

SUPPEN & EINTÖPFE





INHALT

- 4 Tipps und Tricks aus der Suppenküche
- 5 Grundrezept: Fleischbrühe/Bouillon
- 6 Grundrezept-Varianten
- 7 Suppeneinlagen für klare Brühen

- 9 Feine Suppen:
einfach und raffiniert**
- 10 Klare Tomatensuppe mit Geflügelnocken
- 12 Spargelcremesuppe mit Zuckerschoten
- 14 Blumenkohlcremesuppe mit Safran
- 15 Brokkolisuppe mit Haselnüssen
- 16 Fenchelsuppe mit Lachs
- 18 Tomatencremesuppe mit Sahne
- 20 Steinpilzrahmsuppe
- 21 Knoblauchsuppe
- 22 Paprikacremesuppe mit Knoblauchchips
- 24 Möhrensuppe mit Orangen
- 25 Kürbiscremesuppe

- 27 Aus Großmutter's Suppentopf**
- 28 Bärlauchsuppe
- 28 Basilikum-Schaumsuppe
- 30 Bunte Kräutersuppe
- 31 Petersilienwurzelsuppe
- 32 Gemüsetopf mit Fleischbällchen
- 34 Pichelsteiner
- 36 Wirsingtopf mit Lamm
- 38 Erbseneintopf mit Würstchen
- 40 Nudelsuppe mit Gemüsestreifen
- 41 Reissuppe mit Paprika
- 42 Dinkelcremesuppe mit Zuckerschoten
- 43 Grünkerncremesuppe mit Möhren
- 44 Bündner Gerstensuppe

- 47 Aus europäischen Suppentöpfen**
- 48 Minestrone
- 49 Kichererbsentopf mit Spinat und Tomaten
- 50 Provenzalischer Gemüsetopf
- 51 Zwiebelsuppe mit Croûtons
- 52 Borschtsch
- 54 Gulaschsuppe
- 55 Jugoslawische Bohnensuppe
- 56 Ochsenchwanzragout
- 58 Zitronensuppe mit Hähnchenfleisch
- 59 Kalte Gurkensuppe mit Joghurt
- 60 Kartoffelsuppe mit Shiitakepilzen
- 62 Bouillabaisse

- 63 Register
- 64 Impressum



TIPPS UND TRICKS AUS DER SUPPENKÜCHE

Suppengrün (Zwiebel, Porree, Möhre, Sellerie) vorbereiten: Suppengrün waschen und putzen. Die geputzten Gemüse nach Belieben zusammengebunden, lose oder kleingeschnitten mitkochen. Getrocknetes Suppengrün kann auch in einem so genannten Tee-Ei oder einem Stoffsäckchen in der Suppe mitgekocht werden.



Zwiebeln gehören als geschmacksgebende Komponente in jede Brühe.

Zwiebeln geben Geschmack und Farbe: Zwiebeln nur von der äußeren Schale befreien, die restliche Schale verleiht der Suppe einen schönen Goldton. Man kann Zwiebelhälften auch mit der Schnittfläche auf dem heißen, trockenen Topfboden goldbraun rösten und dann die Flüssigkeit zugeben.

Reste von Brühen stark einkochen lassen, in kleine Tiefkühl Dosen oder Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Die Tiefkühlportionen nach Bedarf als Suppen oder Saucenbasis verwenden. Haltbarkeit im Tiefkühlgerät: bis zu 12 Monate. Haltbarkeit im Kühlschrank: 4-5 Tage.

Frische Kräuter erst vor dem Servieren in die Suppe geben.

Brühe klären: Auf 1 Liter Suppe 1 bis 2 verquirlte Eiweiße mit etwas kalter Suppe verrühren, in die Suppe einrühren und unter ständigem Rühren erhitzen. Das Eiweiß umschließt beim Gerinnen die Trübstoffe, und die Suppe wird klar. Den oben schwimmenden Eiweißschaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen oder die Bouillon durch ein feines Sieb, ein Tuch oder festes Küchenpapier gießen.

Gewürze für die Suppe können, genau wie getrocknetes Suppengrün, in einem kleinen Stoffsäckchen oder in einem Tee-Ei in der Suppe mitgekocht werden.

Wichtige Utensilien

Schaumlöffel: Das ist ein großer, flacher, gelochter Löffel, mit dem Schaum abgeschöpft oder Gargut aus der Flüssigkeit gehoben werden kann.

Suppengeschirr: Am besten servieren Sie die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen.

Suppentöpfe sollten ausreichend groß sein, damit die Suppen bei aufliegendem Deckel nicht überkochen können.

Grundrezept

FLEISCHBRÜHE/BOUILLON

Für 6-8 Portionen:

500 g Suppenknochen vom Rind, 1-2 Markknochen
750 g - 1 kg Rindfleisch zum Kochen (Wade, Brustkern oder Hochrippe)
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter, 2 Nelken
Salz
4 Möhren
1 Sellerieknolle
1 Porreestange
1 Bund Petersilie
Pfeffer, frisch gemahlen
1-2 TL Instant-Gemüsebrühe

🕒 20 Minuten
🕒 2-3 Stunden Garzeit

1 Knochen und Fleisch kalt abwaschen. Etwa 3 Liter kaltes Wasser in einen Topf geben, die Knochen hinzufügen. Wasser zum Kochen bringen. 2 bis 3 Teelöffel Salz hinzufügen und das Fleisch in das kochende Wasser legen. Sollte das Fleisch nicht ganz bedeckt sein, noch etwas Wasser nachgießen.

2 Die Suppe kurz aufkochen lassen. Den entstehenden braunen Eiweißschaum mit einem Schaumlöffel entfernen, damit die Suppe nicht trüb wird. Bei schwacher Hitze etwa 1 Stunde kochen lassen.

3 Einen kleinen Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, quer durchschneiden. Je 1 Lorbeerblatt mit 1 Nelke an den Zwiebelhäften fixieren. Beide Hälften mit der Schnittfläche kurz auf dem heißen Topfboden goldbraun rösten. Mit etwas Wasser ablöschen, zur Suppe geben.

4 Möhre und Sellerie waschen, schälen, grob zerteilen und dazugeben. Porree längs durchschneiden, waschen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen und zusammen mit dem Porree im Ganzen dazugeben. Die Suppe 1 weitere Stunde langsam kochen lassen.

5 Fleisch, Knochen, Gemüse mit einem Schaumlöffel herausheben oder die Suppe über ein Sieb abgießen. Zerkochte Gemüseteile entfernen. Möhren und Selleriestücke klein schneiden und nach Belieben als Suppeneinlage verwenden. Die Suppe, falls nötig, mit Salz und Gemüsebrühe würzen.

Tip

Das gekochte Fleisch als Suppeneinlage oder für einen Rindfleischsalat verwenden. In den Salat passt auch gut das gekochte Suppengemüse.

Gesundheitstipp

Senken Sie den Fettgehalt der Brühe, indem Sie das Fett während des Kochens abschöpfen oder ein Stück Küchenpapier auf die nicht mehr kochende Suppenoberfläche legen und sofort wieder abheben. Oder lassen Sie die Suppe abkühlen, und heben Sie dann die erstarrte Fettschicht einfach ab.

Grundrezept-Varianten

HÜHNERBRÜHE

Anstelle von Knochen und Fleisch, wie im Grundrezept Fleischbrühe angegeben, 1 Suppenhuhn mit den Gemüsen etwa 1 1/2 bis 2 Stunden oder 1 Brathähnchen 1 Stunde in der Brühe garen. Zusätzlich noch einige geschälte Kartoffeln oder Reis zusammen mit Möhre und Sellerie dazugeben.

FISCHBRÜHE

Für etwa 1 Liter Brühe benötigen Sie etwa 2 Kilogramm Fischabschnitte von Magerfischen, wie Seezunge, Zander oder Heilbutt. Falls Fischköpfe dabei sind, diese von Kiemen und Augen befreien. Fischteile abspülen. Dann Suppengemüse

(Sellerie, Petersilienwurzeln, Porree) putzen und würfeln. Das Gemüse mit den Fischabschnitten in etwas Butter andünsten und etwa 2 Liter Wasser aufgießen. 1 Zwiebel mit 1 Nelke und 1 Lorbeerblatt spicken, mit etwas Salz und weißem Pfeffer dazugeben. 1 Zitrone schälen, in Scheiben schneiden und mitkochen lassen. Den Fischfond 20 bis 30 Minuten bei schwacher Hitze sieden lassen. Fond durch ein feines Sieb gießen.

GEMÜSEBRÜHE

Für etwa 1 Liter Brühe 3 Kilogramm Gemüse (1 Kopf Weißkohl oder Wirsing, 500 Gramm Möhren, 250 Gramm Sellerie, 250 Gramm Kartoffeln und 250 Gramm Porree) putzen und in Stücke schneiden. Alle Gemüsestücke in einen großen Topf geben und mit 2 bis 3 Litern Wasser aufgießen. Das Gemüse muss vom Wasser bedeckt sein. Salz, 1 Teelöffel Kümmel, 1 Lorbeerblatt, je 5 Pimentkörner und Nelken, 1 Teelöffel Thymian und reichlich frische, grob zerkleinerte Kräuter hinzufügen. Die Suppe aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 30 bis 40 Minuten kochen. Das Gemüse über ein Sieb abgießen und die Brühe zum Schluss mit Salz abschmecken.

Selbst gemachte Brühen aus Geflügel, Fisch oder Gemüse bilden eine besonders aromatische Suppenbasis.



Grundrezepte

SUPPENEINLAGEN FÜR KLARE BRÜHEN

Ganz schnelle Suppeneinlagen sind Gemüsestifte, Backerbsen, Suppennudeln, gekochter Reis, geröstete Brotwürfel, Tortellini oder einfach nur verquirltes Ei. Doch wenn Sie etwas mehr Zeit haben, lohnt sich die Zubereitung einer der folgenden Suppeneinlagen.

Grießnocken mit Käse

40 Gramm weiche Butter mit 100 Gramm feinem Hartweizengrieß, 1 Ei, je 50 Gramm Quark und geriebenem Käse, Salz und Muskat verrühren. 2 bis 3 Esslöffel gehackte Kräuter untermischen. Aus der Masse mit einem kleinen Löffel Nocken formen und diese etwa 10 Minuten in der Brühe ziehen lassen.

Kräutergrießnocken

1/4 Liter Milch aufkochen und 40 Gramm Butter darin schmelzen lassen. Mit Salz und Muskat würzen. 100 Gramm Hartweizengrieß unter Rühren zugeben, 1 bis 2 Minuten abbrennen. 5 Minuten ausquellen lassen. Je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch fein hacken und in die Grießmasse einarbeiten. 1 Ei in den abgekühlten Brei rühren. Nocken abstechen, in die Brühe geben, bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Eierstich

2 Eier mit 4 Esslöffeln Milch, Salz, Muskat verquirlen. Eine Tasse leicht buttern, Eiermilch einfüllen und mit Alufolie verschließen. Eierstich im Wasserbad in etwa 20 Minuten stocken lassen. Aus dem Wasserbad nehmen. Die gestockte Eimasse mit einem Messer vom Rand der Form lösen, auf ein Brett stürzen, in kleine Würfel schneiden.

Flädle

Für Flädle (Pfannkuchenstreifen) 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 bis 2 Esslöffel Milch und 3 Esslöffel Mehl verrühren. In Butter einen dünnen Pfannkuchen daraus backen. Diesen aufrollen, in dünne Streifen (Flädle) schneiden und auf die Teller verteilen, heiße Bouillon darauf geben.

Markklößchen

50 Gramm Rindermark würfeln, schmelzen, durch ein Sieb geben, erkalten lassen. 1 Ei, 2 bis 3 Esslöffel gehackte Petersilie und 50 Gramm Semmelbrösel einrühren, mit Salz und Muskat würzen. Klößchen aus dem Teig formen, diese etwa 10 Minuten in heißer Brühe ziehen lassen.



Suppeneinlagen müssen nicht aufwändig zubereitet werden. Wer wenig Zeit hat, kann einfach körnig gegarten Reis oder bissfest gegarte kleine Nudeln in die Bouillon geben.





FEINE SUPPEN: EINFACH UND RAFFINIERT

Ob als Auftakt für ein feines Menü, als leichte Zwischenmahlzeit oder aber zum Aufpäppeln, wenn man sich schlapp fühlt: Klare oder cremige, pürierte Suppen bieten sich dafür bestens an. Sie machen Appetit, belasten den Magen nicht und stärken dennoch. Probieren Sie die folgenden Rezepte gleich aus, und überzeugen Sie sich von den Vorzügen dieser Suppen.

Für Gäste geeignet

KLARE TOMATENSUPPE MIT GEFLÜGELNOCKEN

Gesundheitstipp

Nicht umsonst gilt Geflügelfleisch als ideale Aufbaukost nach Krankheiten: Es trägt dazu bei, die dann oft geplünderten Vitamin-B-Speicher wieder aufzufüllen. Die reichlich enthaltenen Mineralien Eisen und Zink helfen zudem, das Immunsystem zu stärken.

Für 4 Portionen:

Für die Suppe

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kg reife Tomaten

Salz, Zucker, Pfeffer

20 g kalte Butter

Für die Nocken

150 g Hähnchenbrustfilet

1 Eigelb

3 EL Sahne

Salz, Pfeffer

1/2 Bund Basilikum

oder Petersilie

🕒 55-60 Minuten

Pro Portion: 250 kcal/1040 kJ

1 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, würfeln und darin glasig dünsten.

2 Tomaten waschen, jeweils den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In den Topf geben und 2 Liter Wasser dazugießen. Tomaten bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen.

3 Die Suppe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Etwas einkochen lassen und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Butter stück-

chenweise mit dem Schneebeesen darunter rühren.

4 Für die Nocken Hähnchenfleisch trockentupfen, in Würfel schneiden und pürieren. Eigelb, Sahne, Salz und Pfeffer darunter rühren. Das Basilikum oder die Petersilie waschen, trockenschwenken, die Blätter abzupfen, fein hacken und unter das Püree mischen. Mit einem kleinen Löffel aus der Masse Nocken abstechen. In die heiße Suppe geben und 5 bis 10 Minuten gar ziehen lassen.

Variante

Anstelle von Hähnchenbrustfilet können die Nocken auch mit Fischfilet oder Garnelenfleisch zubereitet werden.

Tipp

Sie können statt der frischen Tomaten auch eine große Dose geschälte Tomaten verwenden. Die Dosentomaten sollten nur etwa 20 Minuten kochen.

Besonders gut schmeckt diese klare Tomatensuppe im Sommer, wenn die Tomaten herrlich aromatisch sind.



Für Gäste geeignet

SPARGELCREMESUPPE MIT ZUCKERSCHOTEN

Gesundheitstipp

Spargel regt nicht nur die Nieren, sondern auch den Darm an: Er enthält wie Zuckerschoten viele Ballaststoffe, die den Darm füllen und in Bewegung bringen. Damit werden schädliche Stoffwechselprodukte rasch ausgeschieden.

Spargel und Zuckerschoten bilden eine perfekte Kombination in Farbe und Geschmack.

Für 4 Portionen:

500 g Bruchspargel
1 große mehlig kochende Kartoffel
1/2 Gemüsebrühwürfel
100 g Zuckerschoten
200 g Sahne
1 Eigelb
Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss
1 Bund Schnittlauch

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 220 kcal/940 kJ

1 Die Spargelstücke dünn abschälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Schalen und 1 1/2 Liter Wasser aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen. Schalen in einem Sieb abgießen. Den Sud auffangen und zurück in den Topf füllen.

2 Spargelstücke in den Sud geben. Kartoffel waschen, schälen und in die Suppe reiben. Den Brühwürfel darunter mischen und den Spargel 5 bis 10 Minuten garen.

3 Einige Spargelspitzen mit der Schaumkelle herausnehmen und zum Garnieren beiseite legen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren.

4 Die Zuckerschoten waschen und putzen. In die Suppe geben. Etwa 5 Minuten garen.

5 Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Sahne mit dem Eigelb verquirlen und unter die Suppe rühren. Die Suppe kurz erhitzen, aber nicht aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

6 Den Schnittlauch waschen, trockenschwenken, in Röllchen schneiden und über die Suppe streuen. Die Suppe in vier vorgewärmte Schalen füllen, mit den Spargelspitzen garnieren und servieren.

Tipp

Statt Zuckerschoten schmecken auch Tiefkühl-Erbsen oder grüner Spargel in dieser Suppe.



Raffinierte Kombination

BLUMENKOHLCREMESUPPE MIT SAFRAN



Safranpulver verleiht dieser Blumenkohlcremesuppe ihr feines Aroma und eine dezente gelbe Farbe.

Gesundheitstipp

Weil die Zellstruktur von Blumenkohl viel zarter ist als die anderer Kohlsorten, eignet er sich gut für Magen- und Darmempfindliche. Da in dieser Suppe zudem alle groben Stücke püriert werden, sind keine Blähungen zu befürchten.

Für 4 Portionen:

600 g Blumenkohl
40 g Butter, 40 g Mehl
Salz, 1 Prise geriebene
Muskatnuss
1 Tütchen Safranpulver
1 EL Zitronensaft
200 g Sahne
4 Petersilienstängel

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 290 kcal/1220 kJ

1 Blumenkohl waschen, putzen, Röschen abtrennen. Strunk schälen, in Würfel schneiden.

2 Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. 1 1/4 Liter Wasser unter ständigem Rühren dazugießen, so dass keine Klümpchen entstehen.

3 Blumenkohl dazugeben und bei schwacher Hitze 20 bis 30 Minuten garen. Mit Salz, Muskat, Safran und Zitronensaft würzen.

4 Vier Blumenkohlröschen mit der Schaumkelle herausnehmen und zum Garnieren beiseite legen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Sahne darunter rühren und abschmecken.

5 Petersilie waschen, trocken-schwenken, Blättchen von den Stängeln zupfen. Die Suppe in vier vorgewärmte Schalen füllen, je mit einem Blumenkohlröschen und etwas Petersilie garnieren und servieren.

Blitzschnell fertig

BROKKOLISUPPE MIT HASELNÜSSEN

Für 4 Portionen:

500 g Brokkoli

60 g Haselnusskerne

1 Schalotte oder kleine Zwiebel

20 g Butter

1 EL Mehl

150 g Kräuter-Crème-fraîche

1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Salz, geriebene Muskatnuss

🕒 30 Minuten

Pro Portion: 330 kcal/1370 kJ

1 Brokkoli waschen, putzen und die Röschen abtrennen. Strunk schälen und würfeln. Etwa 1 Liter Wasser aufkochen und den Brokkoli darin 8 bis 10 Minuten garen. 4 Brokkoliröschen mit der Schaumkelle herausnehmen und zum Garnieren beiseite legen.

2 Haselnüsse fein mahlen. Die Schalotte oder Zwiebel abziehen und klein würfeln. Butter in einem Topf erhitzen und Schalotte oder Zwiebel darin glasig dünsten.

3 Mehl und Nüsse dazugeben und unter Rühren kurz anbraten. Den gegarten Brokkoli mit dem Kochwasser dazugeben.

4 Crème fraîche und Gemüsebrühe darunter rühren. Suppe mit dem Mixstab pürieren und mit Salz und geriebener Muskatnuss abschmecken.

5 Die Suppe auf vorgewärmten Tellern verteilen und mit den beiseite gelegten Brokkoliröschen garniert servieren.

Gesundheitstipp

Auch Nussallergiker können diese Suppe genießen, vorausgesetzt, sie braten die Nüsse gut an und kochen am besten auch das angegossene Brokkoliwasser noch einmal einige Minuten. So werden die allergieauslösenden Eiweißstoffe zerstört.

Überraschen Sie unverhoffte Gäste mit dieser einfachen, aber raffinierten Brokkolisuppe mit Haselnüssen.



Für Gäste geeignet

FENCHELSUPPE MIT LACHS

Für 4 Portionen:

700 g Fenchelknollen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

40 g Butter

1 l Gemüsebrühe

250 g Lachsfilet

1 EL Zitronensaft

Salz

150 g Kräuter-Crème-fraîche

Pfeffer

2 cl Pernod oder Weißwein

🕒 45 Minuten

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ

1 Fenchel waschen, putzen und das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Die Fenchelknollen in schmale Streifen schneiden oder hobeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln.

2 Die Butter in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Fenchel darunter mischen, die Brühe dazugießen und das Gemüse 10 bis 15 Minuten zugedeckt garen.

3 In der Zwischenzeit den Lachs trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit etwas Salz würzen und in 2 Zentimeter große Würfel schneiden.

4 Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Crème fraîche darunter rühren, die Lachsstücke dazugeben und 5 bis 10 Minuten in der heißen Suppe garen. Mit Salz, Pfeffer und Pernod oder Wein abschmecken.

5 Das beiseite gelegte Fenchelgrün klein schneiden und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Tipp

Zum Hervorheben des feinen Fenchelaromas sollten Sie die Suppe unbedingt mit Anis Schnaps (Pernod) würzen.

Variante

Verwenden Sie statt Fenchel für diese Suppe auch einmal Porree, Stauden- oder Knollensellerie.

Gesundheitstipp

Fenchel enthält pro 100 Gramm mehr Beta-Karotin als den Tagesbedarf eines Erwachsenen. Dieses fettlösliche Vitamin kann vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden, weshalb Brat- und Fischfett hier eine wichtige Funktion erfüllen.

Sollten Sie für die Fenchelsuppe mit Lachs keinen frischen Fisch bekommen, können Sie auch auf tiefgekühlten zurückgreifen.



Gelingt leicht

TOMATENCREMESUPPE MIT SAHNE

Gesundheitstipp

Die in Tomaten reichlich enthaltenen Karotinoide Beta-Karotin und Lycopin sind relativ hitzestabil, so dass auch gegarte Tomaten den Körper mit einer guten Portion an diesen krebsvorbeugenden und zellschützenden Stoffen versorgen.

Für 4 Portionen:

1 kg reife Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
1 EL Mehl
1 l Gemüsebrühe
1 Thymianzweig oder
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
1 TL Zucker
100 g Sahne
1 Hand voll Basilikumblätter

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 280 kcal/1160 kJ

1 Die Tomaten waschen, jeweils den Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Tomaten darunter mischen. Das Mehl darüber verteilen und anschwitzen. Dann die Gemüsebrühe unter ständigem Rühren dazugießen, so dass keine Klümpchen entstehen.

3 Den Thymianzweig waschen, trockenschwenken und die Nadeln abzupfen. Die Suppe mit Thymiannadeln oder getrock-

netem Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und 20 Minuten kochen lassen. Mit dem Mixstab pürieren.

4 Die Sahne darunter rühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikumblätter waschen, trocknen und vor dem Servieren unter die Suppe mischen.

Tipp

Sie können die Sahne auch kurz anschlagen und dann als Häubchen vor dem Servieren auf die Suppe setzen.

Variante

Die Tomatensuppe erhält mit Knoblauch-Salbei-Croûtons eine ganz besondere Note. Dafür in heißem Olivenöl etwas gehackten Knoblauch, fein geschnittene Salbeiblätter und einige Brotwürfel knusprig braten. Auf Küchenpapier entfetten und die Croûtons kurz vor dem Servieren über der Suppe verteilen.

Die aromatische Tomatencremesuppe ist eine leichte, appetit-anregende Mahlzeit, die auch Kindern schmeckt.



Für Gäste geeignet

STEINPILZRAHMSUPPE

Gesundheitstipp

Auch wenn der Alkohol im Rotwein beim Kochen verfliegt, sollten Sie ihn, wenn Kinder mitessen, weglassen: Nehmen Sie stattdessen mehr Brühe und schmecken Sie die Suppe mit einem Schuss Rotweinessig ab.

Für 4 Portionen:

50 g getrocknete Steinpilze

2 Fleischtomaten

20 g Butter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Mehl

200 g Sahne

1/2 l Gemüsebrühe

1/8 l Rotwein

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

⌚ 30 Minuten
1 bis 2 Stunden Quellzeit

Pro Portion: 290 kcal/1210 kJ

Sparen Sie nicht an frischer Petersilie, denn sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.



1 Steinpilze mit etwa 1/4 Liter kochendem Wasser übergießen und 1 bis 2 Stunden quellen lassen.

2 Pilze in einem Sieb abgießen. Das Einweichwasser auffangen und durch eine Filtertüte oder eine Lage Küchenpapier gießen. Die Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

3 Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Pilze und Tomaten dazugeben und kurz anbraten. Das Mehl darüber geben und anschwitzen. Sahne, Pilzeinweichwasser, Gemüsebrühe und Wein unter Rühren dazugießen, so dass keine Klümpchen entstehen. Die Gemüse etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.

4 Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken-schwenken, Blätter abzupfen, hacken und unter die Suppe rühren.

Variante

Verwenden Sie statt getrockneter Steinpilze frische Pfifferlinge, Champignons, Shiitake- oder Austernpilze. Dann die Tomaten weglassen und Rotwein durch Weißwein ersetzen.

Blitzschnell fertig

KNOBLAUCHSUPPE

Für 4 Portionen:

12 Knoblauchzehen

4 Salbeiblätter

2 EL Olivenöl

1 l Gemüse- oder Fleischbrühe

2 Eigelbe

Salz, Pfeffer

4 Petersilienstängel

🕒 40 Minuten

Pro Portion: 150 kcal/610 kJ

1 Knoblauch abziehen und fein hacken. Salbeiblätter waschen, trockenschwenken und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Salbei darin kurz anbraten. Mit Brühe ablöschen.

2 Die Suppe etwa 15 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und etwas Brühe in eine Tasse füllen. Die Eigelbe dazugeben und verquirlen.

3 Verquirlte Eigelbe in den Topf geben und die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trockenschwenken, die Blätter abzupfen, hacken und darunter mischen.

Tip

In diese Suppe passen schnell zubereitete Einlagen, wie beispielsweise Gemüsetifte, Croûtons oder Backerbsen.

Inhaltsstoffe

Knoblauch kann bei leicht erhöhtem Blutdruck als natürliches Mittel zur Senkung des Blutdrucks eingesetzt werden: Wirksam sind dabei unter anderem die im Knoblauch enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe Adenosin und Allizin.



Frische Salbeiblättchen verleihen dieser Knoblauchsuppe ihren unvergleichlichen Geschmack.

Für Gäste geeignet

PAPRIKACREMESUPPE MIT KNOBLAUCHCHIPS

Für 4 Portionen:

Für die Suppe

4 große rote Paprikaschoten

20 g Butter

1 Zwiebel

1 EL Zucker

1/2 l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1/2 TL getrockneter Thymian

100 g Crème fraîche

1 Bund Schnittlauch

Für die Knoblauchchips

2 große Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

🕒 45 Minuten

Pro Portion: 230 kcal/950 kJ

1 Den Backofengrill vorheizen. Paprikaschoten vierteln, putzen und waschen. Die Stücke mit der Hautseite nach oben auf ein Blech legen und im Backofen 20 bis 25 Minuten grillen, bis die Haut Blasen wirft.

2 In der Zwischenzeit für die Knoblauchchips die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen und die Knoblauchscheiben darin portionsweise unter ständigem Rühren etwa 1 Minute goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Paprika aus dem Backofen nehmen, ein feuchtes Tuch darauf legen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Die Viertel stückweise unter dem Tuch hervorholen und häuten.

4 Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel abziehen, fein würfeln und in der Butter glasig dünsten. Die Paprika dazugeben. Die Brühe dazugießen und mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Gemüse 5 bis 7 Minuten kochen lassen.

5 Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Crème fraîche darunter rühren und abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in Röllchen schneiden. Die Knoblauchchips vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Variante

Mit gelben Paprikaschoten statt roten und etwas Safran erhält die Suppe eine leuchtend gelbe Farbe.

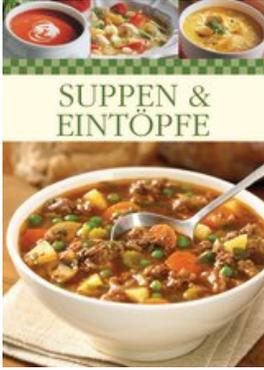
Inhaltsstoffe

Rote und gelbe Paprikaschoten enthalten Flavonoide, die eine Vielzahl von Stoffwechselprozessen im Körper beeinflussen. Unter anderem stärken sie das Immunsystem, wirken entzündungshemmend und unterstützen Vitamin C in seinen Funktionen.

Diese Paprikasuppe ist besonders gut verträglich, weil die Schoten geschält werden.



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Johanna Handschmann

Suppen & Eintöpfe

Gebundenes Buch, Pappband, 64 Seiten, 20,0x28,0

ISBN: 978-3-8094-2631-8

Bassermann

Erscheinungstermin: August 2010

Diese Suppen werden bestimmt gegessen!

Gelingsichere Rezepte für die gute Küche. Dieser preiswerte Sonderband mit der großen Rezeptauswahl bietet Anregendes für jede Gelegenheit: für Gäste, alles, die schnelle Küche, deftige Hausmannskost und viele mehr.