten:

1 Stück. Zwiebel,

100 g Butter / Margarine,

100 g Dachsteiner gerieben,

1-2 Zehen Knoblauch,
1 Becher Sauerrahm,
60 g Sahne ,
50 g geschlagenes Sahne ,
400 g Fond,
40 g Wein

Zubereitung:

Zwiebel anschwitzen, mit Weißwein löschen, Fond auffüllen, Knoblauch, Sauerrahm und Sahne dazugeben und durchkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mixen und durch ein Haarsieb streichen. Mit dem geschl. Sahne aufkochen und evtl. mit Knödeln servieren.

Käsesuppe VI I I

Zutaten:

3 EI Butter / Margarine,
3 EI Mehl,
1 l Brühe,
Pfeffer,
1 Lorbeerblatt,
2 Scheiben Schwarzbrot,
100 g Greyerzer Käse,
100 ml Sahne oder Milch oder beides gemischt,
1 Bund Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Butter / Margarine schmelzen, Mehl beigegeben, gut durchrühren und mit Brühe ablöschen.

Mit Pfeffer und Lorbeerblatt würzen. 15 Minuten köcheln lassen.

Schwarzbrot in Würfel schneiden, in die Brühe geben und 5 Minuten mitkochen. Käse reiben, mit Sahne oder Milch oder beidem zusammen verrühren. In gut vorgewärmten Suppentassen anrichten.

Die heiße Suppe darüber geben, dabei gut umrühren. Fein gehackte Petersilie darüber streuen.

Käsesuppe, Allgäuer II 1 Eigelb

1 Zwiebel
1 Brötchen
50 g Mehl

100 g Butter / Margarine
1 l kräftige Brühe
200 g geriebener Emmentaler

1 Eigelb

50 ml Sahne
Pfeffer,
Salz
Butter / Margarine zum Anbraten

Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Butter / Margarine hellbraun anrösten. Das Brötchen in Würfel schneiden und ebenfalls in einer Pfanne mit Butter / Margarine hellbraun braten. Mehl und 100 g Butter / Margarine in einem Suppentopf mit dickem Boden anschwitzen, aber keine Farbe nehmen lassen (ca. 5 Minuten). Dann mit der Brühe auffüllen, gut umrühren und ca. 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren. Den Käse nach und nach einrühren und noch mal kurz aufstoßen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen. Eigelb und Sahne verrühren, in die heiße Suppe rühren und legieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geröstete Zwiebeln und Brotwürfel als Einlage in Suppenteller verteilen, die Suppe aufgießen und servieren.

Riesling Käsesuppe mit Blätterteig Talern 1 Ei

Zutaten:

Für die Suppe:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stange Lauch
30 g Butter / Margarine
2 Kartoffeln
1 l Gemüsebrühe
1/8 l Riesling
1/8 l Sahne
50 g Allgäuer Emmentaler (gerieben)
50 g Tilsiter (gerieben)
Salz,
weißer Pfeffer

Für die Taler:

150 g Tiefkühl-Blätterteig

Mehl zum Ausrollen

1 Ei

50 g Sesamkörner

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch und Lauch putzen und klein schneiden. Butter / Margarine in einem Topf zerlassen und das Gemüse anschwitzen. Geschälte und gewürfelte Kartoffeln zufügen, mit der Brühe auffüllen und kochen bis die Kartoffelwürfel zerfallen. Mit dem Passierstab mixen, Riesling, Sahne und Käse einrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Pfeffermühle abschmecken.

Blätterteig 2 mm stark ausrollen, mit einem runden Ausstecher Taler ausstechen und auf ein mit kaltem Wasser abgespültes Backblech legen. Eine Stunde ruhen lassen. Danach mit dem verquirlten Ei bestreichen. Mit Sesamkörnern bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Gas Stufe 3) goldbraun backen.

Anschließend die Käsesuppe in vorgewärmte Suppenschalen füllen und die Blätterteig-Taler darauf schwimmen lassen.

Kürbis

Bohneneintopf mit Kürbis

4 Personen*

250 g weiße Bohnen; große getrocknete
; Salz

2 Zweige Salbei

1200 g Suppengrün

200 g Gemüsezwiebeln

300 g Tomaten

20 dl ; Wasser

5 Wachholderbeeren

1 Lorbeerblatt

1 Bund glatte Petersilie

1/2 Bund Dill

1 Bund Majoran

250 g sehr kleine Schalotten

650 g Kürbis

250 g Backobst-Mischung

100 g Äpfel

weißer Pfeffer aus der Mühle
4 El Kürbiskernöl

* Für 4-6 Personen

Die Bohnen mit reichlich Wasser bedecken, salzen und mit dem Salbei etwa 90 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Suppengrün putzen. Zwiebeln pellen. Suppengrün, Zwiebeln und Tomaten klein würfeln. Mit Wasser, leicht zerdrückten Wacholderbeeren, Lorbeer und Salz etwa 40 Minuten bei milder Hitze kochen. Vom Herd nehmen. Petersilienblätter abzupfen und zugedeckt beiseite stellen. Petersilienstiele, Dill und die Hälfte vom Majoran im Gemüsesud 15 Minuten ziehen lassen. Den Gemüsesud dann durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Inzwischen Schalotten schälen und längs halbieren. Kürbis dick schälen, entkernen zuerst in Spalten, dann in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten im Gemüsesud etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Kürbis nach 10 Minuten dazugeben. Das Backobst in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, halbieren entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Die Bohnen abtropfen lassen, mit den Äpfeln in die Suppe geben. Nochmals 3 Minuten leise kochen lassen. Die Suppe eventuell nachsalzen und mit Pfeffer würzen. Majoranblättchen abzupfen, mit der Petersilie und dem Backobst in den Bohneneintopf geben und mit dem Kernöl beträufeln

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 40 Minuten

: Pro Portion bei 6: 18 g E, 9 g F, 60 g KH = 403 kcal (1683 kJ)

Grün-Gelbe Zucchini-Kürbis-Suppe

Portion/en: 4

Zucchinicremesuppe

400 g Zucchini

100 ml Gemüsebrühe

50 ml Sojamilch

10 g Milchfreie Pflanzenmargarine

Nach Belieben

Meersalz

3 Prise Edelhefe

1 TI Fünfgewürze- Pulver

2 Prise Bockshornkleesaat gemahlen

Kürbiscremesuppe

500 g Kürbis
1 Zwiebel
2 El Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
1 El Zitronensaft
50 ml Sojamilch
2 El Kürbiskerne
2 El Bockshornkleesprossen
Kräutersalz
1 Tl Chinagewürz
2 Prise Ingwerpulver
1 Prise Safran gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer

Zucchini cremesuppe:

Gewaschene Zucchini zerkleinern. In der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten schwach kochen lassen. Die Gewürze, die Sojamilch und eventuell die Margarine zufügen. Alles im Mixer pürieren und abschmecken.

Kürbis cremesuppe:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und zerkleinern. Die Zwiebel würfeln. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Kürbisfleisch zugeben. Nun die Gewürze unterrühren und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Im Mixer pürieren, mit Zitronensaft und Sojamilch verfeinern und abschmecken.

Anrichten:

Zuerst die dickere Zuchinisuppe in die Hälfte eines Tellers gießen, dann die Kürbissuppe daneben geben. Mit den Kürbiskernen und den Bockshornkleesprossen dekorieren.

Geeignet bei hohem Cholesterinspiegel, bei Milch-/Eiallergie.

Herbstsuppe mit Sellerie-Chips

200 g Möhren, in Scheiben schneiden
500 g Kürbis, in Würfel geschnitten
2 Zwiebeln, grob gehackt

Zwiebeln in wenig Öl glasig dünsten, dann die Möhren und den Kürbis zugeben.

Kurz mitdünsten. Dann mit 800ml Gemüsebrühe ablöschen.

Ca 1-1 1/2 TL Salz zugeben und das Ganze ca 30 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, mit Curcuma/Kreuzkümmel

wenig Pfeffer

wenig Muskat und

wenn nötig Salz abschmecken.

Etwas Creme fraiche unterrühren und servieren.

Chips:

1 große Knolle Sellerie schälen und dann in möglichst große dünne Scheiben

hobeln. Diese gut trocken tupfen!. Die Scheiben portionsweise ins heiße Frittierfett geben, bis sie sich am Rand leicht bräunen und knusprig sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Leicht mit Salz bestreuen.

Diese Chips sind ein absolutes Esserlebnis und passen hervorragend zur Suppe!!!

Kalte Kürbissuppe Thai- Style

Portion: 4

750 g Sommerkürbis; (*)

geschält, entkernt fasrige Teile entfernt in kleine Würfel o. grob geräffelt

2 Frühlingszwiebeln fein gehackt

1 sm Peperoncino fein gehackt

1 sm Knoblauchzehe fein gehackt

1 TL Maiskeimöl

1/4 TL Korianderkörner

1/2 TL Kurkuma

1 Spur Kreuzkümmel

6 dl Geflügelfond

-- o. Geflügelbrühe

1 cn Kokosmilch

Sojasauce

Basilikum

Koriandergrün

Limetten; Scheiben

(*) Patisson, Zucchini, Rondini, Spaghetti-Kürbis

Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Peperoncino im nicht zu heißen Öl andünsten. Kürbis und gemahlene Gewürze begeben, kurz mitdünsten. Mit Fond ablöschen, aufkochen, zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln.

Kokosmilch unter die Suppe rühren, mit Sojasauce abschmecken. Abkühlen lassen.

Eisgekühlt, mit Kräuter u./o. Limettenscheiben garniert servieren.

Beachten: die Suppe kann auch heiß serviert werden.

Kürbis Apfel Suppe

Ein Hauch Zimtpulver rundet dieses Gericht ab

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Zitrone
200 g Äpfel (z. B. Boskop oder Cox Orange)
500 g Kürbis
2 Zwiebeln
2 El Butter / Margarineschmalz
750 ml Apfelsaft
750 ml Brühe (Instant)
1 Tl Honig
500 g Sauermolke
Salz,
Pfeffer
Zimtpulver

ZUBEREITUNG

1 Die Zitrone halbieren und auspressen. Apfel waschen, schälen, halbieren, vierteln und entkernen. Anschließend in eine Schüssel mit Wasser geben und mit Zitronensaft mischen, damit sie nicht braun werden. Den Kürbis mit einem scharfen Messer schälen und das weiche Innere sowie die Kerne entfernen. Das Kürbisfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2. Zwiebeln abziehen und würfeln. Butter / Margarineschmalz in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Kürbis sowie abgetropfte Apfelstücke dazugeben und unter Rühren anbraten,

Mit Apfelsaft sowie Brühe ablöschen, das Fruchtfleisch 10-12 Min. dünsten. Wenn die Kürbiswürfel weich sind, den Honig dazugeben und das Ganze mit einem Pürierstab pürieren.

3. Die Molke nach und nach unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Dann die Suppe durch ein feines Sieb streichen. In vorgewärmte Suppentassen füllen und nach Wunsch mit Minzeblättchen servieren. Evtl. mit blanchierten Kürbis- und Apfelwürfeln sowie geröstetem Toastbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca.

320 kcal,

Eiweiß: 13 g,

Fett: 11 g,

Kohlenhydrate: 39 g

Lisa Nr. 38/03

Kürbis Orangen Suppe

1 kg Kürbis (z. B. Potimarron)
2 El Butter / Margarine bzw. Sonnenblumenöl
2 - 3 TI Curry
750 ml Wasser bzw. Gemüsebrühe
Saft von 3 Orangen (etwa 300 ml)
200 g saure Sahne (vegan: Sojadrink)
1 TI Meersalz
½ TI weißer Pfeffer
4 - 5 El frisch gehacktes Basilikum

Kürbis waschen, schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Butter / Margarine bzw. Öl in einem großen Topf erhitzen, Curry für einige Sekunden anrösten und sofort die Kürbiswürfel dazugeben. Nochmals etwa 5 Minuten rösten und dann mit Wasser bzw. Gemüsebrühe aufgießen. Kürbis 15 - 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen, bis er weich ist. Orangensaft, saure Sahne bzw. Sojadrink, Salz und Pfeffer dazugeben und alles zu einer cremigen Suppe pürieren. Mit gehacktem Basilikum bestreuen.

Kürbis Zucchini Maronensuppe 2 Eigelb
mit exotischen Croûtons

für 4 Personen

250 g Maronen
150 g Kürbisfleisch
100 g Zucchini
20 g Butter / Margarine
1 Tl Zucker
1l Bouillon (ersatzweise aus dem Glas)
100 ml Madeira
100 ml weißer Portwein
100 ml Sahne
8 Zwiebacke
3 Ei Quark
1 Ei Mango Chutney
1 Knoblauch, gepresst
2 Msp frischen Ingwer, gerieben

2 Eigelb

Salz
Pfeffer aus der Mühle

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Maronen mit einem scharfen Messer einschneiden und im Ofen auf der Mittelschiene etwa 10 Minuten backen lassen, bis die Schale aufspringt.
3. Die Schale ablösen oder das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Dann den braunen "Filz" entfernen. Das Kürbisfleisch und die Zucchini in Würfel schneiden.
4. Die Butter / Margarine in einem Topf zerfließen lassen und die Maronen darin mit dem Zucker unter Rühren in etwa vier Minuten karamellisieren lassen.
5. Den Kürbis und die Zucchini zugeben und mit Bouillon, Madeira, Portwein und Sahne auffüllen. Die Suppe etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen, bis die Maronen weich gekocht sind.
6. Nun die Suppe mit dem Pürierstab mixen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken und nochmals richtig schaumig rühren.
7. Für die exotischen Zwiebackkrustchen den Quark, den Mango Chutney, den gepressten Knoblauch, den geriebenen Ingwer und zwei Eigelb aufrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann auf den Zwieback streichen.
8. Unter dem Grill ca. 2 Minuten goldgelb gratinieren.
9. Die Suppe in Teller gießen und den Zwiebackkrustchen oben auf geben.

Kürbis-Terrine mit Rote-Bete-Sauce 5 Ei

Terrine

750 g Kürbisfleisch
20 g Butter
80 g Zwiebel; fein gehackt
2 Knoblauchzehen; fein gehackt
1 TL Ingwerwurzel; fein gehackt

5 Eier

; Salz
; Pfeffer
300 g rote Beete
1 Bund Petersilie; bis 1 1/2 Bund

Sauce

300 g rote Bete
150 ml Gemüsebrühe
100 ml süße Sahne
3 El Reismehl
; Kräutersalz
; Pfeffer
; Piment
; Koriander

4 g Eiweiß

5 g Fett

7 g Kohlenhydrate

2 g Ballaststoffe

Zubereitung

Ein Drittel des Kürbisfleisches in etwa 0,5 cm dicke Würfel schneiden, die restlichen zwei Drittel des Kürbisfleisches klein hacken. Die größeren Würfel in kochendem Salzwasser blanchieren. Danach auf ein Sieb abgießen und dabei etwa 150 ml der Kochflüssigkeit auffangen. Die Butter zerlassen, die Zwiebeln und den Knoblauch darin hell anschwitzen. Dann das gehackte Kürbisfleisch zugeben, den Zucker einstreuen und karamellisieren lassen. Mit der Kochflüssigkeit ablöschen, den Ingwer einstreuen und zugedeckt etwa 5 Min. schmoren lassen. Danach abdecken und so lange weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Danach die Masse abkühlen lassen, im Mixer pürieren, die verquirlten Eier unterrühren und die Masse salzen und pfeffern. Anschließend die Kürbiswürfel unterziehen.

Die roten Beten schälen, in etwa 0,5 cm große Würfel schneiden und in etwas Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen und

klein schneiden.

Eine Terrinenform von etwa 1 l Inhalt leicht buttern und mit Klarsichtfolie auslegen, damit sich die Form nach dem Backen problemlos stürzen lässt. Dann ein Drittel der Kürbismasse in die Form füllen, darauf die Petersilie verteilen, leicht andrücken und das zweite Drittel Kürbismasse darauf geben. Nun die rote Bete Würfeln einfüllen und zum Schluss das letzte Drittel Kürbismasse eingießen. Die Form einmal fest auf die Tischplatte aufstauchen, um Luftbläschen zu verhindern. Dann die Terrine zugedeckt im Wasserbad bei ca. 150°C im vorgeheizten Backofen etwa 2 Stunden backen.

Rote- Bete- Sauce:

Die roten Beten dünn abschälen, waschen, klein schneiden und in der Gemüsebrühe in etwa 10 Min. weich kochen. Anschließend etwas abkühlen lassen, pürieren und mit der Sahne verrühren. Das Mehl einstreuen und aufkochen lassen. Mit den Gewürzen pikant abschmecken.

Die Terrine aus dem Ofen nehmen, lauwarm abkühlen lassen, auf ein Brett stürzen und die Folie abziehen.

In Scheiben schneiden und Portionsweise auf Tellern zusammen mit der Rote -Bete- Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 60 Min + 2 Std. Backzeit

Pro Scheibe ca.: 95 kcal / 400 kj

Kürbis-Tomaten-Suppe- Indien

4 Portionen

500 g Kürbisfleisch (netto)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

30 g Butterschmalz

2 El Currypulver

750 g Tomatenpüree mit Stücken

4 El Kokoscreme (ungesüßt)

Salz

2 El schwarze Senfsamen

Den Kürbis würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch pellen und hacken. Zwiebel und Knoblauch im Butterschmalz andünsten, Curry unterrühren, kurz anbraten lassen und das Tomatenpüree zugeben. Aufkochen, unter Rühren die Kokoscreme darin auflösen, salzen. Die Kürbiswürfel zugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten garen. Suppe mit Curry herzhaft abschmecken.

Die Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten (Deckel!) und über die Suppe streuen.

Kürbiscreme Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 kg Kürbis(e), gelbe
1 Zwiebel(n)
1 Möhre(n), dick
1 Stange/n Lauch
3 Ei Butter / Margarine
200 g Reis (Langkornreis)
1 Glas Wein, weiß
1.5 Liter Gemüsebrühe
¼ Liter Sahne
Salz und Pfeffer
Schnittlauch

Zubereitung:

Vom Kürbis mit einem scharfen Messer quer eine Kappe abschneiden. Mit einem Löffel zuerst die Kerne herausschaben, dann das Fleisch herauslöfeln, ohne die Kürbisschale zu verletzen. Fein gehackte Zwiebel, Möhre sowie den in Ringe geschnittenen weißen Teil vom Lauch zusammen mit dem gewürfelten Kürbisfleisch in einem großen Topf in 3 Ei heißer Butter / Margarine andünsten. Den Reis zufügen. Mit Wein ablöschen, mit der Brühe auffüllen. Zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Suppe mit dem Pürierstab zerkleinern, salzen, pfeffern und die Sahne angießen. Inzwischen den hellgrünen Teil der Lauchstange in Ringe schneiden. In etwas Butter / Margarine andünsten. Die gewaschenen und gut abgetrockneten Kürbiskerne zufügen und mitrösten. Die Suppe in die ausgewaschene Kürbisschale füllen. Mit Lauch, Kürbiskernen und Schnittlauchröllchen bestreuen. (Die Suppe schmeckt auch in einer normalen Schüssel)

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Chefkoch Newsletter

Kürbiscremesuppe I

Zutaten (4 Portionen):

1000 g Kürbis,
100 ml Milch,

200 g Creme fraiche,
1 TI Salz,
½ TI Pfeffer,
½ TI geriebene Muskatnuss,
200 ml gekörnte Gemüsebrühe
2 EI Butter / Margarine,
2 Scheiben Weißbrot,
2 EI geriebener Käse

Zubereitung:

- a) Lösen Sie das Kürbisfleisch aus der Schale, entfernen Sie die Kerne und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleine Würfel.
- b) Verrühren Sie Creme fraiche, Milch, Salz, Pfeffer, Muskatnuss mit der Brühe und mischen Sie dann alles mit den Kürbiswürfeln.
- c) Geben Sie die Suppe in eine Auflaufform und stellen Sie diese bei 180°C zugedeckt ca. 1 Stunde in den Backofen.
- d) Schneiden Sie die Brotscheiben in kleine Würfel. Lassen Sie Butter / Margarine in einer Pfanne zergehen und braten Sie die Brotwürfel darin goldbraun.
- e) Nehmen Sie die Suppe aus dem Ofen, rühren Sie sie kräftig durch und geben Sie sie in Suppentassen. Verteilen Sie darauf die Brotwürfel und den geriebenen Käse.

Kürbiscremesuppe II

Zutaten:

2 kg ausgelöstes Kürbisfleisch (2,3 kg mit Schale)
3 kleine Kartoffeln, geschält u. gewürfelt
3 Zwiebeln, geschält u. gewürfelt
1 Knoblauchzehe, durchgepresst
100 g Butter / Margarine
2 L. Brühe
20 Pfefferkörner, schwarz, gemorst
Zucker, Salz

Einlagen:

1. Geröstetes Weißbrot - dick mit Leberwurst bestrichen - einfach in die Suppe legen.
2. Kleine Mandelkekse (Amarettini) leicht zerbröseln.
3. Kürbiskernöl und Creme fraiche.

Zubereitung:

Für die Suppe das Kürbisfleisch würfeln und mit Zwiebeln, Kartoffeln und

Knoblauch in Butter / Margarine andünsten. Alles salzen, mit etwas Zucker und gemörstem Pfeffer würzen. Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer alles richtig schön durchmixen, so dass eine sahnige Konsistenz entsteht. Alles nochmals abschmecken und mit der Einlage Ihrer Wahl servieren.

Kürbiscremesuppe III

500 g Kürbis (geschält und gewürfelt) vorbereiten.

Öl erhitzen und darin 2 -- 3 Stück Knoblauch und Zwiebel nach Wunsch anrösten.

Gehackte Kürbiskerne und Kürbiswürfel mitrösten und alles mit 2 Ei . Mehl stauben und mit Weißwein löschen. Dann wird eine klare Suppe gemacht (Würfelsuppe) und diese dazugegeben.

Mit Salz, Pfeffer und gemahlenen Muskat würzen.

Zum Schluss alles pürieren und mit ca.

¼ l Schlagsahne verfeinern.

Die Suppe wird beim Servieren mit gehackten Kürbiskernen bestreut.

Kürbiscremesuppe im Kürbisbrot

800 g Kürbisfleisch, geschält

1 Zwiebel

40 g Lauch

1 El brauner Zucker

4 El Kürbiskernöl

1 l Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

20 g Kürbiskerne

2 kleine Kürbisbrote (vom Bäcker)

4 El Creme fraiche

1 Msp Ingwerpulver

Butter / Margarine

Kräutersalz,

Pfeffer,

Salz

600 g Kürbis in grobe Stücke schneiden. Den Rest mit der Gemüseraspel in feine Streifen reiben. Die Zwiebel fein würfeln, den Lauch klein schneiden.

Zucker mit 30 g Butter / Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebelwürfel, Lauch- und Kürbisstücke darin anbraten. Mit dem Kürbiskernöl ablö-

schen. Die Gemüsebrühe dazugeben, 1 Prise Salz und das Lorbeerblatt. Alles 15 Minuten köcheln lassen.

Die Kürbiskerne in einer heißen Pfanne rösten. Vom Kürbisbrot den Deckel abschneiden und das Innere aushöhlen. Das ausgehöhlte Brot in einen tiefen Teller stellen und den Brotdeckel dazulegen.

Aus der Suppe das Lorbeerblatt nehmen und die Suppe pürieren. Die Kürbisstreifen dazugeben. Creme fraiche und 20 g Butter / Margarine mit dem Schneebesen einrühren und die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Ingwer würzen.

Die Suppe in das ausgehöhlte Brot füllen und die Kürbiskerne darüber streuen.

Kürbiscremesuppe I V

Zutaten für 4 Portionen

1 kg Kürbis(e)

200 g Pastinaken

1 Apfel, säuerlich

1 Zwiebel(n)

2 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe

3 EL Mandeln, gehobelt

½ TL Curry, Pulver

½ TL Piment, gemahlen

½ TL Ingwerpulver

n. B. Salz

n. B. Pfeffer

½ TL Essig, Balsamico

½ TL Sojasauce

4 TL Schmand

ZUBEREITUNG

Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln.

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig braten. Die Pastinaken- und die Apfelwürfel dazugeben und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne leicht bräunen. Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und Sojasauce abschmecken.

Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Schmand garnieren.

31.10.00 Momo

CK

Kürbiscremesuppe mit Ingwer

4 Portionen

500 Gramm Kürbisfleisch (ersatzw. aus dem Glas)

500 ml Brühe

10 Gramm Frischer Ingwer

1Prise Zucker

Geriebenen Muskatnuss

Kurkuma

300 Gramm Sahne

1 Unbehandelte Limette

Salz

Chilipulver

450 g Kürbis in grobe Stücke schneiden, bei schwacher Hitze ca 15 min. in Brühe kochen und pürieren. Ingwer schälen, fein reiben, zufügen und Suppe mit Zucker, Muskat und Kurkuma abschmecken. 250 g Sahne einrühren. Restlichen Kürbis fein würfeln, dazugeben und die Suppe nochmals 5 min aufkochen.

Von der Limette Zestern abreißen und etwas Saft auspressen. Suppe mit Salz, Chili und Limettensaft abschmecken. restliche Sahne steif schlagen und die Suppe mit Sahne und Limettenezesten garniert servieren.

:Vorbereitung: ca 10 min

:Garzeit. ca 20 min

:Kalorien: ca 268 / 1122 Joule / 0,4 BE pro Portion

Erfasst *RK* 03.01.2005 von Bastian Hepp

Kürbiscremesuppe mit Kernöl

(4 Personen)

Zutaten:

750 g gelber Speisekürbis,

1 Stück. kleine Zwiebel,

Salz,

Pfeffer,
Zucker,
Muskat,
1/8 l Weißwein,
3/4 l kräftige Gemüsebrühe (oder Geflügelbrühe),
50 g Ingwer,
Curry,
1 Msp. Zimt,
1/8 l Schlagsahne,
60 g Butter / Margarine,
einige Tropfen Kürbiskernöl,
einige zerkleinerte Kürbiskerne.

Zubereitung:

Den geschälten Kürbis in grobe Würfel schneiden und mit der gehackten Zwiebel andünsten. Mit Weißwein und eventuell etwas Wasser so lange kochen, bis der Weißwein verdunstet ist. Die Gemüsebrühe aufgießen und auch einkochen lassen. Anschließend den Ingwer dazugeben und weich kochen.

Danach den Ingwer rausnehmen und das Ganze fein mixen. Eventuell mit Brühe oder Sahne bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Curry und dem Zimt abschmecken. Die Sahne dazugeben, mit der Butter / Margarine aufmixen und in Schalen füllen. Beim Anrichten mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit einigen Tropfen Kernöl und einem Esslöffel Sahne beträufeln.

Anmerkung :

Ich nehme weniger, aber dafür kandierten, kleingehackten Ingwer, spare mir so den Zucker und püriere ihn einfach mit.

Kürbiskernsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Kürbis(e)
200 g Creme fraiche
1 Tasse/n Sahne
1 Tasse/n Sahne, geschlagen, zum Anrichten
2 Tasse/n Brühe(Geflügelbrühe), entfettet
5 El Öl(gutes Kürbiskernöl)
4 El Kürbiskerne, geröstet
Salz und Pfeffer, weiß
1 Prise Muskat

Zubereitung:

Das Kürbisfleisch auslösen und mit der Brühe 40 Min. kochen lassen und immer wieder mit etwas Wasser auffüllen. Die Gewürze, die Sahne und die Creme fraiche zugeben und mit dem Mixstab fein pürieren. Ganz zum Schluss das Kürbiskernöl unterschlagen. In Teller verteilen, darauf etwas geschlagene Sahne setzen und mit gerösteten Kürbiskernen verzieren.

Kürbissuppe I

ca. 1,2 kg Kürbis
2 El Butter / Margarine
125 ml trockener Sherry
375 ml Brühe
100 g geschälte gemahlene Mandeln
125 g Creme double
Salz
Pfeffer
Muskat
wenig gemahlener Nelkenpfeffer (Piment)
50 g geröstete Mandelblättchen.

1. Kürbis schälen, entkernen und in Würfel schneiden. In der Hälfte der erhitzten Butter / Margarine andünsten, mit Sherry ablöschen und einkochen lassen. Dann heiße Brühe dazugießen und den Kürbis in ca. 30 Minuten zugedeckt weich garen.
2. Fein gemahlene, leicht geröstete Mandeln zufügen und das ganze 15 Minuten leise köcheln lassen. Suppe durch ein Sieb passieren, in den Topf zurückgeben und aufkochen.
3. Creme double und restliche Butter / Margarine nach und nach unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Nelkenpfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren geröstete Mandelblättchen darüber streuen

Kürbissuppe II

Portion/en: 4

Für 4 Personen
400 g Kürbis
2 mittelgroße Karotten
1 Zwiebel
2 El Butter
Currypulver
2 El feines Hirsevollkornmehl
1 l Gemüsebrühe
frisch geriebener Ingwer

weißer Pfeffer aus der Mühle
Meersalz
1 Ei Mandelblättchen
4 Ei Creme fraiche

1. Kürbis schälen, die Kerne entfernen und das Kürbisfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken
3. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Kürbis und die Karotten dazugeben und ebenfalls anschwitzen.
4. Das Currypulver und das Hirsevollkornmehl einrühren und beides kurz Farbe annehmen lassen.
5. Die Gemüsebrühe angießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen und dann pürieren.
6. Mit Ingwer, Pfeffer und Meersalz abschmecken. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen.
7. Die Suppe in Teller füllen, jeweils Creme fraiche darauf geben und Mandeln darüber streuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Kürbissuppe II

Zutaten:

1 kg gelbfleischiger Kürbis (ohne Kerne), Schalen und pelziges Fruchtfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
60 g Butter / Margarine
¼ l Brühe aus gekörneter Brühe
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Cayennepfeffer
½ TL gemahlener Piment
¼ l trockener Weißwein

200 g Butter / Margarinekäse-Schmelzkäse
1 El hauchdünn geschnittener frischer Ingwer
3 Scheiben Toastbrot (in Würfel geschnitten)

Zubereitung:

Vom Kürbis die harte Schale abschneiden und die Samen entfernen, grob würfeln.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zuerst die Zwiebel in Butter / Margarine anschwitzen. Dann Knoblauch zugeben. Er darf keine Farbe annehmen, sonst wird er bitter. Die Kürbiswürfel zugeben und 5 - 10 Minuten dünsten. Mit der Brühe auffüllen und 15 Minuten köcheln lassen. Den Weißwein zugeben. Dann passieren oder mit dem Mixstab pürieren. Den Schmelzkäse zugeben und rühren, bis er sich aufgelöst hat. Mit wenig Salz würzen, viel frisch gemahlener Pfeffer, Piment und eine Prise Cayennepfeffer zugeben. Den Ingwer untermischen, die Toastbrotwürfel in Butter / Margarine anrösten und über die Suppe geben. Heiß servieren.

Kürbissuppe I I I

Zutaten für 4 Portionen:

600 ml Wasser,
1 Würfel Klare Suppe,
500 g Kürbis,
1 Chilischote,
4 El Kürbiskerne,
2 Zwiebeln,
1 Tl Mehl,
3 El Sonnenblumenöl

Zubereitung:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und Klare Suppe mit Suppengrün darin auflösen. Kürbis in Spalten teilen, Kerne mit einem Löffel entfernen, schälen und in Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch zur Gemüsebrühe geben und 5 Min. kochen. Chilischote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen, Chilischote 2 Min. mitkochen und wieder herausnehmen. Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden, mit Mehl bestäuben. In einer Pfanne Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Zwiebelringe braun rösten. Die Suppe leicht pürieren und mit den Kürbiskernen und den Zwiebelringen garniert servieren.

Kürbissuppe mit geeister Meerrettichsahne

50 g Sahne
3 ½ TI frisch geriebener Meerrettich
350 g Kürbisfleisch (Hokkaido oder gelber Herbstkürbis)
200 g säuerliche Äpfel
50 g Schalotten
10 g Butter / Margarine
2 El gekörnte Gemüsebrühe
400 ccm Wasser
1 TI Curry
2 TI abgeriebene Zitronenschale
150 ccm Milch
1 El grüne Kürbiskerne
Melisseblättchen zum Garnieren

Die Sahne steif schlagen und 2 TI Meerrettich mit einer Gabel unterziehen. In eine Tortenspritze mit großer Sterntülle füllen und vier Rosetten auf ein Metalltablett oder ein Stück extrastarke Alufolie spritzen und vorerst in den Kühlschrank stellen. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und ebenso würfeln. Die Schalotten fein hacken und in der Butter / Margarine und 1 El Wasser glasig dünsten. Die Sahnerosetten in das Gefriergerät stellen. Den Kürbis, die Äpfel, die gekörnte Brühe und das Wasser zu den Schalotten geben. Bei mittlerer Hitze in 10 bis 15 Minuten weich kochen. Den Curry, die Zitronenschale und den Zitronensaft hinzufügen und alles fein pürieren. Die Milch und den restlichen Meerrettich dazugeben und abschmecken. Die Suppe mit dem Schneidstab nochmals aufschlagen; sie sollte leicht cremig sein; eventuell noch etwas Milch oder Wasser zugießen. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. In die Mitte je eine Sahnerosette setzen. Die Kürbiskerne und die Melisseblättchen aufstreuen.

Kürbissuppe mit karamellisierten Kürbiswürfeln

ZUTATEN:

Kürbissuppe:

2 Petersilienwurzeln (etwa 160 g)
500 g Kürbisfleisch
50 g Margarine oder Butter / Margarine
1 l Gemüsebrühe
150 g Creme fraiche
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Ingwer

Karamellisierte Kürbiswürfel:

100 g Kürbisfleisch
etwas glatte Petersilie
1 El Zucker

ZUBEREITUNG:

Kürbissuppe:

Petersilienwurzeln schälen, waschen, in Würfel schneiden. Kürbisfleisch in Würfel schneiden. Margarine oder Butter / Margarine in einem Topf zerlassen, Petersilienwurzeln und Kürbiswürfel zufügen und darin andünsten. Brühe zugießen, alles etwa 10 Minuten mit Deckel kochen, dann pürieren. Zuletzt Creme fraiche unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken.

Karamellisierte Kürbiswürfel:

Kürbisfleisch klein würfeln. Petersilie abspülen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren auflösen, Kürbiswürfel zugeben und mit dem Zucker leicht karamellisieren lassen. Kürbiswürfel mit Petersilienstreifen in Suppentassen verteilen und mit der Suppe auffüllen.

Kürbissuppe mit Pistazien

Für 4 Personen
ca. 600 g Kürbis,
1 Zwiebel,
2 El kalt gepresstes Pflanzenöl,
Meersalz,
Streuwürze.
1 l Gemüsebrühe,
2 El Mehl.
1 El flüssiger Honig,
50 ml Sahne,
1 Prise Ingwer
1 Prise Zimt,
4 El Mangovollfrucht,
2 El grob gehackte Pistazien

Kürbis und Zwiebel schälen und würfeln. In heißem Öl andünsten, Meersalz und Hefestreuwürze zugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Min. garen. Mit dem Pürierstab pürieren. Mehl mit etwas Wasser anrühren, zu dem Kürbispüree geben und einmal aufkochen. Honig zugeben. Sahne und Gewürze vermischen, leicht anschlagen. Suppe in vier Teller füllen, mit etwas Sahne und Mangovollfrucht garnieren und mit Pistazien bestreuen.

Kürbissuppe mit Porree

Zutaten:

200 g Porree
50g Karotten
300 g Kartoffeln
500 g Kürbisfleisch
150 g Creme fraiche
1 EL Butter
1/2 l Brühe
1/4 l Milch
Salz
Pfeffer
Muskat

Anweisungen:

Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden.

Kürbis raspeln.

Porree und Möhren in der Butter leicht andünsten, Kartoffeln und Kürbisfleisch hinzufügen.

Brühe und Milch angießen und ca. 30 min. köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit Creme fraiche verfeinern.

Kürbissuppe püriert mit Zwiebeln und Orangensaft

4 Portion/en

600 g Kürbis; etwa 1 kg Rohgewicht
2 md Zwiebeln
15 g Butter / Margarine; oder Margarine/Öl
1/2 l Gemüsebrühe
125 ml Orangensaft
75 ml Sahne
Curry
Ingwer
-Salz
2 El Kürbiskerne; Pistazien oder gehobelte Mandeln

Kürbis putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln hacken und in dem zerlassenen Fett glasig dünsten. Curry zu den Zwiebeln und zu dem Fett geben und kurz mitdünsten lassen (nicht zu stark erhitzen, sonst verbrennt das Gewürzpulver). Den Kürbis dazugeben (einen kleinen Rest zum Garnieren aufbewahren), mit der heißen Gemüsebrühe auffüllen und gar kochen. Zwischendurch die Sahne halbsteif schlagen. Wenn der Kürbis weich ist, den Topf vom Herd nehmen und die Suppe pürieren.

Anschließend mit etwas geriebenem Ingwer oder Ingwerpulver, mit dem Orangensaft und evtl. etwas Salz und Zucker abschmecken. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterziehen, auf Teller oder in eine Servierschüssel füllen. Zum Garnieren den restlichen frischen Kürbis in feine Streifen hobeln und zusammen mit den Kürbiskernen, Pistazien oder Mandeln über die Suppe geben.

Eine Portion enthält: Eiweiß: 3 g, Fett: 11 g, Kohlenhydrate: 10 g, Ballaststoffe: 1 g, Kilojoule/Kilokalorien: 685/165

Küchentipps:

Zumeist werden Kürbisse zu süß-saurem Gemüse eingelegt. In dieser Form eignen sie sich gut als Beilage zu Kurzgebratenem, aber auch als Zutat für exotische Gerichte. Passende "Partner" sind: Birnen, Rosinen und Ingwer, Äpfel, Zwiebeln und Curry, Zucchini und Kapern. Selbstverständlich lassen sich aus und mit frischem Kürbis auch interessante Salatkreationen zubereiten. Hier ein Beispiel: 300 g Apfel (Cox Orange) grob raspeln, etwas geriebenen Ingwer und Kürbiskerne hinzufügen und mit einer Marinade aus Öl, etwas Zitronensaft, Salz vermischen.

Getrocknete Kürbiskerne sind auch zum Knabbern geeignet. Das aus den Kernen hergestellte kaltgepresste Öl darf nicht erhitzt werden. Aus Geschmacksgründen sollte man es nur in kleinen Mengen als Salat zutat verwenden.

Kürbissuppe. Pürierte

6 Portionen

1/2 sm Kürbis

1 l Milch

1 l Wasser

3 El Reismehl; o. einfaches Mehl

3 El Butter

3 El Zucker

Salz

Pfeffer

Kürbis entkernen und schälen. Fruchtfleisch in 2,5 cm große Stücke schneiden. In einen Topf legen. Mit Wasser bedecken; zum kochen bringen. Köcheln bis das Kürbisfleisch sehr weich ist.

Abgießen und pürieren.

Den pürierten Kürbis in einen Topf geben. 50 ml Milch beiseite stellen. Die übrige Milch mit dem Wasser in den Topf gießen. Zum Sieden bringen.

Das Mehl mit den 50 ml Milch mischen. Die Mischung in den Topf einrühren. 15-20 Minuten auf kleiner Flamme weiter kochen lassen. Gelegentlich umrühren.

Butter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Servieren Suppe in Schüsseln füllen und jede Portion mit etwas Zucker bestreuen.

Suppe mit dreimal Kürbis

500 g gelbes Kürbisfleisch

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 l Sahne

2 El frische geschälte oder getrocknete Kürbiskerne

1/2 Baguettebrot

4 cl Kürbiskernöl

Salz,

Pfeffer,

Currypulver

Butter / Margarine und geklärte Butter / Margarine zum Anbraten

Das Kürbisfleisch in kleine Würfel schneiden und ca. 15 Minuten in der Gemüsebrühe kochen. Dann die Sahne zugeben und weitere 15 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Kürbiskerne in wenig Butter / Margarine anbraten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Das Baguette in dünne Längsscheiben schneiden und in einer Pfanne mit geklärter Butter / Margarine von beiden Seiten anbraten.

Mit einem Pürierstab die Suppe mixen und mit Salz, Pfeffer und etwas Curry abschmecken.

Die Suppe in tiefe Teller geben, mit dem Kürbiskernöl vorsichtig einen Kreis auf die Suppe zeichnen und in die Mitte die Kürbiskerne geben. Das Brot zur Suppe reichen.

Suppe mit Mandelnocken 3 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen:

120 g Butter / Margarine

3 Eigelb

100 g gem. Mandeln

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 El Ingwer

600 g Kürbisfleisch (geschält gewogen)

100 ml Weißwein

1 l Gemüsebrühe

200 ml Sahne

Salz,

Pfeffer,

Zimt

So wird's gemacht

1 Für die Nocken 100 g Butter / Margarine cremig schlagen. Eigelbe, 2 El Mandeln einrühren. Restliche Mandeln unterkneten, 2 Std. kühlen.

2. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer pellen, hacken. In 20 g (2 EL) heißer Butter / Margarine anschwitzen. Kürbis würfeln und 5 Min. mitdünsten.

3. Wein angießen und einkochen lassen. Die Brühe zufügen, 20 Min. garen.

4. Mit zwei angefeuchteten Teelöffeln Nocken aus der Mandelmasse abstechen und in heißem Salzwasser 10 Min ziehen lassen.

5. Suppe pürieren, Sahne unterschlagen. Würzen, mit den Nocken, evtl. auch Kürbiskernöl anrichten.

Zubereitung: 40 Min. Kühlen: 2 Std. kJ/kcal p. P: 1.890/450
Lea Nr. 40/02

Süßsaure Kürbissuppe

Portion/en: 4

Für 4 Personen

500 g Kürbisfruchtfleisch

1 Zwiebel
1 El Butter
2 Tl flüssiger Honig
1 El Sherryessig
700 ml Gemüsebrühe
Meersalz
weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Msp. geriebene Muskatnuss
2 Tomaten
2 El gehackter Dill

1. Das Kürbisfruchtfleisch feinblättrig schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und Kürbisfleisch sowie Zwiebel darin andünsten. Dann den Honig, den Essig und die Gemüsebrühe dazugeben. Das Ganze zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Tomaten überkreuzt einritzen, mit kochend heißem Wasser überbrühen, vom Stielansatz befreien, enthäuten und in kleine Würfel schneiden.

3. Die Tomatenwürfel und den Dill kurz vor dem Servieren in die Suppe geben und alles in vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Linsen

ägyptische Linsensuppe

Zutaten:

350 g Grüne oder braune Linsen
2 l ; Wasser
8 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 EL Kreuzkümmel
2 TL ; Salz
1 Spur Cayennepfeffer
5 Zwiebeln
3 EL Butter
1 Zitrone

Die Linsen im Wasser 1 Stunde quellen lassen. den Knoblauch schälen und 2 Knoblauchzehen und das Lorbeerblatt zu den Eingeweichten Linsen geben Und im Einweichwasser mitziehen Lassen

während die Linsen quellen, die übrigen Knoblauchzehen hacken und mit dem Kreuzkümmel und dem Salz im Mörser zerstoßen. die Zwiebeln würfeln und mit der Hälfte der Knoblauchmischung in der Butter unter wenden goldgelb braten. die Linsen mit dem Einweichwasser zufügen, zum kochen bringen und bei schwacher Hitze in 45 bis 60ss Minuten weich kochen. die Suppe anschließenden durch ein Sieb streichen und wieder erhitzen. die übrige Knoblauchmischung unterrühren und die Suppe mit dem restlichen Salz abschmecken.

die Zitrone in spalten separat reichen.

Arabische Kichererbsen - Spinat Suppe

Zutaten für Portionen

1 große Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Kurkuma

1 TL Paprikapulver

½ TL Zimt

2 Dose/n Kichererbsen, (à 425g)

1 Dose/n Kidneybohnen

½ Tasse/n Linsen, rote

1.25 Liter Gemüsebrühe, (wahlweise auch Hühnerbrühe)

¼ Tasse/n Zitronensaft

etwas Minze, frische (kann auch getrocknet sein)

1 Bund Spinat, (ich nehme immer eine Packung TK Spinat)

Olivenöl

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazugeben, bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Minze dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen zart sind. (Wer es nicht so suppig mag, kann es auch offen köcheln lassen, dann ist das Ergebnis mehr wie ein Eintopf). Spinat zugeben, unbedeckt so lange simmern lassen, bis der Spinat weich ist. Zwischendurch je nach Geschmack salzen.

Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist. Schmeckt am besten mit frischen Fladenbrot oder arabischem Brot.

18.2.04 Habibi79 CK

Linsensuppe mit Auberginen

Zutaten für 4 Portionen

120 g Linsen, kleine schwarze, z.B. Beluga

100 g Zwiebel(n)

600 g Aubergine(n)

3 Zehe/n Knoblauch

200 g Tomate(n), geschält und entkernt

2 EL Öl, z.B. Olivenöl

500 ml Gemüsebrühe

Salz

Cayennepfeffer

Zimt

Kreuzkümmel

1 EL Zitronensaft

6 EL Petersilie, fein gehackt

ZUBEREITUNG

Linsen mit 300 ml Wasser aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 30-40 Min. fast fertig garen.

Inzwischen Zwiebeln fein würfeln, Auberginen und Tomaten in 1 cm dicke Würfel schneiden und in mehreren Portionen in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl rundherum anbraten, zum Schluss den Knoblauch darüber pressen. Das Gemüse zu den Linsen geben, mit der Gemüsebrühe angießen und mit Salz, Cayennepfeffer, wenig Zimt und Kreuzkümmel würzen und noch weitere 5 Min. garen. Tomatenwürfel zugeben, erhitzen, den Zitronensaft einrühren, die Petersilie zufügen und nochmals abschmecken.

Bäuerlicher Suppentopf

25 g Rollgerste

25 g Weizenkörner Buchweizen

25 g grüne Schälerbsen

25 g rote Linsen

1 mittel Zwiebel; feingehackt

1 mittel Pastinake; gewürfelt

- 1 mittel weiße Rübe; gewürfelt
- 1 mittel Kartoffel; gewürfelt
- 2 El Sonnenblumenöl
- 3/4 l helle Gemüsebrühe o. Wasser
- 1 El Shoyu (Sojasauce)
- 2 Rosmarin; feingehackt
- 1 Thymian; fein zerrieben
- Salz
- Pfeffer

Zutaten für 4-6 Personen.

Falls Sie die hier genannten Getreidesorten und Hülsenfrüchte nicht Zur Hand haben, eignet sich auch eine fertige Suppenmischung, wie sie in Naturkostläden erhältlich ist, gut als Grundlage.

Die Getreidekörner eine Stunde in heißem Wasser einweichen; Abtropfen lassen.

Die Gemüse in einem Topf mit schwerem Boden 10Min. bei schwacher Hitze in Öl dünsten. Die Getreidekörner, die Schälerbsen und die Linsen hinzufügen und unter gelegentlichem Umrühren 5Min. mitdünsten.

Gemüsebrühe und Shoyu dazugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt Bei schwacher Hitze 50-60 Min. köcheln lassen.

Die Kräuter darunter rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun kann man die Suppe servieren; wer eine cremige Variante vorzieht, gibt sie zum Pürieren in den Mixer - aber nur sehr kurz, damit sie ihren rustikalen Charakter nicht verliert.

Beluga Linsen Eintopf

(4 Pers.)

- 250 g Beluga Linsen
- 2 große Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 3 Möhren
- 4-5 Kartoffeln
- etwas Bohnenkraut
- Gemüsebrühe

Die Beluga Linsen in 1 Liter frischem Wasser eine Stunde lang gar kochen. Nach ca. 30 Min. das frische Gemüse dazu geben und weiter kochen las-

sen. Kurz vor Ende der Garzeit mit Bohnenkraut und Gemüsebrühe abschmecken und auf kleiner Flamme etwas ziehen lassen.

TIPP:

Mit 1 EL Crème Fraîche geben Sie dem Gericht noch einen letzten Pfiff. Sie können auch frisches Knoblauchbrot und einen leckeren Landwein dazu servieren.

www.naturkost.de

Blumenkohlsuppe mit Linsensprossen

Für 4 Personen

1 mittelgroßer Blumenkohl

1 l Gemüsebrühe

125 ml süße Sahne

Kräutersalz

frischer Pfeffer

Estragon

8 EL Linsensprossen (2-3 Tage vorher ansetzen)

Blumenkohl putzen, in kleine Röschen brechen und waschen. Anschließend in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten bissfest garen. Einige der Röschen aus dem Topf nehmen, den Rest zusammen mit der Gemüsebrühe in einem Mixer pürieren. Sahne zugeben und die Suppe aufkochen lassen. Die beiseite gelegten Blumenkohlröschen in die Suppe geben. Suppe mit Gewürzen pikant abschmecken und mit den Mungobohnenkeimlingen verziert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

www.naturkost.de

Indischer Linsen - Spinat - Topf

Dhal Palak

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen, braune

600 ml Wasser

1 TL Kurkuma

1 TL Salz

250 g Blattspinat, frischer, kleingehackt

3 EL Butter

1 EL Ingwer, püriert

1 kleine Zwiebel(n)

2 Zehe/n Knoblauch
1 EL Gewürzmischung (Garam Masala)
150 ml Joghurt
1 EL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Die Linsen im Wasser mit dem Kurkuma und dem Salz ½ Stunde einweichen, dann aufkochen. Den Spinat dazugeben und solange kochen, bis beinahe die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde und die Linsen weich und geschmackvoll sind. Die Knoblauchzehen fein reiben und mit der Zwiebel und dem Ingwerpüree im Mixer bzw. Zerhacker fein pürieren. Die Butter in einem mittelgroßen Topf zerlassen, Ingwer-Knoblauch-Zwiebel-Mischung dazugeben und goldbraun dünsten. Garam Masala und den Spinat-Linsen Mix dazugeben. Mit dem Zitronensaft und einer Prise Salz abschmecken.

Die Hälfte des Eintopfes in eine Schüssel geben, pürieren und mit dem Joghurt mischen. Wieder zu dem restlichen Spinat-Linsen geben, aufkochen lassen und servieren bzw. für das fertige Menü warm stellen.

2.3.03 Drumboy CK

Brokkoli - Gemüsesuppe

mit Roten Linsen und Nudeln

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe, Instant
4 EL Linsen , rote
500 g Brokkoli
1 Stange/n Staudensellerie
2 Tomate(n)
100 g Nudeln, , (z.B. runde Nudelräder)
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse putzen und Staudensellerie in Stückchen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen, Tomaten achteln oder in Würfel schneiden. Gemüsebrühe aufkochen, rote Linsen und Gemüse zugeben, ca. 10 Minuten kochen. Nudeln zufügen und (je nach Kochzeit der Nudeln) weiter kochen. Mit Pfeffer abschmecken.

24.6.04 Coquelicot CK

Chicoree-Suppe mit roten Linsen

4 Portionen

500 g Chicoree; in Streifen
1 Schalotte; fein gehackt
50 ml trockener Wermut / Wein
600 ml Gemüsebrühe
150 g Rote Linsen
250 ml süße Sahne
; Salz
; Pfeffer
2 El Orangensaft/ Traubensaft
2 El Petersilie; gehackt

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Chicoree-Streifen hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Noilly Prat ablöschen und die Bouillon dazugießen. Den Chicoree zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

Inzwischen die Linsen in kochendem Salzwasser während 10 Minuten knapp weich garen. Abschütten und gut abtropfen lassen.

Die Suppe nochmals aufkochen, den Rahm beifügen und mit Salz, Pfeffer und Orangensaft abschmecken. Die Linsen und die Petersilie beifügen.

04.04.2004

Die Suppe der Braut Ezo

4 Portionen

100 g Rote Linsen
100 g Feiner Bulgur; (*) (Weizenschrot)
1 mittel Zwiebel
60 g Butter
2 El Tomatenmark
1 El Scharfe Salca; (*)
- (Paprikapaste)
1 3/4 l ; Wasser
- Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 TI Nane; (*) (Getrocknete Minze)

(*) Zutat erhältlich in türkischen Lebensmittelgeschäften

1. Die Linsen verlesen, in ein Sieb schütten, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Bulgur ebenfalls in ein Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

2. In einem Suppentopf die Hälfte der Butter zerlassen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Linsen, den Bulgur, das Tomatenmark, die Paprikapaste und Salz dazugeben. Alles verrühren und das Wasser angießen. Die Suppe etwa 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

3. Die Suppe kurz abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren.

4. Die Suppe zurück in den Topf schütten. Evtl mit Wasser verlängern. Noch einmal aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen. Die Minze einstreuen und darin verrühren. Die Mischung in die Suppe rühren.

Erbsensuppe GF

mit roten Linsen und Koriander-Joghurt

Zutaten:

100 g rote Linsen
200 g gelbe Schälerbsen
800 ml Geflügelfond; a.d. Glas
2 Zitronengrasstangen
1 kl. rote Chilischote
30 g Ingwerwurzel
100 g Porree
; Salz
3 EL Zitronensaft
Kreuzkümmel; gemahlen
1 Knoblauchzehe
20 g Butterschmalz
1 EL schwarze Senfkörner
1 EL Sesamsaat
½ EL Currypulver
1 EL Koriandergrün
150 g Sahnejoghurt
Außerdem:
1 l ; Wasser, (1

Linsen in kaltem Wasser einweichen. Erbsen mit dem Fond und dem Wasser (1) langsam unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. Die äußeren harten Blätter vom Zitronengras abnehmen, den Rest in kurze Stücke schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Den Ingwer

schaben und grob würfeln. Den Porree putzen, längs halbieren und in Stücke schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten zu den Erbsen geben. Zugedeckt 1 1/4 Stunden bei schwacher Hitze kochen, gelegentlich abschäumen, dann durch ein feines Sieb streichen. Die Linsen abgießen, unterrühren, alles erhitzen und bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz, Zitronensaft und Kreuzkümmel würzen. Den Knoblauch pellen und dazupressen.

Butterschmalz in einer Pfanne nicht zu heiß werden lassen. Senfkörner und Sesam darin langsam rösten, bis sie anfangen zu duften. Den Curry unterrühren und ganz kurz anschwitzen, dann auf die Suppe geben. Das Koriandergrün fein hacken, mit dem Joghurt verrühren und dazureichen.

Pro Person ca. 230 kcal

Pro Person ca. 965 kJoule

Eiweiß 14 Gramm

Fett 8 Gramm

Kohlenhydrate 26 Gramm

: Zubereitungs- Zeit.: 2 Stunden, 15 Minuten

Fenchelsuppe mit Linsen GF

Portion: 4

1 mittl. Fenchelknolle

1 sm Zwiebel

1 El Öl

50 g Rote Linsen

3/4 l Gemüsebrühe

50 g Kürbiskerne

100 g Süße Sahne

Salz

Weißer Pfeffer

2 El Schnittlauchröllchen

Fenchel in knapp fingerbreite Stücke schneiden. Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Linsen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren einige Sekunden anbraten. Fenchel zugeben, Brühe hinzugießen, aufkochen und Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze 5 Minuten garen.

Während die Linsen kochen, Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei schwacher Hitze rösten, bis sie zart duften. Dabei hin und wieder umrühren.

Sahne in die Suppe rühren und erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmte Teller verteilen. Schnittlauch und

Kürbiskerne drüberstreuen.

Feuriger Bohnen-Linsentopf

Sollte auf keinem Büffet fehlen, zumindest auf keinem Silvesterbüffet: Eine feurige Mitternachtssuppe für den Start ins neue Jahr.

Am Vorabend einweichen

- 50 g rote Feuer- oder Azukibohnen
- 200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 50 g Berglinsen
- 200 ml Gemüsebrühe, ungesalzen
- 1 Lorbeerblatt

Bohnen-Linsentopf:

- 8 Stück Trockenpflaumen, gewürfelt
- 150 g Apfel, gewürfelt
- 3 EL Rotweinessig
- 1 EL Curry
- Chili nach Geschmack
- Pr. Ingwer
- Pr. Muskat
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Thymian
- Pr. Pfeffer
- 100 g Zwiebeln, gewürfelt
- 10 g Butter
- 50 g Mandeln, grob gehackt
- Gemüsebrühe nach Bedarf
- 100 g Tofu, grob gewürfelt
- etwas ungehärtetes Kokosfett

Bohnen und Linsen getrennt voneinander mit den jeweiligen Würzzutaten in ungesalzener Gemüsebrühe einweichen und über Nacht zugedeckt stehen lassen. Bohnen und Linsen am nächsten Tag ebenfalls getrennt voneinander aufkochen und bei geschlossenem Deckel und geringer Hitze leicht köcheln lassen (Linsen 20-30 Minuten, Bohnen ca. 40 Minuten). Beide nach dem Kochen noch 30 Minuten ausquellen lassen. Trockenpflaumen und Apfel mit den Würzzutaten zu den Hülsenfrüchten vermengen. Zwiebelwürfel in Butter dünsten, Mandeln dazu geben und beides unter den Bohnen-Linsentopf heben. So viel Gemüsebrühe zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Tofu würfeln, kurz anbraten und vor dem Servieren über der Mitternachtssuppe verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten + Zeit zum Einweichen

Gelbe Linsensuppe mit Curry GF

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 2 EL Butter
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 EL Curry
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- ¼ TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer, frisch gemahlener
- 4 EL Tomatenmark
- 750 ml Gemüsebrühe
- 400 g Linsen, gelbe
- 3 EL Rosinen
- 1 Bund Petersilie, glatte

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein würfeln und in der heißen Butter dünsten. Die Knoblauchzehen schälen, zerdrücken und zugeben. Mit Curry, Paprika, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer würzen. Das Tomatenmark zugeben. Alles kurz anschwitzen. Dann die Gemüsebrühe zugießen, die Linsen einstreuen, das Ganze aufkochen und in 35 Minuten bei geringer Hitze gar kochen lassen. Die Rosinen einstreuen. (Wer keine mag, kann sie auch weglassen.) Petersilie unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

7.10.04 Carmen S CK

Grüne Linsenpfanne

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Linsen, grüne
- 3 m.- große Zwiebel(n)
- 1 Salatgurke(n)
- 5 Stange/n Staudensellerie
- 2 Paprikaschote(n), (rot und grün)
- 2 Möhre(n)
- Salz und Pfeffer, weißer

ZUBEREITUNG

Die Linsen 2 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Danach waschen und in ungesalzenem Wasser ca. 30 Minuten gar kochen (die richtigen grünen Linsen brauchen wirklich nicht länger!).

Die Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden und in einer großen Pfanne in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln angebräunt sind, die in sehr kleine Würfel geschnittene Gurke hinzufügen. Das ganze ca. 5 Minuten schmoren lassen. Danach den kleingeschnittenen Staudensellerie hinzufügen.

10 Minuten vor Ende der Linsengarzeit die in sehr große Stücke geschnittenen Paprikas hinzufügen, etwa 2 Minuten vor Ende der Linsengarzeit kommen die geviertelten und in Scheiben geschnittenen Möhren dazu (wer sie nicht knackig haben will, gibt sie früher zu).

Jetzt das Ganze kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen und unter das Gemüse ziehen.

Nach Bedarf noch Salz und Pfeffer hinzufügen.

Wer Lust hat, kann noch etwas Tofu in kleine Stückchen schneiden, anbraten und auch untermischen.

Hirse-Sprossen-Suppe

Für 4 Personen

Zutaten:

2 Zwiebeln, gewürfelt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

30 g Butter

1 l Gemüsebrühe

100 g Hirse, gewaschen

3 EL Erbsenkeimlinge

3 EL Linsenkeimlinge

3 EL Rettichkeimlinge

2 EL Senfkeimlinge

2 EL Schnittlauch, fein gehackt

1 EL Dill, feingehackt

Salz, Pfeffer

einige Sprossen

Sahne

Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen. Hirse einstreuen und etwa 15 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. In der Zwischenzeit Keimlinge gründlich spülen, abtropfen lassen, in die Suppe einrühren und einige Minuten leicht köcheln lassen. Schnittlauch und Dill zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Sprossen und Sahne über die in Teller verteilte Suppe geben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Indische Linsensuppe

Für ca. 10 Personen

Zutaten:

10 EL Sonnenblumenöl

2 EL Currypulver

5 mittlere Möhren, klein geschnitten

5 mittlere Zwiebeln, klein geschnitten

1/2-1 Stangensellerie, klein geschnitten

ca. 1 l Wasser

500 g rote Linsen

5 Tomaten (im Winter Tomaten aus dem Glas), klein geschnitten

125 g Tomatenmark

1 1/2 TL Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1/4 l süße Sahne

Korianderblätter oder Petersilie, gehackt

Öl erhitzen, Currypulver und sofort danach das Gemüse zugeben, 5 Min. unter Rühren anbraten. Wasser, Tomaten, Tomatenmark, Salz und Pfeffer unterrühren. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. kochen. Nach Geschmack teilweise oder ganz pürieren. Die Linsen in Salzwasser breiig kochen, zum Rest geben. Vor dem Servieren Sahne unterrühren und mit Koriander oder Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Indogermanische Linsenschüssel GF

2 Zwiebeln (gehackt)

2,5 Tassen rote Linsen

4 Tomaten (gehäutet und in Stück geschnitten)

100 g. Sultaninen (lasse ich aber immer weg)

75 g. gehackte Mandeln (oder Mandelblättchen)

1 Becher Creme fraiche

1 El Butterschmalz

Curry, Pfeffer, Salz, Sojasoße

Butterschmalz in Topf erhitzen, Zwiebeln dazu und mit Curry kräftig bestäuben. Zwiebeln glasig dünsten. Linsen, Tomaten und Sultaninen dazu. Mit Wasser bedecken und so lange kochen bis die Linsen breiartig sind. Mit Pfeffer, Salz und Sojasoße würzen. Zum Schluss Creme Fraiche und Mandeln mischen und unterrühren. Ein letztes Mal aufkochen.

Kreolischer grüne Linseneintopf mit Paprika GF

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Linsen, kleine, grüne
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel(n), rot,
- 4 Zehe/n Knoblauch
- 2 Chilischote(n), grün
- 400 g Tomate(n), geschält, abgetropft
- 4 EL Olivenöl
- 40 g Mehl
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- ½ TL Oregano
- ½ TL Thymian
- 2 Paprikaschote(n), rot
- 2 Paprikaschote(n), gelb

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C vorheizen, Paprika auf Alufolie und so auf den Rost legen und mit Alufolie zudecken. Nach 20 Minuten sollte die Haut teilweise verkohlt sein, dann in eine Schüssel legen, abdecken und die Paprika dort auskühlen lassen.

Linsen in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser waschen, zur Gemüsebrühe geben, aufkochen und 10 Minuten weiterkochen. Dann abseihen und Suppe auffangen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chili putzen und hacken, ebenso die Tomaten hacken.

Olivenöl erhitzen, Mehl dazugeben und unter Rühren leicht anbräunen. Unter Rühren Zwiebel, Olivenöl und Chili dazugeben und mit Sojasauce löschen. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, leicht erhitzen und Tomaten reingeben. Mit der Suppe aufgießen, mit Thymian und Oregano würzen. Glatt rühren und 15 Minuten köcheln lassen.

Der abgekühlten Paprika mit einem spitzen Messer die Haut abziehen und den Saft auffangen. Paprika halbieren, Kerne rausholen und in Streifen schneiden. Linsen in die Sauce geben, weiter 5 Minuten köcheln und vom Herd nehmen. Paprikasaft einrühren, salzen und in einer Schüssel anrichten, mit den Paprika garnieren.

Warmes Brot dazu reichen.

Kürbissuppe mit Linsensprossen und Gerstenschrot

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln, klein gehackt
- 2 EL Öl
- 500 g Kürbis, klein geschnitten
- 1-2 EL Linsensprossen
- 1 1/4 l Wasser
- 100 g Gerstenschrot
- 1 EL Meerrettich
- 50 g Emmentaler, gerieben
- Salz, Pfeffer

andere Gewürze nach Belieben, evtl. etwas Koriander oder Muskat
Zwiebeln in Öl andünsten, Kürbis dazugeben. Wasser aufgießen. Das ganze 30 Min. bei kleiner Flamme köcheln lassen bis der Kürbis weich ist. Nach 20 Min. Kochzeit das Gerstenschrot dazuschütten und nach 25 Min. die Suppe mit den Linsensprossen und dem geriebenen Emmentaler vervollständigen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Lauchsuppe mit Linsen

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Bund Suppengrün, gewaschen, fein zerkleinert
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 3 TL Öl
- 120 g rote Linsen
- 1 l Gemüsebrühe
- 16 EL Milch
- 400 g Lauch, in feine Ringe geschnitten
- Zitronenschale
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Creme fraîche
- Salz
- Cayennepfeffer
- Estragon

Öl in einem Topf erhitzen, Suppengrün, Zwiebel und rote Linsen darin anbraten. Gemüsebrühe und Milch hinzugeben, aufkochen und ca. 10 Min. garen. Lauch, Zitronenschale, Saft und Creme fraîche zu der gegarten Suppe geben, diese erneut aufkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit Estragon bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten
www.naturkost.de

Linsen GF

Zutaten für 2 Portionen

150 g Linsen
1 EL Butter
1 Liter Gemüsebrühe
1 Zwiebel(n)
1 Kartoffeln
Curry
Senf
Essig

ZUBEREITUNG

Die Linsen verlesen, waschen und im kalten Wasser über Nacht einweichen lassen. Am anderen Morgen die Linsen abseien. Die Fleischbrühe (1liter-1,5liter) zum Kochen bringen. Linsen, Zwiebel, Curry, Senf, Essig dazugeben. Alles 1Std. kochen. Zuletzt noch eine Kartoffel hinzureiben. Dann nochmals 1 Std. kochen lassen. Die Butter bräunen lassen und in die Linsen geben.

6.5.04 Rotbäckchen CK

Linsen Terrine

für vier Personen

Zutaten:

150 g rote Linsen
2 Esslöffel Gemüsebrühe
2/3 l Wasser
1 Esslöffel Öl
1 Teelöffel Tumericpulver (Curcuma)
1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
200 g Zwiebeln, fein gehackt
2 Selleriestangen, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
100 g Cashewkerne gemahlen
2 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Petersilie
250 g Tofu
2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Öl

100 g Pilze, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

Die Linsen verlesen und gut waschen. Dann in einem mittleren Topf mit der Gemüsebrühe und dem Wasser (etwa 25 Minuten) weich kochen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und in der Reihenfolge Tumericpulver, Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch hinzugeben. 10 Minuten auf mittlerer Flamme sautieren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebelmischung mit den gekochten Linsen und dem Cashewkernmehl, den Hefeflocken und der Petersilie verrühren.

In einer Schüssel Tofu, Knoblauch, Zitronensaft und Öl pürieren, dann Pilze und Paprika unterheben.

Die Hälfte der Linsenmischung in eine gefettete Backform geben, die Tofumischung darüber geben und dann mit dem Rest der Linsenmischung bedecken. 35 Minuten bei 200°C backen. Bevor das fertige Gericht aus der Form genommen wird, etwa 10 Minuten lang abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden und kalt oder warm servieren.

www.naturkost.de

Linsen Terrine -Tofu

für vier Personen

Zutaten:

150 g rote Linsen

2 Esslöffel Gemüsebrühe

2/3 l Wasser

1 Esslöffel Öl

1 Teelöffel Curcuma

1 Teelöffel Kreuzkümmelsamen

200 g Zwiebeln, fein gehackt

2 Selleriestangen, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

100 g Cashewkerne gemahlen

2 Esslöffel Hefeflocken

1 Esslöffel Petersilie

250 g Tofu

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Esslöffel Öl

100 g Pilze, in Scheiben geschnitten

1 rote Paprika, in Streifen geschnitten

Die Linsen verlesen und gut waschen. Dann in einem mittleren Topf mit der Gemüsebrühe und dem Wasser (etwa 25 Minuten) weich kochen.

Währenddessen Öl in einer Pfanne erhitzen und in der Reihenfolge Curcuma , Kreuzkümmelsamen, Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch hinzu geben. 10 Minuten auf mittlerer Flamme sautieren.

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die Zwiebelmischung mit den gekochten Linsen und dem Cashew Kernmehl, den Hefeflocken und der Petersilie verrühren.

In einer Schüssel Tofu, Knoblauch, Zitronensaft und Öl pürieren, dann Pilze und Paprika unterheben.

Die Hälfte der Linsenmischung in eine gefettete Backform geben, die Tofumischung darüber geben und dann mit dem Rest der Linsenmischung bedecken. 35 Minuten bei 200°C backen. Bevor das fertige Gericht aus der Form genommen wird, etwa 10 Minuten lang abkühlen lassen. Dann in Scheiben schneiden und kalt oder warm servieren.

www.naturkost.de

Linsen-Eintopf mit viel Gemüse DIA

2 Portionen

100 g Linsen
250 ml ;Wasser
1 El Öl
100 g Kartoffeln
200 g Möhren
100 g Sellerieknolle
50 g Lauch/Porree- ODER- Gemüsezwiebeln
250 ml Gemüsebrühe (Instand)
;Meersalz + Pfeffer
Selleriegrün + Petersilie
;feingehackt

Linsen mit kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und etwa 30-40 Min. bei milder Hitze köcheln lassen (im Schnellkochtopf ist es in ca. 8 Min. fertig). Inzwischen in Öl jeweils gewürfelt, in Scheiben oder Ringe geschnitten Kartoffeln, Möhren, Sellerieknolle und Lauch/Porree oder Gemüsezwiebel kurz andünsten, dann mit Gemüsebrühe angießen. Bei milder Hitze 5-8 Min. zugedeckt bissfest garen. Danach Linsen und Gemü-

se mischen und würzen mit Meersalz, weißem Pfeffer und mit feingehacktem Selleriegrün und Petersilie bestreuen.

Variation: ein wenig gebratenes Hackfleisch oder Bratenreste in Würfeln dazugeben.

: Pro Person ca. : 310 kcal
: Pro Person ca. : 1298 kJoule
: Sonstiges : 7g Gemüse- KH

: Eiweiß : 15 Gramm
: Fett : 9 Gramm
: Kohlenhydrate : 34 Gramm

Linsencremesuppe mit gedünstetem Lauch

200 g Linsen, klein
3 Schalotten
1 Lauchstange
1 El Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
1.188 l Gemüsebrühe
Balsamessig
2 El Sojasauce
3 Toastbrot
2 El Butter / Margarine
3 El Rahm; geschlagen
Pflanzenöl
Salz
Pfeffer

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen, am nächsten Tag abgießen und abtropfen lassen. Die Schalotten und die Hälfte des Lauchs fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und kurz mitdünsten. Die Linsen und das Lorbeerblatt in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Solange kochen, bis die Linsen gar sind. Das Lorbeerblatt herausnehmen, die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit Balsamessig, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den restlichen Lauch in Streifen schneiden und dünsten. Das Toastbrot entrinden, würfeln und in Butter / Margarine goldgelb braten. Die Suppe aufmixen und den geschlagenen Rahm unterheben. Mit dem Lauch und den Brotwürfeln anrichten.

Linseneintopf in Brot - aus Südafrika 1 Ei

Durban Bunny Chow

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen

Salz

60 ml Öl (Sonnenblumenöl)

1 Zwiebel(n), klein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

5 ml Kurkuma

5 ml Kreuzkümmel

60 ml Zitronensaft

5 ml Zucker

1 Ei(er), hart gekocht

4 kleine Weißbrot

8 EL Mangochutney

ZUBEREITUNG

Linsen kochen bis sie weich sind, das Wasser abgießen und die Linsen salzen.

Öl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Gewürze hinzufügen, Zitronensaft angießen und dann Zucker und Linsen hinzufügen.

Etwas abkühlen lassen. Die Brotlaibe aushöhlen und das Curry mit dem in Scheiben geschnittenen hartgekochten Ei einfüllen. Mit dem Mangorelish abdecken und sofort servieren.

Das Ausgehöhlte kann man zum Auftunken der Sauce benutzen.

5.10.04 TexMexHex CK

Linseneintopf mit getr. Pflaumen

(4 Pers.)

150 g getr. Pflaumen

1 1/2 l Wasser

250 g Kanadische Linsen vertes du puy

100 g Grünkernschrot mittelausgemahlen

2 Lorbeerblätter

1 TI Senfkörner

6 Wacholderbeeren

1/4 TI Thymian und Estragon

3 El Olivenöl

1 Karotte

1 Stück Sellerieknolle

- 1 Lauch
- etwas gem. Kümmel und Liebstöckel frisch oder getrocknet
- 1 Tasse Wasser
- 1-2 TL Kräutersalz
- 2-3 EL Zitronensaft
- 1 EL Birnendicksaft
- 1 Schuss Sahne oder 1 EL Butter

Pflaumen über Nacht in 1/2 l lauwarmen Wasser einweichen. Grünkern in einem Topf kurz anrösten, Thymian, Estragon, Lorbeerblätter, Senfkörner, Wacholderbeeren, Linsen und Wasser zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt 30 min. köcheln. Nach 30 min. die eingeweichten Pflaumen zu den Linsen geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze 45 min. nachquellen lassen. Inzwischen das Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl andünsten. Kümmel, Liebstöckel, Wasser zugeben und bissfest garen. Das gegarte Gemüse unter die Linsen mischen mit Kräutersalz, Zitronensaft und Birnendicksaft abschmecken. Das Ganze noch mit etwas Butter oder Sahne abrunden. Anrichten mit Sprossen oder frischem Schnittlauch.

www.naturkost.de

Linteneintopf mit Tofuwürstchen

- Für 2 Personen
- .250 g rote Linsen
- .1 Zwiebel
- .1 Knoblauchzehe
- .2 Möhren
- .1 Stange Lauch
- .2 EL Butter oder Margarine
- .1 TL Kurkuma
- .1/2 TL Currypulver
- .700 ml Gemüsebrühe
- .4 Pellkartoffeln vom Vortag
- .2 Tofuwürstchen
- .1 Bund Petersilie

Die Linsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser waschen. Dabei eventuelle Steinchen entfernen. Die Zwiebel sowie die Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Knoblauchzehe durch eine Presse drücken. Die Möhren schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Lauchstange putzen, auf einer Seite einschneiden und unter fließendem Wasser den groben Dreck entfernen. Anschließend die Stange ebenfalls in etwa 1 cm breite Ringe schneiden und erneut gut durchwaschen.

Das Fett in einem großen Topf schmelzen und die Zwiebel- sowie die Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Danach Kurkuma und Currypulver unterrühren und die Möhrenscheiben sowie die Linsen hinzugeben. Das Gemüse unter Rühren kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse nun bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten dünsten. Dann die Porreestücke sowie die in mundgerechte Stücke zerteilten Kartoffeln und die in Scheiben geschnittene Tofuwurstchen hinzugeben und alles noch weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie putzen, waschen und klein hacken. Den Eintopf auf tiefe Teller verteilen und mit der Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

www.naturkost.de

Linsensuppe

Für 2 Personen

- 150 g braune Linsen
- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- Kräutersalz
- frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL gemahlener Koriander
- 50 g Crème fraîche oder Sojacreme
- 1/2 Bund Petersilie, klein geschnitten

Linsen in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser waschen. Zwiebel fein würfeln, Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Linsen hineingeben und kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Linsen zugedeckt gar kochen (ca. 45 Min.).

Nach der Hälfte der Garzeit Kartoffelwürfel zugeben und mitgaren. Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Crème fraîche oder Sojacreme in die Suppe einrühren, Suppe erneut aufkochen und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

www.naturkost.de

Linsensuppe "Münzenzauber"

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Tasse braune Linsen

1 1/2 Tassen grüne Linsen
Sonnenblumenöl
2 Zwiebeln, klein geschnitten
1 kl. Pastinaken, gut gewaschen, in kleine Würfel geschnitten
2 TL Kreuzkümmel, ganz
1 TL Currypulver
Kräutersalz
2 TL Balsamico
1 TL Gelbwurzpulver (Cumin)
1 rote Paprikaschote, entkernt, klein geschnitten
Sambal Oelek
Tamari
Joghurt (natur)

Linsen am Abend vorher gut abspülen, in reichlich Wasser einweichen. In einem Topf Sonnenblumenöl erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Pastinake zufügen und ebenfalls anbraten. Zermörsten Kreuzkümmel und Curry zugeben, etwas mitrösten. Dann die Linsen zugeben und, falls nötig, noch mehr Wasser zusetzen. Alles zum Kochen bringen. Mit Kräutersalz würzen und 30 Min. kochen lassen. Balsamico zugeben, Gelbwurzpulver einrühren. Paprika hinzufügen und nochmals 10-15 Min. weiterköcheln lassen. Mit (wenig) Sambal Oelek und Tamari abschmecken. Auf dem Teller mit einem Klecks Joghurt servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
www.naturkost.de

[Linsensuppe Aprikosen mit Honig](#)

Zutaten:

8 Trockenaprikosen
1 mittelgroße Zwiebel
30 g Reformhausmargarine
1 Liter Gemüsebrühe aus Extrakt
200 g rote Linsen
Meersalz
Weißweinessig
2 El flüssiger Honig
1 Prise Delifrut
2 El Creme fraiche
1/2 Bund glatte Petersilie
1 unbehandelte Zitrone
zum Garnieren einige Blätter Petersilie

Zubereitung:

Trockenaprikosen in wenig Wasser einweichen. Zwiebel schälen, würfeln, in heißem Fett andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann zum Kochen bringen. Linsen zugeben und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Anschließend pürieren, mit Salz, Essig, Honig, und Delifrut abschmecken. Creme fraiche einrühren. Petersilie waschen, Blättchen abzupfen, hacken und zur Suppe geben (4 Blättchen zum Garnieren aufheben). Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben. Auspressen und etwas Saft zur Suppe geben. Aprikosen kurz abtropfen, in feine Scheiben schneiden und auf den vorgewärmten Tellern verteilen, Die Suppe darüber gießen und mit Petersilienblatt und Zitronenschale garnieren.

Reformhaus Kurier2/03

Linsensuppe aus roten Linsen GF

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen, rote

1 m.- große Zwiebel(n)

1 Liter Brühe

1 Möhre(n)

1 EL Mehl

1 EL Butter

1 EL Salz

Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Fett zerlassen, zerkleinerte Zwiebeln goldgelb andünsten, Mehl hinzufügen und unter Rühren anschwitzen. Nach und nach mit der kalten Brühe auffüllen. Die Linsen und die Möhre hinzufügen, ca. 40 Min. kochen lassen.

Danach die Brühe durch ein Haarsieb in einen anderen Topf passieren und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz u. Zitronensaft abschmecken. Danach mit Butter servieren

6.8.04 Oriental1111 CK

Linsensuppe mit Apfel und Curry

Für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 EL Öl

150 g Linsen

1-2 EL Curry
1 l Gemüsebrühe
1 säuerlicher Apfel, geschält, in sehr kleine Würfel geschnitten
1 EL Zitronensaft
50 g Creme fraîche
Salz, Cayennepfeffer
1 Bund Petersilie, gehackt

Linzen, Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl unter Rühren ca. 1 Min. anbraten. Das Currypulver darunter mischen. Die Brühe hinzugießen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35-45 Min. garen, bis die Linzen fast gar sind. Den Apfel mit dem Zitronensaft und der Creme fraîche in die Suppe geben und erneut aufkochen. Die Suppe mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 50 Minuten
www.naturkost.de

Linsensuppe mit Curry

Für 6 Personen

Zutaten:

225 g rote Linzen
1 EL Öl
2 Zwiebeln, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 l Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Kurkuma
2 TL Curry
frisch gem. schwarzer Pfeffer
Zitronensaft
3 EL Creme fraîche
Petersilie, gehackt

Linzen 60 Min. in kaltem Wasser einweichen. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Abgetropfte Linzen, Gemüsebrühe und die Gewürze dazugeben und 45 Min. schwach kochen, ab und zu umrühren. Mit Zitronensaft abschmecken, Creme fraîche evtl. dazugeben, mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 110 Minuten
www.naturkost.de

Linsensuppe mit Kastanien

125 g rote Linsen waschen + mit
½ l Wasser +
½ l Apfelsaft +
1 stück unbehandelte Zitronenschale +
1 kleines Stück Stangenzimt zugedeckt, schwache Hitze, in ca
40 min weich kochen
250 g Kastanien/Maroni, kreuzweise einschneiden + vom Wasser bedeckt
ca 20 min kochen lassen, bis die Haut aufspringt
schälen, auch die braune pelzige Haut entfernen + in
3 El Butter leicht anbraten, jedoch nicht bräunen, die
¼ l heiße Gemüsebrühe zugießen. Die Kastanien leicht mit dem
Kartoffelstampfer etwas zerdrücken.

Die geschälten Linsen sind bei Ende der Garzeit nahezu
Völlig zerkocht. Nach belieben können Sie jedoch noch
Passiert werden.

Die Zitronenschale + Zimt aus den Linsen entfernen.

Die Kastanien mit den Linsen mischen. + mit

1,5 - 2 TL Meersalz abschmecken
1 Bund Basilikum/Petersilie gehackt, + auf die Suppe streuen.

Linsensuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen
150 g Linsen (Berglinsen)
1.5 Liter Wasser
3 Zehe/n Knoblauch
1 Stange/n Lauch
1 große Möhre(n)
2 EL Öl
3 TL Gemüsebrühe
1 Tomate(n)
50 g Knollensellerie
Salz und Pfeffer
Thymian
Bohnenkraut
Liebstöckel

ZUBEREITUNG

Die Linsen einweichen lassen und am nächsten Tag im Einweichwasser
kochen bzw. garen.

Den Knoblauch fein hacken. Lauch in sehr dünne Ringe schneiden. Die Karotte und den Sellerie raspeln. Überbrühte und gehäutete Tomate entkernen und würfeln.

Öl in eine Pfanne und die Knoblauchzehen sowie das Gemüse unter Rühren anbraten. Dann in die noch kochenden Linsen geben. Zusammen weitere 10 Minuten kochen lassen. Kräuter nach Wahl dazugeben. Salzen und pfeffern.

Wer möchte, kann noch einen Schuss Balsamico dazugeben

Linsensuppe mit Kokoscreme

Für 2 Personen

Zutaten:

1 grüne Pfefferschote, längs halbiert, entkernt, fein gehackt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 EL Maiskeimöl

75 g rote Linsen

1/2 l Gemüsebrühe

1/4 TL gem. Koriander

3 EL Orangensaft

50 g Kokoscreme

Salz

Petersilie oder Zitronenmelisse, gehackt

Öl erhitzen, Knoblauch, Pfefferschote und Linsen bei schwacher Hitze unter Rühren 3 Min. braten. Brühe und gem. Koriander zugeben, aufkochen und zugedeckt etwa 20 Min. garen. Orangensaft und Kokoscreme dazugeben und alles mit dem Stabmixer (oder Mixer) durchmischen, bis die Suppe leicht schaumig ist. Mit Salz abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

www.naturkost.de

Linsensuppe mit Kokosmilch GF

Zutaten für 4 Portionen

150 g Linsen, rote

1 EL Öl

1 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

½ EL Curry, (scharf, Madras)

1 Chilischote(n), rot, frisch entkernt, sehr fein gewürfelt

1 TL Ingwer - Wurzel; gerieben

2 Paprikaschote(n), rot, entkernt, gewürfelt

750 ml Hühnerbrühe

1 Dose/n Kokosmilch

Salz
Pfeffer
Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel, Ingwer, Curry und feingehackte Chilischote darin einige Minuten andünsten. Linsen und Paprikawürfel zugeben und ebenfalls anschmoren. Mit der Hühnerbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Die Kokosmilch zugeben und etwa 45 Minuten sanft garen, bis die Linsen zerfallen. Die Suppe mit dem Pürierstab des Handrührers pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

8.9.04 Aki One CK

Linsensuppe mit Kürbiskernen GF

Zutaten für 2 Portionen
300 g Zwiebel(n)
2 EL Öl (Kürbiskern)
40 g Butter
300 g Linsen, französisch
1.75 Liter Gemüsebrühe
Pfeffer
1 TL Koriander, gemahlen
1 Bund Thymian
2 Bund Petersilie, glatt
100 g Crème fraîche
100 g Kürbiskerne
Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und achteln. Kürbisöl und Butter in einem Topf schmelzen und Zwiebeln darin andünsten. Linsen unterrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 45 Minuten weich kochen. Mit dem Pfeffer und Koriander würzen. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zugeben. Petersilie hacken und ebenfalls zugeben. Suppe pürieren und Creme fraîche und 4 EL Petersilie unterziehen und mit Salz abschmecken. Suppe mit den Kürbiskernen bestreuen und mit Creme fraîche garniert servieren.

3.6.01 Manu CK

Linsensuppe mit Mangold

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Linsen
200 g Mangold
1 Stange/n Porree
½ Zwiebel(n)
80 g Butter / Margarine
125 ml Öl
Salz
Pfeffer
1 kl. Dose Safran

Zubereitung:

Linsen in ca. 1 l gesalzenem Wasser ca. 40 Min. weich kochen. In der Zeit Porree in Streifen, Zwiebel würfeln und Mangold in Stücke schneiden. Alles in Butter / Margarine und der Hälfte des Öls dünsten (nicht bräunen), salzen, pfeffern, Tomatenmark dazu. Wenn die Linsen gar sind, die Hälfte durchpassieren (gibt die Bindung), wieder in den Topf geben. Gemüse dazu, ein bisschen Safran unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen, zum Schluss vor dem Servieren ein Schuss Olivenöl dazu. Achtung: wirklich soviel Öl und Butter / Margarine wie angegeben verwenden!

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Linsensuppe mit Tomaten

Minestra di lenticchie

Zutaten für 4 Portionen
200 g Linsen (Tellerlinsen)
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel(n)
1 Möhre(n)
1 Stange/n Sellerie
2 Zehe/n Knoblauch
4 EL Öl (Olivenöl)
150 g Tomate(n)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Linsen in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Ca. 2 Stunden einweichen lassen. Dann abgießen und waschen. Anschlie-

Bend in einen Topf geben. Wasser, Salz und Lorbeerblätter dazu. 30 Minuten kochen.

Inzwischen Zwiebel, Selleriestange und die Möhre schälen und klein schneiden. Knoblauch fein hacken. Alles in einer Pfanne mit dem Olivenöl andünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Gewürfelte Tomaten dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Wenn die Linsen weich sind, die Tomatensauce dazugeben. Kurz abschmecken. Fertig.

Linsensuppe nach Fidji Art

Zutaten für 8 Portionen

- 1 Tasse/n Linsen
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Senfkörner
- 1 EL Öl (Olivenöl)
- 3 Zehe/n Knoblauch, gehackt
- 1 Tasse/n Zwiebel(n), gehackt
- ¼ TL Chilischote(n), getrocknet , gehackt
- 2 Karotte(n), gehackt
- 2 Stange/n Bleichsellerie, gehackt
- 1 EL Hühnerbrühe (Pulver)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Kurkuma, gemahlen
- ½ TL Curry
- 1 TL Sojasauce
- Cayennepfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Linsen in zwei Tassen Wasser einweichen, den Kreuzkümmel und die Senfsamen hinzufügen und alles eine Stunde lang quellen lassen. Dann abtropfen und fünf Tassen Wasser mit der Linsenmischung kurz zum Kochen bringen.

Danach die Hitze herunterschalten und alles noch circa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. In der Zwischenzeit Öl erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldbraun andünsten. Knoblauch-Zwiebelmischung, gehackte Chilis, Karottenwürfel, Sellerie und Hühnerbrühenpulver zu den Linsen geben. Alles zusammen circa fünfzehn Minuten garen, bis das Gemüse weich wird. Danach die Linsensuppe mit einem Mixer pürieren, mit Salz, Kurkuma, Curry, Sojasauce und je nach Geschmack einer Prise Cayennepfeffer würzen.

Weitere fünf Minuten erhitzen und dann servieren.

Linsensuppe süß- sauer (Basisch)

Zutaten:

- Einige Stunden Einweichzeit für die Linsen rechnen
- 125 g Linsen
- 1 l ; Wasser z. Einweichen
- 6 mtl. Kartoffeln
- 4 mtl. Möhren
- 1 Stange Lauch (Porree)
- 1 mtl. Zucchini
- 1 g. Zwiebel
- 1 Tasse Kanne-Brottrunk
- 1 Handvoll Radieschenblätter
- 1 EL Butter
- 1 EL Kanne-Fermentgetreide
- 1 EL Kanne-Zuckerrübensirup
- 1 TL ; Vollmeersalz
- 1 Msp. ; Pfeffer

Linsensuppe süß- sauer (Basisch)

Die eingeweichten Linsen mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und auf kleiner Stufe ca. 30 Min. köcheln lassen (rote Linsen brauchen nur die halbe Zeit).

In der Zwischenzeit die Karotten, die Kartoffeln, die Zucchini, die Zwiebel und den Porree säubern und klein schneiden, zu den Linsen geben und 15 Min. weiter kochen lassen.

Die Radieschenblätter waschen und klein hacken und zum Schluss 1 Minute mit köcheln lassen.

Mit Vollmeersalz und Pfeffer würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Brottrunk, das Fermentgetreide, das Rübengrün und die Butter unterrühren. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Sonstiges pH-Wert = 7

Möhrensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1/2 l Wasser
- 1/2 l Sojamilch
- ca. 2 EL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, gehackt
- 500 g Möhren, in Scheiben geschnitten

20 g Margarine
100 g rote Linsen
1/8 l Sojacreme
Saft einer Orange
1/2 TL Kreuzkümmel oder Cumin
Pfeffer
2 TL Curry
1 Bund Petersilie, gehackt

Wasser und Sojamilch zusammen aufkochen. Gemüsebrühe hinzugeben und unter Rühren auflösen. Zwiebel in Margarine andünsten. Gemüsebrühe und Linsen hinzugeben und ca. 20 Min. kochen lassen. (Danach kann die Flüssigkeit je nach Wunsch püriert werden.) Sojacreme, Orangensaft, Kreuzkümmel, Pfeffer, Curry und Petersilie unterrühren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Provenzalischer Linseneintopf mit Tomaten GF

Zutaten für 4 Portionen

200 g Linsen
2 Zwiebel(n), feingehackt
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Nelken
1 Piment, ganz
6 Zehe/n Knoblauch, feingehackt
500 g Tomate(n), abgezogen, geviertelt, oder geschälte Tomaten aus der Dose
1/2 TL Basilikum
1/4 TL Oregano
1/4 TL Thymian
Salz
Pfeffer, schwarzer
2 Würfel Gemüsebrühe
1 Bund Petersilie, feingehackt

ZUBEREITUNG

Linsen kalt waschen. Die abgetropften Linsen mit 600 ml kaltem Wasser im offenen Schnellkochtopf zum Kochen bringen. Wenn sich Schaum auf den Linsen bildet, abschöpfen.

Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, Lorbeerblatt, Nelke und Piment zu den Linsen geben. Schnellkochtopf verschließen, Linsen unter Druck 15 Minuten kochen.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch kurz anbraten, Tomaten, Basilikum, Oregano, Thymian hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten in 8 Minuten zu einer dicken Soße einkochen. Ab und zu umrühren.

Die Tomatensoße unter die gekochten Linsen rühren. Den Eintopf mit Instant Gemüsebrühe würzen, noch 3 Minuten köcheln lassen. Vom Feuer nehmen, Petersilie unterrühren.

Tipp: Mit Dosentomaten schmeckt der Eintopf aromatischer.

Dazu reiche ich Kartoffeln und evtl. ein Würstchen.

28.5.04 Babyblues CK

Reissuppe mit Linsen GF

Für 4 Personen

Zutaten:

100 g braune Linsen, über Nacht eingeweicht

150 g Vollkornreis, getrennt von den Linsen über Nacht eingeweicht

1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt

400 g geschälte Tomaten (frisch oder im Glas), abgetropft, grob gehackt

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

2 EL Olivenöl

1 l Gemüsebrühe

6 Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen

Salz

Tomatenmark

Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, ca. 10 Min. garen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer sanft anbraten. Tomaten mit dem Sud und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen, Reis zugeben und ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegarte Linsen dazugeben, 2 Min. leicht köcheln lassen. Suppe kräftig abschmecken, Tomatenmark nach Geschmack einrühren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

G. Asperger, Haslach, www.naturkost.de

Roop Dal, Linsensuppe

Für 2 Personen

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Öl
- 1 kl. Stück Ingwer, geschält
- 1/2 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Wacholderbeeren
- 1 1/2 EL klare Gemüsebrühe
- 2 Tassen gelbe Linsen

Knoblauch in Öl leicht andünsten. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und das zerstoßene Stück Ingwer dazugeben und einen Moment mitdünsten. Mit heißem Wasser aufgießen, wenn das Wasser kocht die Linsen und die Zimtstange hinzufügen. Nach etwa 20 Min. von der Kochstelle nehmen und etwas ziehen lassen, ca. 10 Min.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsen-Paprika-Suppe

- 200 g Rote Linsen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 g Karotten, gewürfelt
- 100 g Kartoffeln, gewürfelt
- 35 g Butter (1)
- 1 El Tomatenmark
- 1 TI Paprikapaste, scharf
- 1 Spur Thymian
- 1/2 TI Minze, getrocknet
- Gemüsebouillon

Paprikabutter

- 35 g Butter (2)
- 1 tl Paprikapulver

Eventuell

- Pfefferminzblätter
- Dünne Zitronenscheiben

Linsen kalt abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebel in der Butter (1) glasig dünsten; Tomatenmark und Paprikapaste zugeben, 1 Minute mitdünsten. Karotten, Kartoffeln und Linsen sowie Thymian und Minze, mit wenig Bouillon ablöschen und 45 Minuten bei mittlerer Hitze

kochen lassen, ab und zu umrühren.

Die Suppe durch ein Sieb drücken und in den Topf zurückgeben.
Eventuell mit Bouillon verlängern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Butter (2) bräunen, Paprikapulver unterrühren.

Suppe mit einem guten Klecks Paprikabutter servieren, nach Belieben mit Pfefferminzblätter und dünnen Zitronenscheiben garnieren.

Rote Linsen-Suppe 2 Ei

Für 3 Personen

Zutaten:

- 70 g Butter
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Mehl
- 800 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1-2 Karotten, gewürfelt
- 200 g rote Linsen

2 Eier

- 1/4 l Milch
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 TL scharfes Paprikapulver
- 2 Scheiben Toastbrot, gewürfelt

In einem Suppentopf 30 g Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Mehl dazugeben und anschwitzen. Unter Rühren die Fleischbrühe dazugießen und aufkochen lassen. Die Möhre und die abgespülten Linsen in die Brühe geben und 30 Min. kochen, bis die Linsen zerfallen. Mit einem Stabmixer pürieren. Eier und Milch verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 20 g Butter in der Pfanne erhitzen und Brotwürfel rösten. Restliche Butter zerlaufen lassen und mit Paprikapulver verrühren. Auf jede Suppenportion etwas Paprikabutter und Brotwürfel streuen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe

Zutaten:

- 1,5 l Wasser,

300 g Rote Linsen,
2 El Margarine,
1 Große Zwiebel,
1 El Tomatenmark,
1 TI Pfefferminze,
1 TI Antep Biberi (Paprika grob gemahlen),
2-3 Würfel Instantbrühe
Salz.

Die Roten Linsen verlesen, gut waschen und mit kaltem Wasser ansetzen. So lange kochen bis die Linsen weich und leicht cremig werden. Die Instantbrühe zugeben und weiter köcheln lassen. In einer kleinen Pfanne fein gehackte Zwiebeln in Margarine braun rösten und das Tomatenmark, die Pfefferminze und den Paprika hineinrühren. Die Masse in der Suppe verrühren.

Rote Linsensuppe

(Kirmizi mercimek corbasi
4 Portionen

200 g Rote Linsen
1 Bund Suppengrün
1 mittel Zwiebel
70 g Butter
1 l Fleischbrühe
1/4 l Milch
-Salz
-Pfeffer; frisch gemahlen
1 TI Paprikapulver, scharf

33 g Butter in einem Topf zerlasse

Eine leichte, mildwürzige Suppe, die sich auch gut als Entree für ein Menü eignet.

1. Die Linsen auf ein Blech schütten und verlesen, dabei Steinchen und fremdes Saatgut entfernen. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Das Suppengrün dazugeben und etwa 5 Minuten mitschmoren lassen. Die ab getropften Linsen in den Topf geben und mit

der Fleischbrühe ablöschen.

Die Suppe bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen.

4. Die Suppe durch ein Sieb passieren. Die Milch angießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern.

5. Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen, das Paprikapulver darunter rühren.

6. Die Suppe portionsweise auf tiefe Teller verteilen und die Paprikabutter darüber träufeln.

Einstufung: Gelingt leicht

Pro Portion 1500 kJ/300 kcal, Zubereitungszeit 1 1/4 Stunden.

Rote Linsensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

250 g Linsen, gewaschen, abgetropft

1-2 Knoblauchzehen, zerdrückt

1 Zwiebel, geschält, sehr fein gewürfelt

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält, klein gewürfelt

1/2 Bund Petersilie, gewaschen, gewiegt

150 g (Soja-)Sahne

ca. 1 1/4 l Gemüsebrühe

1/8 l Weißwein

2 EL ungeh. Pflanzenfett

1 EL Olivenöl

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, Pflanzenfett zugeben, zerlaufen lassen, Knoblauch zugeben und zusammen mit der Zwiebel leicht rösten. Linsen dazurühren, noch 1 Min. mitrösten, mit dem Weißwein ablöschen, die Kartoffeln zugeben, einige Minuten schmoren. Jetzt die Brühe zugießen und die Suppe ca. 15-18 Min. köcheln lassen. Die Sahne eingießen ohne umzurühren und die Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe

Für 4 Personen

Zutaten:

200 g rote Linsen
1 Zwiebel, gewürfelt
100 g Kartoffeln, gewürfelt
100 g Möhren, gewürfelt
35 g Butter
1 rote Paprika, gewürfelt
1 Chilischote
1 Prise frischer Thymian
1/2 TL getr. Minze
300 ml Gemüsebrühe
35 g Butter
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

Zwiebel glasig dünsten. Gemüse und Linsen zufügen, bis alles von einem leichten Fettfilm überzogen ist. Gewürze und Gemüsebrühe dazugeben, 45 Min. garen. Leicht abkühlen lassen und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikapulver und Butter in die Suppe geben.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

www.naturkost.de

Rote Linsensuppe GF

(Kirmizi Mercimek porbasi)

200 Gramm Rote Linsen
1 Bund Suppengrün
1 mittel Zwiebel
70 Gramm Butter
1 Liter Fleischbrühe
1/4 Liter Milch
Salz
Pfeffer; frisch gemahlen
1 Teelöffel Paprikapulver; scharf

Eine leichte, mildwürzige Suppe, die sich auch gut als Entree für ein Menü eignet. 1) Die Linsen auf ein Blech schütten und verlesen, dabei Steinchen und fremdes Saatgut entfernen. Die Linsen in ein feinmaschiges Sieb geben, abbrausen und abtropfen lassen. 2) Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. 3) 30 g Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebelwürfel darin glasig schmoren. Das Suppengrün dazugeben und etwa 5 Minuten mit-schmoren lassen. Die abgetropften Linsen in den Topf geben und mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Suppe bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten garen. 4) Die Suppe durch ein Sieb passieren. Die Milch angießen. Die Suppe kurz aufkochen lassen, salzen und pfeffern. 5) Die restliche Butter in einem Pfännchen zerlassen, das Paprikapulver darunter rühren. 6) Die

Suppe Portionsweise auf tiefe Teller verteilen und die Paprikabutter darüber träufeln

Rote Linsensuppe mit Aprikosen und Honig GF

Zutaten für 4 Portionen

- 8 Aprikose(n), getrocknet, ungeschwefelt
- 1 m.- große Zwiebel(n)
- 1 EL Öl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Linsen, rot
- Salz
- Essig, z.B. Apfelessig
- 2 EL Honig
- 2 EL Crème fraiche
- ½ Bund Petersilie, glatt
- 1 Zitrone(n), unbehandelt

ZUBEREITUNG

Aprikosen in wenig Wasser einweichen. Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen. Die Linsen zugeben und bei schwacher Hitze 15 Min. garen. Anschließend pürieren und mit Salz, Essig und Honig abschmecken. Petersilie waschen, ein paar Blättchen zum Garnieren aufheben, den Rest fein hacken und zur Suppe geben. Die Creme fraiche einrühren. Zitrone heiß abwaschen und mit einem Zestenreißer die Zitronenschale abkratzen. Den Saft auspressen und nach Geschmack etwas Zitronensaft zur Suppe geben. Aprikosen kurz abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Auf Tellern verteilen, die heiße Suppe darüber geben und mit den Petersilienblättchen und den Zitronenschalenzesten garnieren.

29.6.03 Sofi CK

Rote Linsensuppe mit Bulgur und Minze

- 1 El Olivenöl
- 1 El Butter / Margarineschmalz
- 1 feingewürfelte Schalotte
- 1 gepresste Knoblauchzehe
- 1 El Tomatenmark
- 1 gewürfelte Tomate
- 1 El süßer Paprika
- 1 MS Cayennepfeffer
- 150 g rote Linsen, eine Stunde eingeweicht

25 g Langkornreis, in Brühe gekocht
1 l Gemüsebrühe
50 g feiner Bulgur
1 El gehackte frische Minze
Salz, Pfeffer
½ Zitrone in Schnitzen

Garnitur:

1 El Butter / Margarineschmalz
1 Zweig Minze
1 Tl süßer Paprika
4 Scheiben Baguette

Olivenöl und Butter / Margarineschmalz erhitzen. Knoblauch darin zwei Minuten dünsten. Nicht bräunen lassen. Tomatenmark, Tomatenwürfel, süßen Paprika und Cayennepfeffer einrühren. Linsen, Reis und Brühe zugeben. Aufkochen lassen und danach mit geschlossenem 10 Minuten ziehen lassen.

Bulgur und Minze zugeben, salzen und pfeffern. Weitere 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Wenn die Suppe zu dick wird, Wasser nachgießen.

Garnitur: das Butter / Margarineschmalz auf schwacher Hitze in einer kleinen

Pfanne zerlassen. Die Brotscheiben rösten, dann Paprika und Minze zugeben und unter Rühren erhitzen bis die Mischung zu brodeln beginnt, auf die Brotscheiben geben. Mit Zitronenscheibe auf der Suppe anrichten.

Rote Linsensuppe mit Croutons

Zutaten für 6 Portionen:

600 g Linsen, rot
2 Zwiebel(n)
3 Knoblauch (Zehen)
3 El Öl
2 El Tomatenmark
2 Liter Gemüsebrühe
2 Tl Kreuzkümmel, gemahlen
1 Tl Curry
1 Tl Sambal Olek
1 Becher Joghurt
100 g Butter / Margarine (Kräuter)

6 Scheibe/n Weißbrot
Salz und Pfeffer
etwas Koriandergrün

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, in Öl anbraten. Gewürze und Tomatenmark dazugeben, schmoren lassen, mit lauwärmer Brühe aufgießen. Gewaschene Linsen dazugeben und ca. 20 - 30 Min. ganz leicht köcheln lassen. Mit Pürierstab oder im Mixer pürieren, dabei den Schmand (oder Joghurt) mit dazugeben. Brot entrinden, in Würfel schneiden, in Kräuterbutter / Margarine goldgelb braten, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehacktem Koriander überstreuen. Croutons separat reichen.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Chefkoch Newsletter

Rote- Linsensuppe mit Spinat

Für 3-4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 EL Maiskeimöl
- 100 g rote Linsen
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 300 g Spinat, grob zerkleinert
- 50 g Creme fraîche
- 2 EL Zitronensaft
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- frische gemahlener weißer Pfeffer
- 1 kleiner Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch darin bei schwacher Hitze glasig dünsten. Die Linsen und die Brühe dazugeben, einmal aufkochen und die Linsen in etwa 20 Min. gerade eben weich garen. Spinat, Creme fraîche und Zitronensaft zu den Linsen geben und erneut aufkochen. Die Suppe mit Salz, einer kräftigen Prise Muskat und Pfeffer abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten
www.naturkost.de

Roten-Linsen-Schaumsuppe GF

1 mittelgroße Lauchstange

2 El Butter
4 Knoblauchzehen
125 ml trockener Weißwein
200 g rote Linsen
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer frisch gemahlen
1 Prise Cayennepfeffer
1 El Zitronensaft
125 g Sahne
einige Kerbelblätter zum- Garnieren

Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und mit dem hellen Grün in schmale Ringe schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und die Lauchringe kurz darin andünsten.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken.

Mit dem Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit ganz einkochen lassen.

Die Linsen einstreuen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln, bis die Linsen ganz weich sind.

Dann mit Salz, Pfeffer und dem Chilipfeffer würzen.

Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, durch ein Sieb streichen und nochmals aufkochen.

Den Zitronensaft hinzufügen und die Suppe nochmals abschmecken.

Die Sahne steif schlagen.

Die Suppe in vier Teller verteilen und je ein Klacks Sahne und einige Kerbelblätter darauf setzen.

PS. Da die roten Linsen beim Kochen ihre Farbe verändern, ist die Roten-Linsen-Schaumsuppe eher gelb als rot - und verspricht einen köstlichen Genuss.

Safran-Sprossen Suppe

50 g Zwiebel
50 g Möhren
50 g Lauch

1 Knoblauchzehe
1,5 EL Butter
100 g Mungbohnsprossen
100 g Puy Linsen-Sprossen
50 g Radieschensprossen
750 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne
1 TL Koriander gemahlen
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Safranfäden
1 Prise Muskat

Chilipulver nach Geschmack

4 EL Alfalfasprossen (Luzerne) zum Dekorieren

Die Safranfäden im Mörser zu Pulver zerreiben. Zwiebel und Möhren in feine Würfel, den Lauch in dünne Streifen schneiden. In der zerlassenen Butter das Gemüse glasig dünsten. Die Mungbohnen, Linsen- und Radieschensprossen hinzufügen und das Ganze mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Safranpulver und die anderen Gewürze zugeben, kurz aufkochen und bei ausgeschalteter Platte ca. 5 min ziehen lassen. Die Sahne unterheben und die Suppe abschmecken. Mit Alfalfasprossen dekoriert servieren.

www.naturkost.de

Spinatsuppe mit Linsen GF

Für 4 Personen

370 g braune Linsen
1 1/4 l Wasser
2 TL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
200 g Spinatblätter, Mittelrippe entfernt
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL abgeriebene Zitronenschale
1/2 l Gemüsebrühe
1/2 l Wasser
2 EL Koriandergrün, fein gehackt

Linsen in einen Topf mit Wasser geben, aufkochen und im offenen Topf 1 Stunde garen. Wasser abgießen und Linsen abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Spinat in feine Streifen schneiden, zugeben und 2 Minuten garen.

Linsen, Kreuzkümmel, Zitronenschale, Brühe und Wasser zugeben und im offenen Topf 15 Minuten garen. Koriandergrün unterrühren und Suppe sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde zum Kochen der Linsen + 20 Minuten

Naturkost-Café und Bistro "Blattgrün"

Sprossenminestrone

Für 4 Personen

Zutaten:

je 1 Tasse Azukibohnen, Mungobohnen, Erbsensprossen, Kichererbsensprossen, Linsensprossen

1-2 Möhren

4 Mangoldblätter

einige Spinatblätter

1 Stange Lauch

2 Knoblauchzehen

1 Stück Sellerie oder 2 Stängel Staudensellerie

1 rote Paprika

3 EL Olivenöl

3/4-1 l Wasser

Salz

Petersilie, klein gehackt

Liebstockel, klein gehackt

Basilikum

Parmesan, gerieben

Die Sprossen mit dem übrigen kleingeschnittenen Gemüse im Olivenöl andünsten. Wasser aufgießen und 15-20 Min. kochen. Würzen und die Kräuter hinzufügen. Zuletzt mit Basilikumblättern bestreuen und den Parmesan unterrühren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

www.naturkost.de

Sultan - Suleiman - Suppe

Eintopf aus der Türkei

Zutaten für 3 Portionen

125 g Spinat (Herbst oder Winterspinat)

1 kleine Möhre(n)

1 kleine Tomate(n)

1 Zucchini

2 Zehe/n Knoblauch

125 g Butter

1 EL Mehl

800 ml Wasser
250 g Linsen, rote
600 ml Brühe
Salz und Pfeffer
1 Bund Petersilie

ZUBEREITUNG

Das Gemüse zerkleinern, Knobi hacken. Hälfte der Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl darin goldgelb rösten - Wasser hinzufügen - aufkochen, rühren bis die Mehlschwitze glatt ist.

Zugedeckt bei schwacher Hitze 10min kochen lassen. Den Rest der Butter in einem anderen Topf erhitzen, das Gemüse, den Knoblauch und die Linsen darin andünsten - mit Brühe ablöschen - aufkochen.

Das Gemüse in die Mehlsauce geben - aufkochen lassen und dann 30min garen - salzen und pfeffern - mit Petersilie garnieren.

1.5.04 Zoia CK

Toskanische Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

250 g Linsen
200 g Tomate(n), gehackt (Dose oder frisch)
2 Karotte(n)
2 Stange/n Lauch
50 g Sellerie
1 Zwiebel(n)
1 Bund Salbei - Blätter, frische
1 Liter Wasser
4 EL Öl (Olivenöl)
1 Lorbeerblätter

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Karotten, Lauch und Sellerie klein hacken.

Zwiebel im Olivenöl andünsten. Gemüse dazu geben, einige Minuten anbraten. Tomaten, Linsen, Lorbeerblatt und Salbei dazu geben (Salbei zusammen binden, damit man ihn später leichter heraus fischen kann). Ca. 1 Liter Wasser aufgießen.

Ca. 1 Stunde bei schräg aufgelegtem Deckel leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Als Alternative zum Lauch kann man auch 2 Stangen Bleichsellerie dazu geben.

Türkische Linsensuppe

Zutaten für 4 Portionen

- 1 Zwiebel(n)
- 1 Karotte(n)
- 1 Staudensellerie
- 3 EL Öl
- 75 g Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Crème fraîche oder saurer Rahm
- Zitronensaft
- Koriander

ZUBEREITUNG

Zwiebel hacken, Karotte raspeln, Sellerie in dünne Scheiben schneiden. Gemüse in Öl anschwitzen. Linsen und Gemüsebouillon dazuschütten und ca. 30 Minuten kochen, dann mit Mixer pürieren (muss man aber nicht unbedingt!). Crème fraîche hinzugeben. Suppe mit Zitronensaft, Koriander und eventuell Salz und Pfeffer würzen.

18.6.03 Caro123

Würzige Linsensuppe GF

- 2 EL Öl
- 2 gehackte Zwiebeln
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 250 g rote Linsen
- 3/4 - 1 l Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1/2 TL gemahlener Ingwer
- 2 TL Curry
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Petersilie zum Garnieren

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Linsen, Wasser, Lorbeerblatt, Ingwer, Curry, Salz und Pfeffer zugeben, zum Kochen bringen und ca. 45 Min. köcheln lassen (ab und zu umrühren).

Mit Zitronensaft abschmecken, falls nötig noch mal nachwürzen und mit Petersilie bestreut servieren.

Reicht für 6 Personen

Mais

Aztekensuppe

Sopa de Azteca

Zutaten für 6 Portionen

2 EL Öl, Olivenöl

3 Zehe/n Knoblauch, gepresst

2 Zwiebel(n), geschält und gewürfelt

2 Stange/n Staudensellerie, fein geschnitten

1 Chilischote(n), klein, getrocknet oder Jalapenopfeffer

1 TL Paprikapulver

½ TL Kreuzkümmel

425 g Tomate(n), geschält und gewürfelt, Saft durch ein Sieb abgießen und aufheben

225 g Mais

1 EL Basilikum, fein geschnitten

1 Liter Gemüsebrühe oder Rinderbrühe

1 Avocado(s), geschält und gewürfelt

2 TL Limettensaft

30 g Nacho(s)

60 ml saure Sahne oder Creme Fraiche

1 TL Basilikum, gehackt

ZUBEREITUNG

In einer Kasserolle Knoblauch, Zwiebeln, Chili und Sellerie im Olivenöl etwa 5 Min. dünsten. Tomatenstücke, Paprikapulver und Kreuzkümmel zufügen und bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. köcheln lassen, dabei häufig umrühren. Mais, Basilikum, den Tomatensaft und die Brühe zugeben und zum Kochen bringen, dann Hitze verringern und noch 15 Min. ziehen lassen. Am Ende Limettensaft und die Avocadowürfel zufügen. Einige Nachos brechen und in jeden Teller geben, Suppe zufügen und in die Mitte einen TL Creme Fraiche oder Saure Sahne geben und Basilikum darüber streuen. Sofort servieren.

20.9.02 Sofi CK

Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Portionen

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb
1 m.- große Zucchini
3 Möhre(n)
1 kl. Dose Mais
3 Kartoffeln
10 Champignons
5 TL Brühe, (Pulver), hängt von der Wassermenge ab
500 g Nudeln
Brötchen

ZUBEREITUNG

Paprika, Zucchini, Pilze, Möhren, Kartoffeln waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Mit dem Mais in einen (großen) Topf geben, mit Wasser auffüllen und je nach Wassermenge (hängt davon ab, ob man lieber mehr oder weniger Wasser mag) Brühe hinzufügen (schaut am besten auf die Dosieranleitung).

Das ganze ca. 20 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit die Nudeln kochen (ich nehme am liebsten italienische dazu)- man kann auch Reis nehmen, was man halt lieber mag.

Ist das Gemüse noch leicht bissfest die fertigen Nudeln dazu und mit Brötchen servieren.

1.6.03 Maell03 CK

Gemüsetopf mit Polenta- Klösschen GF

glutenfrei

Zutaten für 1 Person

75 g Polenta (Maisgrieß)

225 ml Milch

1 TI frisch geriebener Parmesan

Salz

1 EI Kräuterfrischkäse

200 g gemischtes junges Gemüse

(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erbsen, Tomaten)

100 g neue Kartoffeln

1/2 Bund Thymian

1/2 Bund glatte Petersilie

1 EI Butter oder ungehärtete Margarine

250 ml Hefebrühe (Reformhaus)

Pfeffer

Grieß mit der Milch in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen.

Etwa 7 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Masse mit Parmesan, Salz und Frischkäse vermischen. Wenn der Brei etwas abgekühlt ist, daraus etwa 20 Klösschen formen. Gemüse waschen und putzen. Bohnen in etwa 2 cm lange Stücke, Möhren und Bleichsellerie in dünne Scheiben, Lauch in feine Ringe, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Erbsen aus den Schoten lösen. Tomaten abziehen, entkernen, das Fleisch würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, fein hacken. Fett erhitzen, Gemüse und Kartoffelwürfel kurz anschmoren, mit Hefebrühe ablöschen. Kräuter zugeben, Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen. Polenta- Klösschen nach 5 Minuten dazugeben. Suppe abschmecken. (Etwa 775 kcal)

Schwangere, Stillende,

Grießbrei bunter GF

Glutenfrei

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Liter Milch
- 150 g Grieß / Mais
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig
- 1 Apfel
- 2 Mandarine(n)
- 1 Banane(n)
- 200 g Erdbeeren

Zubereitung:

Die Milch mit Salz und Honig bzw. Zucker aufkochen, den Grieß langsam unterrühren einrieseln lassen und zu einem Brei einkochen. Die Früchte waschen, schälen und in Würfel schneiden bzw. in Spalten teilen und zum Grießbrei geben, noch mal kurz aufkochen lassen. In Tellern anrichten und mit frischen Früchten oder Sirup garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Griesnockerl 1 Ei GF

Glutenfrei

1 Tasse Wasser mit Salz zum kochen bringen, dann 1/2 Tasse Maisgrieß (Polentagries) einrühren solange kochen bis es dick ist, dann abkühlen lassen.

Inzwischen **1 Ei** und ein Stück Margarine (Nussgroß) miteinander abrühren.

Denn abgekühlten Gries einrühren sollte eine dicke Masse sein wenn nicht etwas Maisstärke(Mondamin) zufügen.

Jetzt mit einem NASSEN Löffel Nockerl formen und in heißen Wasser od. Suppe kochen.

Ich hoffe es gelingt euch!, (es gelang Hans60)

Lasst es euch gut schmecken,

Kartoffeltopf

Zutaten für 4 Portionen

500 g Kartoffeln

1 Paprikaschote(n), rot

1 Paprikaschote(n), gelb

1 Dose/n Kidneybohnen

1 Glas Maiskölbchen, kleine

100 g Bohnen, grüne

1 Dose/n Mais

1 Tube/n Tomatenmark

1 Pck. Mozzarella

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Gemüse (soweit notwendig) putzen und waschen; Kartoffeln in wenig Wasser zum Kochen bringen; nach ca. 10 Minuten restliches Gemüse zugeben und mitkochen; Tomatenmark unterrühren und schön einkochen lassen; wenn die Kartoffeln gar sind nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kräutern würzen und Mozzarella drüber geben und schmelzen lassen; dann servieren.

6.6.02 Scarlett26

CK

Linsensuppe

Zutaten für 3 Portionen

1 Zehe/n Knoblauch

Öl (Olivenöl)

1 gr. Dose Linsen mit Suppengrün

200 ml Sahne

1 Dose/n Mais

25 g Dill, TK

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Damals meine erste Eigenkreation:
Den Knoblauch schälen und in warmes Olivenöl pressen, kurz andünsten. Die Linsen etwas abtropfen lassen, die Hälfte davon pürieren und in den Topf geben. Nach einer Weile (immer wieder umrühren!) die Linsenflüssigkeit, Sahne, Mais, Dill und die restlichen Linsen zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erwärmen auf gewünschte Temperatur. Schmeckt raffiniert!

maggi_aus_berlin

Mais Spinat Suppe

4 Portionen
1 große Zwiebel
4 mittelgroße Tomaten
1 kleine Chilischote
2 Tassen Mais (ca. 400 g aus der Dose oder frisch gegart)
300 g Spinat TK oder frisch)
4 El Maiskeimöl
1 Liter Gemüsebrühe aus Extrakt
2 Stängel glatte Petersilie
Meersalz
Pfeffer weiß und schwarz (frisch gemahlen)
4 Scheiben Schnittkäse

Pro Portion ca.

11 g Eiweiß,
17 g Fett,
40 g Kohlenhydrate,
355 kcal / 1420 kJ

Das mache ich

Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und häuten. Kerne entfernen und würfeln. Chili entkernen, klein schneiden. Mais abtropfen lassen, Spinat waschen und in Streifen schneiden. Öl erhitzen, zuerst die Zwiebel andünsten, dann das übrige Gemüse zugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen kurz aufkochen lassen und mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf jeden Teller 1 Scheibe Käse legen, die heiße Suppe darüber gießen.

Reformhaus Kurier 5/2002

Maiscremesuppe

Zutaten für 4 Portionen

500 g Maiskörner, gekochte

1 kleine Zwiebel(n)

1 EL Butter

500 ml Suppe, klare

250 ml Kaffeesahne

70 g Erbsen, TK

1 EL Zitronensaft

1 EL Petersilie, gehackt

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Ca 150g Mais für die Einlage reservieren.

Zwiebel schälen, klein würfelig schneiden und mit dem restlichen Mais in Butter anschwitzen. Suppe und Sahne zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten köcheln.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein grobes Sieb passieren. Reservierten Mais und die Erbsen zugeben und die Suppe weitere 2 Minuten köcheln.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen, Petersilie einrühren und die Suppe anrichten.

13.9.04 Whooly CK

Maiscremesuppe mit Erbsen

Zutaten für ca. 4 Portionen:

500 g junge Erbsen (in den Schoten)

1/2 TI Salz

1 l Gemüse-Hefebrühe (Reformhaus)

400 g Maiskörner (Dose)

2 TI Speisestärke

1 TI Paprikapulver, edelsüß

4 El Creme fraiche

4 El Schnittlauchröllchen

1. Erbsen pölen und in der Gemüse-Hefebrühe ca. 5 Min. kochen. Abgießen, dabei die Kochflüssigkeit auffangen.

2. Maiskörner kurz kalt abbrausen, dann pürieren.

3. Angerührte Speisestärke und Paprikapulver in die Kochflüssigkeit rühren und aufkochen. Maispüree und Erbsen dazu geben und nochmals aufkochen

4. Creme fraiche einrühren, die Suppe abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

Maiscremesuppe, Amerikanische

Zutaten für 6 Portionen

50 g Butter oder Margarine

2 m.- große Zwiebel(n)

1 große Paprikaschote(n), rot

2 Dose/n Mais (Maiskörner, à ca. 280 g Einwaage)

1 EL Mehl

500 ml Gemüsebrühe (Instant)

500 ml Milch

150 g Crème fraiche

Salz und Pfeffer

Currypulver

ZUBEREITUNG

Paprikaschote putzen, in kleine Würfel oder Rauten schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Beides in der heißen Butter andünsten, den Mais dazugeben und kurz mitdünsten lassen. Mit Mehl bestäuben, mit Brühe und Milch aufgießen, gut umrühren und alles 10 Minuten kochen lassen. Zum Schluss Creme fraiche dazugeben und abschmecken.

Die Suppe ist im Original um einiges kalorienträchtiger: man nimmt dann 600 ml Gemüsebrühe und 500 ml Schlagsahne anstelle von Milch und Creme fraiche - aber auch meine "Leicht Variante" hat meinen Gästen vorzüglich geschmeckt!

22.12.04 Angie17 CK

Maiseintopf mit Käse

Zutaten für 6 Portionen

90 g Butter

2 große Zwiebel(n), fein gehackt

1 Zehe/n Knoblauch, zerdrückt

2 TL Kreuzkümmel

1 Liter Hühnerbrühe

2 m.- große Kartoffeln, geschält, in Stücke geschnitten

1 Tasse/n Maiskörner aus der Dose, mit weicher Butter zerdrückt

2 Tasse/n Maiskörner, frische

¼ Tasse/n Petersilie, frische, gehackt

1 Tasse/n Käse (mittelalter Gouda), gerieben

4 EL Sahne
2 EL Schnittlauch, zum Garnieren
Salz und Pfeffer, frisch gemahlener

ZUBEREITUNG

Butter in einem schweren Topf erhitzen, Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 5 min goldbraun braten. Knoblauch und Kreuzkümmel hinzufügen und unter ständigem Rühren 1 min braten. Hühnerbrühe angießen, zum Kochen bringen und die Kartoffelstücke hinzufügen. Hitze reduzieren und offen ca. 10 min köcheln lassen. Frischen Mais, Maispüree und Petersilie hinzufügen, bei schwacher Hitze noch 10 min köcheln. Käse und Sahne einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren

5.10.03 Tilla CK

Maisklößchensuppe 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

1/4 l Milch,
80 g Maisgrieß,
1 Prise Salz,

1 Ei,

1 rote Paprikaschote,
1 grüne Paprikaschote,
1 EL Sonnenblumenöl,
1 l Wasser,
1 Würfel Klare Gemüsebrühe,
1 Prise Chilipulver

Zubereitung:

Milch aufkochen. Maisgrieß und Salz einrühren und einen dicken Brei kochen. Etwas abkühlen lassen und Ei untermischen. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Paprikawürfel darin dünsten. Wasser zugießen, zum Kochen bringen und Klare Gemüsebrühe darin auflösen und 5 Min. kochen. Mit Chilipulver würzen und abschmecken. Mit 2 Teelöffeln aus der Grießmasse kleine Klößchen formen, in die Suppe geben und 10 Min. darin gar ziehen lassen.

172 Kalorien/Portion

Maissuppe mit Safran 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen

2 Zwiebel(n)
300 g Mais (TK)
½ Liter Brühe (Instant)
30 g Butter oder Margarine
200 g Crème fraîche

2 Eigelb

1 Pck. Safran
½ Bund Basilikum
Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

Butter/Margarine in einer Pfanne schmelzen. Zwiebeln enthäuten, würfeln und in der heißen Butter/Margarine andünsten. 150 g Mais zugeben, mit dünsten. Brühe zugeben und alles zugedeckt 10 - 15 Minuten garen.

Crème fraîche mit den Eigelb verrühren, dann den Safran untermischen. Die Suppe pürieren. Restlichen Mais zugeben und in der Suppe erhitzen. Eigelbmischung in die Suppe rühren, weiter erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken tupfen, hacken und über die Suppe geben.

13.6.02 Liesbeth CK

Paprika Maiscreme Suppe

Zutaten für 4 Personen:

1 Dose (425 ml) Gemüsemais
2 gelbe Paprikaschoten
1 Topf Basilikum
1 Zwiebel
1 El . Butter / Margarine oder Margarine
.600 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 El . Creme fraîche
Salz
Pfeffer
Edelsüß-Paprika

Zubereitung:

Mais waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen. Paprika putzen,

waschen, in Stücke schneiden. Basilikum waschen und, bis auf einige Blätter zum Garnieren, fein schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fett erhitzen. Zwiebel, Mais und Paprika darin ca. 5 Minuten andünsten. 4 Ei herausnehmen. Restliches Gemüse mit Brühe ablöschen. Ca. 5 Minuten kochen, mit einem Schneidstab pürieren. Basilikum und Creme fraiche unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Beiseite gelegtes Gemüse zufügen und mit erwärmen. Mit Basilikum garnieren. Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Peruanische Maissuppe

2 gehackte Schalotten
2 Ei Butter / Margarine oder Margarine
2 TI Mehl
300 ml Instant- Hühnerbrühe / Gemüsebrühe
1 Dose Zuckermais
125 g Sahne
1/8 l Milch

1. Schalotten in heißer Butter / Margarine (Margarine) glasig dünsten. Mehl darüber stäuben und kurz anschwitzen, Brühe unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen angießen.
2. Maiskörner abtropfen lassen, 2 Ei beiseite stellen, restl. Mais in die Mehlschwitze geben. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. garen. Danach pürieren und durch ein Sieb streichen.
3. Sahne und Milch angießen, die beiseite gestellten Maiskörner zugeben und kurz erhitzen. Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen. Nach Wunsch mit Knoblauchcroutons bestreut servieren. Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Tipp:

Suppe mit Chili- oder Currypulver abschmecken.

Scharfe Mais - Kokos - Suppe

Zutaten für 4 Portionen
2 Dose/n Kokosmilch
2 Dose/n Mais
1 wenig Wein, weiß
2 Schuss Tabasco
1 Zwiebel(n)
etwas Pfeffer

1 Tasse/n Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel klein hacken und anbraten.
Dann den Mais hinzu und Kokosmilch aufgießen. Evtl. etwas Weißwein hinzugeben und 2 kräftige Spritzer Tabasco drauf geben.
Danach Kochen lassen, kochen lassen und nochmals kochen lassen bis der Mais weich genug ist. Mangelnde Flüssigkeit mit Gemüsebrühe auffüllen.
Wenn der Mais weich genug ist, das Ganze durchpürieren, nochmals aufkochen und - je nach belieben - ein paar Shrimps hinzufügen oder auch nicht.
Das ganze dann mit etwas Pfeffer obenauf servieren.

22.4.03 Hades CK

Scharfe Maiscremesuppe

Serviert mit einem Häubchen Creme fraiche

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
250 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Dose Maiskörner (425 ml)
50 g TK-Zuckerschoten
1 EI Öl
1 l Brühe (Instant)
200 ml Sahne
Salz,
Pfeffer
1 TI Curry
1 rote Chilischote
75 g Creme fraiche

ZUBEREITUNG

1. Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Mais abtropfen lassen. Zuckerschoten auftauen lassen.
2. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten, Kartoffeln zufügen, anrösten. Brühe und Sahne angießen, Mit Salz. Pfeffer sowie Curry würzen und die Suppe zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. Mais die letzten 5 Min. zufügen und darin erhitzen.

3. Topf vom Herd nehmen, die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Zuckerschoten in feine Streifen schneiden, hineingeben und 1-mal aufkochen lassen.

4. Chili waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. In die Suppe geben, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit je 1 Klecks Creme fraiche in Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 460 kcal, Eiweiß: 20 g, Fett: 31 g, Kohlenhydrate: 25 g

Lisa Nr. 36/03

Sopa de Maíz (Maissuppe) GF

Glutenfrei

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 El Öl
- 2 Dose Maiskörner (à 285 g EW)
- 1 El Kurkuma, (evtl. mehr)
- 1 1/2 l Brühe (Instant)
- Salz
- Pfeffer
- 1 rote Chilischoten -(gewürfelt), (evtl.
- 1 Topf Korianderkraut (gehackt, ersatzweise glatte- Petersilie)

Zwiebel vierteln, in Streifen schneiden und im heißen Öl auf 2 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 glasig dünsten. 1 Ds. Mais und Kurkuma zugeben, kurz andünsten, mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Min. garen.

Suppe fein pürieren. Mit restlichem Mais noch einmal aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer, Chili und Korianderkraut würzen.

Pro Portion bei 8 Portionen 462 kJ, 110 kcal.

: Zubereitungszeit

: 20 Minuten

Succotash GF

Glutenfrei

- 200 g Augenbohnen
- 1 Bohnenkrautzwieglein
- 4 Frische Maiskolben; Süßmais

- 1 El Butter
- 2 Knoblauchzehen; fein gehackt
- 1 Zwiebel in Halbmonde geschnitten
- 1 1/2 Tl Meersalz
- 1 El Frischer Basilikum fein gehackt
- 1 El Thymian
- 500 ml Milch
- 1 El Zitronensaft
- Tabascosauce
- Schnittlauch; fein gehackt

"Succotash" ist ein Gericht der nordamerikanischen Indianer aus Mais und Bohnen. Die beiden wurden immer zusammen angebaut. Die Maisstängel ergaben praktische Bohnenstangen, und die Bohnen düngten den starkzehrenden Mais. So war es auch natürlich, die beiden zusammen zu essen.

Die Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Das Wasser abschütten, die Bohnen spülen und so viel frisches Wasser nachfüllen, dass sie damit bedeckt sind. Bohnenkraut beifügen. Aufkochen und zugedeckt 45 Minuten weich kochen.

Mit einem großen Messer die Kerne der Maiskolben abschneiden. In einem großen Topf die Butter erwärmen, den Knoblauch und nach ein paar Sekunden die Zwiebel zugeben. Langsam goldig braun braten. Die Maiskörner beifügen und 5 Minuten mitbraten. Salz, Basilikum, Thymian und Milch beifügen und zum Kochen bringen. Die gekochten Bohnen sorgfältig, damit sie nicht zerfallen, einrühren und nochmals aufkochen. Mit Zitronensaft und Tabascosauce abschmecken und vom Feuer nehmen.

Nicht mehr kochen, sondern bis zum Auftragen zugedeckt warm halten. Mit Schnittlauch bestreuen und anrichten.

Anstelle von Augenbohnen können Kidney- oder Schwarzbohnen genommen werden.

Möhren - Karotten

Indische Möhrensuppe

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Möhren: 1 Kilogramm
Zwiebel: 1
Knoblauchzehen: 2
Gemüsebrühe: 1 Liter
Crème fraiche: 2 Esslöffel
Salz: 1 Prise
Kurkuma: 0.5 TL
Curry: 0.5 TL
Kreuzkümmel: 0.5 TL

Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden und kurz anbraten. Mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen und ca. 20 min köcheln lassen. Anschließend pürieren. Crème fraiche und Gewürze hinzugeben und noch mal 10 min köcheln lassen.

Karotten Ingwer Suppe

500 g Karotten
1 Zwiebel
30 g Butter / Margarine
15 g Zucker
80 ml Orangensaft
40 ml Mirin (süßer Reiswein)
800 ml Gemüse oder Geflügelbrühe
20 ml helle Sojasoße
20 ml süß-scharfe Chilisoße
100 g Creme fraiche
30 g Stück Ingwer
Salz, weißer Pfeffer,
1 Msp. Cayenne
1 Zweig Korianderkraut

Karotten schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. In einem Topf die Butter / Margarine schmelzen lassen und mit dem Zucker bestreuen.

Das Ganze ohne Farbe glasieren lassen. Mit Orangensaft und Mirin ablöschen, reduzieren und mit der Brühe und der Sojasoße auffüllen.

So lange garen, bis die Karotten weich sind. Dann in einem Mixer pürieren. Zurück in den Topf geben und mit der Creme fraiche und der Chilisoße und dem geschälten und sehr fein geriebenen Ingwer kurz aufkochen, abschmecken und vor dem Servieren aufschlagen. In einen Teller oder eine Bowl geben und mit kleinen Korianderblättern dekorieren.

Karotten Orangen Suppe

Das brauche ich 4 Portionen

300 g Karotten
1 daumengroßes Stück Ingwerwurzel
1 Kartoffel
1 kl. Zwiebel
20 g ungehärtete Pflanzenmargarine
1/2 TI Kurkumapulver
600-700 ml Gemüsebrühe (aus Extrakt)
1 Lorbeerblatt
250 ml Orangensaft
etwas abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
2 El Creme fraiche
Pfefferkörnergrob zerstoßen
1 Prise Meersalz
1 Stängel glatte Petersilie

Pro Portion:

7 g Eiweiß,
7 g Fett,
45 g Kohlenhydrate.
270 kcal / 1130 kJ

Das mache ich

Karotten, Ingwer, Kartoffel und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden, In heißem Fett anbraten, Kurkumapulver zugeben und mit heißer Gemüsebrühe ablöschen. 1 Lorbeerblatt zugeben, ca. 20 Minuten garen, dann pürieren. Orangensaft und Orangenschale zugeben, Creme fraiche einrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Mit Blattpetersilie garnieren.

Tipp:

Die Suppe kann im Sommer auch gekühlt serviert werden (dann etwas mehr Orangensaft zugeben).

Reformhaus Kurier 5/2003

Karottensuppe

Zutaten:

300 g Karotten,
200 g Kartoffeln,
2 Zwiebeln,
1 Lorbeerblatt,
2 Nelken,
1 l Brühe,
Salz,
Pfeffer,
Sahne zum Abschmecken,
Kräuter nach Belieben

Zubereitung:

Karotten und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Die Karotten zusammen mit den Zwiebeln andämpfen. Kartoffeln hinzufügen und mit dem Lorbeerblatt und den Nelken in der Brühe weich kochen. Wenn man möchte, das Gemüse mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sahne verfeinern. Vor dem Servieren fein gehackte Kräuter darüber streuen.

Karottensuppe mit Nussklösschen 2 Ei

4 große Karotten
1 feingehackte Schalotte
1 Tl Butter / Margarine
1/4 l kräftige Gemüsebrühe
1/4 l Milch
1 Msp Muskat
Salz Pfeffer
1 Schuss Mineralwasser
2 Ei gehackte Petersilie

Schalotten in Butter / Margarine andünsten, Karotten in Scheiben dazugeben

und, bevor sie Farbe bekommen, mit Brühe und Milch auffüllen und weich kochen. Mit dem Mixstab pürieren und mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Kurz vor dem Anrichten noch Petersilie und etwas Mineralwasser zugeben. Die Suppe schäumt auf und sollte dann sofort serviert werden.

Nussklösschen 2 Ei

100 g zerlassene Butter / Margarine

2 Eier

2 geriebene, altbackene Brötchen
2 El gehackte und geröstete Walnüsse
1 Bund gehackte Blattpetersilie
1 Msp Muskatblüte
Pfeffer, Salz

Die flüssige Butter / Margarine in einen hohen Becher geben. Mit dem Stabmixer beide Eier unterquirlen und mit Salz, Muskatblüte und Pfeffer würzen. Mit dem Mixstab solange von den geriebenen Brötchen untermixen, bis eine Paste entsteht. Abschmecken, mit den gehackten Nüssen und der Petersilie vermischen und zehn Minuten ruhen lassen. Klösschen formen und in der heißen Brühe etwa 10 Minuten gar ziehen lassen.

Karottensuppe mit Orangen

Zubereitung ca. 15 Min.
Garen ca. 25 Min.

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln,
1 El Öl,
1 Lorbeerblatt,
1 Chilischote,
500 g Karotten,
750 ml klare Suppe (Brühe),
(Instant),
4 Orangen,
Salz, Pfeffer,
1-2 El Ahornsirup,
100 ml Schlagsahne (Sahne),
einige Kerbelblättchen
zum Garnieren

Zwiebeln schälen, grob würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Lorbeer, Chili abbrausen und hinzufügen. Karotten waschen, schälen, grob würfeln, dazugeben. Suppe (Brühe) angießen und zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen.

3 Orangen auspressen. Lorbeer und Chili aus der Suppe (Brühe) entfernen.

Karotten mit der Suppe (Brühe) pürieren. Orangensaft angießen und die Suppe Die restliche Orange dick schälen und die Filets aus den Trennwän-

den herauslösen. Austretenden Saft auffangen, in die Suppe geben. Schlagsahne (Sahne) halb steif schlagen. Karottensuppe mit Orangenfilets sowie Schlagsahne (Sahne) anrichten und mit Kerbelblättchen garnieren.

E: 2 g, F: 7 g, KH: 13 g pro Person

Etwa 130 kcal pro Person

Klare Möhrenessenz mit Bergkäse Eierstich 2 Ei

Zutaten:

Für die Essenz:

800 ml Gemüsefond
750 g Möhren
1 TL Pimentkörner
1 ½ Zimtstangen
Salz

Für den Eierstich:

2 Eier

1/8 l Milch
75 g Allgäuer Bergkäse
Salz,
Pfeffer
Deutsche Markenbutter / Margarine für die Form
Alufolie

Zubereitung:

Die Eier mit der Milch verquirlen, den Allgäuer Bergkäse reiben. Den Käse unter die Eiermilch heben und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine flache, ofenfeste Form aus Butter / Margarine und die Eier-Käse-Milch einfüllen. Form mit Alufolie verschließen.

Die Form in ein weiteres ofenfestes Gefäß stellen. Dieses mit heißem (nicht kochendem) Wasser füllen. In den kalten Backofen geben und den Käse-Eierstich bei 175 °C (Umluft: 160 °C; Gas: 3 - 4) in 30 Minuten stocken lassen.

In der Zwischenzeit die Möhren schälen und waschen. Eine Möhre beiseite legen, die restlichen Möhren würfeln. Gemüsefond mit ¼ l Wasser verdünnen.

Möhrenwürfel mit den Pimentkörner und Zimtstangen darin aufkochen und zugedeckt 20 Minuten bei sanfter Hitze ziehen lassen.

Die beiseite gelegte Möhre zuerst längs in Scheiben, dann in Streifen ("Julienne") schneiden. Käse-Eierstich stürzen und würfeln. Die Möhrenessenz durch ein Sieb in einen weiteren Topf gießen und mit Salz abschmecken, aufkochen.

Die Möhren Julienne und den Käse-Eierstich auf vier vorgewärmte Teller oder Suppentassen verteilen. Darauf die Möhrenessenz geben und sofort servieren.

Möhren Joghurt Suppe

400 g Möhren
2 Schalotten, fein geschnitten
3/4 l Gemüsebrühe
150 g Naturjoghurt
6 Blätter Kapuzinerkresse
4 Kapuzinerkresseblüten
Cumin,
Curry
Salz,
Pfeffer
Olivenöl

Die Möhren schälen und bis auf eine in kleine Stücke schneiden. Schalotten in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen, Möhren zugeben und mit einer Prise Cumin und Curry bestäuben. Das Gemüse leicht salzen, die Gemüsebrühe angießen und weich dünsten.

In der Zwischenzeit eine Möhre in feine Streifen schneiden und diese in einer Pfanne mit etwas Öl dünsten. Mit einer Prise Cumin, Curry, Pfeffer und Salz würzen.

Dann die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen und den Joghurt unterrühren.

Blätter der Kapuzinerkresse in feine Streifen schneiden und mit den Möhrenstreifen in Suppenteller geben. Mit der Suppe auffüllen und mit den Blüten dekorieren.

Möhren-Orangen-Suppe

750 g Möhren
1 Bd. Suppengrün
ca. 8 Orangen
1 kleine Ingwerwurzel
etwas Portwein

1 Ei Butter / Margarine
Salz
grober Pfeffer
200 g Sahne

1. Möhren und Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mit wenig Wasser zum Kochen bringen und garen. Abkühlen lassen und pürieren.

2. Orangen auspressen, Ingwer schälen und fein reiben.

Beides mit Portwein und Butter / Margarine (Margarine) in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. köcheln lassen. Sahne zugeben und kurz erhitzen.

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Tipp: Nach Wunsch gebratene Entenbrustscheiben einlegen und mit Möhrenstreifen oder -stroh (frittierte feine Möhrenstreifen) bestreut servieren.

Möhrencremesuppe

(für 4 Personen)

Schmeckt heiß und kalt: Fein gehackte Minzeblättchen geben der eis gekühlten Suppe an heißen Sommertagen den extra Frische-Kick.

Zutaten:

400 g Möhren

200 g Kartoffeln

1 Stück (ca. 50 g) Sellerie

3/4 Liter Gemüsebrühe (Instant)

150 g alter Gouda

2 Ei Creme fraiche

Salz,

Pfeffer,

Curry

1 Prise Zucker

1 Bund glatte Petersilie oder Minze

Möhren, Kartoffeln und Sellerie schälen, in Würfel schneiden. Mit Gemüsebrühe in einen Topf erhitzen, ca. 25 Minuten gar kochen und pürieren.

Gouda reiben und mit Creme fraiche unter das Gemüsepüree rühren. Alles nochmals unter Rühren kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Zucker abschmecken. Mit Petersilie anrichten.

Pro Person: ca. 225 kcal;

Eiweiß: ca. 11 g; Fett: ca. 12 g; Kohlenhydrate: ca. 14 g
Cholesterin: ca. 22 mg

Möhrencremesuppe 1 Ei

Zutaten: (für 4 Personen)

Für die Suppe:

400 g Möhren
250 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
Saft von einer halben Zitrone
750 ml Gemüse- oder Brühe
250 ml Weißwein
50 g Butter / Margarine
125 ml Sahne
Zucker, Salz,
Pfeffer
frischer Schnittlauch

Für die Klößchen:

200 g Frischkäse

1 kleines Ei

50 g Paniermehl
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Suppe

Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Unter Rühren in der Butter / Margarine anschwitzen, dann Zitronensaft, Wein, Brühe und Zucker zugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Klößchen den Frischkäse mit dem Ei, den Gewürzen und dem Paniermehl vermischen. Mit zwei Teelöffeln eierförmige Klößchen formen, in leise kochendem Salzwasser ca. drei Minuten gar ziehen lassen. Mit einem Sieblöffel herausnehmen und in die angerichtete Suppe geben. Mit frischem Schnittlauch bestreuen und servieren.

Möhrenrahmsuppe 2 Ei

mit Eierstich und Laugenstangen

Zutaten für vier Personen

250 g Karotten
200 g Kartoffeln
120 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
600 ml Gemüsebrühe
1 TL Dill
1 1/2 EL Schnittlauch
1 1/2 EL Petersilie
1/2 EL Butterschmalz

2 Eier

4 Kerbelsträußchen
200 ml Milch
50 ml Sahne
2 EL Walnusskerne
1 EL rosa Strauchbeeren
4 Laugenstangen
Muskat
Salz, Pfeffer

Nährwert pro Person

343 Kcal - 16 g Fett - 12 g Eiweiß - 37 g Kohlenhydrate - 3 Broteinheiten

Vorbereitung

Petersilie und Schnittlauch fein schneiden. Eine Schüssel anfeuchten, mit Klarsichtfolie auslegen. Eier aufschlagen, gut verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Schnittlauch, Petersilie und Milch zufügen, gut verrühren, in die Schüssel füllen und im Wasserbad 30 bis 35 Minuten pochieren, bis es gut gestockt ist.

Über Nacht in den Kühlschrank stellen, danach stürzen und in Rauten schneiden. Zwiebeln, Knoblauch schälen, fein würfeln. Dill abzupfen, grob schneiden, Kartoffeln und Karotten schälen, klein würfeln. Walnüsse kurz anrösten und grob hacken.

Zubereitung

Topf mit Butterschmalz erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten. Kartoffeln und Karotten zugeben, Knoblauch, Dill, etwas Schnittlauch und Petersilie dazugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Mit dem Mixstab fein pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Laugenstangen kross aufbacken.

Anrichten

Suppe in Terrine oder tiefem Teller anrichten, Eierstich, Nüsse und rosa Strauchbeeren darüber verteilen, mit Kerbelsträußchen garnieren. Laugenstangen dazu anlegen.

Möhrensuppe 1 Ei

Für die Suppe:

400g Möhren
250g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
Saft von einer halben Zitrone
750 ml Gemüse- oder Fleischbrühe
250 ml Weißwein
50g Butter
125 ml Sahne
Zucker, Salz, Pfeffer
frischer Schnittlauch

Für die Klößchen:

200g Frischkäse

1 kleines Ei

50g Paniermehl
Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Suppe Möhren, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Unter Rühren in der Butter anschwitzen, dann Zitronensaft, Wein, Brühe und Zucker zugeben und ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Sahne hinzugießen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Klößchen den Frischkäse mit dem Ei, den Gewürzen und dem Paniermehl vermischen.

Mit zwei TL eierförmige Klößchen formen, in leise kochendem Salzwasser ca. drei Minuten gar ziehen lassen.

Mit einem Sieblöffel herausnehmen und in die angerichtete Suppe geben. Mit frischen Schnittlauch bestreuen und servieren.

Möhrensuppe mit Quarkklößchen und Avocadokugeln 1 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Möhre(n)

2 EL Butter / Margarine

125 ml Wasser

1 TL Salz

1 EL Butter / Margarine

65 g Grieß

1 Ei(er)

2 EL Petersilie, gehackt

750 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

1 Prise Zucker

1 Orange(n)

1 Avocado(s)

1 Prise Ingwer

Zubereitung:

Die Karotten schälen und fein würfeln. Die Butter / Margarine oder Margarine erhitzen und die Karotten darin andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und bei mäßiger Hitze 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Das Wasser mit dem Salz und 1 EL Butter / Margarine in einen (anderen) Topf geben und zum Kochen bringen. Den Grieß unter ständigem Rühren einstreuen unditerrühren, bis sich der Grießkloß vom Topfboden löst. Das Ei und die Petersilie darrunterschlagen. Salzwasser zum Kochen bringen und 12 - 16 kleine Grießklößchen abstechen, in das Salzwasser geben und bei geringer Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Karotten im Mixer (oder mit Stabmixer) pürieren, in einem Topf mit der Gemüsebrühe verquirlen und erneut erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker, Ingwer und Orangensaft abschmecken. Die Avocado halbieren, mit einem Kugelstecher kleine Kugeln ausstechen und in die Möhrensuppe geben. Die Suppe nochmals erhitzen, abschmecken, nicht mehr kochen lassen, anrichten und die heißen Grießklößchen in die Suppe legen. Die Möhrensuppe aus-

garnieren und sofort servieren. Die Suppe hat einen sehr interessanten Geschmack und lässt sich sehr gut vorbereiten.

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Scharfe Karotten-Limonensuppe

300 g Karotten
4 Schalotten
3 El Zucker
1/8 l Weißwein
3/4 l Gemüsebrühe
2 Limonen, unbehandelt
100 g Tempuramehl ????
2 kleine Zucchini
80 g Zuckerschoten
etwas Gewürzmischung Razel Hanout oder Tandoripaste
1 El Creme fraiche
3 Zweige frischer Koriander
20 g Butter / Margarine
Salz
Sonnenblumenöl

Die Karotten grob raspeln und die Schalotten in Scheiben schneiden. Den Zucker in einen Topf geben und karamellisieren lassen, bis er bernsteinfarben ist. Schalotten und Karotten zugeben, kurz dünsten und mit der Hälfte des Weißweins ablöschen. Mit etwas Salz würzen, mit Gemüsebrühe auffüllen und so lange köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. In der Zwischenzeit die Schale der Limonen abreiben.

Das Tempuramehl mit dem restlichen Weißwein, etwas Wasser und Sonnenblumenöl anrühren.

Mit einem Kugelausstecher aus den Zucchini Kugeln ausstechen, die Zuckerschoten längs halbieren und das Gemüse durch den Tempurateig ziehen.

In einem Topf mit heißem Fett das Gemüse frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Etwas Gewürzmischung, Limonenschale und Creme fraiche unter die Möhren' mischen und die Suppe pürieren. Einmal aufkochen lassen, mit etwas Limonensaft und ?schale abschmecken. Gezupften Koriander untermischen und die Butter / Margarine untermixen.

Das frittierte Gemüse in Suppenteller geben und mit der heißen Suppe übergießen.

Scharfe Möhrensuppe 1 Eigelb

Sehr lecker und hübsch serviert mit Sahne Dekor

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 kleine Zwiebel
1/2 Knoblauchzehe
150 g Möhren
1 kleiner Apfel
1 Ei Butter / Margarine
1/2 Ei Mehl
200 ml Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Cayennepfeffer
1 Eigelb (Eigröße S)
2 Ei Sahne

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen und grob hacken. Möhren waschen, wie den Apfel schälen, die Möhren in Stücke schneiden. Apfel vierteln, Kerngehäuse herausschneiden. Fruchtfleisch würfeln,
2. Butter / Margarine in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Danach den Knoblauch zufügen und mitrösten. Möhren und Apfelstücke hineingeben und ebenfalls kurz anbraten. Das Mehl darüber stäuben, unter Rühren anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Unter Rühren aufkochen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Mit Salz sowie Cayennepfeffer würzen und den Topf von der Kochstelle nehmen,
3. Möhren und Apfel im Topf pürieren. Das Eigelb verquirlen und die heiße, jedoch nicht mehr kochende Suppe damit binden. Danach nicht mehr kochen lassen.
4. Die Suppe in einen Teller geben, die Sahne spiralförmig darauf verteilen und mit einem Holzstäbchen ein Muster ziehen, Evtl. mit Cayennepfeffer bestreuen und mit Kräutern garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Ca. 350 kcal, Eiweiß: 7 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 25 g

Lisa Nr. 33/03

Zuppa d'Amore

Zutaten für zwei Personen:

300 g Karotten,
1 Zwiebel,
2 El Butter / Margarine,
400 ml Gemüsebrühe,
100 ml Orangensaft (frisch gepresst oder aus der Flasche),
1 walnussgroßes Stück Ingwer Salz,
Pfeffer aus der Mühle,
2 El Creme fraîche

Zubereitung:

1. Karotten und Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Butter / Margarine in einem Topf erhitzen und die Gemüse darin andünsten. Mit der Brühe aufgießen und in 15 Minuten weich kochen.
2. Die Suppe im Mixer fein pürieren und mit dem Orangensaft nochmals erwärmen. Den geschälten Ingwer auf einer feinen Reibe reiben und ebenfalls in die Suppe geben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf zwei Teller verteilen. Oben auf noch je einen Klecks Creme fraîche setzen und servieren.
Falls die Suppe zu dickflüssig wird, mit etwas Brühe verdünnen.
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zwei Wintersuppen

Zutaten für 6 Portionen:

500 g Möhre(n)
40 g Zwiebel(n), weiße
10 g Ingwer -Wurzel, frische
½ Chilischote(n), rote, scharfe
50 g Butter / Margarine
1 Liter Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds
20 g Creme fraîche
100 ml Orangensaft
Salz und Pfeffer, weißer, aus der Mühle
10 g Steinpilze, getrocknete
350 g Zucchini
40 g Schalotte(n)
200 g Kartoffeln, (mehligkochend)
850 ml Gemüsebrühe oder leichter Geflügelfonds
50 ml Sahne
Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Für die Möhrensuppe die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein würfeln. Von der Chilischote Samen und Scheidewände entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. (Man kann die Chili auch als ganzes zugeben, dann kann man sie leichter herausfischen, wenn man beim Abschmecken der Meinung ist, die Suppe sei scharf genug) Die Butter / Margarine in einem Topf zerlassen, Zwiebel und Ingwer darin farblos anschwitzen. Die Möhren- und Chiliwürfel 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Gemüsebrühe zugießen, einmal aufkochen, die Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen. Fein pürieren, die Creme fraiche und den Orangensaft unterziehen, salzen und pfeffern. Vor dem Servieren nochmals kurz erwärmen. Für die Zucchinisuppe die Steinpilze in einer kleinen Schüssel in lauwarmem Wasser 30 Minuten einweichen. Die Pilze herausnehmen, gut ausdrücken und klein hacken. Das Einweichwasser durch ein feines Sieb geben. Von den Zucchini Blüten- und Stielansätze abschneiden, die Zucchini mit einem Kartoffelschäler schälen, die Schale klein schneiden und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch der Zucchini würfeln. Die Schalotten schälen und hacken. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Butter / Margarine in einem Topf zerlassen, die Schalotten und die Steinpilze darin farblos anschwitzen. Zucchini- und Kartoffelwürfel zugeben und 3 bis 4 Minuten mitschwitzen. Die Gemüsebrühe und das Einweichwasser der Pilze zugeben. Aufkochen, die Hitze reduzieren und 15 Minuten köcheln lassen. In den letzten 3 Minuten die kleingeschnittenen Zucchini-schalen mitkochen. Alles im Mixer fein pürieren, bei Bedarf etwas Fond nachgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sahne verfeinern. In die Mitte des Suppentellers eine kleine Schöpfkelle Zucchinisuppe geben, die Möhrensuppe ringsum gießen. Besonders hübsch sieht es aus, wenn man das Ganze noch mit einer Kapuzinerkresseblüte garniert (gibt s auch im Winter manchmal auf guten Gemüsemärkten)

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Pilze

Champignonsuppe, Altdeutsche 4 Eigelb

Zutaten: (4 Portionen)

400 g Champignons

1 Scheiben Weißbrot

Butter / Margarine

1 El Butter / Margarine (1)

60 g Butter / Margarine (2)

2 El Mehl

1 1/2 l Brühe

1/2 Zitrone den Saft davon
Pfeffer
Salz

4 Eigelb

Zubereitung:

Champignons säubern, kurz abbrausen und in dünne Scheiben schneiden. Rand vom Weißbrot abschneiden, würfeln und in etwas Butter / Margarine braun dünsten. Butter / Margarine (1) in einem Topf zerlassen, Mehl zugeben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Heiße Brühe zugießen und kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen. In einer Pfanne Butter / Margarine (2) zerlassen. Champignons und Zitronensaft zugeben und ca. 5 Minuten braten lassen. In die Brühe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eigelb verquirlen und die Suppe damit legieren. Zum Servieren die gerösteten Brotwürfel auf Suppenteller verteilen und mit der Champignonsuppe auffüllen.

Pfifferlingssüppchen

Mit Creme double und Muskatnuss verfeinert

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

200 g Pfifferlinge
200 g Champignons
2 EI Butter / Margarine
2 EI Mehl
500 ml Brühe (Instant)
125 g Creme double
Salz,
Pfeffer
geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Die Pfifferlinge und Champignons feucht abreiben, putzen und in Scheiben schneiden.
2. Die Butter / Margarine in einem weiten Topf zerlassen und die Pilze darin unter Rühren andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz weiter dünsten. Die Brühe angießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 1/3 der Pilze herausnehmen, die Suppe pürieren, die Pilze wieder dazugeben.

3. Zum Schluss Creme double unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer sowie einem Hauch Muskat abschmecken. Evtl. mit Schnittlauchhalmen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Pro Person ca.

240 kcal,

Eiweiß: 10 g,

Fett: 20 g,

Kohlenhydrate: 6 g

Extra Info

Eine Menge Zeit sparen Sie, wenn Sie die Champignons mit einem Eierschneider in gleichmäßige Scheiben teilen. Zum Reinigen sollten die zarten Pilze nicht mit viel Wasser in Berührung kommen. Sonst saugen sie sich voll, werden schwammig, und der Geschmack wird beeinträchtigt. Besser ist es, die Pilze nur mit einem feuchten Küchentuch abzureiben und anschließend zu putzen.

Lisa Nr. 39/03

Pikante Champignons

2 Personen

Zutaten:

125 ml Gemüsebrühe

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 TI Tomatenmark

250 g Champignons, in Achtel

1 El Butter / Margarine

Öl,

Essig

1 TI Sambal Oelek

Salz,

Paprika

1 frische grüne Peperoni, gehackt

Zubereitung:

Die Champignons von allen Seiten in etwas Öl kurz und heftig braten. Die Pilze heraus nehmen und warm stellen. Peperoni und Knoblauch kurz andünsten. Nicht zu doll, sonst wird's bitter.

Brühe, Tomatenmark, Essig und Gewürze zugeben und etwas einkochen lassen.

Die Butter / Margarine in Flöckchen mit dem Schneebesen unterschlagen. Nicht mehr kochen.

Die Sauce über die Pilze geben.

Pilzrahmsuppe

- 1 Schalotte
- 1 Schale Pilzmischung
- 1 Brühwürfel
- 1 ds Weißwein
- 200 ml Sahne
- 2 Scheiben Weißbrot
- 2 El Creme fraiche
- Butter / Margarine
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine gewürfelte Schalotte in Olivenöl anschwitzen, geputzte Pilze unterrühren, würzen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Sahne und einem Stückchen Brühwürfel auffüllen.

Einige Pilze für die Einlage entnehmen und den Rest pürieren. Einige Weißbrotwürfel in Butter / Margarine anrösten, mit den entnommenen Pilzen über die Suppe geben und einen Schlag Creme fraiche mit hineingeben.

Rote Beete Suppe

Barszcz - (Polen)

Zutaten:

- 2 große süße Rote Beete
- 1 Sellerieknolle (in kleine Stück geschnitten)
- 1 Zwiebel (in kleine Stücke geschnitten)
- 450 g Pilze
- 450 g Butter / Margarine
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Petersilie
- etwas Salz

Zubereitung:

- a) Kochen Sie die Rote Beete in Wasser bis sie weich und durch sind.
- b) Sieben Sie die Rote Beete in einen anderen Topf. Geben Sie die Butter / Margarine hinzu und dünsten Sie alles zusammen mit den Pilzen bis diese gut sind.
- c) Rühren Sie nun die gepresste Knoblauchzehe ein und schmecken Sie mit Salz ab.
- d) Geben Sie kurz vor dem Servieren 500ml Rote Beete-Saft hinzu. Erwärmen Sie alles aber lassen Sie es nicht mehr kochen.

Reis

Reis, Mexikanischer GF

Arroz a la mexicana

- 400 g Fleischtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 l Fleischbrühe
- 200 g Langkornreis
- ; Salz
- ; schwarzer Pfeffer a.d.M.

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren, die Kerne und Stilsätze entfernen. Das Fruchtfleisch grob hacken.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und ebenfalls grob hacken. Mit den Tomaten im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree in einen Topf füllen, die Fleischbrühe dazu gießen und alles aufkochen lassen.

Den Reis hinein geben, untermischen und zugedeckt bei schwacher Hitze in 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Reis wird in Mexiko nie als Beilage zu etwas gegessen, sondern als Extragang "Sopa seca" vor Fisch oder Fleisch.

Reissuppe auf ländliche Art

- Zutaten:
- 500 g Silber- oder Perlzwiebelchen,
 - 1 l Wasser,
 - Salz,

Pfeffer,
5 El Olivenöl,
2 El Tomatenmark,
200 g Reis

Zubereitung:

Die Silberzwiebelchen schälen (wenn man sie nach dem Schälen ins kalte Wasser legt, werden die Augen nicht gereizt), in einen Topf geben, Wasser, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Tomatenmark beifügen. Gut umrühren und den Topf zudecken. Aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und auf kleinstem Feuer die Zwiebelchen so lange kochen bis sie mit einer Gabel leicht durchgestochen werden können.

Reis und einen Schöpflöffel kochendes Salzwasser dazugeben. Bei häufigem Umrühren auf kleinem Feuer weiterkochen. Bei Bedarf weiteres heißes Wasser beifügen (die Reissuppe sollte dick sein). Die Suppe sehr heiß servieren.

Reissuppe mit Linsen

Für 4 Personen

Zutaten:

100 g braune Linsen, über Nacht eingeweicht
150 g Vollkornreis, getrennt von den Linsen über Nacht eingeweicht
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
400 g geschälte Tomaten (frisch oder im Glas), abgetropft, grob gehackt
1 kleine Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
6 Pfefferkörner, im Mörser zerstoßen
Salz
Tomatenmark

Linsen im Einweichwasser zum Kochen bringen, ca. 10 Min. garen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Pfeffer sanft anbraten. Tomaten mit dem Sud und die Gemüsebrühe in den Topf geben, aufkochen, Reis zugeben und ausquellen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gegarte Linsen dazugeben, 2 Min. leicht köcheln lassen. Suppe kräftig abschmecken, Tomatenmark nach Geschmack einrühren. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

www.naturkost.de

Reissuppe mit Zitrone 2 Ei

Zutaten:

1 Ei Mehl,
1 Ei Butter / Margarine,
6 Tassen Gemüsebrühe,
6 Ei Rundkornreis,

2 Eier,

Saft von 1 Zitrone

Zubereitung:

Das Mehl in der Butter / Margarine goldgelb anschwitzen, 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.

Rosenkohleintopf Ramshir

2 Personen

1 Tasse NT- Reis ,
2 Ts Wasser,

1000 g Rosenkohl,
Muskatnuss frisch gerieben,

50 g Cashewkerne, kurz geröstet + fein gehackt,

500 ml Milch, evtl mehr

150 g Schimmelkäse, ca 50 %, sehr stark , möglichst Dänischen,
(habe ihn am liebsten, wenn er fast schon läuft)

100 g Ziegen- oder Schafskäse, grob geraspelt
0,5 TI Gewürzsalz,

evtl , 0,5 TI Kartoffelmehl, in 1 Ts kalte Milch anrühren.

Klein gewiegte Petersilie, beim servieren, rein/rauf streuen.

Reis ca 40 min kochen.

Rosenkohl mit reichlich frisch geriebene Muskatnuss + Wasser, (den Kohl ca halb bedecken , mit Wasser + oder weniger) ca 20 min kochen/dünsten.

Cashewkerne, kurz geröstet + fein gehackt.

Milch mit Gewürzsalz + gestückelten Schimmelkäse + Ziegenkäse, aufkochen, Rühren nicht vergessen, setzt schnell an, Cashews dazu geben, evtl ganz wenig eingeweichtes Kartoffelmehl, dazu, meist kommt man ohne dem aus. Der Käse muss sich aufgelöst haben.

Den fertigen Kohl halbieren, + mit den gekochten Reis in die Käsesoße rein geben, um rühren , aufkochen.

+ mit Petersilie bestreuen servieren.

Eigenes Rezept , www.hans-joachim60.de 30.12.2004

Sauerampfer

Sauerampfersuppe 2 Eigelb

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Sauerampfer, die Blättchen abgezupft

2 m.- große Zwiebel(n), fein gehackt

4 El Haferflocken, feine

1 Liter Hühnerbrühe / Gemüsebrühe

250 g süße Sahne

2 Eigelb

Salz und Pfeffer,

schwarz aus der Mühle

Muskat, frisch gemahlen

Zubereitung:

Blättchen waschen und trocken tupfen. Butter / Margarine in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Haferflocken einrühren und anschwitzen lassen. Sauerampfer zugeben und zusammenfallen lassen, dann die Brühe angießen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und unter die Suppe ziehen, erhitzen, nicht kochen! und mit den Gewürzen abschmecken. Sofort servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Sauerampfersuppe für 2 Personen

1 Liter Wasser mit 1 El Vitam Gemüsebrühe aufkochen. 3 mittelgroße Kartoffeln schälen, würfeln, hinzufügen und weich kochen. Mit einem Pürierstab fein pürieren, so dass die Suppe sämig wird. 1 kl. Bund Sauerampfer waschen, fein hacken und zu der Suppe geben. mit einem Becher Creme fraiche verfeinern.

Sauerampfersuppe mit Frischkäsenocken 2 Eigelb

2 Kartoffeln
2 Bund Sauerampfer
1 Zwiebel
1 Stange Lauch
1/4 Sellerieknolle
3/4 l Gemüsebrühe
200 ml Sahne
200 g Frischkäse

2 Eigelb

2 El Mehl
3 El Öl
50 g Butter / Margarine
Salz, Pfeffer

Kartoffeln, Zwiebel, Lauch und Sellerie schälen bzw. putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Stiele vom Sauerampfer abschneiden. Stiele und gewürfeltes Gemüse in einem Topf mit etwas Öl andünsten, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen. Dann die Sahne zugeben, kurz aufkochen und die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Die Sauerampferblättchen (ein paar zur Dekoration aufbewahren) zugeben und pürieren. Zum Schluss die Butter / Margarine unterarbeiten und die Suppe mit Pfeffer und

Salz abschmecken. Für die Nocken Frischkäse mit Eigelb und Mehl vermischen. Aus der Masse Nocken abstechen und diese im leicht siedenden Salzwasser 5 Minuten ziehen lassen.

Die Nocken in die Suppe geben und mit Sauerampferblättchen garnieren.

Sauerampfer Suppe mit Käse Krusteln 1 Eigelb

Zutaten:

Für die Suppe:

1 Bund Sauerampfer
1 Zwiebel
1/2 Stange Lauch
2 Kartoffeln
1 El Butter / Margarine
1/4 l Weißwein
1/2 l Brühe
1 Becher Sahne

Für die Krusteln:

2 Kartoffeln
100 g Gouda

1 Eigelb

Salz,
Pfeffer,
Muskat

Zubereitung:

Von den Sauerampferblättern die Stiele abzupfen. Zwiebeln und Lauch fein schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden, mit den Sauerampferstielen, Zwiebeln und Lauch in der Butter / Margarine farblos anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und mit 2/3 der Brühe auffüllen. So lange kochen, bis alles weich ist. Mit dem Pürierstab mixen und durch ein Sieb streichen, damit die Fasern der Stiele zurückbleiben. Nun die Sahne hinzufügen, aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauerampferblätter in der restlichen Brühe fein pürieren und beiseite stellen.

Krusteln:

Die Kartoffeln schälen und fein raspeln, ebenso den Käse. Die geraspelten Kartoffeln mit der Hand kräftig ausdrücken, mit Käse und Eigelb mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne fünfmarkstückgroße Krusteln braten.

Die Suppe nochmals aufkochen, jetzt die pürierten Sauerampferblätter zugeben und luftig aufschlagen.

Mit den Krusteln in einem Suppenteller anrichten.

Weinempfehlung: Zu dieser Suppe passt am besten ein gut temperierter Müller-Thurau.

Tomaten

Avocado Tomatensuppe

Chili- Pulver macht sie schön feurig

ZUTATEN FÜR 1 PERSON

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
Chili- Pulver
1/2 kleine Dose Tomaten (210 g)
125 ml Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer
Zucker
2 EL Mais (Dose)
1/4 Avocado
1 EL Zitronensaft
1 Zweig Koriandergrün

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln bzw. hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, beides darin andünsten. Mit etwas Chili- Pulver bestäuben. Die Tomaten mit Saft und die Gemüsebrühe angießen, Mit Salz, Pfeffer und etwas Zuckerwürzen. Die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen, anschließend im Mixer pürieren und zurück in den Topf geben.

2. Mais abtropfen lassen. Avocado schälen, Fleisch in kleine Würfel schneiden, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mais und Avocado in die Suppe geben, erwärmen.

3. Suppe in einem tiefen Teller oder einer Schale anrichten, mit Koriander bestreuen, sofort servieren,

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ca, 370 kcal, Eiweiß: 5 g, Fett: 27 g, Kohlenhydrate: 25 g

EXTRA- INFO

Avocados sind richtig reif und schmecken am besten, wenn die Schale auf leichten Druck nachgibt. Noch harte Früchte kann man einfach in Zeitungspapier gewickelt bei Zimmertemperatur nachreifen lassen,
Lisa Nr. 49/03

Bohneneintopf mit Kürbis

250 g weiße Bohnen; große getrocknete
; Salz
2 Zweige Salbei
1200 g Suppengrün
200 g Gemüsezwiebeln
300 g Tomaten
20 dl ; Wasser
5 Wachholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Dill
1 Bund Majoran
250 g sehr kleine Schalotten
650 g Kürbis
250 g Backobst-Mischung
100 g Äpfel

weißer Pfeffer aus der Mühle
4 El Kürbiskernöl

* Für 4-6 Personen

Die Bohnen mit reichlich Wasser bedecken, salzen und mit dem Salbei etwa 90 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Suppengrün putzen. Zwiebeln pellen. Suppengrün, Zwiebeln und Tomaten klein würfeln. Mit Wasser, leicht zerdrückten Wachholderbeeren, Lorbeer und Salz etwa 40 Minuten bei milder Hitze kochen. Vom Herd nehmen. Petersilienblätter abzupfen und zugedeckt beiseite stellen. Petersilienstiele, Dill und die Hälfte vom Majoran im Gemüsesud 15 Minuten ziehen lassen. Den Gemüsesud dann durch ein feines Sieb gießen und salzen.

Inzwischen Schalotten schälen und längs halbieren. Kürbis dick schälen, entkernen zuerst in Spalten, dann in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotten im Gemüsesud etwa 20 Minuten bei milder Hitze kochen. Kürbis nach 10 Minuten dazugeben. Das Backobst in kleine Stücke schneiden. Äpfel schälen, halbieren entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Die Bohnen abtropfen lassen, mit den Äpfeln in die Suppe geben. Nochmals 3 Minuten leise kochen lassen. Die Suppe eventuell nachsalzen und mit Pfeffer würzen. Majoranblättchen abzupfen, mit der Petersilie und dem Backobst in den Bohneneintopf geben und mit dem Kernöl beträufeln

: Zubereitungszeit: 1 Stunde, 40 Minuten

: **Pro Portion bei 6:** 18 g E, 9 g F, 60 g KH = 403 kcal (1683 kJ)

Chinakohl Tomatensuppe

Für 4 Personen

1 Chinakohl, zerkleinert
3 Tomaten, klein geschnitten
3 Möhren, klein geschnitten
6 große Kartoffeln, klein geschnitten
1 Zwiebel, klein gehackt
4 Knoblauchzehen, klein gehackt
Basilikum, Kümmel, Salz, Pfeffer, Petersilie, Oregano
1 l Wasser
3 Tl Gemüsebrühe
3 Tl Tomatenmark
etwas Sahne

Zwiebel und Knoblauch andünsten. Restliche Gemüse zufügen, Wasser mit Gemüsebrühe vermengen und aufgießen. Im Schnellkochtopf 10 Min. kochen. Zum Schluss Tomatenmark und Sahne hinzufügen und abschmecken. Zubereitungszeit: 30 Minuten

Gemüse- Tomaten- Suppe

Zutaten für 4-6 Personen

1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 El Öl
1 gehäufte El Mehl
1 Dose Tomaten
1-2 Tl Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
etwas Zucker
4-6 El Creme fraiche

Zubereitung:

Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Porree in dünne Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln
Öl in einem großen topf erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin unter rühren kurz andünsten. Dann mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen. 1/8l

Wasser und Tomaten angießen. Tomaten etwas zerkleinern. Alles aufkochen, Brühe zufügen und ca 20 min köcheln lassen
Die Suppe leicht pürieren. Mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.
Suppe mit Creme fraiche anrichten

Kalte Tomatenconsomme 2 Eiweiß

4 Portion

500 g Tomaten, reif
Salz
Pfeffer
1/2 l Tomatensaft (gesalzen, --Fertigprodukt)
250 ml Wasser
3 Basilikumzweige
2 El Tomatenmark

2 Eiweiß

1 sm Zucchini (100 g)
1 sm Gelbe Paprikaschote (100 g)
10 Kirschtomaten
8 Eiswürfel

Die Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Tomatensaft, Wasser, 2/3 des Basilikums und Tomatenmark in einen Topf geben. Das Eiweiß mit einem Schneebesen kurz, aber kräftig verschlagen, zusammen mit den Eiswürfeln zu den Tomaten geben und alles gut verrühren. Bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen, dann sofort von der Herdplatte ziehen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Zucchini und Paprikaschote waschen, putzen, in sehr kleine Würfel schneiden und abgedeckt beiseite stellen. Die Flüssigkeit durch ein feines Tuch passieren und für ca. 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren die Kirschtomaten waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Gemüsewürfeln auf Suppenteller verteilen, mit Tomatenconsomme aufgießen. Restliches Basilikum in feine Streifen schneiden, darüber streuen.

Klare Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen
300 g Tomaten
1 Zwiebel

1 Topf Kerbel
1 El Olivenöl
3/4 l Gemüsebrühe (Instant)
100 g Reis
Salz
je 1 kleine rote, gelbe und grüne Paprikaschote
Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten putzen, waschen, vierteln. Zwiebel schälen und hacken. Kerbel waschen. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Zwiebel im Öl andünsten. Tomaten und Kerbelblättchen zufügen. Mit Brühe auffüllen. Und etwa 20 Minuten köcheln.
2. Reis in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Paprika putzen, waschen, fein würfeln.
3. Brühe durch ein mit einem Geschirrtuch ausgelegtes Sieb gießen. Mit Pfeffer würzen. Nochmals erhitzen. Paprika darin 3 Minuten kochen. Reis zufügen. Mit Kerbel garnieren.

Arbeitszeit ca. 20 Minuten
Garzeit ca. 25 Minuten

Kräuter Gemüsesuppe

Zutaten für 4 Personen:
je 1 Bund Petersilie, Kerbel, und Dill
1/2 Salatgurke
2 Zucchini
2 Fleischtomaten
100 g Champignons
2 Knoblauchzehen
4 Zwiebeln oder Schalotten
2 El Olivenöl
1 El grüne, eingelegte Pfefferkörner
eventuell 1 Teelöffel klare Brühe (Instant)
Cayennepfeffer.

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Gurke und Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, kurz mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten und würfeln. Champignons kurz waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch sowie Schalotten schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Pilze darin andünsten. Die Kräuter und das übrige Gemüse zugeben.

Kurz mit andüsten und mit 3/4 Liter Wasser ablöschen. Aufkochen lassen. Alles 4-5 Minuten garen. Grünen Pfeffer zufügen. Mit gekörnter Brühe sowie mit Cayennepfeffer abschmecken.
Zubereitungszeit ca. 35 Minuten.

Kürbis Tomaten Suppe GF

- Indien

4 Portionen

500 g Kürbisfleisch (netto)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g Butter / Margarineschmalz
2 El Currypulver
750 g Tomatenpüree mit Stücken
4 El Kokoscreme (ungesüßt)
Salz
2 El schwarze Senfsamen

Den Kürbis würfeln, die Zwiebel und den Knoblauch pellen und hacken. Zwiebel und Knoblauch im Butter / Margarineschmalz andünsten, Curry unterrühren, kurz anbraten lassen und das Tomatenpüree zugeben. Aufkochen, unter Rühren die Kokoscreme darin auflösen, salzen. Die Kürbiswürfel zugeben und alles im geschlossenen Topf etwa 30 Minuten garen. Suppe mit Curry herzhaft abschmecken.

Die Senfsaat in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten (Deckel!) und über die Suppe streuen.

Melone Tomaten Suppe GF

2 El Olivenöl
1 Zwiebel
1 rote Paprika
500 g frische Suppentomaten
125 ml Gemüsebrühe
1 Netz- oder Honigmelone
125 ml trockener Weißwein
Cayennepfeffer
Ingwerpulver
Kräutersalz
Zucker

200 ml Sahne
1 Bund Basilikum

Öl erhitzen, zerkleinerte Zwiebel und Paprika darin andünsten. Tomaten häuten, ebenfalls zerkleinern, kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Gasflamme kochen lassen.

Die Melone halbieren, entkernen. Die eine Hälfte schälen und in Würfel schneiden. Die Würfel in die Suppe geben und alles pürieren. Wein und Gewürze dazugeben, kräftig abschmecken. Aus der anderen Melonenhälfte Kugeln ausstechen und in Suppentassen verteilen. Die heiße Suppe einfällen.

Mit geschlagener Sahne und gehacktem Basilikum servieren. Die Suppe kann auch kalt gegessen werden. Dann die Sahne weglassen.
Vorbereitungszeit: ca. 30 Minuten Garzeit: ca. 15 Minuten

Mozzarella Tomaten Suppe

Zutaten für 6- 8 Personen

2 Knoblauchzehen
2 Zwiebeln
4 Tomaten
2 EL Olivenöl
1 EL Mehl
1 Dose (850 ml) Tomaten
1 l Gemüsebrühe
Salz,
Pfeffer
1 Lorbeerblatt
3 Platten (a 45 g) TK- Blätterteig
2 EL Pesto (aus dem Glas)
1 Töpfchen Basilikum
250 g Mini- Mozzarellakugeln oder 2 große Kugeln (a 125 g)
1- 2 EL Balsamico- Essig

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und zerdrücken. Zwiebeln schälen und in feine Spalten schneiden. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Frische Tomaten und Dosentomaten samt Saft und Brühe unter Rühren zufügen. Aufkochen, ca.

5 Minuten köcheln lassen, dabei weiterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lorbeer zugeben. Suppe zugedeckt noch ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3. Blätterteig auftauen, dünn ausrollen und rund (ca. 6 cm Ø) ausschneiden. Mit Pesto bestreichen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C / Gas: Stufe 4) 8- 10 Minuten backen.

4. Basilikum waschen und hacken. Mozzarella abtropfen lassen (große Kugeln in Stücke schneiden). Vor dem Servieren in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Pesto- Taler dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca. 210 kcal/880 kJ., Eiweiß 8 g, Fett 14 g, Kohlenhydrate 10 g

Bella Nr. 8/04

Tomaten - Hirse - Suppe mit Feta GF

Zutaten für 10 Portionen

1 Zwiebel(n)

5 EL Öl (Knoblauchöl)

2 Zehe/n Knoblauch

2 Dose/n Tomate(n), mit Saft á 850 g

3 EL Honig

3 EL Basilikum, die Blätter, geschnitten

5 EL Hirse

Salz

Pfeffer

400 g Feta Käse

ZUBEREITUNG

Öl mit kleingeschnittener Zwiebel und Knoblauch anschwitzen, Tomaten aus der Dose dazugeben. Tomaten etwas zerkleinern. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Gewaschene Hirse dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Basilikum hinzufügen. Vor dem Servieren würfelig geschnittenen Feta zugeben und in der Suppe erwärmen.

Dazu passt Chiabatta oder einfach nur Baguette.

Tomaten Cremesuppe GF

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel,
250 g Möhren
20 g Butter / ungehärtete Margarine oder Margarine
700 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 Packung (500 g) passierte Tomaten
50 g Schlagsahne
Salz,
Pfeffer
200 g Kartoffeln
20 Kräuterbutter / ungehärtete Margarine
Petersilie zum Bestreuen und Garnieren

1. Zwiebel schälen und - würfeln. Möhren schalen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Möhren darin andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten kochen. Tomaten zufügen. Suppe mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Sahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kartoffeln schälen, waschen und fein würfeln. Kräuterbutter / ungehärtete Margarine in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin 3- 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Kartoffelcroutons auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe nochmals kurz erhitzen und in 4 Suppenteller füllen. Mit Croutons bestreut servieren. Suppe mit gehackter Petersilie und Petersilienblättern garnieren.

Zubereitung ca. 35 Minuten.

Pro Portion ca. 190 kcal., E 3 g, F 11 g, KH 17 g

Laura Nr. 14/04

Tomaten-Gemüse-Suppe

Zutaten für 4-6 Personen

1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 El Öl
1 gehäufter El Mehl
1 Dose Tomaten
1-2 Tl Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer
etwas Zucker
4-6 El Creme fraiche

Zubereitung:

Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Porree in dünne Scheiben und Sellerie in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln
Öl in einem großen topf erhitzen. Gemüse und Zwiebel darin unter rühren kurz andünsten. Dann mit Mehl bestäuben und goldgelb anschwitzen. 1/8l Wasser und Tomaten angießen. Tomaten etwas zerkleinern. Alles aufkochen, Brühe zufügen und ca 20 min köcheln lassen
Die Suppe leicht pürieren. Mit Salz und Pfeffer und Zucker abschmecken.
Suppe mit Creme fraiche anrichten

Tomatencremesuppe

Zutaten für 4 Personen

2 kg reife Tomaten
2 Möhren
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 El Öl
1/4 l Gemüsebrühe
100 g Schlagsahne
Salz,
weißer Pfeffer
1 Prise Zucker
2 Scheiben Toastbrot
1 El Butter / Margarine
1 Salatgurke
125 g Creme fraiche
frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung

1. Tomaten waschen und klein schneiden. Möhren schälen, waschen und klein schneiden. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Beides fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Tomaten und Möhren zugeben. Brühe angießen. Zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

2. Tomaten in der Brühe pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Sahne zum Tomatenfond gießen und kurz aufkochen lassen. Mit Satz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

3. Toast in Würfel schneiden. Butter / Margarine erhitzen. Toastwürfel darin unter Wenden rösten. Gurke putzen, waschen und längs halbieren.

Kerne mit einem Löffel entfernen. Gurke fein würfeln. 1 Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.

4. Tomatensuppe nach Belieben mit Creme fraiche, frischen Kräutern, Zwiebel-, Gurkenwürfeln und Brotcroutons servieren.

Getränk: z. B. Mineralwasser.

Zubereitungszeit ca. 45 Min.

Pro Portion ca. 330 kcal/1380 kJ., Eiweiß 7 g, Fett 22 g, Kohlenhydrate 22 g

Bella Nr. 28/03

Tomatensuppe

4 gewürfelte Fleischtomaten
1 gehackte Knoblauchzehe
½ Zwiebel
1/2 l kräftige Gemüsebrühe
1 Prise Zucker
1 TL Oregano
1/2 Bund gehacktes Basilikum
1 EL Olivenöl
schwarzer Pfeffer und Salz

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, die gewürfelten Tomaten hinzugeben und andünsten. Mit Brühe aufgießen. Oregano und Zucker zugeben, zehn Minuten kochen und durch ein Sieb oder die "Flotte Lotte" streichen. Noch einmal aufkochen, Basilikum zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Gnocchi anrichten.

Tomatensuppe I

Für 2 Personen:
500 g Tomaten,
1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl,
1/8 l Gemüsebrühe,
Salz,
Pfeffer,
Zucker,
2 EL Sahne,

1 EL gehackte Petersilie

Tomaten überbrühen, häuten und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, im Öl bei 600 W 1 Minute andünsten. Tomaten, Brühe, Salz, Pfeffer und Zucker dazugeben und zugedeckt bei 600 W 5 Minuten kochen. Suppe auf zwei Teller verteilen, mit Sahne und gehackter Petersilie garnieren.

Tomatensuppe Aurora

Zutaten:

500 g gut gereifte Fleischtomaten,
1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt),
4 EL Olivenöl,
1 Sträußlein Thymian,
1 Bund Petersilie,
Salz,
Pfeffer,
2 l Gemüsebrühe,
Brotwürfelchen (Croutons),
Butter / Margarine,
Parmesan nach Geschmack

Zubereitung:

Die Tomaten enthäuten, die Samen entfernen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in Öl dünsten, die Tomatenwürfel dazugeben und weiterdünsten lassen. Thymian und Petersilie hineingeben, gut umrühren, salzen, pfeffern und 30 Minuten auf mittlerem Feuer kochen lassen. Die Gewürzsträuße herausnehmen, die Masse pürieren und wieder aufs Feuer stellen. So viel Brühe beifügen, dass eine flüssige Creme entsteht. Croutons in Butter / Margarine anbraten und auf der Suppe mit Parmesan bestreut servieren.

Tomatensuppe Bella Napoli

Das brauchen Sie für 4 Personen
600 g Tomaten
1 Zweig Basilikum
1 Schalotte
1 EL Butter / Margarine
2 EL Tomatenmark
600 ml Gemüsebrühe
150 ml Sahne

Salz,
Pfeffer

So wird's gemacht

1. Tomaten ca. 3 Sek. in kochendes Wasser tauchen. Dann in kaltem Wasser abschrecken, die Haut abziehen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und klein schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter / Margarine in einem Topf heiß werden lassen, die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. Basilikum, Tomatenmark sowie Tomaten zufügen und kurz mitdünsten. Brühe angießen, unter Rühren kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. Sahne steif schlagen. Die Suppe mit einem Mixer oder einem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen, Zwei Drittel der Sahne unter die Suppe rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Suppe kurz aufkochen lassen und in Suppentassen füllen. Restliche Sahne darauf geben, etwas mit der Suppe verrühren und servieren. Dazu passen geröstete Weißbrotscheiben.

Pro Person ca. 155 kcal, E 3 g, F 12 g, KH 8 g

Zubereitung: ca. 20 Min.,

Kochen: Ca. 20 Min.

Frau im Trend Nr. 8/04

Tomatensuppe mit Kapern

Das brauche ich 4 Portionen

- 1 Kilo Flaschentomaten
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Zucker
- Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle
- 1- 2 Tassen Gemüsebrühe aus Extrakt
- 5 EL süße Sahne
- 3 - 4 EL abgetropfte Kapern
- 2 Stängel glatte Petersilie

Pro Person:

3 g Eiweiß,
14 g Fett,
10 g Kohlenhydrate,
180 kcal/750 kJ

Das mache ich

Die Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden. In heißem Olivenöl andünsten, die Tomaten zugeben. Mit Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Falls sich nicht genug Brühe bildet, 1 Tasse Gemüsebrühe zugeben, ebenfalls die Sahne.

Ca. 30 - 40 Minuten bei geringer Energiezufuhr köcheln. Die Suppe in den Mixer füllen und pürieren. Evtl. noch etwas heiße Gemüsebrühe zugießen. Sollten die Tomatenschalen stören, kann die Suppe durch ein Sieb gegeben werden. Mit Kapern und gehackter Petersilie garnieren.

Dazu passt frisch gebackenes Vollkornfladenbrot.
Reformhaus Kurier 8/2003

Tomatensuppe mit Käseklößchen 1 Ei

Ca. 1 1/4 Stunden
Zutaten für 4 Personen
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
2 Ei Öl
1 kg Tomaten
1/8 l Milch
1 TI Butter / Margarine
6-7 Ei Grieß
1 Kohlrabi
3 mittelgroße Möhren
1 Stange Porree (Lauch
je 1/2 Bund Petersilie und Basilikum
1 Ei (G. M)
30 g ger. Parmesan Käse
Salz,
Pfeffer

Zubereitung

1. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen. Zwiebel schälen. Alles klein schneiden und im heißen Öl andünsten. Mit 1 1/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen. Hälfte Tomaten waschen, vierteln, entkernen und zur Brühe geben. Ca. 30 Minuten köcheln.

2. Milch und Butter / Margarine aufkochen. Grieß unter Rühren einstreuen, vom Herd nehmen, quellen lassen.

3. Rest Tomaten überbrühen, Haut abziehen. Vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Rest Gemüse putzen bzw. schälen, waschen und in Stücke schneiden.

4. Kräuter waschen, hacken. Ei, Kräuter und Parmesan unter den Grieß rühren. Klößchen formen. In siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Brühe durch ein Sieb in einen Topf gießen, salzen, aufkochen. Gemüse, außer Tomaten, darin ca. 12 Minuten garen. Klößchen und Tomaten in der Suppe erhitzen, abschmecken.

Getränk. z. B. Weißwein-Schorle.

Wichtige Nährwert-Angaben

Pro Portion ca. 240 kcal/1 000 kJ

Eiweiß 14 g

Fett 6g

Kohlenhydrate 32 g

Vital -Tipp:

Tomaten sind echte Schlankmacher - 100 g haben nur 19 Kalorien! Außerdem stecken sie voller Vitamine.

Bella Nr. 33/03

Tomatensuppe mit Klößchen 1 Ei

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Suppengrün

2 Ei Öl

1 kg mittelgroße Tomaten

1 Kohlrabi (ca. 350 g)

1 Stange Porree (Lauch)

3 Möhren

1/8 l Milch

1 Tl Butter / Margarine oder Margarine

65 g Grieß,

1 Ei

1/2 Bund Petersilie
1/2 Töpfchen Basilikum
30 g geriebener Parmesan-Käse
Salz,
Pfeffer
geriebene Muskatnuss
Basilikum zum Garnieren

Zubereitung

1. Suppengrün putzen und grob zerkleinern. in heißem Öl andünsten. 1 1/4 Liter Wasser zufügen und aufkochen. Tomaten putzen und bis auf 5 Stück zugeben. Ca. 30 Minuten kochen lassen. Die 5 Tomaten überbrühen, abschrecken und pellen. Tomaten entkernen, in Streifen schneiden. Den Kohlrabi würfeln. Porree putzen und in Streifen, Möhren in Scheiben schneiden.

2. Milch mit dem Fett aufkochen lassen. Grieß einstreuen, vom Herd nehmen und quellen lassen. Das Ei unterrühren. Kräuter fein hacken. Mit Parmesan unter den Grieß rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und kleine Klöße formen. Salzwasser aufkochen und Klößchen darin ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Brühe durch ein feines Sieb gießen, wieder in den Topf geben, aufkochen und salzen. Das Gemüse hineingeben und etwa 10 Minuten garen. Tomatenstreifen und Klößchen in die Suppe geben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. in Suppentassen füllen und mit Basilikum garnieren.

Pro Portion ca., 1000 kJ/240 kcal.

Auf einen Blick Nr. 25/03

Tomatensuppe mit Mais und Paprika

(Zutaten für 4 Portionen)

1 Dose Tomate
1 Dose Maiskorn
600 ml Brühe
1 St grüne Paprikaschote
2 St Zwiebeln
1/2 TI Paprikapulver (edelsüß)
1 Z Knoblauch
4 Ei Weißwein

2 El Öl
1 Prise Thymian
2 El Schnittlauch (gehackt)
2 El Petersilie gehackt
1 Prise Majoran
1/2 Tl Pfeffer
1/2 Tl Salz

Zunächst die Zwiebel schälen, in Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe pellen und zerdrücken.

Dann das Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Paprikastreifen dazugeben und mitdünsten. Mais und Knoblauch beifügen.

Tomaten mit ihrem Saft (eventuell im Mixer pürieren), Brühe und Gewürze dazugeben und kochen. Kräuter und Wein in die Suppe geben, kurz aufkochen. Suppe abschmecken und heiß servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Energie 363 kcal / 1517 kJ
Eiweiß 29 g
Fett 13 g
Kohlenhydrate 29 g
Ballaststoffe 5 g
Mineralstoffe 99 g

Tomatensuppe mit Melone

Zutaten für ca. 4 Portionen:
1 kg reife Tomaten
1 Zwiebel
1/2 bis 1 Knoblauchzehe
1 El Öl
250 ml Brühe (aus Gemüsefond)
1 kl. Stiel Oregano
1 kl. Stiel Majoran
1 kl. Stiel Estragon
Salz
Pfeffer a. d. Mühle

Außerdem:

1/2 Honig- oder Wassermelone

etwas Estragon

1. Tomaten waschen, in Viertel schneiden und Stielansätze entfernen. Zwiebel hacken und mit dem Knoblauch im Öl andünsten (die Zwiebel darf nicht bräunen!). Tomaten dazugeben, mit Brühe angießen und Kräuter hinzufügen.
2. Die Suppe zugedeckt 15 bis 20 Min. kochen, etwas abkühlen lassen, pürieren oder durch ein Haarsieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.
3. Die Kerne aus der Melone schaben und mit einem Teelöffel kleine Kugeln aus dem Fruchtfleisch heben.
4. Kalte Suppe gut umrühren, in Tellern anrichten. Melonenkugeln (oder Würfel) darauf geben und mit Estragon bestreut servieren.

Tomatensuppe mit Parmesanlattich

300 g reife Fleischtomaten
2 EL Olivenöl
4 große Kopfsalat
3 EL geriebenen Parmesan
1 Knoblauchzehe
1/2 l Gemüsebrühe
1 Bund Basilikum
1 feingewürfelte Zwiebel
Pfeffer, Salz, eine Prise Zucker

Salatblätter kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, auf Küchentrepp ausbreiten, mit Parmesan bestreuen und wie ein Zigarillo einrollen. In kurze Stücke schneiden. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und enthäuten. In einer mit Wasser gefüllten Schüssel unter Wasser ausdrücken, dann hacken.

Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen. Tomaten und Knoblauch hinzugeben, fünf Minuten dünsten und mit Brühe auffüllen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken, das gehackte Basilikum und den gefüllten Lattich darüber geben.

Tomatensuppe mit Reis

Zutaten für 4 Personen:
300 g Tomaten
1 mittelgroße Zwiebel
1 El Öl (z. B. Olivenöl)

4 Tl Gemüsebrühe (Instant)
80-100 g Langkornreis
Salz
3 kleine Paprikaschoten (z. B. rote, gelbe und grüne)
weißer Pfeffer
1/2 Töpfchen Kerbel oder
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

- 1.. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Öl erhitzen. Zwiebel darin kräftig andünsten. Tomaten zufügen, kurz andünsten und mit ca. 3/4 l Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen.
3. Reis in kochendem Salzwasser ca. 18 Minuten garen.
4. Paprika putzen, waschen, und fein würfeln. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, aufkochen. Paprika darin ca. 5 Minuten garen.
5. Kerbel waschen, Blättchen abzupfen (Petersilie hacken). Reis abtropfen lassen und in die Suppe geben. Evtl. nochmals abschmecken. Suppe anrichten und mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten.

Tomatensuppe mit Sahnehäubchen

Zutaten für 4 Personen.

1 kg reife, aromatische Tomaten
300 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Zwiebeln
2 El. Olivenöl
2 El. gekörnte Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter
1 El. frische Thymianblättchen
10 g Butter / ungehärtete Margarine
2 El. frisch gehacktes Basilikum
2 Knoblauchzehen
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Meersalz

Zum Garnieren:

Basilikumblättchen

Pro Portion etwa: 880 kJ/210 kcal - 5 g Eiweiß - 11 g Fett - 22 g Kohlenhydrate

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde

1. Die Tomaten waschen und in große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen, denn sie enthalten das giftige Solanin. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser sauber bürsten. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

2. Das Öl mit 1 Esslöffel Wasser in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb braten. 200 ml Wasser, die Brühe, die Lorbeerblätter und die Tomaten hinzufügen und bei starker Hitze aufkochen. Die Kartoffeln schälen und in die Suppe raspeln. Etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

3. Die Lorbeerblätter herausnehmen. Das Gemüse pürieren und die Suppe in einen zweiten Topf passieren. Mit dem Thymian aufkochen lassen, dann von der Kochstelle nehmen. Die Butter / ungehärtete Margarine, das Basilikum und den durchgepressten Knoblauch in die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz wurzen.

4. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe auf vorgewärmte Teller verteilen. Auf jede Portion ein Sahnehäubchen setzen und mit einigen Basilikumblättchen garnieren.

Aus dem Buch: Einfach gut kochen im September

Tomatensuppe, Andalusische

4 Portionen

800 g reife Tomaten,

100 g Zwiebeln,

2 El Olivenöl,

100 g Wasser,

2 El Rotwein,

1 Gemüsebrühwürfel,

1 El Butter / Margarine,

10 gehackte Rosmarinnadeln,

1 El feingehacktes Fenchelkraut oder Dill,

1 El feingehackter Thymian,

1 El feingehackter Zitronenthymian,

1 El feingehacktes Basilikum,

1 Knoblauchzehe,

1/4 TL Sellarisalz,

1 Spur Picata oder Tabasco,

100 g Zucchini,
4 Ei Schlagsahne

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Die Tomaten kurz ins kochende Wasser tauchen, dann die Haut abziehen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. In dem Öl glasig braten. Den Topf vom Herd nehmen. 100 g Wasser und die Tomaten dazugeben, mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Den Rotwein, den Brühwürfel, die Butter / Margarine und alle Kräuter hinzufügen, ebenso die geschälte durchgepresste Knoblauchzehe. Die Suppe erwärmen aber nicht kochen! Mit dem Sellarisalz und dem Picata pikant abschmecken. Die Zucchini waschen und in Streifen schneiden. Die Suppe in die Teller füllen, die Zucchinistreifen darüber verteilen und auf jede Portion 1 Esslöffel Schlagsahne setzen.

Was woanders nicht passt

Avocado Butter / Margarinemilch Suppe

Menge: 4 Port.

2 Avocados,
1/2 Liter Butter / Margarinemilch,
1 Creme Fraiche,
1/4 Liter Wasser,
1 große Zitrone,
gemahlener Kümmel,
Salz,
Pfeffer,
Prise/n Chilipulver,
Petersilie

Vorbereitung:

Avocado schälen und in Stücke schneiden. Zitrone auspressen. Petersilie fein hacken.

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Creme Fraiche pürieren (Mixer oder Mixstab). Abschmecken und kalt stellen (2 Stunden). Mit Creme Fraiche garniert servieren.

Biersuppe mit 4 Eigelb

Zutaten

3/4 l Bier; hell, leicht

1/2 l Wasser

3 Nelken

1 Zimtstückchen

4 Eigelb

90 g Zucker

Weißbrotwürfel, geröstet

Zubereitung

Diese Biersuppe findet gewiss zahlreichere Anhänger als die im Geschmack herbe "Gramatka", da sie milder ist und außerdem das an der altpolnischen Küche so geschätzte angenehme Gewürzaroma besitzt.

Helles, leichtes Bier mit Wasser, Nelken und Zimt aufkochen.

Die heiße Suppe anschließend mit den rohen, mit Zucker schaumig gerührten Eigelbe legieren.

Zu dieser Suppe in Butter / Margarine geröstete Weißbrotwürfel reichen.

Warmbiersuppe Sächsische 2 Eigelb

1/2 l Milch

1 Ei Mehl

2 Eigelb

1 Flasche Malzbier

1 Prise Zimt

2 Ei Zucker und Zimt

Von der Milch eine halbe Tasse abnehmen, den Rest zum Kochen bringen. Das Mehl in der Restmilch anrühren und damit die kochende Milch andicken. Vom Ofen nehmen und die Eigelbe unterrühren. In einem anderen Topf Bier, Salz, Zucker und Zimt verrühren und aufkochen lassen. Durch ein Sieb in die Milchsuppe gießen, gut umrühren.

Brötchensuppe 1 Ei

Zutaten

2 Ei. Butter

2 Brötchen trocken
1 l Fleischbrühe
Maggi

1 Ei

Zubereitung

Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die gewürfelten Brötchen darin hellbraun braten. Die Fleischbrühe mit Maggi abschmecken. Das Ei mit etwas Brühe verquirlen und unter die fertige Suppe rühren, nicht mehr kochen. Die gerösteten Brötchen erst beim Servieren in die Suppe legen.

Lecker zum Abendbrot

Butter / Margarineknöpfe (Suppeneinlage) 4 Ei

Zutaten:

125 g Butter / Margarine (zimmerwarm),

4 Eier,

Salz,

Muskat,

Pfeffer,

3 El Mehl,

8 El Weckmehl (am besten aus Weißbrot),

1 l Brühe

Zubereitung:

Die Butter / Margarine schaumig rühren, die übrigen Zutaten nach und nach begeben. Jeweils gut vermengen. Den Teig 30 Minuten stehen lassen. Die Brühe aufkochen, die Knöpfe 1/2 Teelöffel groß abstechen, in der Brühe ziehen lassen.

Eierflockensuppe 4 Eigelb

Zutaten:

1 1/2 l Brühe

4 Eigelb

100 g gedünstetes Gemüse wie Erbsen, Möhrenstücken, Rosenkohl, Blumenkohl, Kohlrabiwürfel, Selleriewürfel, Petersilie
Salz

Die Brühe wird zusammen mit der bereits gar dünsteten Gemüseeinlage zum Kochen gebracht, das Eigelb untergezogen, mit Salz abgeschmeckt und mit feingewiegter Petersilie bestreut.

* Als Beilage können Semmelklößchen in die Suppe gelegt werden.

Eierstichsuppe 1 Ei

Zutaten:

1 Ei,

1 bis 2 El Milch,

Salz,

Muskatnuss,

Petersilie oder Schnittlauch,

1 l Brühe

Zubereitung:

Das Ei mit den übrigen Zutaten verquirlen, in eine ausgefettete kleine Form (evtl. Tasse) füllen und zugedeckt im Wasserbad stocken lassen. Abkühlen, aus der Form nehmen und mit einem Messer in kleine Stücke schneiden. Den Eierstich in einer Brühe ziehen lassen und mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Eiersuppe mit Weißwein 5 Ei

Zutaten für 4 Personen:

½ l Wasser,

1 Tl Salz,

100 g Zucker,

1 Zimtrinde,

50 g Butter / Margarine,

50 g Mehl,

1 FL Weißwein (0,7l)

5 Eier

ZUBEREITUNG:

Wasser mit Salz, Zucker und Zimtrinde zum Kochen bringen.
Butter / Margarine in einem Topf erhitzen, das Mehl hinzugeben, kurz anschwitzen, dann
mit dem heißen Wasser auffüllen und kochen bis es bindet.
Schließlich den Wein hinzugeben und erhitzen, nicht mehr kochen lassen.
Die Eier in einer Schüssel verquirlen und unter vorsichtigem Rühren langsam
in die Suppe geben.
Die Suppe kann heiß oder kalt, mit Zimt und Zucker bestreut gegessen werden.

Gebrannte Mehlsuppe

Zutaten:

80 bis 100 g Butter / Margarinefett,
120 g Mehl,
1 kleine Zwiebel (fein gehackt),
2 l Brühe,
Salz,
Muskatnuss,
Rotwein zum Abschmecken,
Sauerrahm nach Geschmack,
evtl. geriebener Sbrinz- oder Parmesan-Käse

Zubereitung:

Butter / Margarinefett erhitzen (verwendet man zu wenig Fett, ballt sich das Mehl beim Rösten zusammen). Auf kleiner Flamme unter ständigem Rühren in ca. 1/2 Stunde das Mehl im Butter / Margarinefett zu kastanienbrauner Farbe rösten. Etwa 10 Minuten vor Beendigung des Röstens die gehackte Zwiebel beifügen und mitrösten. Mit Brühe ablöschen und etwa 2 Stunden köcheln lassen. Damit die Mehlsuppe schmeckt, ist es notwendig, das Mehl sorgfältig zu rösten und die Suppe nach vorgeschriebener Länge zu kochen. Dann wird sie mit einem Schuss Rotwein abgeschmeckt und mit 1 bis 2 El Sauerrahm angerichtet. Sehr gut schmeckt die Suppe mit geriebenem Käse.

Geröstete Mehlsuppe

40 g Fett,
6 El . Mehl,
1 geschnittene Zwiebel,

1 ½ l Wasser,
1 Ei Salz,
1 TL Kümmel.

Von Fett, Mehl und Zwiebel bereitet man eine helle oder braune Röste, füllt mit Wasser auf, gibt die Zutaten zu und lässt ½ Std. langsam kochen. Man gibt geröstete Brot- oder Semmelscheiben dazu.

Gurkensüppchen

Zutaten:

1 Zwiebel, fein gehackt
evtl. etw. Knoblauch
Salatgurke, geschält und gewürfelt
4 - 5 Gewürzgurken, gewürfelt
Gemüsebrühe
Weißweinessig
Sahne (oder Sauerrahm)
Dill
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eine Zwiebel fein hacken und in Butter / Margarine glasig werden lassen (wer mag, kann auch Knoblauch verwenden). Gurken würfeln, dazugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen.
Sahne zufügen. Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas gekochtem Weißweinessig abschmecken. Dill dazugeben und die Schlagsahne unterheben.

Alltagsvariante:

Sauerrahm statt Schlagsahne.
Evtl. einen Klecks Creme fraiche mit Dill obendrauf geben.

Gurkensuppe mit Kräuterpfannkuchen 3 Ei

Zutaten: (4-6 Personen)
2 Salatgurken
2 Schalotten, klitzeklein
1,5 L. Fleisch- oder Gemüsebrühe

2 Bd. Dill, gehackt
etwas Olivenöl
2 Becher Vollmilchjoghurt
1 Becher Sahne, 125 g

Pfannkuchen: 3 Ei

150 g Mehl

3 Eier

0,25 L. Milch
Prise Backpulver und Salz
3 El gehackte Kräuter: Petersilie, Thymian, Rosmarin, Basilikum
Butter / Margarine zum Braten

Zubereitung:

Gurken schälen, entkernen und in Würfel schneiden - Schalotten klitzeklein schneiden und ganz kurz in Olivenöl andünsten - mit Brühe ablöschen. Gurken dazu geben und alles fein mit dem Pürierstab oder besser noch im Mixer pürieren - dann Sahne und Joghurt dazu - gehackten Dill beigeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt servieren.

Für den Pfannkuchenteig alle Zutaten verrühren - 20 Minuten ruhen lassen und dann feine Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter / Margarine ausbacken.

Wer möchte, kann die Gurke auch ungeschält verarbeiten und die Suppe mit etwas Cayennepfeffer schärfen - bei Hitze ideal.

Joghurt Gurkensuppe

nach Balkanart aus Israel

Zutaten für 4 Portionen:
4 kleine Becher Naturjoghurt
1/2 Tasse weißer Essig
evtl 3-4 Eiswürfel
3 zerstoßene Knoblauchzehen
3 El gehackter Dill
3 El Olivenöl
1 TI Salz
4 Gärtnergurken
evtl 1/4 Tasse gehackte Walnüsse

Zubereitung:

Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit Essig und evtl. Eiswürfeln gut verrühren.

Knoblauch, Dill, Olivenöl und Salz hinzufügen und abschmecken.

Gurken waschen, trocknen und klein würfeln, hinzufügen und gut vermischen.

Einige Stunden lang kaltstellen.

Vor dem Servieren mit Dill und evtl. Walnüssen garnieren.

Joghurtsuppe 1 Ei

Zutaten:

1 l Brühe,

2 Ei Mehl,

100 g Reis,

500 g Joghurt,

1 Ei,

2 Ei Butter / Margarine,

½ Ei Tomatenmark,

1 Tl getrocknete Pfefferminze.

Den Reis in der Brühe weich kochen. Den Joghurt, das Eigelb und das Mehl gut mischen, glatt schlagen und in die kochende Brühe geben. 10 Minuten weiterkochen. Die Butter / Margarine erhitzen, mit Tomatenmark und Pfefferminze mischen, leicht anbraten und auf die Suppe gießen.

Kirschsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

750 g Kirschen

1 Liter Wasser

3 Ei Zucker

2 Ei Speisestärke

125 ml Wein, rot

125 ml Sahne

Zubereitung:

Kirschen waschen und entsteinen. In einem Topf mit kochendem Wasser geben, mit Zucker süßen und ca. 3 Minuten kochen lassen. Speisestärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Suppe damit binden. Aufkochen lassen. Mit Rotwein abschmecken. Sahne leicht schlagen und gut gekühlt zur Suppe servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Klunkernsuppe 3 Ei

3 Eier

1/2 Tasse Wasser
2-3 EL Mehl
1 l Milch
1/2 TL Salz
1/2 TL geriebenen Muskat
Backobst
Zucker

Die Eier mit etwas Wasser schlagen, danach das Mehl hinzufügen, bis eine zähe dickflüssige Masse entsteht. Die Milch mit etwas Salz und Muskat zum Kochen bringen. Die Eiermasse unter Rühren hinzugeben und gut durchkochen lassen. Nach eigenen Empfinden Backobst und Zucker in die Suppe geben.

Laugenbrezelsuppe 2 Eigelb

4 Personen

4 Laugenbrezeln, altbacken

2 Eigelb

4 El Schlagsahne
; Salz
; Muskat
Schnittlauch
1 l Fleischbrühe

Über die in Streifen geschnittenen Brezeln die kalte, entfettete Fleischbrühe gießen und im zugedeckten Topf etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Dann alles leicht kochen lassen, bis sich die Brezeln aufgelöst haben. Die Suppe durch ein großes Sieb passieren, nochmals aufkochen. Sollte sie zu dick sein, mit etwas Fleischbrühe oder Milch verdünnen, abschmecken, Eigelb mit Sahne verrührt zugeben und mit Schnittlauch bestreuen.

Laugenbrezelsuppe 2 Ei

2 Brezel vom Vortag in dünne Scheiben schneiden, mit 100 g Butter / Margarine bei nicht zu hoher Temperatur braun rösten. 150 g Zwiebelwürfel und 2 gehackte Knoblauchzehen zugeben, kurz mitdünsten. Mit 1 l Brühe aufgießen.

2 Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe aufkochen lassen und das Ei in dünnem Strahl in die Suppe fließen lassen (so langsam, dass das Ei gleich stockt). Die Suppe mit einem Spritzer Maggi abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Legierte Kräutersuppe mit 8 Wachteleiern, 4 Eigelb

(Für 4 Personen)

Zutaten:

120 g Kräuter (Kerbel, Estragon, Sauerampfer und Schnittlauch)
1 Scheibe Weißbrot (ohne Rinde, 3 mm dick geschnitten)
Butter / Margarine zum Braten
300 ml gekörnte Gemüsebrühe
Salz
weißer Pfeffer aus der Mühle
frisch geriebene Muskatnuss

8 Wachteleier

300 g Sahne

4 Eigelb

60 g Butter / Margarine

Zubereitung.

Die Kräuter unter kaltem Wasser abbrausen, trocken tupfen, von groben Stielen befreien und fein schneiden. Das Weißbrot in winzige Würfelchen schneiden, in der Pfanne in etwas Butter / Margarine goldgelb braten und auf einem Teller beiseite stellen. Die Geflügelkraftbrühe in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und kräftig mit Pfeffer und Muskat würzen. Die Wachteleier in kochendem Salzwasser in 3 Minuten wachsw weich kochen. Sofort in Eiswasser abschrecken, abkühlen lassen und vorsichtig

schälen. Je zwei Eier quer halbieren und in einen Suppenteller geben. Sahne und Eigelb gründlich mit dem Schneebesen verquirlen und unter ständigem Rühren etwa die Hälfte der kochend heißen Geflügelkraftbrühe hineingießen. Diese Mischung in die restliche Brühe rühren, dann die gehackten Kräuter und die Butter / Margarine untermischen. Die Suppe auf der nicht zu heißen Herdplatte unter ständigem Rühren erwärmen, bis sie schön cremig ist. Dabei nicht mehr aufkochen lassen, sonst flockt die zarte Legierung aus. Die Kräutersuppe in die Teller zu den Wachteleiern füllen und mit den gerösteten Brotwürfelchen bestreuen.

Pro Person ca. 472 kcal (= 1974 kj) 10 g Eiweiß, 45 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe
Apotheken Umschau vom 2.12.02

Leipziger Schibbickensuppe 2 Eiweiß

oder Holundersuppe

1 kg Holunderbeeren
150-250 g Zucker
2 EL Stärkemehl

2 Eiweiß

Zwieback oder Semmeln je nach Bedarf

Reife Holunderbeeren (im alten Leipzig wurden diese „Schibbicken“ genannt) waschen, von den Dolden abstreifen und in 2 l Wasser kochen. Den Fruchtsaft danach von den zerkochten Früchten trennen, indem alles durch ein engmaschiges Sieb gegeben wird. Zucker und Mehl vermischen, in den Saft einrühren und nochmals aufkochen lassen. Die Suppe in Teller geben und das zu Schnee geschlagene Eiweiß zur Garnierung auf die violette Suppe setzen.

Zwieback (oder Semmeln) nach persönlichem Geschmack in die Suppe einbrocken.

Mehlsuppe

Zutaten:
5 EI Butter / Margarinefett,
5 EI Mehl,
1 Zwiebel,
2 l Brühe,
Salz,
Muskat,

evtl. 100 ml Rotwein,
1 Ei Sahne

Zubereitung:

Butter / Margarinefett erhitzen. Auf kleinem Feuer unter ständigem Rühren das Mehl rösten (ca. 1/2 Stunde). Es muss kastanienbraun werden. Während der letzten 10 Minuten die Zwiebel mitrösten. Mit der Brühe nach und nach ablöschen. Dabei gut rühren, damit keine Knöllchen entstehen. 2 Stunden köcheln lassen, salzen, würzen. (Kathrin gibt gern noch 100 ml Rotwein bei.) Die Suppe in gut vorgewärmte Teller anrichten und eventuell 1 Ei Sahne in die Tellermitte geben.

Milchnudelsuppe II

glutenfrei

Zutaten

1 l Milch
1 P. Puddingpulver
4 geh. El Zucker oder

1 l Milch
4 geh. El Vollrohrzucker
2 geh. El Mondamin/Maisstärke oder Kartoffelmehl
1 Prise Meersalz
¼ TI Vanillepulver oder
2 P. Vanillezucker

200 g Vollkornnudeln oder

200 g Buchweizenmehl oder Dinkelvollkornmehl
2 Eier
¼ TI Meersalz
1 Prise Zucker

4 Klacks Butter

Zubereitung

Mehl + Eier + Salz + Zucker verkneten, 30 min ruhen lassen, ausrollen zwischen 2 Lagen Backpapier, den Teig zu einer Rolle drehen, schräg in Streifen abschneiden.

Nudeln in Salzwasser kochen, abseien.

Von der Milch 6 El abnehmen, den Rest aufkochen, in den 6 El Puddingpulver + den Zucker einrühren. oder

in den 6 El Milch, 2 geh. El Mondamin/Maisstärke oder Kartoffelmehl, sowie Zucker, Vanillepulver + Salz einrühren.

Milch unter umrühren, aufkochen, die kalte Milch mit Puddingpulver oder Mondamin einrühren, aufkochen, kurz kochen lassen, Nudeln beifügen, beim servieren, jeden ein Klecks Butter, in die Mitte des Tellers geben.

Milchsuppe mit Birnen 2 Eigelb

Zutaten:

500 g Birnen

1/2 Zitrone

1 l Milch

25 g Stärkemehl

1 Pck. Vanillepulver

100 g Zucker

1 Gewürznelke

1 Prise Salz

1 TL Zimtpulver

2 frische Eigelb

40 g Butter / Margarine

Zubereitung:

Die Birnen schälen, vierteln und das Kernhaus herausschneiden. In Zuckerwasser mit Zitronensaft bissfest garen.

Etwas Milch abnehmen und das Stärkemehl damit anrühren. Restliche Milch, Vanillezucker, Zucker und Gewürze bis zum Kochen erhitzen. Das angerührte Stärkemehl zur kochenden Milch geben, gut durchschlagen, Eigelb zufügen und vom Feuer ziehen. Die Butter / Margarine als Flöckchen einrühren. Die Birnenviertel mit 1/8 Liter Kochflüssigkeit zur Milch geben und heiß servieren

Morgensuppe

Zutaten:

2 Kartoffeln,
1 bis 2 Scheiben Bauernbrot,
1/4 l Milch

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, kochen und zerstampfen. Das Brot "schnefeln" (klein schneiden) und dazugeben. Milch darüber geben und aufkochen.

Mostsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

2 Zehe/n Knoblauch, gehackt
6 El Schalotte(n), gehackt
20 g Butter / Margarine
2 Äpfel, gewürfelt
5 dl Saft (Süßmost)
5 dl Gemüsebrühe
1 dl Sahne
1 dl Creme fraiche
Salz
Pfeffer
6 El Weißbrot - Croûtons
4 El Sahne, geschlagen
Kerbel, gezupft

Zubereitung:

Knoblauch und Schalotten in Butter / Margarine mit Apfelwürfeln andünsten, mit Most und Bouillon auffüllen und um die Hälfte einköcheln. Sahne und Creme fraiche einrühren und nochmals etwas einkochen. Abschmecken, mit Schlagrahm schaumig mixen und mit Croûtons und Kerbel ausgarnieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten
Chefkoch Newsletter

Nockerlsuppe 2 Ei

Zutaten:

2 Eier

30 g Butter / Margarine
2 Prisen Salz
etwas Muskat
Knoblauch
Pfeffer
60 g Semmelbrösel
2 El Wasser
1 geh. El feingehackte Zwiebeln
1 geh. El geschnittene Petersilie

Zubereitung:

Butter / Margarine schaumig rühren, Zwiebeln, Petersilie, Ei und Wasser untermengen, Masse gut verrühren. Semmelbrösel dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken und 5 - 10 Minuten quellen lassen. (Die Masse soll gut weich sein.)

Mit nassem Ei Nockerln abstechen, formen, in die kochende Brühe legen und 5 - 10 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Pochierte Eier:

1 l Wasser mit 1 El Essig aufkochen, dann leicht siedend lassen.
Die Eier einzeln in eine Tasse schlagen und von dort vorsichtig in das Essigwasser gleiten lassen. Falls das Eiweiß zerläuft, eventuell mit zwei Löffeln in Form bringen. Die pochierten Eier nach vier Minuten aus dem Essigwasser nehmen und mit Küchenpapier vorsichtig abtupfen.
Anrichten: Die Suppe in tiefe Teller geben, dazu einen Löffel gebratenes Gemüse und ein pochiertes Ei - sehr lecker.

Sagosuppe

6 El Sago,
1 ½ - 2 l Brühe
(1 Eigelb, 2 El. Sahne)

Man lässt den gewaschenen Sago in die kochende Brühe einlaufen und kocht ihn so lange, bis die Körner klar und glasig sind. Echter Perlsago wird kalt beige gestellt.

Semmelklößchen passen gut dazu.

Sauerkirschsuppe mit Quark Mohn Klößchen 2 Ei + 2 Eigelb

Für 6 Portionen:

700 g Sauerkirschen
125 g Zucker
500 ml Sauerkirschsafft
1 TI Zimt
10 g Speisestärke
6 Scheiben Weizentostbrot
250 g Magerquark
1 Vanilleschote
30 g Butter / Margarine oder Margarine
30 g Puderzucker

2 Eier

2 Eigelb (Gew.-Kl. 2)

1 EI Zitronensaft
20 g gemahlener Mohn
1 EI Salz
Melisse zum Garnieren

1. Sauerkirschen waschen, putzen und entsteinen. Zucker mit Kirschsafft und Zimt aufkochen. Stärke mit 2 EI kaltem Wasser anrühren, in den Kirschsafft einrühren, 3 Minuten kochen lassen. Sauerkirschen dazugeben. Suppe völlig erkalten lassen.
 2. Toastbrot entrinden und im Mixer fein zerkrümeln. Quark auf einem Sieb abtropfen lassen. Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen, Schote aufbewahren.
 3. Butter / Margarine oder Margarine mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig rühren. Puderzucker und Vanillemark unterrühren. Nach und nach die Eier, Quark, Zitronensaft, Toastkrümel und Mohn unterrühren. Die Masse mindestens 1 Stunde kühl stellen.
 4. Wasser mit Salz und Vanilleschote zum Kochen bringen. Aus der Klößchenmasse mit zwei Esslöffeln Klößchen formen und in kochendes Wasser gleiten lassen. Im heißen sprudelnden Wasser 10 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen.
 5. Sauerkirschsuppe in Tellern anrichten und die Klößchen dazugeben. Mit Melisse garnieren.
- Zubereitungszeit: 50 Minuten (ohne Kühlzeit)

Schwäbische Brotsuppe 2 Ei

Zutaten für 4 Portionen:

2 Scheiben Landbrot,

2 Eier,

Salz,

1 l Brühe,

1 gewürfelte Zwiebel.

ZUBEREITUNG:

Zuerst das Landbrot in zentimetergroße Würfel schneiden. Die Eier verquirlen, salzen, die Brotwürfel dazugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Die Brotwürfel in Butter / Margarineschmalz rösten und in die aufgekochte Brühe geben. Zwiebelwürfel in Butter / Margarineschmalz dünsten, dann über die Suppe streuen.

Tofu-Lauchsuppe

Zutaten:

2 El Sojaöl,

40 g Butter / Margarine,

3 Stangen Lauch (feine Streifen),

1 El Weizenmehl,

1 El Sojamehl,

600 ml gekörnte Gemüsebrühe

100 g Seidentofu (mit Gabel zerdrückt),

Salz,

Pfeffer,

2 Tl mildes Currypulver,

1 Tl Kurkuma,

1/4 l Weißwein,

1/4 l Sahne

Zubereitung:

Sojaöl und Butter / Margarine erhitzen. Die Lauchstreifen darin dünsten. Weizen- und Sojamehl darüber streuen, etwas angehen lassen und mit etwas heißer Hühnerbrühe / Gemüsebrühe ablöschen. Den Seidentofu dazugeben. Mit der restlichen Brühe auffüllen. Vorsichtig salzen. Mit Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen. Ca. 1/4 Stunde köcheln lassen. Das Gemüse pürieren.

Mit Weißwein und Sahne abschmecken und nochmals kurz köcheln lassen.

Tofusuppe süß sauer

4 Portionen
30 g getrocknete Shi-Take Pilze
250 g Knollensellerie
250 g Möhren
1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Rosenkohl
1 l Gemüsebrühe aus Extrakt
1 Stange Lauch
5 El Sojasauce
3 El Agavendicksaft oder brauner Zucker
3 El Weißweinessig
Meersalz
Cayennepfeffer
weißer Pfeffer
1/2 Bund Schnittlauch
200 g Räuchertofu

Pro Portion ca.

14 g Eiweiß,
4 g Fett,
20 g Kohlenhydrate,
170 kcal/680 kJ

Das mache ich

Shi-Take Pilze in 1 Tasse Wasser einweichen.

Sellerie, Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen, in Würfe schneiden. Rosenkohl putzen und halbieren. Gemüse in der Brühe erhitzen, Pilze mit Einweichwasser zugeben. Ca. 15 Minuten kochen.

Lauch waschen, in feine Scheiben schneiden, zu der Suppe geben und ca. 2 Minuten kochen. Mit Sojasauce, Agavendicksaft oder Zucker, Essig, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Tofu würfeln und ebenfalls in die Suppe geben.

Reformhaus Kurier 10/2002

Weinsuppe 5 Eigelb

Zutaten:

1/2 l kräftige Brühe,

5 Eigelb,

1/4 l Sahne,

1/4 l Weißburgunder,

1 trockenes Brötchen (in Würfelchen geschnitten),

1 El Butter / Margarine

Zubereitung:

Brotwürfel in Butter / Margarine rösten und mit Zimt bestreuen. Die heiße Brühe mit dem Eigelb, Sahne und Weißwein in einem Topf mit schwerem Boden auf kleinem Feuer so lange schlagen, bis die Masse schön cremig ist. In vorgewärmte Suppentassen füllen und mit einigen Brotwürfeln und einer Prise Zimt bestreuen.

Zucchini

Zucchini Creme Suppe

Zutaten:

500 g Zucchini

75 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3/4 l Wasser

1 Teel. Frugola

1 Teel. Vitamingemüsesuppe,

1 Teel. Vollmeersalz

250 g Zucchini

100 g Creme fraiche

Pfeffer aus der Mühle

Zucchini mit d. Schale in Stücke schneiden, Zwiebeln u. Knoblauch fein würfeln und mit Wasser, Frugola, Vitamin-Gemüsebrühe u. Salz 15 Min. kochen.

Von d. Kochstelle nehmen und eine rohe Zucchini mit der Schale hineinreiben. Mit Passierstab Suppe fein mixen. Creme-fraiche unter ziehen mit frischgemahlenen Pfeffer abschmecken.

Zucchini Reis Suppe

Zutaten für 4 Personen;

75-100 g Langkorn-Reis (Parboiled)

Salz

2 Zwiebeln

Knoblauchzehe

2 Zucchini (ca.300 g)

2 El Öl (z.B. Olivenöl)

4 Tl klare Gemüsebrühe

1-2 Stiele frischer oder etwas getrockn. Salbei

50 g frisch gerieb. Parmesan- oder alter Gouda-Käse

Zubereitung:

1. Reis in reichlich kochendes Salzwasser geben und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Alles im heißen Öl leicht anbraten, würzen.
3. 1 l Wasser zugießen, aufkochen und Brühe darin auflösen (oder fertige Hühnerbrühe / Gemüsebrühe zugießen). Dann ca. 10 Minuten leicht köcheln.
Salbei waschen, hacken und zwischendurch zugeben.
4. Reis abtropfen lassen, mit der Suppe anrichten und mit Käse bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

Zucchini-Tomatensuppe

Zutaten für Personen:

500 g Tomaten

1 Zwiebel

1 Bund Lauchzwiebeln

500 g Zucchini

125 g Langkornreis

Salz

2 El Sonnenblumenöl / Olivenöl extra vergine

1 El Tomatenmark

2 gehäufte El Klare Gemüsebrühe

1 Bund Dill

Zubereitung:

1. Tomaten überbrühen, häuten und grob würfeln. Zwiebel fein würfeln. Lauchzwiebeln putzen, in grobe Ringe schneiden. Zucchini putzen, der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Löffel herauslösen (nur bei großen Zucchini). Zucchini in Scheiben schneiden.
2. Reis in 250 ml kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

Lauchzwiebeln, Tomatenwürfel und Zucchini zufügen, unter Wenden bei mittlerer Hitze weitere 2 Min. schmoren. Tomatenmark zufügen, unterrühren und mit 1 Liter Wasser ablöschen.

Gemüsebrühe einrühren, Suppe aufkochen und ca. 15 Min. köcheln lassen.

4. Dill hacken. 3/4 des Dills und Reis in die Suppe geben, mit restlichem Dill bestreuen.

Zubereitungszeit / Arbeitszeit ca. 50 Min.

Zucchinicremesuppe

(für 4 Personen)

500 g Zucchini

1 Zwiebel

Knoblauch

150 g Tomaten

Gemüsebrühe

150 g Sahne

Zutaten

500 g Zucchini, in Würfel geschnitten

1 Zwiebel gehackt

1-2 Knoblauchzehen, gehackt

2 El Öl

150 g Tomaten, gehäutet

Salz

weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

3/4 l Gemüsebrühe

150 g Sahne

Zubereitung

Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl andünsten, Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen, 10 Minuten dünsten, mit Hühnerbrühe / Gemüsebrühe aufgießen, 15 Minuten kochen. Die Suppe fein pürieren, die Sahne einmischen.

Als Variation können Sie auch die Hälfte der Zucchini durch Kartoffelwürfel ersetzen und geriebenen Parmesan dazu servieren.

Zucchinisuppe

4 Port.

1/2 Liter Joghurt,

1/4 Liter süße Sahne,
1/4 Liter Weißwein,
1/2 Zwiebel,
Thymian,
1 Knoblauchzehe,
Pfeffer,
1 Teel. Zitronensaft,
250 g Zucchini

Vorbereitung:

Zwiebel schälen und fein reiben (Rohkostreibe).
Knoblauch schälen und pressen. Zucchini waschen, die
Enden abschneiden und grob raspeln (Rohkostreibe).

Zubereitung:

Alle Zutaten außer Zucchini mit dem Schneebesen aufschlagen.
Zucchini dazugeben und abschmecken.

Zucchini-Suppe 1 Eigelb

4 Personen

1 große Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
800 g Zucchini, fein gewürfelt
2 El Öl
1 l Gemüsebrühe
2 Tl Weizenvollkornmehl

1 Eigelb

1/8 l Milch
1 Bund Dill
2 Zweige frischer Estragon
Salz
Pfeffer
Muskat

Zwiebel, Knoblauch und zwei Drittel der Zucchini im Öl glasig dünsten.
Gemüsebrühe zugießen und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Restliche
Zucchini zugeben und noch weitere drei Minuten kochen. Mehl mit wenig
Wasser

verrühren, in die Suppe geben, noch einmal aufkochen lassen und vom
Herd nehmen. Eigelb und Milch verquirlen, mit den Kräutern unter die
Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zucchini-Suppe mit Gnocchi

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel
500 g Zucchini
2 El. Butter / Margarine
Salz
Pfeffer
2 Eßl. Mehl
3/4 l Gemüsehefebrühe (gibt's im Reformhaus)
1 Packung (325 g) Gnocchi (aus dem Kühlregal)
1 Becher (150 g) Creme fraiche
1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Teel. zerstoßene rosa Beeren

Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln. Zucchini putzen und grob raspeln. Fett in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dunsten. Zucchini, bis auf 100 g, darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Mehl bestäuben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Gnocchi in siedendem Salzwasser 2-3 Minuten erhitzen.
3. Zucchini in der Brühe pürieren. 100 g Creme fraiche unterrühren. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit restlichen Zucchini und Gnocchi in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Creme fraiche darauf geben und mit rosa Beeren bestreuen.

Zubereitungszeit /Arbeitszeit ca. 40 Minuten.

Zucchini-Suppe mit Käseklößchen

Zutaten für 3 Portionen

450 g Zucchini
1 Zwiebel
1 1/2 El Butter / Margarine oder Margarine
1/ l 1 Gemüsebrühe (Instant)
je 4 gelbe und rote Kirschtomaten
1/4 Bund Schnittlauch
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Dill
100 g Doppelrahm Frischkäse
2 El Creme fraiche
Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini, bis auf 75 g, in grobe Stücke schneiden. Übrige Zucchini grob raspeln. Zwiebel würfeln, Fett erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Zucchinistücke zufügen und kurz im Fett anschmoren. Mit Brühe ablöschen. 8-10 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

2. Die Kirschtomaten halbieren. Kräuter hacken und unter den Frischkäse rühren. Aus der Masse mit zwei angefeuchteten Teelöffeln kleine Klößchen formen. Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Creme fraiche unterrühren und abschmecken. Suppe mit Tomaten, Zucchini raspeln und Käseklößchen anrichten.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Portion ca. 240 kcal E 7 g, F 21 g, KH 7 g

Unser TIPP

Zum Sattessen können Sie die Rezeptmenge einfach verdoppeln. Achten Sie beim Einkauf der Zucchini darauf dass sie fest sind und eine makellose Schale haben.

Mini Nr. 35/02

Zwiebel

Zwiebelcreme Suppe 2 Eigelb

20 g Butter / Margarine
500 g Zwiebeln
1 l Brühe

2 Eigelb

4 El . Sahne
50 g Mehl
Salz,
Muskat
Petersilie zum Garnieren.

Butter / Margarine schmelzen. Zwiebelscheiben darin rösten (nicht zu dunkel, ca. 3 Min.). Dann etwas Mehl einstäuben, umrühren und den Rest

Mehl zugeben, bis es mit der Butter / Margarine bindet. Die Brühe hinzugeißen und etwa 6 Min. kochen lassen. Alles durch ein Sieb gießen. Die Zwiebeln so gut es geht mit durch das Sieb drücken. Eigelb und Sahne hinzugeben und verrühren. Mit Petersilie garnieren. Ggf. Weißbrot in der Pfanne mit Butter / Margarine und geriebenen Käse rösten und zugeben.

Zwiebelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

300 g Zwiebeln

2 El . Butter / Margarine oder Margarine

400 ml klare Brühe (Instant)

1 Apfel

1 Peperoni

3 Stiele Thymian oder 1/2 Teelöffel getrockneten Thymian

40 g geriebener Gouda-Käse

Salz

weißer Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und würfeln. Fett in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit 200 ml Brühe ablöschen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Apfel in Spalten schneiden. Peperoni und Thymian waschen und trocken tupfen. Peperoni längs einritzen und die Kerne entfernen. Die Schote in dünne Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Zwiebeln pürieren, mit der restlichen Brühe und den Apfelspalten aufkochen. Peperoni und Thymian unterrühren. Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken und in Tassen füllen. Mit je einem El Käse bestreuen. Käse unter dem vorgeheizten Grill kurz schmelzen lassen.

Dazu schmeckt geröstetes Toastbrot.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten.

Zwiebelsuppe (Basisch)

750 ml ;Wasser

3 Zwiebeln

50 g Butter

2 El Amaranth; ganz fein gemahlen

1 Gemüsebrühwürfel Zwiebelgeschmack

1 TI Kanne-Fermentgetreide

1 Prise Nelken; gemahlen

- 1 Prise Kümmel; gemahlen
- 1 Knoblauchzehe
- Evtl. Sahne z. Verfeinern

Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und in der Butter glasig dünsten. Das feingemahlene Amaranthmehl darüber stäuben. Mit dem Wasser ablöschen und 5-10 Min. auf kleiner Stufe köcheln lassen. Den Gemüsebrühwürfel in etwas Wasser auflösen und mit den Gewürzen und dem Fermentgetreide zu der Suppe geben. Bevor die Suppe in Tassen gefüllt wird, diese mit Knoblauch einreiben. Nach Belieben mit etwas Sahne verfeinern.

Tipp: Mit Amaranthmehl lassen sich auch Suppen mit anderen Gemüsesorten bereiten.

Zwiebelsuppe I

- Zutaten:
- 375 g Zwiebeln
 - 75 g Butter / Margarine
 - 1 l Brühe
 - Salz, frisch gemahlener Pfeffer
 - 4 El Weißwein
 - 4 El Weißbrotscheiben
 - 2 El Butter / Margarine zum Anrösten
 - 4 Scheiben schwäbischer Raclette-Käse

Zubereitung:

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Butter / Margarine zerlassen und die Zwiebel darin dünsten. Brühe hinzugießen und die Zwiebeln gar kochen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Weißwein hinzufügen.

Vier Weißbrotscheiben rund ausstechen und in Butter / Margarine anrösten. Die Suppe in feuerfeste Suppentassen füllen. Weißbrotscheiben auf die Zwiebelsuppe legen und anschließend jeweils eine Scheibe Käse darauf geben. Die Zwiebelsuppe unter dem vorgeheizten Grill überbacken und sofort servieren.

Zwiebelsuppe II

- Zutaten:
- 400 g Zwiebeln

30 g Butter / Margarine
frisch gemahlener weißer Pfeffer
1 l Brühe
2 Brötchen
30 g Butter / Margarineschmalz
100 g Gouda,

Zubereitung:

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter / Margarine in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Pfeffer würzen und mit Brühe aufgießen. Brötchen in Scheiben schneiden und in Butter / Margarineschmalz beidseitig kurz rösten. Die Suppe in feuerfeste Tassen füllen. Die Brötchenscheiben verteilen und mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220° C ca. 10 Minuten goldbraun überbacken.

Zwiebelsuppe III 2 Eigelb

Zutaten:

150 g Zwiebeln,
50 g Butter / Margarine,
30 g Mehl,
1 l Gemüse- oder Brühe,
Salz,
Pfeffer,
1 Hand voll Fadennudeln,

2 Eigelb,

6 El süße Sahne,
150 g Emmentaler Käse

Zubereitung:

Die Zwiebeln enthäuten und sehr klein schneiden. In Butter / Margarine dünsten bis sie glasig sind. Mit Mehl bestäuben und verrühren. Mit heißer Brühe unter ständigem Rühren ablöschen und ca. 20 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und viel Pfeffer würzen. Die Nudeln hineingeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen bis diese weich sind. Das Eigelb mit der Sahne vermischen und in die nicht mehr kochende Suppe rühren. In Suppentassen füllen und kurz vor dem Servieren mit Käse bestreuen.

Zwiebelsuppe IV

(für 1 Person)

Zutaten:

150 g weiße Zwiebeln,
1/4 l Brühe (Instant),
2 TL (20 g) Butter / Margarine,
1/2 TL getrockneter Majoran,
1 Msp. gem. Peperoncino,
1 Scheibe Vollkorntoast,
1 TL ger. Parmesan

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen. Die Zwiebeln, 1 TL Butter / Margarine und die Gewürze zufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Toast in Würfel schneiden, in der restlichen Butter / Margarine goldgelb rösten und in einen Suppenteller geben. Die heiße Suppe darüber gießen und mit dem Parmesan bestreuen. Sofort servieren.

(291 kcal/1222 kJ, 20,3 g Fett, 20,1 g Kohlenhydrate;

Zubereitungszeit 1 Stunde)

Zwiebelsuppe, Französische I

50 g Butter / Margarine
1 El Olivenöl
4 lg Zwiebeln, in dünnen Scheiben
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 El Zucker
2 El Rotweinessig
50 g Mehl
150 ml Dry Sherry
250 ml Weißwein, trocken
450 ml Rinderbrühe(Gemüsebrühe geht auch)
350 ml Wasser
Petersilie zum Garnieren

CROUTONS

2 El Olivenöl
1 sm Baguette in 2 cm Scheiben
30 g Ger. Parmesan

Butter / Margarine und Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin ca. 20 min stark anbräunen. 2. Knoblauch und Zucker zugeben und rühren, bis der Zucker braun geworden ist. Essig angießen, 2 min kochen lassen. Das Mehl über die Zwiebeln streuen, 1 min durchrühren und mit Sherry, Wein, Brühe und Wasser auffüllen. Unter Rühren aufkochen, bis die Suppe kocht und dick wird. Dann auf kleiner Flamme ohne Deckel ca. 25 min. kochen lassen.

3.

Den Backofen auf 210 C vorheizen. Olivenöl und Knoblauch verrühren. Die Brotscheiben auf beiden Seiten damit bestreichen; eine Seite mit Parmesan bestreuen. 5 min backen, bis die Croutons goldbraun und knusprig sind. 4. Eine Scheibe Brot in jeden Suppenteller legen, die Suppe daraufgießend und mit Petersilie garnieren.

Zwiebelsuppe, Französische II

Zutaten:

4 mittelgroße Zwiebeln,
50 g Butter / Margarine,
150 g geriebener Gruyere-Käse,
1 1/4 l Wasser,
1 Tl Mehl,
8 Scheiben Weißbrot,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebeln schälen, in dünne Scheiben schneiden. In einer Kasserolle die Butter / Margarine schmelzen (sie sollte jedoch keine Farbe annehmen) und unter

Rühren die Zwiebeln darin goldgelb werden lassen. Mehl über die Zwiebeln stäuben und das kochende Wasser hinzufügen. Wenig salzen (auch der Käse ist salzig), pfeffern und mit einer Prise geriebener Muskatnuss würzen. Bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. In ofenfeste Portionsschälchen je zwei getoastete Weißbrotscheiben legen, mit geriebenem Käse bestreuen und die Brühe zugießen. Wenn das Brot aufschwimmt, nochmals geriebenen Käse darüber streuen und im heißen Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

PS

Es sind gesammelte Rezepte, von Renate1 , www.chefkoch.de + 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.

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt www.hans-joachim60.de 12.03.2005