

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Suppen**

**2009-2011**

**121 Rezepte**

---

<sup>1</sup>In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 27. Juli 2022.

# Inhalt

Überbackene Shrimps-Suppe und gefüllte Teigtaschen . . . . .	1
Überbackene Zwiebel-Suppe . . . . .	2
Bärlauch-Suppe und Frühlingsrollen mit Lachs . . . . .	2
Basilikum-Schaum-Suppe mit Croutons . . . . .	3
Berliner Dialog von Kartoffel- und Erbsen-Suppe . . . . .	4
Bohnen-Speck-Suppe mit Birnen-Blättchen . . . . .	5
Bouillon von Edelfischen mit Safran . . . . .	5
Buttermilch-Suppe nach Omas Art . . . . .	6
Champignon-Suppe . . . . .	6
Chili-Paprika-Rahm-Süppchen, Speck, Käse-Stängli . . . . .	7
Cremiges Mais-Süppchen mit Garnelen . . . . .	7
Curry-Fisch-Suppe mit Bruschetta . . . . .	8
Curry-Kokos-Suppe mit Hühnchen, Nudeln und Gemüse . . . . .	9
Deftige Kartoffel-Suppe Juister Art mit Krabben . . . . .	9
Duo von der Paprika-Suppe mit Garnelen im Parma-Mantel . . . . .	10
Erbsen-Creme-Suppe mit Minz-Pesto . . . . .	11
Erbsen-Creme-Suppe mit Parma-Schinken und Bruschetta . . . . .	12
Erbsen-Minz-Gazpacho und Jakobsmuschel-Crostini . . . . .	13
Erbsen-Suppe mit Garnelen . . . . .	13
Feines grünes Erbsen-Süppchen . . . . .	14
Feurige Kürbis-Suppe mit Mango und Garnelen . . . . .	14
Fisch-Gemüse-Eintopf . . . . .	15
Fisch-Suppe mit Garnelen . . . . .	16
Fisch-Suppe mit Kichererbsen . . . . .	16
Fisch-Suppe . . . . .	17

Flädle-Suppe mit Rind . . . . .	17
Garnelen-Suppe . . . . .	18
Geflügel-Creme-Süppchen mit gegrilltem Weichkäse . . . . .	18
Gemüse-Suppe mit Nordsee-Krabben . . . . .	19
Gratinierte Knoblauch-Rahm-Suppe mit Garnelen-Spieß . . . . .	19
Gurken-Basilikum-Suppe mit Scampi . . . . .	20
Indische Joghurt-Suppe mit Seelachs-Filet . . . . .	20
Indische Linsen-Suppe . . . . .	21
Ingwer-Tomaten-Suppe mit Kartoffel-Chips . . . . .	21
Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch . . . . .	22
Kürbis-Creme-Suppe mit Ingwer, Orange und Zimt-Croûtons . . . . .	22
Kürbis-Kokos-Suppe mit einem Hähnchen-Spieß . . . . .	23
Kürbis-Rahm-Suppe mit Gemüse-Streifen und Parma-Schinken . . . . .	23
Kürbis-Suppe mit Basilikum-Baguette . . . . .	24
Kürbis-Suppe mit Garnelen . . . . .	24
Kaiserliche Kartoffel-Suppe in drei Variationen . . . . .	25
Kalte Gurken-Suppe mit Passionsfrucht und Garnelen . . . . .	26
Kalte Gurken-Suppe mit warmen Garnelen . . . . .	26
Kaltes Avocado-Süppchen mit Toast und Wachtel-Eiern . . . . .	27
Karibische Tomaten-Suppe mit einem Scampi-Spieß . . . . .	28
Karotten-Ingwer Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	29
Kartoffel-Creme-Suppe mit Lachs und Spinat-Crostini . . . . .	30
Kartoffel-Creme-Suppe mit Pfifferlingen und Schaum-Haube . . . . .	31
Kartoffel-Lauch-Creme-Suppe mit schwarzem Trüffel . . . . .	31
Kartoffel-Suppe mit Edelpilzkäse und Walnüssen . . . . .	32
Kartoffel-Suppe mit geschmolzener Blutwurst und Blinis . . . . .	32
Kichererbsen-Suppe mit Lamm-Filet und Walnüssen . . . . .	33
Kohlrabi-Creme-Suppe und krosse Kartoffel-Würfel . . . . .	33
Kokos-Suppe mit Hähnchen . . . . .	34
Kokos-Tomaten-Suppe . . . . .	34
Kokosnuss-Mais-Suppe mit Guacamole-Crostini . . . . .	35

Krombiersopp mit Plünz un Lewerwurst . . . . .	36
Lachs-Strudel mit Kräuter-Suppe . . . . .	37
Lauch-Kartoffel-Suppe . . . . .	37
Linsen-Suppe . . . . .	38
Lippischer Steckrüben-Eintopf, Rauchendchen, Bregenwurst . . . . .	38
Möhren-Kokos-Suppe mit roten Linsen und Hähnchen-Spieß . . . . .	39
Möhren-Mango-Suppe mit Gemüse-Chips . . . . .	39
Möhren-Mango-Suppe mit Kokos und gebratenen Garnelen . . . . .	40
Möhren-Suppe mit Ingwer und Avocado . . . . .	40
Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade . . . . .	41
Maronen-Suppe mit Rosenkohl, Pilzen und Würz-Croutons . . . . .	42
Mediterraner Fischtopf . . . . .	42
Mediterraner Linsen-Eintopf . . . . .	43
Meerrettich-Suppe, Lachs-Apfel-Crostini, Riesen-Garnelen . . . . .	44
Mexikanische Fisch-Suppe mit Nachos . . . . .	44
Muschel-Safran-Terrine . . . . .	45
Oberpfälzer Schwammerl-Brühe mit Ritter-Zipfeln . . . . .	46
Papaya-Möhren-Suppe mit einer Sesam-Stange . . . . .	47
Paprika-Creme-Suppe mit Blatt-Spinat-Grieß-Nockerl . . . . .	47
Paprika-Creme-Suppe mit Wolfsbarsch-Spieß . . . . .	48
Paprika-Schaum-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	48
Paprika-Suppe mit Eisberg-Salat und Kräuter-Sternen . . . . .	49
Paprika-Suppen-Trio mit Ziegen-Frischkäse . . . . .	49
Polynesishe Fisch-Suppe mit Knoblauch-Baguette . . . . .	50
Pot au feu von Dorade mit Basilikum-Pesto . . . . .	51
Provenzalische Fisch-Suppe mit Knoblauch-Croutons . . . . .	52
Räucher-Forellen-Creme-Suppe mit Blätterteig-Fisch . . . . .	53
Römer-Salat-Suppe mit Ingwer und Garnelen . . . . .	53
Rote-Bete-Suppe mit Enten-Brust-Spießen . . . . .	54
Rotes Linsen-Süppchen mit Lachs und ligurischen Crostini . . . . .	54
Rucola-Creme-Suppe mit Pinien-Kernen und Crostini . . . . .	55
Süßkartoffel-Chili-Suppe mit Flusskrebs-Schwänzen . . . . .	55

Süßkartoffel-Creme-Suppe mit Ricotta-Wan-Tan . . . . .	56
Süßkartoffel-Suppe mit selbstgemachten Brötchen . . . . .	57
Süppchen und gebackenes mit gebeiztem Bach-Saibling . . . . .	58
Sauerampfer-Suppe . . . . .	58
Sauerkraut-Suppe mit Kaviar-Haube und Speck . . . . .	59
Schöne-Frauen-Suppe mit Lamm-Hack . . . . .	59
Scharfe Apfel-Curry-Suppe mit Avocado und Garnelen . . . . .	60
Scharfe Linsen-Suppe . . . . .	61
Scharfe Suppe mit Seelachs und Kokos-Raspeln . . . . .	62
Scharfe Tomaten-Suppe mit Auberginen-Minz-Crostini . . . . .	63
Schaumige Kartoffel-Petersilien-Suppe . . . . .	64
Schwaben-Eintopf mit Rinder-Hack und Kasseler . . . . .	64
Schwarzwurzel-Roquefort-Suppe mit Schinken . . . . .	65
Sellerie-Creme-Suppe mit Garnelen und Süßkartoffel-Chips . . . . .	65
Sellerie-Rosé-Suppe mit Bergkäse-Wan-Tan . . . . .	66
Spinat-Rahm-Suppe mit gebackenem Ei . . . . .	67
Türkische Linsen-Suppe . . . . .	68
Türkische-Joghurt-Suppe, Garnelen, Pfirsich-Mango-Chutney . . . . .	69
Thai-Suppe mit Hähnchen-Spieß . . . . .	69
Thai-Suppe mit Zitronengras und Huhn . . . . .	70
Thailändische Kokos-Milch-Suppe mit gebratenen Garnelen . . . . .	71
Tomaten-Suppe mit Goldwürfel . . . . .	72
Tomaten-Suppe mit Riesen-Garnelen und Krupuk . . . . .	72
Tomaten-Suppe St. Petersburg . . . . .	73
Ukrainische Soljanka mit Olivenöl-Toast . . . . .	73
Vanille-Ingwer-Karotten-Suppe mit Limetten-Garnelen . . . . .	74
Vierländer Hochzeit-Suppe, Hackfleisch-Klöße, Eierstich . . . . .	75
Würzige Linsen-Suppe mit Kokos-Milch und Tomaten . . . . .	75
Weißer Bohnen-Suppe mit Räucher-Aal und Croutons . . . . .	76
Weißer Tomaten-Suppe mit Basilikum-Öl und Fladenbrot . . . . .	76
Ziegenkäse-Creme-Suppe mit Rucola, Knoblauch und Lachs . . . . .	77
Zucchini-Creme-Suppe mit Käse . . . . .	77
Zucchini-Rahm-Suppe mit gebratenem Garnelen-Spieß . . . . .	78

# Überbackene Shrimps-Suppe und gefüllte Teigtaschen

## Für 2 Personen

300 g Garnelen, klein, mit Schale	200 g Schabefleisch	100 g Blattspinat, frischer
100 g Champignons, braune	3 Strauchtomaten	2 Gemüsezwiebeln
2 Schalotten	6 Zehen Knoblauch	200 g Mozzarella
100 g Schafskäse	2 Eier	2 Lagen Yufka
1 TL Senf, mittelscharf	1 L Rinderfond	0,5 L Weißwein, Silvaner
20 ml Chilisoße, mittelscharf	1500 ml Sonnenblumenöl	0,5 Bund Dill
0,5 Bund Schnittlauch	1 Bund Basilikum	türkische Gewürzmischung
Pfeffer, schwarz	Salz	

Einen Liter Sonnenblumenöl in der Friteuse erhitzen und den Backofen auf 180 Grad Grillstufe vorheizen. Die Garnelen schälen, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, mit kaltem Wasser abschrecken, anschließend die Haut abziehen, entkernen und würfeln. Eine Zwiebel und vier Knoblauchzehen abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Esslöffel Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch darin anrösten und anschließend die Champignonscheiben und die Tomatenwürfel hinzufügen. Alles mit dem Rinderfond und dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Garnelen in die feuerfesten Keramikschalen geben, die fertige Gemüsesuppe darüber geben und mit dem Mozzarella belegen. Die Schalen auf einem Gitter in den Backofen stellen und garen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist. Zwei Knoblauchzehen, die Schalotten und die zweite Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat waschen und verlesen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Würfel einer Schalotte, der halben Zwiebel und die Knoblauchzehen in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Den Spinat hinzufügen und kurz mit andünsten. Anschließend alles zum Schafskäse in die Schüssel geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill, den Schnittlauch und den Basilikum zupfen und ein paar Kräuter zum Garnieren beiseite legen, den Rest fein hacken. Die Eier trennen und ein Eigelb mit den restlichen Schalotten- und Zwiebelwürfeln, dem Senf und der Chilisoße in eine Schüssel zum Schabefleisch geben und mit Dill, Schnittlauch, Basilikum, Salz, Pfeffer und den Türkischen Gewürzen abschmecken. Eine Lage Yufka in Streifen schneiden, die andere in circa fünf Zentimeter große Dreiecke. Jeweils einen Esslöffel Fleischfüllung auf eines der Yufka-Dreiecke legen und einschlagen. Und jeweils einen Esslöffel von der Spinat-Schafskäsefüllung auf einen der Yufka-Streifen legen und diese zigarrenförmig einrollen. Die Teigblätter mit dem restlichen Eigelb bepinseln. Die beiden Sorten Teigtaschen nacheinander frittieren, anschließend herausnehmen und auf dem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Keramikschälchen mit der Shrimpsuppe aus dem Ofen nehmen mit den gefüllten Teigtaschen auf Tellern anrichten und servieren

Rosemarie Wagner am 29. März 2010

# Überbackene Zwiebel-Suppe

## Für 2 Personen

150 g weiße Zwiebeln	100 g rote Zwiebeln	1 Aubergine
5 weiße Champignons	1 Knoblauchzehe	1 Frühlingszwiebel
0,5 Vollkornbaguette	2 EL schwarze Oliven	50 g Gouda
50 g Parmesan	1 EL Butter	400 ml Gemüsesfond
100 ml Weißwein, trocken	150 ml Kochsahne	Balsamico
Mehl	Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend mit Mehl bestäuben. Die Zwiebel mit dem Wein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Das Ganze köcheln lassen. Die Aubergine schälen und fein würfeln. Den Knoblauch und die Frühlingszwiebel abziehen und fein hacken. Die Pilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Oliven fein hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Auberginen anschwitzen. Aus der Pfanne nehmen und mit den Oliven und Champignons vermengen. Das Ganze mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer würzen. Die Kochsahne zu der Suppe geben. Die Suppe in Teller füllen. Den Gouda und Parmesan hobeln und über die Suppe geben. Das Ganze kurz im Backofen gratinieren lassen, bis der Käse eine schöne Farbe hat und zerlaufen ist. Die Baguette in Scheiben schneiden und in der Grillpfanne anrösten. Die Gemüsemischung auf die Baguettescheiben geben und mit Olivenöl beträufeln. Die Teller aus dem Ofen nehmen und servieren. Die Baguettescheiben mit der Gemüsemischung dazu reichen.

Adrian Grabe am 13. April 2010

# Bärlauch-Suppe und Frühlingsrollen mit Lachs

## Für 2 Personen

100 g Lachsfilet, ohne Haut	50 g Räucherlachs	100 g mehlig Kartoffeln
1 Schalotte	100 g Knollensellerie	4 Frühlingsrollenblätter
1 Bund Bärlauch	1 EL Butter	100 ml Milch
1 Ei	Butterschmalz	400 ml Geflügelfond
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne mit der Butter erhitzen und die Schalotte glasig dünsten. Anschließend die Kartoffeln, die Milch und den Geflügelfond hinzugeben. Das Ganze 20 Minuten kochen lassen. Den Sellerie schälen, fein raspeln und in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Räucherlachs und das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Den Sellerie abgießen und pürieren, anschließend mit dem Lachsfilet und dem Räucherlachs vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingsrollenblätter mit jeweils zwei Esslöffeln der Masse bestreichen. Das Ei trennen und die Ränder der Frühlingsrollen mit dem Eiweiß bestreichen und zusammen rollen. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Frühlingsrollen darin frittieren. Die Suppe pürieren, den Bärlauch zupfen und zu der Suppe geben. Das Ganze abschließend mit Salz und Pfeffer würzen und aufschäumen. Die Bärlauchsuppe mit den Frühlingsrollen mit Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Ulrich Hoch am 06. Juli 2010

## Basilikum-Schaum-Suppe mit Croutons

### Für zwei Personen

250 g Blattspinat	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
20 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum	30 g Brötchen
1 TL Butter, kalt	Butter	100 ml Sahne
600 ml Geflügelfond	3 EL Olivenöl	100 ml Weißwein, trocken
Chilipulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte mit dem Knoblauch darin anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen. Alles bei mittlerer Hitze auf die Hälfte reduzieren lassen. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und die Stiele in die Suppe geben. Eine Pfanne erhitzen und die Pinienkerne darin ohne Fett anrösten. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Den Spinat waschen und einige Minuten im Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken, gut abtropfen lassen und grob zerkleinern. Das restliche Olivenöl mit den Basilikumblättern, den gerösteten Pinienkernen und dem blanchierten Spinat fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Die Basilikumstiele aus der Suppe entfernen und die Sahne hinzugeben. Das Gemisch aus Basilikumblättern und Blattspinat zur Suppe hinzufügen und nochmals kräftig pürieren. Die kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Brötchen in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Die Basilikum-Schaumsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Croutons garnieren und servieren.

Erich Theuermann am 16. November 2010

## Berliner Dialog von Kartoffel- und Erbsen-Suppe

### Für 2 Personen

150 g feste Kartoffeln	3 Scheibe magerer Speck	2 Karotten
1/2 Blumenkohl	1/2 Brokkoli	120 g junge Erbsen (TK)
1 Schalotte	1 Bund Majoran	50 g Kräuterbutter
1 Prise Zucker	30 g Parmesan	350 ml Schlagsahne
10 cl weißer Portwein, trocken	200 ml Gemüsefond	1 EL Kürbiskernöl
schwarzer Pfeffer	Salz	

25 Gramm Kräuterbutter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Schalotte abziehen, fein würfeln und die Hälfte in der Kräuterbutter glasig dünsten. Von dem Blumenkohl und dem Brokkoli den Röschen abtrennen, die Karotte schälen und klein schneiden. Anschließend die Hälfte des Blumenkohl, Brokkoli und Karotten hinzufügen, mit fünf Zentilitern Portwein ablöschen und mit 100 Millilitern Gemüsefond und 150 Millilitern Schlagsahne aufgießen. Alles gut einköcheln lassen. 100 Gramm Kartoffeln hinzufügen und etwa fünf Minuten lang köcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen 25 Gramm Kräuterbutter in einem weiteren Topf zum Schmelzen bringen und die restliche gehackte Schalotte darin glasig dünsten. Eine Scheibe Speck würfeln und ebenfalls anrösten. Anschließend den restlichen Brokkoli, Blumenkohl und Karotte hinzufügen, anschmoren und mit dem restlichen Portwein, dem Gemüsefond und der Schlagsahne aufgießen. Alles gut einköcheln lassen. 50 Gramm Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und mitkochen lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit die jungen Erbsen hinzufügen und für etwa drei Minuten mitköcheln lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Parmesan reiben, aus 20 Gramm Raspeln zwei Taler formen und diese in der beschichteten Pfanne ausbacken. Drei Esslöffel Sahne halbstreif schlagen und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Parmesan abschmecken. Zwei Speckscheiben durchschneiden und kross in der Pfanne anbraten. Die Kartoffel- und die Erbsensuppe in einem Schälchen anrichten, mit dem Parmesanschaum und etwas gehacktem Majoran garnieren, mit dem Kürbiskernöl beträufeln und mit den Parmesantalern servieren.

Kai Siemon am 08. November 2011

## Bohnen-Speck-Suppe mit Birnen-Blättchen

### Für 2 Personen

70 g Räucherspeckwürfel	1 Birne	125 g grüne Buschbohnen
125 g feste Kartoffeln	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	350 ml Gemüsefond	1 EL heller Balsamico
1 Vanilleschote	3 Zweige Bohnenkraut	Chiliflocken
1 TL brauner Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Salzwasser in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, würfeln und darin gar kochen. Die Bohnen von den Enden befreien und grob klein schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls kleinhacken. Die Birne halbieren, entkernen und in Blättchen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln mit dem Knoblauch andünsten und den Speck dazugeben. Anschließend die Bohnen hinzufügen, mit dem Fond aufgießen und mit dem Bohnenkraut köcheln lassen. Danach das Ganze mit dem Ingwer, Salz und Pfeffer würzen. Die Vanilleschote halbieren, längs aufschneiden und das Mark einer Hälfte herauskratzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Birnenblättchen anschwitzen. Anschließend den braunen Zucker hinzufügen, das Ganze karamellisieren und mit dem Ingwer, dem Vanillemark und den Chiliflocken abschmecken. Die Kartoffeln abgießen und mit den Birnen zu den Bohnen geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem übrigen Bohnenkraut garnieren.

Christina Schaidt am 30. November 2010

## Bouillon von Edelfischen mit Safran

### Für 2 Personen

300 g Edelfisch, gemischt	2 Garnelen, küchenfertig	1 Möhre
1 Zwiebel	1 Fenchelknolle	2 Scheiben Bauernbrot
1 Stange Sellerie	1 Stange Porree	2 Zehen Knoblauch
1 EL Olivenöl	750 ml Hühnerfond	1 Sternanis
Safran-Fäden	Cayennepfeffer	Salz

Den Backofen auf 180 Grad Ober/-Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Die Möhre und den Sellerie halbieren und schälen. Porree und Fenchel von Blättern befreien und ebenfalls halbieren. Das gesamte Gemüse in kleine Stifte schneiden, die Zwiebel und eine halbe Knoblauchzehe klein hacken und das Ganze in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen, Sternanis, etwas Salz und Safran zugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, entgräten und würfeln. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, schälen und entdarmen. Die Fischwürfel und die Garnelen in die Suppe geben und weitere fünf Minuten mitgaren. Abschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Das Brot im Backofen rösten und mit der übrigen Knoblauchzehe abreiben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Brot servieren.

Frederik Schlemmer am 05. Januar 2010

## Buttermilch-Suppe nach Omas Art

### Für 2 Personen

100 g Knappwurst, vom Schwein	500 g mehliges Kartoffeln	1 Liter Buttermilch
2 EL Speisestärke	100 g Butter	1 EL scharfer Senf
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen, halbieren und in einem Topf mit Salzwasser etwa 15 Minuten kochen. Die Speisestärke mit 50 Millilitern Wasser in einem Behälter vermengen. Die Wurst enthäuten und die Butter in einem Topf erhitzen. Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen, die Buttermilch über die Kartoffeln gießen und unter Rühren aufkochen lassen. Die Hälfte der Kartoffeln mit Hilfe eines Kartoffelstampfers im Topf zerstampfen und nach und nach mit der Speisestärke andicken. Die Suppe auf Tellern anrichten, die Butter darüber gießen und das Ganze mit der Wurst und dem Senf servieren und mit Pfeffer garnieren.

Anna Zimmermann am 17. Oktober 2011

## Champignon-Suppe

### Für 2 Personen

350 g braune Champignons	1 Zwiebel	1 Zitrone, unbehandelt
1 Ei	25 g Butter	1 EL Mehl
375 ml Hühnerfond	3 EL saure Sahne	100 ml Schlagsahne
0,5 Bund glatte Petersilie	6 Walnusskerne	Curry
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel sowie die Champignons darin andünsten. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen und das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zucker und Curry abschmecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und das Ei darin zehn Minuten hart kochen. Das Mehl mit der sauren Sahne verrühren und in die Suppe geben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Schlagsahne und etwas Zitronensaft ebenfalls in die Suppe geben und aufkochen lassen. Die Blätter der Petersilie abzupfen und klein hacken. Das Ei pellen und klein schneiden. Die Walnüsse hacken. Die Suppe mit dem Ei und den Walnüssen auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Roswita Stoschus am 2. August 2011

# **Chili-Paprika-Rahm-Süppchen, Speck, Käse-Stängli**

## **Für 2 Personen**

150 g Gemüsezwiebeln	60 g Frühstücksspeck	50 g Emmentaler
1 Stück Blätterteig	1 Paprika, rot	1 Zehe Knoblauch
1 Chilischote, rot	250 ml Gemüsefond	50 g Butter
100 ml Schlagsahne	125 ml Weißwein, trocken	2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Olivenöl	1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer		

Die Gemüsezwiebeln abziehen und würfeln. Die Paprika entkernen und vom Strunk und von Scheidewänden befreien, danach in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls stückeln. Die Chilischote halbieren, entkernen und würfeln. 20 Gramm Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und das Ganze darin glasig dünsten. Anschließend zwei Esslöffel Paprikapulver hinzufügen und mit dem Weißwein ablöschen. Nun den Gemüsefond und die Schlagsahne hinzugeben, mit Salz abschmecken und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. 30 Gramm Butter in einem Topf zerlassen. Emmentaler reiben. Den Blätterteig in drei gleichgroße Stücke schneiden (je ca. 8 x 20 cm), das erste Stück mit Butter bepinseln, mit etwas Emmentaler bestreuen, salzen, pfeffern und mit dem zweiten Stück Blätterteig belegen. Wieder mit Butter einpinseln und mit Käse belegen, drittes Stück auflegen und alles vorsichtig zusammenpressen. Anschließend in drei längliche Streifen schneiden und jeden Streifen korkenzieherartig eindrehen. Auf einem Backblech bei 200 Grad ca. 10 – 15 Minuten goldbraun backen. Das Olivenöl in eine Pfanne geben und den Speck darin knusprig braten. Anschließend auf Küchenpapier abkühlen lassen. Danach den Speck in Stücke brechen. Die Suppe nun mit dem Stabmixer fein pürieren und in Suppenteller geben. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und zusammen mit den Speckstückchen in die Suppe geben. Mit den Käsestängli anrichten.

Sibylle Ewald am 10. November 2009

# **Cremiges Mais-Süppchen mit Garnelen**

## **Für 2 Personen**

4 Riesen-Garnelen	200 g Dosenmais	4 Frühlingszwiebeln
4 Zwiebeln	1 unbehandelte Zitrone	800 ml Geflügelfond
50 ml trockener Weißwein	300 ml Schlagsahne	4 TL Currypulver, mild
1 TL Paprikapulver, edelsüß	6 TL Olivenöl	Salz

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Mais abtropfen lassen und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Anschließend mit dem Curry- und dem Paprikapulver würzen, mit 200 Milliliter Schlagsahne, dem Weißwein und dem Geflügelfond ablöschen und leicht einkochen lassen. Die Garnelen in einer neuen Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Die Suppe nach etwa 20 Minuten mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas Salz abschmecken. Die Zitrone auspressen und den Saft in die Suppe geben. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und anschließend in Ringe schneiden. Die Suppe zusammen mit den Garnelen auf Tellern anrichten und mit der restlichen Schlagsahne und den Frühlingszwiebeln garnieren.

Frank Meyer am 05. Oktober 2010

## Curry-Fisch-Suppe mit Bruschetta

### Für 2 Personen

500 g Fischfilets, gemischt	4 Tomaten	1 Karotte
1 Zwiebel	4 Zehen Knoblauch	1 Bund Basilikum
1 Stange Staudensellerie	1 kleine Zucchini	1 Prise Currypulver
4 Scheiben Bauernbrot	1 EL Butter	100 g Sahne
750 ml Gemüsefond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebeln abziehen, Zucchini, Karotte und Sellerie schälen und in Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze wenige Minuten bissfest dünsten. Das Gemüsefond und die Sahne in einem Topf erhitzen. Das Currypulver und die Butter unterrühren. Anschließend mit dem Stabmixer aufschlagen. In einem Topf Salzwasser bis zum Siedepunkt erhitzen und nicht kochen lassen. Die Fischfiletstücke darin kurz ziehen lassen. Den Fisch mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und zum Gemüse geben. Etwas Olivenöl hinzugeben und mit einer Prise Pfeffer würzen. Für das Bruschetta die Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen, waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken. Die Tomaten zusammen mit dem Basilikum und dem Knoblauch mischen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze auf das Brot geben, mit etwas Olivenöl beträufeln und für kurze Zeit in den Ofen geben, bis das Brot knusprig ist. Die Suppe in einem tiefen Teller geben, die Fisch-Gemüse-Mischung hinzugeben und mit dem Bruschetta zusammen servieren.

Daniel Fischer am 27. September 2011

## Curry-Kokos-Suppe mit Hühnchen, Nudeln und Gemüse

### Für 2 Personen

150 g Hähnchenbrustfilet	100 g chinesische Nudeln	1 Bund Thai-Basilikum
50 g Sojasprossen	100 g Zuckerschoten	1 Zucchini
1 rote Paprika	2 Stangen Zitronengras	2-3 EL Cashewkerne
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Pak-Choi	2 Limetten
4 Limettenblätter	5 cm Ingwer	2 EL rote Currypaste
2 EL gelbe Currypaste	200 ml Kokosmilch	500 ml Hühnerbrühe
2 EL Kartoffelmehl	Sonnenblumenkernöl	Soja-Soße
Asiatische Austernsauce	Salz	Pfeffer

Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Auch das Zitronengras und die Limettenblätter klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch, den Ingwer, die Currypasten, die Sojasprossen, die Limettenblätter und das Zitronengras darin anrösten. Mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen und für zehn Minuten kochen lassen. Die Nudeln in Salzwasser garen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Einen kleinen Teil des Strunks von dem Pak-Choi abtrennen und klein schneiden, zusammen mit den Zuckerschoten in einem Topf kurz blanchieren. Die Hühnerbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch mit Soja-Soße würzen, dann mit Speisestärke bestäuben und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die Zucchini und die Paprika klein schneiden und separat ebenfalls in etwas Öl anbraten. Basilikum hacken. Die Suppe durch ein Sieb gießen, dann das gebratene Gemüse, sowie einige Blätter des Pak-Choi hinzufügen. Mit dem Saft frischer Limetten, Soja- und Austernsauce, sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in einer Suppenschüssel anrichten, das Hähnchen und die Cashewkerne darüber verteilen und mit Basilikum garnieren.

Karoline Orschulik am 27. Dezember 2010

## Deftige Kartoffel-Suppe Juister Art mit Krabben

### Für 2 Personen

400 g Kartoffeln, fest	150 g Nordseekrabben, frisch	75 g Bauchspeck, am Stück
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 EL Butter
1 Liter Rinderfond	125 g Sahne	1 Bund Petersilie, glatt
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch von den Enden befreien, abziehen und in Ringe schneiden. Die Möhre halbieren, in grobe Würfel schneiden und mit den Kartoffeln und dem Lauch im Rinderfond gar kochen. Anschließend das Ganze pürieren, die Sahne und die Butter einrühren und mit etwas Salz abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Speck in kleine Würfel schneiden und bei geringer Hitze anbraten. Anschließend den Speck und die Krabben in die Suppe geben. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten und mit etwas Petersilie bestreuen.

Axel Finkelnburg am 26. Januar 2010

## Duo von der Paprika-Suppe mit Garnelen im Parma-Mantel

### Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen	4 Scheiben Parma-Schinken	3 gelbe Paprika
3 rote Paprika	1 große Zwiebel	3 Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin	1 Limette	1 Zitrone
1 Chili-Schote	1 EL Tomatenmark	1 TL gelbes Currypulver
500 ml Gemüsebrühe	200 ml Sahne	2 TL Butter
Olivenöl	Paprikapulver, edelsüß	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Alle Paprikaschoten waschen und vom Strunk und den Kernen befreien. Anschließend die Paprika in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und ebenfalls würfeln. Zwei Töpfe aufsetzen und je eine Hälfte der Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs mit je einem Teelöffel Butter darin anschwitzen. Die gelben Paprikawürfel in einen Topf geben und die roten Paprikawürfel in den anderen. Anschließend beide zu gleichen Teilen mit dem Gemüsefond aufgießen. Die Zitrone und die Limette halbieren und separat auspressen. Die Chili-Schote der Länge nach aufschneiden, entkernen und feinhacken. Die rote Paprikasuppe mit Paprikapulver, dem Tomatenmark, dem Zitronensaft und dem Chili Würzen. Die gelbe Paprikasuppe mit dem Limettensaft und etwas Currypulver würzen. Anschließend beide Suppen pürieren und passieren. Erneut mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Sahne abschmecken. Die Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Diese anschließend mit je einer Scheibe Parma-Schinken umwickeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen zusammen mit dem Rosmarin anbraten. Die beiden Suppen auf einem Teller anrichten, mit den Garnelen garnieren und servieren.

Felicitas Then am 21. Juni 2011

## Erbsen-Creme-Suppe mit Minz-Pesto

### Für 2 Personen

300 g Erbsen, tiefgekühlt	2 Schalotten	2 Scheiben Weißbrot, groß
2 Fleischtomaten	1 Zwiebel	2 Zitronen
400 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl	1 EL Pinienkerne
20 g Trüffel, schwarz	2 Zehen Knoblauch	1 Bund Minze
1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Basilikum	1 Prise Cayennepfeffer
Zucker	Salz	Pfeffer

Für die Suppe eine Schalotte abziehen, halbieren und klein schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Schalottenstücke kurz darin anbraten. Die unaufgetauten Erbsen und den Gemüsefond dazugeben und zugedeckt zehn Minuten kochen lassen. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die zweite Schalotte und eine Zehe Knoblauch abziehen und sehr fein hacken, zu den Tomaten geben und umrühren. Einen halben Bund Petersilie und einen halben Bund Basilikum waschen, die Blätter sehr fein hacken und beiseite stellen. Die Zitronen halbieren, den Saft auspressen und einen Esslöffel Saft mit einem Esslöffel Olivenöl, einer kräftigen Prise Cayennepfeffer und Salz zu einer dickflüssigen Masse verrühren und zu der Tomaten/Zwiebeln/Knoblauch- Mischung geben. Mit einer Prise Zucker abschmecken und zum Schluss die gehackten Kräuter hinzugeben. Zur Seite stellen. Für das Pesto die Blätter der Minze abzupfen. Eine weitere Zehe Knoblauch abziehen, hacken und mit der Minze vermengen. Die Pinienkerne, einen Esslöffel Zitronensaft und etwas Öl dazugeben. Das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vier Esslöffel der Erbsenbrühe hinzugeben. Von zwei Scheiben Weißbrot die Rinde abschneiden und in einer beschichteten Pfanne rösten. Die Suppe vom Herd nehmen und die Erbsen pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Brot mit der Tomaten-Kräuter-Mischung bestreichen und den gehobelten Trüffel darauf legen. Die Suppe in Suppentassen anrichten und mit dem Minz-Pesto garnieren, dazu das möglichst noch warme Brot servieren.

Thomas Winkler am 10. November 2009

# Erbsen-Creme-Suppe mit Parma-Schinken und Bruschetta

## Für 2 Personen

4 Scheiben Parma-Schinken	0,5 Ciabatta	250 g Erbsen, TK
5 Tomaten	2 Zehen Knoblauch	0,25 Bund Basilikum
1 Bund Minze	200 g Crème-fraîche	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Teller zum Anwärmen in den Ofen geben. Das Basilikum zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und würfeln. Den Knoblauch abziehen, vierteln und mit etwas Salz auf einer festen Unterlage mit dem Messerrücken zu einer Masse zerdrücken. Die Basilikumstreifen, die Tomatenwürfel und die Hälfte des Knoblauchs vermengen, mit etwas Olivenöl marinieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Erbsencremesuppe in einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Den Parma-Schinken mit Pfeffer bestreuen und goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Minze zupfen. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Minzblätter hinzugeben. Die Erbsen beifügen und aufkochen lassen. Nach circa drei Minuten abgießen und den Sud aufbewahren. Die Erbsen und die Minze pürieren. Den Sud wieder hinzugeben und glatt pürieren. Ein Schuss Olivenöl unterrühren. Zwei Esslöffel Crème-fraîche beiseite legen, den Rest mit zu der Suppe geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und knusprig im Öl anrösten. Die Brotscheiben aus der Pfanne nehmen, mit dem Knoblauchmus bestreichen und die marinierten Tomaten darauf geben. Die Suppe auf Tellern verteilen und jeweils einen Löffel Crème-fraîche oben auf geben. Den Parma-Schinken gleichmäßig auf die Teller verteilen und servieren.

Guido von Schöning am 13. April 2010

## Erbsen-Minz-Gazpacho und Jakobsmuschel-Crostini

### Für 2 Personen

500 g Erbsenschoten	6 Jakobsmuscheln, küchenfertig	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	0,25 Bund Minze	75 g Naturjoghurt
1 Apfel, grün	250 ml Gemüsefond	1 Limette, unbehandelt
1 Frühlingszwiebel	1,5 Zweige Koriander	35 ml Olivenöl
0,5 Ciabatta	Chili	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Erbsen aus den Schoten brechen. Die Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Limettenschale abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Erbsen zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Schalotten und den Knoblauch in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl kurz anbraten. Das Ganze mit der Hälfte der Minze, dem Joghurt, den Apfelvierteln und dem Gemüsefond in einen Glasmixer geben und fein pürieren. Den Gazpacho durch ein Sieb passieren und mit der Hälfte des Limettensaftes, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, fein würfeln, in eine Schüssel geben und auf Eis stellen. Die Frühlingszwiebel fein würfeln. Den Koriander und die restliche Minze abzupfen und fein hacken. Das Jakobsmuscheltatar mit dem Lauch, den Korianderblättern, dem restlichen Limettensaft, dem Limettenabrieb und 15 Millilitern Olivenöl vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und bis zum Anrichten kalt stellen. Das Ciabatta in dünne Scheiben schneiden, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldbraun anrösten. Das Jakobsmuscheltatar auf den Brotscheiben anrichten und den Gazpacho mit der Minze und den Crostini auf Tellern dazu reichen.

Ann-Christin Katenbring am 29. September 2009

## Erbsen-Suppe mit Garnelen

### Für 2 Personen

4 Garnelen, Kopf, Schwanz	300 g Erbsen, TK	1 Limette
1 Knoblauchzehe	2 Schalotten	50 g Butter
1 Prise Zucker	250 ml Schlagsahne	700 ml Geflügelfond
100 ml weißer Portwein	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Zwanzig Gramm Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und würfeln. In der Butter glasig dünsten und mit dem Geflügelfond und dem Portwein ablöschen. Anschließend die Schlagsahne hinzufügen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einreduzieren lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen abtropfen lassen und in der Pfanne anbraten. Die Limette waschen, auspressen und etwas von der Schale abreiben. Anschließend den Saft und den Abrieb zu den Garnelen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen, damit die Garnelen nicht zu trocken werden. Die Erbsen in die einreduzierte Sauce geben, kurz mitgaren und mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die Suppe durch ein Sieb streichen. Dreißig Gramm kalte Butter in die Erbsensuppe geben, nochmals aufmixen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Erbsensuppe in einem tiefen Teller anrichten, die Garnelen dazugeben und servieren.

Suzanne Dyszkant am 20. September 2011

## Feines grünes Erbsen-Süppchen

### Für 2 Personen

500 g Riesen-Garnelen	1,5 kg grüne Erbsen, TK	1 Papaya
1 reife Mango	1 Pomelo	20 g Butter
1 l Gemüsebrühe	50 ml Sahne	

Die Gemüsebrühe mit dem Zucker und der Butter in einem Topf zum Kochen bringen. Die Erbsen dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit dem Pürierstab durchrühren. Die Garnelen von Kopf, Schwanz und Darm befreien und mit der Sahne dazu geben und kurz aufwallen lassen. Die Papaya und die Mango schälen, halbieren und vom Kerngehäuse entfernen. Die Pomelo schälen und in kleine Stücke schneiden. Die geschnittenen Früchte auf einem Teller anrichten. Mit der Erbsensuppe auffüllen und servieren.

Bianca Rothmann am 15. November 2011

## Feurige Kürbis-Suppe mit Mango und Garnelen

### Für 2 Personen

1 Hokkaidokürbis, a 300 g	1 Mango	1 Chilischote, rot
2 Riesen-Garnelen, roh	500 ml Gemüsefond	150 ml Sahne
50 ml Weißwein, trocken	50 ml Kokosmilch	5 EL Chilisoße, süß
2 EL Mango-Chutney	2 EL Weißweinessig	2 EL Butter
50 g Ingwer	1 TL Currypulver	1 EL Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Den Kürbis aufschneiden, entkernen, das Kürbisfleisch grob würfeln und in der Butter anschwitzen. Die Mango schälen und in Scheiben schneiden. Die Mangoscheiben, das Mango-Chutney und den Zucker dazu geben und den Kürbis etwas karamellisieren lassen. Anschließend das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und reduzieren lassen. Nun den Gemüsefond und die Sahne angießen, die Chilisoße einrühren und alles köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, weißem Pfeffer und dem Currypulver abschmecken. Die Riesen-Garnelen schälen, entdarmen, in Scheiben schneiden und in Olivenöl kurz anbraten. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer reiben und mit der Kokosmilch dazugeben und bei niedriger Temperatur ziehen lassen. Die Suppe mit den Garnelen auf Tellern anrichten. Die Chilischote in feine Streifen schneiden und als Garnitur auf der Suppe platzieren.

Jens Opitz am 23. Februar 2010

# Fisch-Gemüse-Eintopf

## Für 2 Personen

100 g Rotbarbe, ohne Haut	100 g Dorade, ohne Haut	100 g Seezunge, ohne Haut
4 Garnelen	1 Baguette	100 g Crème-fraîche
1 kleine Zwiebel	1 Stange Staudensellerie	1/2 Fenchelknolle
1/2 Bund Frühlingszwiebeln	40 g Cocktailtomaten	40 g kl. weiße Champignons
1 Knoblauchzehe	20 mg Safranfäden	1 Zweig Thymian
2 TL mildes Chilusalz	2 EL franz. Wermut	1TL Anislikör
500 ml Fischfond	2 EL Gemüsefond	3 EL Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebeln, abziehen und kleinschneiden. Den Sellerie und den Fenchel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Olivenöl im Topf erhitzen und die Zwiebeln, den Sellerie und den Fenchel darin andünsten. Anschließend mit dem Noilly Prat ablöschen, den Fischfond dazugeben und leicht köcheln lassen. Das Gemüse zehn Minuten bissfest garen lassen. Die Frühlingszwiebeln, die Champignons und die Cocktailtomaten putzen, klein schneiden und anschließend mit den Safranfäden, einer halben Knoblauchzehe und dem Thymian in den Fond geben. Zum Schluss den Anislikör hinzufügen und die Suppe warmhalten. Die Garnelen putzen, waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen lassen, vom Herd nehmen und die Garnelen und das Fischfilet darin zwei Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Schaumlöffel herausnehmen, zur Suppe geben und darin weitere drei Minuten ziehen lassen. Schließlich den Knoblauch und den Thymian wieder aus der Suppe entfernen. Für die Rouille die Safranfäden in dem warmen Gemüsefond einige Minuten ziehen lassen. Danach die Crème fraîche mit dem restlichen feingehackten Knoblauch und einem Esslöffel Olivenöl verrühren. Mit dem Chilusalz würzen. Das Baguette in Scheiben schneiden und die Baguettescheiben in einer Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Anschließend mit der Rouille bestreichen. Den Fisch-Gemüse-Eintopf auf einem Teller anrichten und das Baguette dazu servieren.

Jessika Wilkens-Klemt am 19. September 2011

## Fisch-Suppe mit Garnelen

### Für 2 Personen

100 g Rotbarsch	100 g Lachs	100 g Seehecht
100 g Schellfisch	5 Garnelen, groß, mit Schale	2 Stangen Sellerie
400 g Tomaten, geschält	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
375 ml Weißwein, trocken	3 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt
0,5 TL Pfefferkörner	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Ganze leicht mit Salz bestreuen und kaltstellen. Den Sellerie schälen und in zentimetergroße Scheiben schneiden. Das zarte Grün für später aufbewahren. Die Zwiebel abziehen und grob hacken. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und fein schneiden. Den Knoblauch zusammen mit den Pfefferkörnern mörsern und einen Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Tomaten aus der Dose abtropfen lassen, klein schneiden und den Saft auffangen. In einem Topf das übrige Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und die Selleriescheiben kurz darin andünsten, dann die Tomaten unterrühren, den Weißwein angießen und kräftig aufkochen lassen. Nach und nach den Tomatensaft angießen und fünf Minuten köcheln lassen. Die Fischstücke in den Topf geben, zudecken und zehn Minuten garen lassen. Die Garnelen währenddessen längs halbieren, von der Schale und dem Darm befreien und das Fleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend mit in die Fischsuppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Suppe in tiefe Teller geben, mit dem Selleriegrün und der Petersilie garnieren.

Gina Hartmann am 17. November 2009

## Fisch-Suppe mit Kichererbsen

### Für 2 Personen

100 g Dorschfilet	100 g Lachsfilet	100 g Doradenfilet
2 Riesen-Garnelen	2 Jacobsmuscheln	200 g Kichererbsen
2 Knoblauchzehen	1 grüne Chili-Schote	2 Stangen Zitronengras
30 ml Fischfond	25 ml Kokosmilch	1 EL gelbe Currypaste
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Kichererbsen abgießen und gemeinsam mit dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die gelbe Currypaste beimischen. Anschließend den Fischfond und die Kokosmilch hinzugeben. Das Zitronengras anritzen und beigegeben. Die Pfanne abdecken und das Ganze bei reduzierter Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Danach zwei Esslöffel Kichererbsen herausnehmen und beiseite stellen. Den Rest pürieren und durch ein Sieb passieren. Die beiseite gestellten Kichererbsen wieder hinzugeben, die Suppe salzen und bei nochmals reduzierter Hitze kochen lassen. Die Fischfilets klein schneiden, in die Pfanne geben und fünf Minuten ziehen lassen. Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien. Die Riesen-Garnelen gemeinsam mit den Jacobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Jeweils zwei Riesen-Garnelen und zwei Jacobsmuscheln auf einen Stängel Zitronengras aufspießen. Anschließend die Spieße in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten. Die grünen Chilischoten aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Suppe mit den Spießen anrichten. Anschließend mit den Chilischoten garnieren.

Simona Kuprecht am 07. Juni 2011

## Fisch-Suppe

### Für 2 Personen

150 g Zanderfilet	150 g Heilbuttfilet	150 g Rotbarschfilet
4 Riesen-Garnelen	1 Karotte	3 Tomaten, klein
1 Lauchzwiebel	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
400 ml Fischfond	500 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein, trocken
100 ml Schlagsahne	10 g Ingwer	1 Zweig Oregano
3 Fäden Safran	1 Bund Petersilie, glatt	Currypulver, mild
1 TL Kurkuma	Chilisalز	Zitronenabrieb, getrocknet
Olivenöl	Rapsöl	Meersalz
Pfeffer, schwarz		

In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und würfeln. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel von den äußeren Blättern und dem Strunk befreien und würfeln. Die Karotte schälen und ebenfalls würfeln. Das Ganze in dem Topf mit dem Olivenöl anschwitzen und mit dem Fisch- und Gemüsefond sowie dem Weißwein ablöschen und einkochen lassen. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schwanz befreien und anschließend längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, waschen und trocken tupfen. Den Zander, den Rotbarsch und den Heilbutt waschen und trocken tupfen. Den Fisch und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen und in dem Rapsöl goldbraun anbraten. Anschließend die Fische mit einem Holzlöffel zerkleinern, in den Topf mit dem abgelöschten Gemüse geben und das Ganze mit dem Kurkuma, Curry, Safran, Oregano, dem Chilisalز, getrocknetem Zitronenabrieb und Pfeffer würzen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Anschließend die Suppe mit der Sahne, den Tomaten und der Petersilie abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und servieren.

Hans Wiedemann am 16. Februar 2010

## Flädle-Suppe mit Rind

### Für 2 Personen

200 g Rindfleisch	100 g Mehl	750 ml Rinderfond
2 Eier	2 EL Butter, flüssig	1 Bund Kerbel
1 Bund Schnittlauch	1 Bund Petersilie, glatt	250 ml Milch
2 EL Butter	Salz	Pfeffer, schwarz

Für die Flädle die Petersilie und den Kerbel zupfen und mit dem Schnittlauch fein hacken. Das Mehl in eine Schüssel sieben, die Eier, die flüssige Butter und die Milch einrühren. Die Petersilie, den Schnittlauch und den Kerbel dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne Butter auslassen und darin den Pfannkuchenteig herausbacken. Die Pfannkuchen auskühlen lassen, zusammenrollen und in dünne Streifen schneiden. Den Rinderfond erwärmen. Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, im Rinderfond kurz aufkochen und für zehn Minuten köcheln lassen. Die Pfannkuchen streifen, das Rindfleisch und die Fleischbrühe in eine Suppenschüssel geben und servieren.

Henning Hartmann am 03. November 2009

## Garnelen-Suppe

### Für 2 Personen

100 g Riesen-Garnelen	50 g Möhren	1 Zwiebel
4 TL Butter	1 TL Mehl	40 ml Schlagsahne
20 ml trockener Weißwein	2 cl Cognac	4 Zweige glatte Petersilie
0,5 Bund Schnittlauch	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
Cayennepfeffer	Salz	

Die Zwiebel abziehen, die Möhren schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Zwei Teelöffel Butter in einem Topf schmelzen und darin die Zwiebeln, die Petersilien- und Thymianblätter, das Lorbeerblatt und die Möhren dünsten. Anschließend mit dem Cognac ablöschen und den Wein aufgießen. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Anschließend etwa 70 Gramm klein schneiden, diese mit in den Suppentopf geben und mit 250 Milliliter Wasser aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe danach durch ein Sieb passieren, in den Topf zurückgeben, die Sahne unterrühren und nochmals aufkochen lassen. Die übrige Butter mit dem Mehl verkneten und die Masse langsam in die Suppe einrühren. Anschließend mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken, die restlichen Garnelen einlegen und abschließend nochmals fünf Minuten ziehen lassen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Garnelensuppe auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Almuth Wirdemann am 05. Oktober 2010

## Geflügel-Creme-Süppchen mit gegrilltem Weichkäse

### Für 2 Personen

1 Hähnchenkeule	4 Scheiben Schwarzbrot	80 g Brie
4 Borretschblüten	30 g Zwiebel	20 g Lauch
1 Zehe Knoblauch	8 Kirschtomaten	40 g Butter
40 g Mehl	1,3 l Geflügelfond	50 ml Schlagsahne
0,5 Bund Schnittlauch	1 EL Sonnenblumenkerne	2 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien und im Backofen trocken. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien, waschen und grob klein schneiden. Die Hähnchenkeule waschen und trocken tupfen. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Anschließend das Mehl einstreuen, das Ganze gut verrühren und mit dem Geflügelfond aufgießen. Unter ständigem Rühren die Suppe zum Kochen bringen, die Hähnchenkeule ebenfalls hinzufügen und das Ganze etwa 15 Minuten langsam köcheln lassen. Abschließend die Sahne unterrühren, die Suppe cremig aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brie in Scheiben schneiden. Eine Pfanne erhitzen und darin die Schwarzbrotsscheiben auf beiden Seiten leicht anrösten. Anschließend mit Küchenkrepp reinigen und die Sonnenblumenkerne rösten. Anschließend die Käsescheiben darin ebenfalls beidseitig hellbraun anbraten und diese auf die gerösteten Brotscheiben aufsetzen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Geflügelcremesuppe mit den Schwarzbrotsscheiben auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch, den Thymianzweigen, den Sonnenblumenkernen und den Borretschblüten garnieren.

Maurice Kriegs am 20. April 2010

## Gemüse-Suppe mit Nordsee-Krabben

### Für 2 Personen

100 g Nordseekrabben	100 g Knollensellerie	2 mehligere Kartoffeln
150 g Blumenkohl	100 g Erbsen, TK	1 Möhre
100 g braune Champignons	1 Porree mit Wurzeln	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Zwiebel	250 ml Rinderfond
1 Bund glatte Petersilie	Pflanzenöl	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Rinderfond in einem Topf zum Kochen bringen. Den Porree von den äußeren Blättern und der Wurzel befreien, diese beiseitelegen und den Rest in kleine Ringe schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Den Blumenkohl vom Strunk befreien und in kleine Röschen teilen. Den Sellerie schälen, die Zwiebel abziehen und beides ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Paprikasorten halbieren, entkernen und je die Hälfte klein schneiden. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Nordseekrabben waschen und trocken tupfen. Das gesamte Gemüse, die Kartoffeln, die Erbsen und die Porreewurzel in einen Topf geben, alles mit ein wenig Öl anschwitzen und danach das Ganze mit dem Rinderfond aufgießen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Wurzel vom Porree wieder entfernen, die Krabben in die Suppe geben und kurz köcheln lassen. Etwas Muskat abreiben und mit dem Abrieb die Suppe abschließend abschmecken. Petersilie abzupfen und klein schneiden. Einen Teil in die Suppe geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Reinhard Jankowiak am 22. November 2011

## Gratinierte Knoblauch-Rahm-Suppe mit Garnelen-Spieß

### Für zwei Personen

6 Riesen-Garnelen	2 Knollen Knoblauch	1 Zwiebel
2 Stangen Zitronengras	0,5 Baguette	1 Zitrone
50 g Gruyere	1 Muskatnuss	250 g Crème double
1 Zweig Oregano	2 EL Mehl	750 ml Rinderfond
Butter	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 230 Grad Grill vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Etwas Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Knoblauchknollen ebenfalls abziehen, der Länge nach vierteln und kurz mit andünsten. Das Mehl zugeben und rösten. Den Rinderfond und die Crème double dazugeben und die Suppe köcheln lassen. Das Baguette in Scheiben schneiden und in der Grillpfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten. Etwas Muskat reiben. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Zitronensaft auspressen. Den Oregano zupfen und fein hacken. Die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe anschließend durch ein Sieb passieren auf zwei tiefe Teller füllen. Das Brot auf die Suppe legen und den Käse über die Suppe reiben. Anschließend zum gratinieren in den Ofen geben. Die Garnelen von Schale, Darm und Kopf befreien und auf die Zitronengrassstangen spießen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppenteller aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Garnelenspießen servieren.

Susanne Pichler am 01. Februar 2011

## Gurken-Basilikum-Suppe mit Scampi

### Für 2 Personen

100 g Scampi, mit Schale	1 Gurke	400 ml saure Sahne
1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Basilikum	2 EL Paprikapulver, edelsüß
Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Scampi am Rücken längs einritzen und von Schale und Kopf befreien. Den Darm anschließend entfernen und das Ganze waschen und trocken tupfen. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Dreiviertel der Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden, das restliche Viertel in kleine Stücke schneiden und beiseite legen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die groben Gurkenstücke, das Basilikum und die saure Sahne in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Das Ganze mit Salz, Zucker, Pfeffer und dem Zitronensaft würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Scampi mit dem Paprikapulver goldbraun anbraten. Die Suppe auf einem Teller anrichten. Die kleinen Gurken und die Scampi hinzufügen. Mit drei Basilikumblättern dekorieren.

Amanda Kächter am 29. Dezember 2009

## Indische Joghurt-Suppe mit Seelachs-Filet

### Für 2 Personen

100 g Seelachsfilet	200 g Joghurt	30 g Kichererbsenmehl
2 rote Chilischoten	1 TL Kurkuma	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Senfsamen	1 TL Bockshornkleesamen	1 TL mildes Currypulver
1 Prise Chilipulver	1 EL Ghee	80 g Mehl
Erdnussöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Chapati das Mehl mit dem Ghee, etwas Salz, Kurkuma und 40 Milliliter Wasser vermengen. Das Ganze zu einem Teig verkneten. Den Teig zu dünnen Fladen ausrollen. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und die Fladen von beiden Seiten anbraten. Das Kichererbsenmehl mit dem Kurkuma, dem Chilipulver und einer Prise Salz vermischen. Diese Mischung zu dem Joghurt geben. Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und den gewürzten Joghurt unterrühren. 300 Milliliter Wasser werden nach und nach hinzugegeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Etwas Erdnussöl in der Pfanne erhitzen und den Seelachs von beiden Seiten anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und den Fisch in Stücke schneiden. Erdnussöl erhitzen und den Kreuzkümmel, die Senfsamen und die Bockshornkleesamen hinzugeben. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und in kleine Stücke schneiden. Die Chili ebenfalls mit in die Pfanne geben und anrösten. Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit dem Pfanneninhalt bestreuen. Den Fisch hineingeben und nur den Chapati servieren.

Andreas Jeyarajah am 25. Oktober 2011

## Indische Linsen-Suppe

### Für 2 Personen

125 g gelbe Splitterlinsen	1 rote Chilischote	1 Limette
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 L Gemüsefond
50 g Naturjoghurt	2 EL Pflanzenöl	1 EL Senfsamen
1 EL Senföl	1 EL Kardamomkapseln	1 TL gemahlener Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Chili längs halbieren, entkernen und fein hacken. Die Linsen zusammen mit dem Kreuzkümmel, dem Kurkuma und mit der Hälfte der gehackten Chili in 500 Milliliter Wasser aufkochen. Die weichgekochten Linsen pürieren und nach und nach mit heißem Gemüsefond aufgießen, bis sie schön dickflüssig sind und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein schneiden. In einer Pfanne das Pflanzenöl erhitzen und die Senfsamen sowie die Kardamomkapseln erhitzen bis sie aufplatzen. Anschließend die Zwiebeln leicht mit bräunen. Den Knoblauch und die restliche Chili für etwa eine Minute mit braten. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Naturjoghurt in einer Schüssel glattrühren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit etwas Naturjoghurt, etwas Senföl und der Würzmischung garnieren.

Björn Berg am 22. November 2011

## Ingwer-Tomaten-Suppe mit Kartoffel-Chips

### Für 2 Personen

250 ml passierte Tomaten	1 große Kartoffel, fest	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	150 g Ingwer	200 ml Sahne
2 Zweige Basilikum	3 EL Sojasoße	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen, klein schneiden und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Anschließend die passierten Tomaten dazu geben und aufkochen lassen. Währenddessen die Kartoffel schälen, in feine Scheiben schneiden und in etwas Olivenöl goldbraun braten. Anschließend die Kartoffelchips auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppen mit der Sojasoße und etwas Pfeffer abschmecken und nach und nach die Sahne dazugeben. Die Suppe nun nicht mehr kochen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und durch ein Sieb passieren. Das Basilikum zupfen, fein hacken und in die Suppe geben. Die Suppe mit den Kartoffelchips auf Tellern anrichten.

Yvonne Theiß am 23. Februar 2010

## Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

### Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, gemischt	2 Stangen Lauch	1 Becher Crème-fraîche
125 g Schmelzkäse	2 Scheiben Blätterteig, gekühlt	1 Prise Muskat
1 Prise Knoblauchpulver	1 Prise Zwiebelpulver	1 Liter Gemüfefond
1 Gourmet-Kräutermix	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Topf mit etwas Olivenöl erhitzen und darin das Fleisch anbraten. Den Lauch abziehen, säubern und in kleine Ringe schneiden, in den Topf geben und circa fünf Minuten mit braten. 350 Milliliter Gemüfefond dazugeben und alles circa zehn Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Für die Knusperstangen den Blätterteig ausrollen und in lange Streifen schneiden. Das Ei trennen und die Streifen mit dem Eigelb und der Kräutermischung bestreichen, und anschließend öfters verdrehen. Die Stangen auf ein Blech legen und für circa 15 Minuten in den Ofen geben. Den Schmelzkäse anschließend dazu geben und schmelzen lassen. Crème-fraîche einrühren und alles kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, und jeweils einer Prise Zwiebelpulver, Muskat und Knoblauchpulver nachwürzen. Die Knusperstangen aus dem Ofen nehmen und zusammen mit der Suppe in einem tiefen Teller anrichten und servieren.

Diana Kimmel am 11. Oktober 2011

## Kürbis-Creme-Suppe mit Ingwer, Orange und Zimt-Croûtons

### Für 2 Personen

4 kleine Muskatkürbisse	1 Bund Schalotten	2 Orangen
2 Scheiben Weißbrot	3 EL Butterschmalz	2 EL Tomatenmark
1 EL Mangopürree	1 Bund Zitronengras	125 ml Schlagsahne
500 ml Geflügelfond	200 ml Orangensaft	125 ml trockener Weißwein
1 Schuss Tabasco	1 TL Orangenessig	20 g Ingwer
1 rote Chilischote	3 Nelken	1 Sternanis
2 Kardamomkapseln	3 Kaffirlimettenblätter	1 TL Paprikapulver
2 EL Curry	2 TL Kurkuma	1 TL Zimtpulver
1 Muskatnuss	2 EL Kernöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Schalotten abziehen und fein hacken, den Ingwer schälen und abreiben. Die Kürbisse mit der Schale zusammen in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und klein schneiden. Die Schalotten und den Ingwer in einer Pfanne mit Butterschmalz anschwitzen, die Kürbiswürfel und Chili dazugeben und kurz mit andünsten. Anschließend mit dem Geflügelfond, dem Weißwein und dem Orangensaft aufgießen. Die Gewürze, bis auf den Zimt, in ein Gewürzsäckchen geben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe pürieren, durch ein Streichsieb streichen und mit dem Orangenessig, dem Mango Pulp, dem Tabasco, dem Tomatenmark und etwas Muskatabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Orangenschale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Orangen filetieren und die Filets zusammen mit der Orangenschale zu der Suppe geben und kurz ziehen lassen. Das Weißbrot würfeln und in der Pfanne mit etwas Ghee und Zimt anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der Sahne und etwas Kernöl garnieren und servieren.

Kurt Assam am 22. November 2011

## Kürbis-Kokos-Suppe mit einem Hähnchen-Spieß

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	500 g Hokkaidokürbis	200 g Karotten
200 g Kartoffeln, fest	1 Zwiebel	1 Chilischote, rot
250 ml Orangensaft	500 ml Gemüsefond	250 ml Kokosmilch, ungesüßt
1 EL Butter	1 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln putzen und in Spalten schneiden. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in kleine Stücke schneiden und auf die Holzspieße spicken. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, würfeln und den Kürbis in Stücke schneiden. Die Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Kürbis, die Möhren und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend den Gemüsefond und den Orangensaft hinzufügen und das Ganze 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend die Suppe pürieren, die Kokosmilch und die Butter unterheben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Hähnchenspieße braten. Anschließend die Kartoffelspalten mit in die Pfanne geben und braten. Abschließend das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Kürbis-Kokos-Suppe auf Tellern anrichten, mit dem Hähnchenspieß und den Kartoffelspalten servieren und mit der Petersilie garnieren.

Gabriele Hennig am 16. Februar 2010

## Kürbis-Rahm-Suppe mit Gemüse-Streifen und Parma-Schinken

### Für 2 Personen

1 Kürbis, Hokaido	2 Karotten	1 Sellerieknolle
1 Porree	1 Schalotte	1 Muskatnuss
2 Scheiben Parma-Schinken	300 ml Geflügelfond	220 ml Kürbiskernöl
125 ml Sahne	50 ml Weißwein, trocken	20 g Crème-fraîche
20 g Butter	2 EL Kürbiskerne, geröstet	1 TL Currypulver
1 Zehe Knoblauch	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Kürbis aufschneiden, aushöhlen und grob würfeln. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Das Kürbisfleisch zusammen mit einer Messerspitze Currypulver dazu geben und kurz andünsten lassen. Anschließend das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond und 25 Millilitern Sahne auffüllen. Die Suppe gut einkochen lassen und immer wieder mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die Karotten schälen und mit dem Sellerie in dünne Streifen schneiden. Die beiden Gemüsesorten in dem Kürbiskernöl anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Pfeffer und Salz würzen. Wenn der Kürbis weich geworden ist, alles fein pürieren, durch ein Sieb passieren und nochmals aufkochen. Anschließend die Crème-fraîche und die restlichen Sahne in die Suppe rühren. Die Kürbisrahmsuppe mit dem frittierten Gemüse anrichten. Den Parma-Schinken dazulegen und alles mit den Kürbiskernen garnieren

Christel Müller am 01. Dezember 2009

## Kürbis-Suppe mit Basilikum-Baguette

### Für 2 Personen

1 Hokkaidokürbis, a 400 g	1 Baguette, klein	180 g Zwiebeln
150 g Äpfel, süß	80 g Butter, weich	30 g Butter
1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Weißweinessig	350 ml Gemüsefond
3 EL Kürbiskernöl	1 EL Zucker	1,5 Bund Basilikum
Meersalz, grob	Salz	Pfeffer, weiß
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Grill vorheizen. Für die Kürbissuppe die Zwiebeln abziehen, würfeln und in 30 Gramm Butter anschwitzen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in feine Stücke schneiden. Die Äpfel schälen und grob zerteilen und mit den Kürbisstücken zu den Zwiebeln geben und andünsten lassen. Anschließend das Ganze ordentlich mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Den Fond, den Essig und circa 450 Milliliter Wasser dazugeben und die Suppe geschlossen etwa 20 Minuten einköcheln lassen. Währenddessen das Baguette einschneiden aber nicht durchschneiden. Die weiche Butter mit Salz und Pfeffer schaumig schlagen. Ein Bund Basilikum zupfen, fein hacken und mit ein paar Spritzern Zitrone in die Butter rühren. Die Butter in das Baguette füllen, in Alufolie einschlagen und für circa acht Minuten im Backofen rösten lassen. Das restliche Basilikum zupfen und fein hacken. Die Suppe pürieren, wenn notwendig mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Die Suppe auf Tellern verteilen, mit dem Basilikum bestreuen, dem Kürbiskernöl verfeinern und mit dem Baguette anrichten.

Ingrid Reißner am 26. Januar 2010

## Kürbis-Suppe mit Garnelen

### Für 2 Personen

250 g Hokkaido-Kürbis	2 Garnelen	90 g Zwiebeln
1 Apfel, sauer	25 g frischer Ingwer	2 Streifen Kataifi-Teig
2 dünne Scheiben Lardo	250 g Geflügelfond	Butter
Öl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälfte des Apfels in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer und den Apfel mit Klarsichtfolie abdecken und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze drei Minuten glasig dünsten. Dann den Kürbis zugeben und weitere drei Minuten mitdünsten lassen. Mit Fond abgießen und zugedeckt zwanzig Minuten schwach kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ingwer- und Apfelwürfel in die Suppe geben und weitere fünf Minuten garen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf drücken. Zwei dünne Kataifi-Streifen herauslösen. Die Garnelen mit einem langen Holzspieß durchstechen und jeweils mit einer Scheibe Lardo und dem Kataifi-Teig fest umwickeln. Öl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen in zwei Portionen im heißen Fett bei 170 Grad eine Minute goldgelb frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe erwärmen fein pürieren. Die Suppe in Schalen füllen und mit je einer Garnele servieren.

Marianne Chrzonz am 13. September 2011

## Kaiserliche Kartoffel-Suppe in drei Variationen

### Für 2 Personen

800 g mehliges Kartoffeln	100 g Lachs	50 g durchwachsener Speck
100 g Möhren	100 g Sellerie	50 g Petersilienwurzel
1 Schalotte	1 Stange Porree	1 Bund Lauchzwiebeln
2 Zweige frischer Thymian	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
100 g Butterschmalz	50 g Butter	2 L Gemüsefond
200 ml Madeira	250 ml süße Sahne	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 75 Grad Umluft vorheizen und die Suppentassen darin warm halten. Die Kartoffeln, die Möhren, den Sellerie und die Petersilienwurzel schälen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Den Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin andünsten. Das Suppengemüse und die Kartoffeln dazu geben. Den Thymian im Ganzen dazugeben und alles mit dem Gemüsefond ablöschen und garen. Anschließend den Thymian entfernen und den Madeira dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffelsuppe fein pürieren. Ein Drittel der Suppe in einen anderen Topf geben. In zwei Drittel der Suppe die Hälfte der Sahne geben. Diese Suppe durch einen Durchschlag streichen und auf zwei weitere Töpfe verteilen. 50 Milliliter der Sahne halbsteif schlagen. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne knusprig auslassen. Die Lauchzwiebel von der äußeren Haut befreien und in Ringe schneiden. Den Speck und die Lauchzwiebelringe in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen und den Lachs anbraten. Mit der restlichen Sahne ablöschen. Den Dill klein schneiden und dazu geben. Die Nordseekrabben in den dritten Topf Kartoffelsuppe geben. Die Suppen jeweils in eine Suppentasse geben. Die drei Tassen auf einem Teller anrichten und mit der Sahne garnieren.

Hildegard Gerecke am 29. Juni 2010

## Kalte Gurken-Suppe mit Passionsfrucht und Garnelen

### Für 2 Personen

4 Garnelen	1 Salatgurke	2 Passionsfrüchte
1 unbehandelte Limette	1 rote Chilischote	100 g Mehl
100 g Panko	100 g Butterschmalz	100 g Crème-fraîche
20 g Wasabipaste	50 g Sahne	2 Eier
75 ml Mineralwasser	50 ml Pflaumenwein	2 Zweige Koriander
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Gurke schälen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und durch ein feines Sieb streichen. Die Schale der Limette fein abreiben. Anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Gurkenstücke, das Passionsfruchtfleisch, den Limettenschale, die Chiliwürfel, die Wasabipaste, das Mineralwasser, den Pflaumenwein und die Crème-fraîche in eine Schüssel geben alles fein pürieren. Die Gurkensuppe mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken und kalt stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in einem tiefen Teller verquirlen, die Sahne steif schlagen und unterheben. Das Mehl und das Panko ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne Mischung ziehen und zuletzt mit dem Paniermehl panieren. Das Butterschmalz in einem hohen Topf auf etwa erhitzen und die Garnelen darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Korianderblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Gurkensuppe in Schälchen anrichten und mit dem Koriander garnieren. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken und über die Schälchen legen.

Daniel Müller am 17. August 2010

## Kalte Gurken-Suppe mit warmen Garnelen

### Für 2 Personen

6 Garnelen, mit Schwanz	1 Salatgurke	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	10 g Butter
10 g Crème-fraîche	200 g Joghurt	1 TL Gewürzessig
1 TL Reiswein	1 TL mittelscharfer Senf	0,5 Bund Dill
1 TL Salz		

Die Gurke schälen und entkernen, die Zwiebel abziehen, kleinschneiden und den Dill kleinhacken. Den Ingwer schälen und klein reiben. Den Joghurt, die Crème-fraîche, die Zwiebel, den Reiswein, den Ingwer, den Senf und den Gewürzessig in einem Zerkleinerer zu einer glatten Mischung verarbeiten. Die Gurke klein reiben, mit der Hälfte des Dills und der Joghurtmischung vermengen, abdecken und kalt stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, von der Schale befreien und entdarmen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen kurz anbraten und salzen. Die Knoblauchzehe abziehen, halbieren und damit die Teller ausreiben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Garnelen dem übrigen Dill garnieren.

Artur Böttcher am 12. Juli 2011

# Kaltes Avocado-Süppchen mit Toast und Wachtel-Eiern

## Für 2 Personen

12 Wachteleier	3 Scheiben Toastbrot	1 Salatgurke
1 Avocado	11 getr. Tomaten in Öl	1 unbehandelte Limette
3 Schalotten	2 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 Zweig Dill	3 Zweige Thymian	3 Safranfäden
2 EL geklärte Butter	5 ml Weißweinessig	1 Prise Zucker
6 Eiswürfel	Olivenöl	Meersalz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen halben Liter Wasser zum Kochen bringen. Die Salatgurke waschen, schälen und die Schale aufheben. Die Gurke und das Gurkenfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch lösen und in grobe Stücke schneiden. Eine Schalotte schälen und halbieren. Die Dillzweige abzupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und entkeimen. Alle Zutaten in einem Stabmixer zerkleinern. Die aufgehobenen Gurkenschalen im kochenden Wasser kurz blanchieren und anschließend mit Eiswasser abschrecken. Die Schalen und Eiswürfel dann zu den restlichen Zutaten im Mixer hinzufügen und nochmals alles pürieren. Falls die Suppe zu dick sein sollte, noch etwas Wasser nachgießen. Das Ganze mit Meersalz, Pfeffer, einem Schuss Limettensaft und dem Chili abschmecken und mit Olivenöl sämig rühren. Eine Knoblauchzehe mit den übrigen Schalotten abziehen und in grobe Würfel schneiden. Die Thymianblättchen abzupfen. Anschließend zehn der eingelegten getrockneten Tomaten, den Thymian, Zucker, die Safranfäden, Meersalz, Pfeffer und Piment in einen Mixer geben und gegebenenfalls nochmals abschmecken. Das Toastbrot in die gewünschte Form ausstechen, dann mit etwas Olivenöl beträufeln und das Brot im Backofen einige Minuten rösten lassen. Wasser mit dem Essig erhitzen und darin die Wachteleier pochieren. Anschließend die Tomatentapenade auf das Toast streichen und ein pochiertes Ei darauf legen. Das Avocadosüppchen mit dem Wachtelei und dem Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Myriam Henskill am 12. Juli 2011

## Karibische Tomaten-Suppe mit einem Scampi-Spieß

### Für 2 Personen

8 Scampi, ohne Kopf	500 g Tomaten, groß	2 Stangen Zitronengras
2 Frühlingszwiebeln	2 Limetten, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch
2 Zwiebeln	1 Knolle Ingwer	200 ml Kokosmilch, ungesüßt
200 ml Gemüsefond	80 ml Olivenöl	1 Bund Koriander
1 Chilischote, rot	Currypulver, scharf	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und ebenfalls klein hacken. In einem Topf 40 Milliliter Olivenöl erhitzen und den Ingwer, die Zwiebeln und die Hälfte der Chilischote darin etwa zwei Minuten andünsten. Die Tomaten vom Strunk befreien, in grobe Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Das Ganze etwa fünf Minuten dünsten und anschließend mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch aufgießen, mit dem Curry würzen und für 20 Minuten köcheln lassen. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Einen Zweig Koriander beiseite legen. Die übrigen Korianderblätter abzupfen, zusammen mit Salz, Pfeffer und 30 Millilitern Olivenöl in einen Mörser geben und das Ganze zerkleinern. Die Frühlingszwiebeln abziehen, klein schneiden, zum Korianderpesto geben und mit dem Limettensaft einer Limette abschmecken. Die Scampi von der Schale befreien, am Rücken längs aufschneiden und entdarmen, waschen und trocken tupfen. Die Zitronengrasstangen mit den Fingern andrücken. In einer Schüssel den Knoblauch mit dem restlichen Limettensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Scampi darin marinieren. Anschließend auf das Zitronengras spießen und in einer Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anbraten. Abschließend die Suppe pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Die Suppe und die Scampispieße auf Tellern anrichten und mit dem Korianderpesto und dem restlichen Koriander garnieren.

Lena Endelmann am 20. Oktober 2009

# Karotten-Ingwer Suppe mit Jakobsmuscheln

## Für 2 Personen

5 Jakobsmuscheln	300 g Karotten	2 Zwiebeln
100 g Ingwer	50 g Gari-Ingwer	2 EL flüssiger Honig
2 Stangen Zitronengras	100 ml weißer Portwein	500 ml Gemüsefond
350 ml Sahne	2 TL Zucker	Mehl
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Die Karotten schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Karotten, die Zwiebeln und den Ingwer darin anschwitzen. Einen Teelöffel Salz zu geben und mit Zucker abschmecken. Das Ganze mit dem Portwein ablöschen und das Gemüsefond dazugeben. Während die Suppe köchelt, werden die Jakobsmuscheln vorsichtig mit einem Messer geöffnet. Das weiße Fleisch vorsichtig herauslösen. Die fadenartigen Bärte können entfernt werden. Die Jakobsmuscheln in Mehl wenden und auf die Zitronengräser spießen. 300 Milliliter Sahne und den Honig zu der Suppe geben und aufkochen lassen. Den Gari-Ingwer zugeben und die Suppe pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Spieße von beiden Seiten anbraten. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Suppe auf Tellern anrichten. Die Jakobsmuschel-Spieße in die Suppe geben. Jeweils mit einem Klecks Sahne garnieren und servieren.

Svenja Sick am 27. Juli 2010

# Kartoffel-Creme-Suppe mit Lachs und Spinat-Crostini

## Für 2 Personen

100 g geräucherter Lachs	250 g mehlig Kartoffeln	150 g frischer Spinat
0,5 Ciabatta-Brot	1 Möhre	1 Zitrone
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen	2 EL Butter
100 ml Crème-fraîche	250 ml Fischfond	4 EL Olivenöl
100 ml Weißwein	0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Kerbel	1 Muskatnuss
Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zwiebel abziehen, die eine Hälfte klein hacken und in der Butter anbraten. Die Kartoffeln und die Möhre schälen, in Würfel schneiden, zu der Zwiebel geben und mit anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und den Fischfond dazugeben. Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten lang köcheln lassen und anschließend pürieren. Die Suppe gelegentlich umrühren. Den Spinat waschen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, zwei Knoblauchzehen abziehen und in der Pfanne anbraten. Den Spinat dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ciabatta-Brot in einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne einige Minuten rösten. Anschließend mit der letzten Knoblauchzehe abreiben und mit etwas Öl beträufeln. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und einem Schuss Zitronensaft abschmecken und die Crème Fraîche unterrühren. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Petersilie, den Dill und den Kerbel zupfen und klein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Ciabatta-Brote mit dem Spinat bedecken und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Lachs zur Kartoffel- Crème-Suppe geben. Die Kartoffel-Crème-Suppe mit dem Lachs in tiefen Tellern anrichten, mit den Kräutern garnieren und mit den Spinat-Crostini servieren.

Annika Hesse am 14. Dezember 2010

# Kartoffel-Creme-Suppe mit Pfifferlingen und Schaum-Haube

## Für 2 Personen

500 g mehliges Kartoffeln	330 g Pfifferlinge	1 Zwiebel
50 g Butter	600 ml Gemüsesfond	60 ml trockenen Weißwein
90 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch	Olivenöl	Meersalz
Pfeffer, weiß		

Die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Muskatnuss reiben. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Etwa 30 Gramm der Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und die Kartoffelstücke darin andünsten, mit dem Gemüsesfond aufgießen und einen Schuss Weißwein zugeben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Kartoffeln zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. Die Suppe anschließend mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb gießen. Die Pfifferlinge putzen, kleinschneiden, in einer Pfanne mit heißem Olivenöl kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Schaumhaube etwa 250 Milliliter der Suppe in einen anderen Topf geben, mit der Schlagsahne aufgießen und etwa zwanzig Gramm der geschnittenen Pfifferlinge zugeben. Das Ganze mit der übrigen Butter pürieren, passieren und mit einem Handrührgerät aufschlagen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Die übrigen Pfifferlinge in tiefe Teller legen, mit der Kartoffelsuppe auffüllen, den Pilzschaum darauf geben und mit etwas Petersilie und Schnittlauch garnieren.

Ilse Digby am 05. Oktober 2010

# Kartoffel-Lauch-Creme-Suppe mit schwarzem Trüffel

## Für 2 Personen

60 g feste Kartoffeln	20 g rote Zwiebeln	2 Stangen Lauch
1 Knoblauchzehe	20 g schwarzer Trüffel	1 TL Paprikapulver
2 EL Speisestärke	5 g Sesamöl	125 ml Hühnerfond
25 ml frische Sahne	0,5 Bund Schnittlauch	5 EL Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Kartoffeln schälen und in größere Würfel schneiden. Die Speisestärke in Wasser auflösen. Die Butter und das Sesamöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel und den halben Knoblauch abziehen, grob hacken und darin anschwitzen. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien und klein schneiden. Die Kartoffelwürfel und den geschnittenen Lauch dazu geben und mit dem Hühnerfond aufgießen. Die Suppe für zwanzig Minuten kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Stabmixer aufmixen. Anschließend mit der aufgelösten Speisestärke leicht binden. Die Sahne steif schlagen und bis zum Servieren kühl stellen. Die Schnittlauchspitzen abschneiden. Den Trüffel in Scheiben hobeln. Die Sahne zu Nocken formen und die Kresse auf die Sahne streuen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Sahnenocken, dem Paprikapulver, den Schnittlauchspitzen und dem Trüffel garnieren.

Christian Rombach am 16. August 2011

## Kartoffel-Suppe mit Edelpilzkäse und Walnüssen

### Für 2 Personen

2 Kartoffeln, groß	100 g milder Edelpilzkäse	1 Karotte, groß
1 Knolle Sellerie	1 Stange Porree	1 rote Chilischote
1 EL Walnüsse	1 Lorbeerblatt	1 TL Getrocknetes Bohnenkraut
1 TL Kurkuma	1 TL Paprikapulver	1 TL Kümmel
500 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Kartoffeln und die Karotte schälen, in kleine Würfel schneiden und garkochen. Den Sellerie schälen, ebenfalls würfeln und mit in den Topf geben. Den Porree vom Strunk befreien, abziehen und in kleine Ringe schneiden und mit in den Topf geben. Den Käse in kleine Stücke schneiden. Die Walnusskerne zerstoßen. Einige der gar gekochten Gemüswürfel beiseite legen. Die restlichen pürieren. Den Käse zu der Suppe geben und aufkochen lassen. Die Chilischote halbieren, die Kerne herauskratzen und in Würfel schneiden. Das Lorbeerblatt, Paprikapulver, Kurkuma, getrocknetes Bohnenkraut und Kümmel zerstoßen. Die Gewürze zusammen mit dem Chili in die Suppe geben und nochmals pürieren. Die Sahne und den Gemüsefond einrühren. Die Gemüswürfel und die Walnüsse in die Suppe geben und auf tiefen Tellern anrichten.

Jutta Stronkowski am 21. September 2010

## Kartoffel-Suppe mit geschmolzener Blutwurst und Blinis

### Für 2 Personen

250 g Kartoffeln	200 g frische Blutwurst	1 Zwiebel
0,5 Stange Lauch	1 Hefewürfel	150 g Mehl
1 Ei	100 ml Milch	150 g Schlagsahne
500 ml Gemüsefond	Sonnenblumenöl	0,5 Bund Schnittlauch
1 Muskatnuss	1 Zweig Liebstöckl	Majoran, getrocknet
1 TL Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Das Ei aufschlagen und trennen. Für den Bliniteig das Mehl, die Milch, einen halben Hefewürfel, den Zucker, eine Prise Salz und das Eigelb miteinander vermengen. Anschließend zwei Kartoffeln schälen, in den Teig reiben und alles nochmals vermengen. Anschließend den Teig zum Gehen für 20 Minuten in den Ofen geben. Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Den Lauch abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Den Gemüsefond zum Kochen bringen und das Gemüse etwa 20 Minuten darin garen. Das Ganze anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Muskatnuss reiben und eine Prise davon in die Suppe geben. Anschließend das Ganze mit dem Liebstöckl, dem Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne mit Sonnenblumenöl erhitzen. Den Teig aus dem Ofen nehmen, mit einem Löffel Teig zu kleinen Blinis formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten ausbacken. Anschließend die Blinis auf Küchentrepp abtropfen. Die Blutwurst in Würfel schneiden und langsam in einer Pfanne schmelzen lassen. Währenddessen die Sahne unter die Suppe rühren und alles noch mal drei Minuten köcheln lassen. Anschließend die geschmolzenen Blutwurstwürfel in die Suppe geben. Den Schnittlauch fein hacken und darüber streuen. Die Kartoffelsuppe mit der geschmolzenen Blutwurst in tiefen Tellern anrichten und mit den Blinis servieren.

Irene Wagner am 01. Juni 2010

## Kichererbsen-Suppe mit Lamm-Filet und Walnüssen

### Für 2 Personen

2 Lammlachse a 120 g	250 g Kichererbsen	1 rote Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	0,5 Bund Minze
1 Zweig Rosmarin, frisch	1/2 TL Kreuzkümmel	5 Walnüsse
1 Prise Muskat	1 Prise Chiliflocken	15 g Butter
150 ml Sahne	3 EL saure Sahne	200 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Die Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs abziehen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und darin goldig anbraten. Einen Topf mit dem Fond aufsetzen und die Kichererbsen darin angehen lassen. Einmal kurz aufkochen und anschließend wenige Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Im Anschluss die Sahne, sowie die saure Sahne zufügen. Mit dem Stab pürieren und mit Salz, etwas Muskat, Zitrone und Chili abschmecken. Eine Pfanne erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Die Nüsse dazugeben und im aufgelösten Zucker anschwanken, bis sie mit dem Karamell überzogen sind. Anschließend auf Backpapier abkühlen lassen und grob hacken. Die Lammlachse säubern und von den Sehnen befreien. Den restlichen Knoblauch abziehen und klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen, den Knoblauch, etwas Rosmarin und Kreuzkümmel zugeben und die Lammlachse darin kurz anbraten. Anschließend etwas ruhen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen und in Stücke schneiden. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, die Lammfiletstücke, sowie die karamellisierten Walnüsse zugeben. Abschließend mit etwas Minze dekorieren und servieren.

Miriam Pingel am 25. Oktober 2011

## Kohlrabi-Creme-Suppe und krosse Kartoffel-Würfel

### Für 2 Personen

2 Kohlrabi, mit Grün	3 Kartoffeln, fest	250 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	25 g Butter	3 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie, glatt	1 Muskatnuss	Salz
Pfeffer, schwarz		

Von den Kohlrabi die Blätter entfernen, davon die Herzblätter waschen und klein schneiden. Die Kohlrabi schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den Herzblättern in der Butter andünsten. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Kohlrabi und die Herzblätter hinzugeben. Das Ganze anschließend mit 25 Millilitern Sahne und circa 50 Millilitern Wasser ablöschen. Die Flüssigkeit einkochen lassen und nach und nach mit etwas Sahne und dem Gemüsefond auffüllen, bis der Kohlrabi weichgekocht ist. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl rundum anbraten. Dabei die Kartoffelwürfel ordentlich mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Kohlrabistücke weich sind das Gemüse mit einem Pürierstab pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Suppe in tiefe Teller geben, die Kartoffelwürfel in die Mitte geben und mit der Petersilie garnieren.

Carsten Helfrich am 26. Januar 2010

## Kokos-Suppe mit Hähnchen

### Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	250 g Karotten	250 g Kartoffeln, mehlig
1 Ananas	1 Paprika, rot	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	80 g Zuckerschoten	1 Chilischote, getrocknet
1 Zitrone, unbehandelt	30 g Koriandergrün	2 EL Olivenöl
400 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch, ungesüßt	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Kartoffeln und die Karotten schälen. Die Kartoffeln in Würfel, die Karotten in Scheiben schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Ganze im heißen Olivenöl dünsten. Anschließend mit dem Gemüsefond und der Kokosmilch ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und auf das Gemüse geben. Das Ganze bei mittlerer Hitze zehn Minuten garen lassen. Anschließend die Hähnchenbrust herausnehmen und ruhen lassen. Die Paprika von den Samenkernen und Scheidewänden befreien und fein würfeln. Die Ananas schälen und klein schneiden. Anschließend beides in Butter dünsten und danach in die Suppe geben. Die Zuckerschoten putzen, quer halbieren und in die Suppe geben. Die Chilischote in die Suppe bröseln. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und erneut in der Suppe erwärmen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und zwei Teelöffeln Zitronensaft abschmecken. Das Koriandergrün fein hacken. Die Kokosuppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün bestreuen.

Maria Klawitter am 15. September 2009

## Kokos-Tomaten-Suppe

### Für 2 Personen

4 Jacobsmuscheln, küchenfertig	400 ml Kokosmilch	200 ml Sahne
100 ml Gemüsefond	350 g Flaschentomaten	2 Stangen Staudensellerie
2 Limetten, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch	2 EL Currypaste, gelb
2 EL Joghurt	3 EL Fischsoße	1 EL Butter
2 EL Olivenöl	0,5 Bund Thai-Basilikum	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Tomaten, halbieren, vom Strunk befreien und das Fruchtfleisch würfeln. Den Sellerie vom Strunk und Grün befreien und in kleine Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Ganze in Butter andünsten. Die Kokosmilch durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen und den übrig gebliebenen Rahm in einem Topf erhitzen. Den Sellerie, den Knoblauch und die Currypaste hinzugeben und für fünf Minuten dünsten lassen. Die Tomaten, den Gemüsefond und die restliche Kokosmilch dazu geben und kurz aufkochen. Das Ganze zu einer Suppe pürieren. Die Jacobsmuscheln waschen, trocken tupfen und salzen. Eine Minute von beiden Seiten in Olivenöl anbraten. Die Limetten halbieren und auspressen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Fischsoße und Limettensaft abschmecken und mit Joghurt verfeinern. Ein paar Blätter Basilikum abzupfen und die Sahne steif schlagen. Die Suppe mit jeweils zwei Jacobsmuscheln in tiefen Tellern anrichten und mit Sahne und Basilikum dekorieren.

Stephan Werner am 08. September 2009

## Kokosnuss-Mais-Suppe mit Guacamole-Crostini

### Für 2 Personen

1 Baguettestange	350 g süßer Mais	1 reife Avocado
1 Fleischtomate	50 g Ingwer	3 kleine Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Limette	1 EL Ghee
500 ml ungesüßte Kokosmilch	1 L Gemüsebrühe	2 TL Ahornsirup
2 TL Fischsoße	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Koriander
1 kleine rote Chili-Schote	1 Stange Zitronengras	1 TL Kurkuma-Pulver
1 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Avocado schälen, entkernen und zu einer Crème zerdrücken. Die Tomate vom Strunk befreien und würfeln. Eine Zwiebel und den Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Die Petersilienblätter abzupfen und kleinhacken, anschließend alles mit der Avocado-Crème vermengen und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Den Ingwer schälen und zwei Teelöffel reiben. Zwei Zwiebeln und zwei Knoblauchzehen abziehen und kleinhacken. Die Chilischote längs aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und kleinschneiden. Den Mais abtropfen lassen. Das Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln goldbraun anbraten und mit Wasser ablöschen. Bei geringer Temperatur den Knoblauch, den Ingwerabrieb und das Kurkumapulver dazugeben und eine Minute köcheln lassen. Anschließend die Kokosmilch, den Gemüsefond, den Mais, die Chilischote und das Zitronengras hinzufügen, das Ganze abdecken, aufkochen lassen und bei geringer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Zitronengras entfernen und die Suppe pürieren bis sie eine dickflüssige Konsistenz bekommt. Die Fischsoße mit dem Ahornsirup vermengen, in die Suppe einrühren und mit Limettensaft abschmecken. Das Baguette aufschneiden und im Backofen goldbraun backen. Die Blätter vom Koriander zupfen und die Avocado-Crème großzügig auf die Crostini streichen. Die Kokos-Mais-Suppe auf Tellern anrichten, mit den Korianderblättern garnieren und mit den Guacamole-Crostini servieren.

Helga Lion am 05. Juli 2011

## Krombiersopp mit Plünz un Leberwurst

### Für 2 Personen

800 g Kartoffeln, vorw. fest	100 g Speckwürfel, mager	2 Scheiben Speck
150 g Leberwurst, grob	150 g Blutwurst	1 Zwiebel
2 Zwiebeln, rot	2 Äpfel, Elstar	1 Bund Suppengrün
3 Lagen Blätterteig, TK	1 Ei	150 ml Schlagsahne
2 l Rinderfond	150 g Crème-fraîche	1 EL Senf, mittelscharf
0,5 Bund Schnittlauch	Butterschmalz	1 Muskatnuss
Cayennepfeffer	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Das Suppengrün ebenfalls klein schneiden. Die rote und die weiße Zwiebel abziehen und klein schneiden. Einen Topf mit Butterschmalz erhitzen, die Speckwürfel mit den weißen Zwiebelstücken darin glasig dünsten, die Kartoffeln und das Suppengrün dazu geben und das Ganze leicht anrösten. Anschließend den Rinderfond aufgießen und bei mittlerer Temperatur gar kochen. Den Blätterteig in Vierecke schneiden. Die Blut- und Leberwurst in Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Die Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und dem Senf würzen und glatt rühren. Die Schalotten abziehen und in Ringe schneiden. Jeweils auf ein Blätterteigstück die Crème-fraîche streichen und die Blutwurstscheiben abwechselnd mit Schalottenscheiben auf den Blätterteig legen. Die Leberwurstscheiben abwechselnd mit den Apfelspalten darauf geben. Abschließend das Ganze etwa zehn Minuten im Backofen backen. Die Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Etwas Muskat abreiben. Die Kartoffelsuppe fein pürieren, die Sahne hinzufügen und mit Muskat, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Kartoffelsuppe mit den gebratenen Speckscheiben und den Tartes aus dem Ofen auf Tellern anrichten und mit dem Schnittlauch garnieren.

Rita Schneider am 02. Februar 2010

## Lachs-Strudel mit Kräuter-Suppe

### Für 2 Personen

4 Strudelblätter	1 Lachsfilet, a 250g	500 ml Kalbsfond
30 g Mehl	30 g Butter	1 Limette, unbehandelt
1 Ei	4 EL Sahne	3 EL saure Sahne
3 EL Butterschmalz	1 EL Kapern	1 TL Cayennepfeffer
1 Bund Dill	0,5 Bund Schnittlauch	0,5 Bund Thymian
0,5 Bund Kerbel	0,5 Bund Sauerampfer	Salz
Pfeffer, weiß	Zucker	

Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Den Dill zupfen und klein hacken. Die Kapern ebenfalls klein hacken. Die Limette halbieren und auspressen. Anschließend den Dill und die Kapern zum Lachs geben, die Masse mit einem Esslöffel des Limettensaftes, Salz und Cayennepfeffer würzen und zugedeckt kalt stellen. Je zwei Strudelblätter übereinander legen und je einen Teil der Lachsmasse in die Mitte geben. Die Strudelblätter der Größe entsprechend ein wenig zuschneiden. Anschließend den Strudel einrollen und bei milder Hitze im Butterschmalz rundum anbraten. Den Kalbsfond in einem Topf erhitzen. Die Butter ebenfalls in einem Topf erhitzen und das Mehl darin anschwitzen bis es goldgelb ist. Den Fond nach und nach unter die Mehlschwitze rühren und fünf Minuten kochen lassen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, den Thymian, Kerbel und Sauerampfer zupfen und fein hacken. Anschließend alles in die Suppe geben. Nun die Suppe pürieren und durch ein Sieb in einen weiteren Topf passieren. Das Ei trennen. Die saure Sahne und das Eigelb verquirlen und in die Suppe rühren. Die Suppe noch einmal erhitzen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Strudel auf kleinen Tellern und die Suppe in Tassen, garniert mit der Sahne, anrichten.

Georg Bernhofer am 01. September 2009

## Lauch-Kartoffel-Suppe

### Für 2 Personen

100 g Porree	250 g Kartoffeln, mehlig	200 g durchwachsener Speck
0,5 Bund Minze	1 Sesambrötchen	4 Karotten
3 Stangensellerie	1 Bund Majoran	1 Bund Thymian
1 Muskatnuss	3 TL Butter	1 TL Sauerrahm
500 ml Gemüsefond	Meersalz	

Den Porree von den äußeren Blättern und vom Ende befreien und klein schneiden. Den Staudensellerie putzen und klein schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls klein schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Das Ganze im Gemüsefond garen und mit Meersalz würzen. Die Thymian- und Majoranblätter abzupfen, klein schneiden und in die Suppe geben. Alles 15 Minuten köcheln lassen und anschließend pürieren. Etwas Muskatnuss reiben und gemeinsam mit dem Sauerrahm in die Suppe geben. Das Sesambrötchen in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel darin anrösten. Die Minzblätter abzupfen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Minzblättern und den Sesamcroustons garnieren.

Gerda Gabriel am 28. September 2010

## Linsen-Suppe

### Für 2 Personen

2 TL Rinderhack	300 g rote Linsen	100 g Risottoreis
1 mehliges Kartoffel	250 g Yufkateig	200 g fester Schafskäse 45%
1 Zwiebel	50 g Butter	200 ml Kalbsfond
50 g Tomatenmark	3 EL Olivenöl	0,5 Bund Blattpetersilie
Sonnenblumenöl	Pfefferminze, getrocknet	Paprikapulver, scharf
Salz	Pfeffer, schwarz	

Einen großen Topf mit der Butter erhitzen, das Rinderhack, die Linsen und den Reis darin andünsten, mit Salzwasser aufgießen und das Ganze darin gar kochen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, die Kartoffel schälen und alles halbieren und mit ins Kochwasser geben. Den Kalbsfonds zugießen und etwa zwanzig Minuten köcheln lassen. Die Suppe anschließend pürieren, das Tomatenmark hineinrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schafskäse klein schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen, klein hacken und mit dem Schafskäse vermengen. Anschließend das Ganze portionsweise in die Yufkateigblätter einrollen, sodass kleine Zigarren entstehen. Abschließend Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zigarren ausbacken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der Pfefferminze, dem Olivenöl, dem Paprikapulver und der Schafskäsezigarre garnieren.

Faruk Yalcin am 23. November 2010

## Lippischer Steckrüben-Eintopf, Rauchendchen, Bregenwurst

### Für 2 Personen

1 Steckrübe, klein	2 Bregenwurst, Rauchwurst	150 g Suppenfleisch vom Rind
500 ml Gemüfefond	5 Kartoffeln, fest	2 EL Butter
1 Bund Petersilie, glatt	1 Prise Zucker	2 Scheiben Graubrot
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Rindfleisch waschen, trocken tupfen und in etwas Pflanzenöl anbraten. Die Steckrübe von der harten Schale entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, ebenfalls würfeln und mit der Steckrübe zu dem Fleisch geben und kurz anschwitzen lassen. Anschließend das Ganze mit dem Gemüfefond ablöschen, die Rauchendchen dazu geben und köcheln lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Brotscheiben in Würfel schneiden und in etwas Pflanzenöl kross anbraten. Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, und etwas Zucker abschmecken. Die Würste herausnehmen, klein schneiden und wieder zurück in den Topf geben. Den Steckrübeneintopf auf tiefen Tellern anrichten, die Croutons und die Petersilie dekorativ darüber verteilen.

Eric Tomasch am 22. Dezember 2009

## Möhren-Kokos-Suppe mit roten Linsen und Hähnchen-Spieß

### Für 2 Personen

200 g Hähnchenbrustfilet	150 g Ciabatta	300 g Möhren
200 g rote Linsen	2 Knoblauchzehen	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
5 EL dunkle Sojasauce	4 EL flüssiger Honig	2 EL dunkles Sesamöl
2 EL Butterschmalz	100 g Butter	500 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Wasser in einem Topf erhitzen und die Linsen darin gar kochen. Die Zwiebeln und eine Zehe Knoblauch abziehen und grob würfeln. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten darin anbraten. 500 Milliliter heißes Wasser dazugeben. Die Linsen abschütten und beiseite legen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Sojasauce, den Honig, Salz, Pfeffer und das Sesamöl vermengen und die Hähnchenbrustfilets darin marinieren. Das Ciabatta in schmale Scheiben schneiden, die restliche Knoblauchzehe abziehen und das Brot damit einreiben. Die Suppe pürieren, die Kokosmilch dazugeben und weiterkochen lassen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und das Brot langsam von beiden Seiten rösten. Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und durch ein Sieb streichen. Die Hähnchenstreifen auf einen Holzspieß aufspießen und in dem Butterschmalz anbraten. Die Suppe mit dem Hähnchenspieß und dem Brot auf Tellern anrichten und mit etwas Petersilie garnieren.

Sandra Krassow am 16. August 2011

## Möhren-Mango-Suppe mit Gemüse-Chips

### Für 2 Personen

1 Süßkartoffel	1 Pastinake	200 g Möhren
1 Knolle Rote-Bete	1 Zwiebel	1 Limette
1 Flugmango	1 milde Chilischote, rot	450 ml Gemüsefond
750 ml Pflanzenöl	30 g Butter	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Öl in einen Topf geben und langsam erhitzen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Die Möhren schälen und grob würfeln. Die Mango ebenfalls schälen, das Fruchtfleisch vom Stein ablösen und ein Viertel der Mango in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Chilischote sowie die Zwiebelwürfel für etwa zwei Minuten darin andünsten. Die Möhren anschließend dazugeben und weitere zwei Minuten dünsten lassen. Das Ganze mit dem Gemüsefond auffüllen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa zehn Minuten köcheln lassen. Die Mangowürfel hinzugeben und weitere fünf Minuten kochen. Die Pastinake, die Rote-Bete und die Süßkartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. Wenn das Öl heiß genug ist, die Gemüsescheiben darin etwa drei Minuten goldbraun frittieren. Das Gemüse mit einer Schaumkelle abschöpfen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz würzen. Die Suppe abschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Mit dem Limettensaft abschmecken. Die Möhren-Mango-Suppe mit den Gemüsechips auf Tellern anrichten und servieren.

Birgit Endelmann am 17. August 2010

## Möhren-Mango-Suppe mit Kokos und gebratenen Garnelen

### Für 2 Personen

4 Garnelen	200 g Karotten	1 Mango
1 Chilischote	1 Schalotten	10 g Ingwer
0,5 Bund Koriander	200 ml Gemüsefond	50 ml Kokosmilch
0,5 EL Sahne	0,5 TL Rapsöl	Kreuzkümmel
Cayennepfeffer	Salz	

Die Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Ingwer schälen und klein schneiden. Die Chilischote von den Enden befreien, längs aufschneiden, von den Kernen befreien und ein Viertel davon klein hacken. Die Mango schälen, vom Kern befreien und klein schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, den Ingwer, die Chilistückchen und die Karotten unter Rühren andünsten. Anschließend die Mango dazugeben und mit dem Gemüsefond aufgießen. Das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Garnelen von der Schale und dem Kopf befreien, längs einritzen und entdarmen. Garnelen auf einen Holzspieß stecken und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Gemüse fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch und die Sahne unterrühren und mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ein paar Korianderblätter abzupfen. Die Möhren-Mangosuppe auf Tellern anrichten und mit den Korianderblättern garnieren. Den Garnelenspieß über dem Teller anrichten.

Karin Depping am 02. Februar 2010

## Möhren-Suppe mit Ingwer und Avocado

### Für 2 Personen

350 g Möhren	1 Avocado	1 Bund Koriander
10 g Ingwer	1 Limette	30 g Butter
1 EL Zucker	400 ml Gemüsefond	100 ml Crème-fraîche
Salz	Pfeffer	

Die Zwiebel und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Möhren waschen, schälen, in Stücke schneiden. Etwas Limettenschale mit dem Zestenreißer von der Limette reißen und die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Zwiebel, den Ingwer und Limettenschale in heißer Butter andünsten. Möhrenstücke kurz dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zucker betreuen. Mit der Brühe ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Die Avocado schälen, halbieren und den Stein entfernen, Das Fruchtfleisch würfeln, den Koriander hacken und zur Avocado geben. Mit Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Limettensaft abschmecken. Die Suppe pürieren, Crème-fraîche unterrühren. Mit Salz und Pfeffer und zwei Esslöffeln Limettensaft abschmecken. Möhrensuppe mit den Avocadowürfeln anrichten und servieren.

Nina Haenelt am 29. Juni 2010

## Maronen-Suppe mit Portwein und Schokolade

### Für 2 Personen

210 g gegarte Maronen	40 g braune Champignons	4 Rosenkohlröschen
1 Orange	1 Scheibe Toast	50 g Zartbitterkuvertüre
1 Vanilleschote	1 EL Kräuterbutter	30 ml roter Portwein
800 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	1 TL Puderzucker
Chilipulver, mild	Chilisalز	Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Puderzucker in einem Topf goldbraun karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Portwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen lassen. Den Geflügelfond mit circa 175 Gramm der Maronen in einen Topf geben und aufkochen lassen. Die Sahne zugeben und das Ganze pürieren. Den eingekochten Portwein und die geraspelte Schokolade hinzugeben. Die Vanilleschote einschneiden, das Mark herauskratzen und beides mit in den Topf geben. Nach einigen Minuten wird die Vanilleschote wieder entfernt. Die Schale der Orange reiben und eine Messerspitze hinzugeben. Zwei Esslöffel kalte Butter einrühren. Die Suppe mit Salz und Chilipulver abschmecken. Für die Einlage die restlichen Maronen vierteln. Die Champignons putzen und halbieren. Die Rosenkohlblätter abziehen und in Salzwasser blanchieren. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kräuterbutter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz anbraten und mit Pfeffer würzen. Anschließend die Maronen und die Rosenkohlblätter zugeben und mit Chilisalز würzen. Anschließend in die Suppe geben. Für die Croûtons das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Etwas Butter in der Pfanne erhitzen und das Brot darin knusprig anbraten. Die Suppe in tiefe Teller füllen, mit den Croûtons garnieren und servieren.

Josef Koziolk am 25. Oktober 2011

## Maronen-Suppe mit Rosenkohl, Pilzen und Würz-Croutons

### Für 2 Personen

225 g Maronen, vorgegart	40 g weiße Champignons	4 Rosenkohlröschen
1 unbehandelte Orange	1 Scheibe Toastbrot	15 g kalte Butter
2 EL Gewürzbutter	50 ml roter Portwein	400 ml Geflügelfond
100 ml Schlagsahne	1 TL Puderzucker	25 g Zartbitterkuvertüre
1 Vanilleschote	Chilipulver	Chilisalz

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Die Schale der Orange abreiben und das Toastbrot in Würfel schneiden. Vierzig Gramm der Maronen vierteln und die Champignons putzen und halbieren. Die Kuvertüre fein hacken. Den Puderzucker in einem Topf karamellisieren, mit dem Portwein ablöschen und einkochen lassen. Den Geflügelfond mit den übrigen, ganzen Maronen aufkochen, die Schlagsahne und die Kuvertüre zugeben und mit dem Stabmixer pürieren. Den eingekochten Portwein zugießen und die ausgekrazte Vanilleschote hinzugeben, kurz ziehen lassen und die Schote anschließend wieder entfernen. Die Orangenschale und die kalte Butter mit dem Stabmixer unterrühren und mit Salz und Chilipulver würzen. Die äußeren Blätter vom Rosenkohl ablösen und die inneren Blätter im kochenden Salzwasser bissfest blanchieren, abgießen und im Eiswasser abschrecken. Die Hälfte der Gewürzbutter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons kurz darin anbraten. Die geviertelten Maronen und die Rosenkohlblätter hinzugeben und mit dem Chilisalz würzen. Die Toastbrotwürfel in einer neuen Pfanne mit der restlichen Gewürzbutter rösten. Anschließend die Suppe erneut aufmixen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln garnieren.

Stephan Lich am 26. Oktober 2010

## Mediterraner Fischtopf

### Für 2 Personen

200 g Rotbarschfilet	200 g Lachsfilet	2 Riesen-Garnelen
4 Scheiben Ciabatta	250 g Blattspinat, frisch	200 g Tomaten, stückig
1 große Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 TL Zucker	250 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Spinat putzen und von den Stielen befreien. Die Basilikumblätter abzupfen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne abgedeckt erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig braten. Anschließend mit den Tomaten ablöschen und mit je einem Teelöffel Salz und Zucker sowie mit etwas Pfeffer würzen und abgedeckt aufkochen lassen. Das Ganze mit dem Fond aufgießen, den Spinat dazugeben und auf kleiner Flamme abgedeckt köcheln lassen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Die Riesen-Garnelen von den Köpfen, der Schale und den Därmen befreien. Den Fisch und die Riesen-Garnelen ebenfalls dazugeben und etwa zehn Minuten bei geringer Hitze ziehen - aber nicht mehr kochen - lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einige Basilikumblätter abzupfen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und einige Scheiben Ciabattabrot darin rösten. Die Mediterrane Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit Basilikum und dem Ciabatta garnieren und servieren.

Petra Hermann am 06. September 2010

## Mediterraner Linsen-Eintopf

### Für 2 Personen

200 g Putenbrust	400 g rote Linsen	3 mittelgroße, feste Kartoffeln
3 Zwiebeln	3 Strauchtomaten	1 Risse Cherrytomaten
3 Karotten	1/2 Stange Porree	1 Mango
3 dicke Knoblauchzehen	1,5 L Gemüsefond	2 EL Balsamico
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Peperoni	1 Zweig Thymian
Pflanzenöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Kartoffeln und Karotten schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwei Zwiebeln abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Mango von der Schale und vom Kern befreien und das Fruchtfleisch ebenfalls klein schneiden. Den Porree waschen, der Länge nach halbieren und dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelstücke in einem großen Topf mit etwas Öl anbraten, bis sie glasig sind, dann den Lauch hinzufügen und kurz mit anbraten. Anschließend den Fond aufgießen und die Linsen, die Kartoffeln, ein Drittel der Mango und die Karotten hinzugeben. Das Ganze etwa 15 Minuten weiterkochen lassen. Die Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen. Die Strauchtomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch zusammen mit zwei Teelöffeln Thymian, etwas Salz und den klein geschnittenen Tomaten zu den Linsen geben und mit dem Balsamico-Essig verfeinern. Die Petersilienblätter abzupfen und klein schneiden. Die Putenbrust waschen und in gleiche Würfel schneiden. Die übrige Zwiebel abziehen und in einzelne Schichten trennen. Die Peperoni ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Diese dann abwechselnd mit den Cherrytomaten, den Zwiebelstücken, den Mangostücken sowie den Putenbrustwürfel auf einen Spieß stecken, mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Thymian würzen und in Olivenöl in einer Pfanne knusprig braten. Den Linseneintopf auf Tellern anrichten, mit dem Putenspieß servieren und mit der Petersilie garnieren.

Michele Huhn am 28. Dezember 2011

## Meerrettich-Suppe, Lachs-Apfel-Crostini, Riesen-Garnelen

### Für 2 Personen

100 g Lachsfilet, ohne Haut	2 Riesen-Garnelen	1 mehlig kochende Kartoffel
1 Stange Meerrettich	1 Knoblauchzehe	1 Apfel
1 Zitrone	1 Zwiebel	1/2 Baguette
75 g Sahnemeerrettich	200 ml Geflügelfond	100 ml Sahne
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 120 Grad Stufe 'Grill' vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. Den Geflügelfond, die Sahne und den Sahnemeerrettich hinzufügen und bei schwacher Hitze zehn Minuten kochen. Die Meerrettichstange schälen, waschen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Sobald der Meerrettich weich ist, die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel und den Lachs vermengen. Anschließend die Zitrone halbieren, den Saft auf das Gemisch träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und die Apfel-Lachs-Mischung auf das Baguette geben. Anschließend zum Garen für circa fünf Minuten in den Backofen geben. Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen, andrücken und in die Pfanne geben. Die Riesen-Garnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und in der Pfanne anbraten. Die Meerrettichsuppe mit den Riesen-Garnelen garnieren und mit den Lachs-Apfelcrostinis auf Tellern anrichten und servieren.

Bernd Prochaska am 29. November 2011

## Mexikanische Fisch-Suppe mit Nachos

### Für zwei Personen

100 g Rotbarschfilet	100 g Alaska Seelachsfilet	100 g Steinbeißerfilet
2 Maismehlfladen	250 g Tomaten	250 g geschälte Dosentomaten
1 Möhre	1 Porree Stange	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	500 ml Fischfond	250 ml trockener Weißwein
1 kleine Chilischote	1 Prise Zucker	1 Sternanis
0,5 Bund glatte Petersilie	Olivenöl	Öl
schwarzer Pfeffer	Salz	

Die Tomaten vierteln und den Strunk entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Die Tomaten dazugeben und zerkochen lassen. Nun die Dosentomaten einrühren und weiterhin köcheln lassen. Anschließend das Ganze durch ein Sieb passieren. Den Wein und etwas Fischfond angießen und zum Kochen bringen, bis die Suppe etwas reduziert ist. Das Ganze kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Chili und den Sternanis dazugeben. Die Möhre und die Lauchstange zu Julienne schneiden. Den Fisch waschen und in löffelgerechte Stücke teilen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Julienne in die Brühe geben und einige Minuten garen lassen. Anschließend die Fischstücke einlegen und ziehen lassen. Einen Topf mit Öl erhitzen und die Maismehlfladen darin frittieren. Anschließend die Fladen herausnehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und in kleine Stücke brechen. Die Mexikanische Fischsuppe auf Tellern verteilen und mit der Petersilie und den Nachos garnieren.

Nadine Kolten am 24. Januar 2011

## Muschel-Safran-Terrine

### Für 2 Personen

600 g Miesmuscheln	6 Zehen Knoblauch	2 Möhren
2 Tomaten	1 Zwiebel, groß	1 Limette
1 Karotte	2 Zweige Koriander, frisch	1 Stange Porree
1 Stange Sellerie	200 g Petersilienwurzel	0,5 Fenchel
500 ml Fischsuppenfond	400 ml Kokosmilch	250 ml Riesling
50 g Pflanzenfett	5 g Safran	2 EL Kurkuma
Chilisprossenfäden	essbare Blüten	Schnittlauch, fein
Zucker	Currypulver	Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und einen Teller darin warm halten. In einem Topf den Wein und 250 ml Wasser angießen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Miesmuscheln zehn Minuten lang darin gar ziehen lassen. Anschließend die Muscheln mit einer Schaumkelle entnehmen und beiseite stellen. Die Knoblauchzehen und die große Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Lauch, die Möhren, den Sellerie, die Petersilienwurzel und Fenchel waschen und alles grob zerteilen. Alles in Pflanzenfett andünsten, den Fischsuppenfond auffüllen und garen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika- und Currypulver und Kurkuma abschmecken. Nach und nach die Kokosmilch zur Suppe geben, aufheizen und cremig pürieren. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Suppe mit dem Limettensaft abschmecken. Das Ganze durch ein Sieb streichen und erneut mit Zucker abschmecken. Den Safran dazugeben. Das Muschelfleisch auspalen, in die vorgewärmten Suppenteller geben und die heiße Suppe darüber geben. Die Suppe mit Chilisprossenfäden, essbaren Blüten, Koriander und Schnittlauch dekorieren.

Inge Wolf am 27. April 2010

# Oberpfälzer Schwammerl-Brühe mit Ritter-Zipfeln

## Für 2 Personen

100 g geräucherter Schweinebauch	400 g Steinpilze	450 g mehliges Kartoffeln
0,25 Porreeestange	1 Sellerieknolle	1 Petersilienwurzel
1 Möhre	250 g Zwiebel	1 Lorbeerblatt
5 Nelken	5 Wacholderbeeren	0,5 Bund Rosmarin
0,5 Bund krause Petersilie	1 Ei	1 EL Kartoffelmehl
3 EL Mehl	135 g Butter	750 ml Gemüsefond
3 EL heller Balsamico	Zucker	schwarzer Pfeffer
Salz		

50 Gramm Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Porree putzen, von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Ringe schneiden. Die Petersilienwurzel putzen, schälen, von den Enden befreien und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und fein würfeln. Eine Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Steinpilze putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Sellerie, das Lorbeerblatt, die Nelken und die Wacholderbeeren in ein Tee-Ei geben. 25 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, die Möhre, den Porree, die Petersilienwurzel, eine Kartoffel und die Zwiebeln hinein geben und alles andünsten. Anschließend die Pilze hinein geben und kurz mit dünsten. Alles mit dem Gemüsefond aufgießen und das Tee-Ei hinein hängen. Das Ganze etwa 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Balsamico dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 50 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, nach und nach etwa zwei Esslöffel Mehl einrühren, so dass eine Mehlschwitze entsteht. Die restlichen Kartoffeln in Salzwasser gar kochen, abgießen, schälen, durch die Kartoffelpresse geben und abkühlen lassen. Den Schweinebauch in feine Würfel schneiden. Die restlichen Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. 30 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schweinebauchwürfel und die Zwiebeln darin anbraten. Das Ei aufschlagen, trennen und das Eigelb auffangen. Die Rosmarinnadeln zupfen und fein hacken. Die Petersilie zupfen und ebenfalls fein hacken. Das Kartoffelmehl, die Zwiebeln, die Schweinebauchwürfel, das Eigelb, den Rosmarin und die Petersilie zu der Kartoffelmasse geben, mit Salz würzen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Das restliche Mehl auf der Arbeitsfläche verteilen und aus der Kartoffelmasse darauf eine Rolle formen. Etwa drei Zentimeter lange Stücke runter schneiden und die etwa fingerdicken Ritterzipfel daraus formen. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ritterzipfel darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Die Schwammerlbrühe mit der Mehlschwitze abbinden und nochmal kurz aufkochen. Die Oberpfälzer Schwammerlbrühe mit den Ritterzipfeln in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Hans-Joachim Meyfeldt am 18. Oktober 2010

## Papaya-Möhren-Suppe mit einer Sesam-Stange

### Für 2 Personen

100 g gepulste Krabben	2 Scheiben Blätterteig	100 g Möhren
100 g Papaya	1 Zwiebel	1 unbehandelte Limette
1 Ei	1/2 l Gemüsefond	1 Spritzer Tabasco
1 EL Sesamsamen	20 g Ingwer	1 Bund Koriander
1 TL Pflanzenöl	heller Saucenbinder	Zucker
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Die Enden der Möhren entfernen, gemeinsam mit dem Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Die Möhren, die Zwiebel und den Ingwer im heißen Öl andünsten. Den Fond aufgießen und bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten weichkochen. Die Papaya klein würfeln, die Korianderblätter abzupfen und fein hacken. Die Schale der Limette abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Papaya und den Koriander zu den Möhren geben, einmal aufkochen lassen und alles pürieren. Etwas Limettenabrieb und den Limettensaft in die Suppe geben. Für die Sesamstange den Blätterteig längs in Streifen schneiden und das Ei trennen. Den Teig etwas verdrehen, mit dem Eigelb bestreichen und mit dem Sesam bestreuen. Die Sesamstange etwa 15 Minuten im Backofen backen. Den Saucenbinder in die Suppe rühren, eine Minute köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer, Tabasco und Zucker abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit den Krabben und etwas Koriander garnieren und zusammen mit der Sesamstange servieren.

Ute Schlösser am 21. November 2011

## Paprika-Creme-Suppe mit Blatt-Spinat-Grieß-Nockerl

### Für 2 Personen

100 g Weizengrieß	50 g Spinat, passiert	3 rote Paprika
2 Zwiebeln	Schnittlauchblüten	30 g Butter
1 Ei	1 l Gemüsefond	20 ml Sherry
125 ml trockener Weißwein	125 ml Schlagsahne	1 Muskatnuss
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Muskatnuss abreiben. Den Weizengrieß, das Ei, die Butter und den Spinat miteinander verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den Teig zugedeckt für etwa zehn Minuten ruhen lassen. Die Zwiebeln abziehen. Die Paprika vom Strunk befreien, halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und zusammen mit den Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Würfel anschließend in einer Pfanne mit heißem Olivenöl anrösten und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen, mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Sherry und der Schlagsahne verfeinern. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Mit einem Löffel aus dem Teig kleine Nockerln formen und ins Salzwasser legen. Die Hitze reduzieren und die Nockerln für etwa zehn Minuten im Wasser ziehen lassen. Die Suppe mit den Nockerln auf Tellern anrichten, mit den Schnittlauchblüten garnieren und servieren.

Claudia Bramböck am 26. Oktober 2010

## Paprika-Creme-Suppe mit Wolfsbarsch-Spieß

### Für 2 Personen

200 g Wolfsbarschfilet	1 gelbe Paprika	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Crème-fraîche
200 ml Sahne	1 EL Sonnenblumenkerne	1 TL Honig
2 EL Sesamöl	500 ml Gemüsefond	Butter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Paprikas jeweils von dem Strunk und den Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Etwas Butter in einen Topf zerlassen und die Zwiebel, die Paprika und den Knoblauch darin anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und die Paprika bissfest garen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Mit der Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Wolfsbarsch waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden, auf die Holzspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Wolfsbarschspieße darin von jeder Seite anbraten. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne mit etwas Honig und Butter anrösten. Die Paprikacremesuppe auf Teller geben und jeweils einen Esslöffel Crème-fraîche dazugeben. Die Sonnenblumenkerne drüber streuen und die Wolfsbarsch-Spieße dazu anrichten.

Florian Kozok am 24. August 2010

## Paprika-Schaum-Suppe mit Jakobsmuscheln

### Für 2 Personen

100 g Jakobsmuscheln	1 Blätterteig	1 gelbe Paprika
2 Schalotten	25 g Parmesan	25 g Bergkäse
2 Eier	125 ml Schlagsahne	300 ml Rinderfond
50 ml trockener Weißwein	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
2 EL Butterwürfel	1 Bund Basilikum	1 Msp. Safran-Fäden
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Schalotten abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika halbieren, von den Scheidewänden befreien und ebenfalls klein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten- und Paprikawürfel andünsten. Anschließend mit dem Wein und dem Fond aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Den Käse fein reiben. Die Eier trennen und das Eigelb und 20 Milliliter Sahne aufschlagen. Den Blätterteig zunächst von der einen Seite mit der Eisahne einstreichen, mit Käse bestreuen; dann wenden und die andere Seite ebenfalls einstreichen und bestreuen. Nun den Blätterteig in Streifen schneiden, diese spiralförmig eindrehen und auf Backpapier aufreihen und im Backofen goldbraun backen. Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Die Nussbutter oder das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und darin die Muscheln sehr kurz anbraten. Die Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe pürieren, durch ein Sieb passieren, die übrige Sahne und die Safran-Fäden zugeben und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend noch einmal unter den Siedepunkt erhitzen, vom Herd nehmen und mit der eiskalten Butter aufmontieren. Die Suppe mit den Jakobsmuscheln auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum garnieren.

Friedrich Pieper am 13. Juli 2010

## Paprika-Suppe mit Eisberg-Salat und Kräuter-Sternen

### Für 2 Personen

3 Paprika, gelb	2 Scheiben Blätterteig, TK	3 Blätter Eisbergsalat
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Basilikum, getrocknet	1 TL Paprikapulver
20 g Pecorino	50 ml Sahne, süß	2 EL Crème-fraîche
500 ml Hühnerfond	Olivenöl	Cayennepfeffer
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Käse reiben. Aus dem Blätterteig vier Sterne ausstechen und mit dem Oregano, dem Thymian, dem Basilikum, dem Paprikapulver und dem Käse bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, die Sterne darauf legen und das Ganze für 12 Minuten in den Backofen schieben. Die Paprika, zwei Knoblauchzehen und die Schalotten abziehen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und Paprika, Knoblauch und die Schalotten darin anschwitzen. Dann den Fond einrühren und bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten kochen lassen. Die Crème-fraîche einrühren und alles pürieren. Die Sahne schlagen. Den Salat waschen und trocken schleudern und anschließend in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Salat darin knusprig braten. Die Paprikasuppe zusammen mit dem Salat auf Tellern anrichten und mit einem Löffel Sahne garnieren.

Wolfgang Ruhland am 12. Januar 2010

## Paprika-Suppen-Trio mit Ziegen-Frischkäse

### Für 2 Personen

400 g rote Paprika	400 g grüne Paprika	400 g gelbe Paprika
75 g Zwiebel	2 Knoblauchzehen	500 ml Gemüfefond
175 g Ziegenfrischkäse, mild	50 ml Sahne	1 Zweig Basilikum
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	30 g kalte Butter
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Paprika nach Farben getrennt putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. In drei Töpfen Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch gleichmäßig darauf verteilt andünsten. Die Paprikastücke nach Farben getrennt in die Töpfe geben – dabei jeweils etwa ein Achtel Paprika aufheben – und mitdünsten, ohne dass die Paprika Farbe nehmen. Die Paprikastücke mit Gemüfefond aufgießen und etwa zehn Minuten kochen lassen. Die Suppen salzen und pfeffern und mit jeweils zehn Gramm Butter pürieren. Die Suppen passieren und warmstellen. Für die Einlagen die übrigen Paprikastücke schälen und sehr fein würfeln. Den Thymian, den Rosmarin und den Basilikum abzupfen und fein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Die Paprikawürfel mit etwas Olivenöl, den gehackten Kräutern und dem Knoblauch mischen, alles mit dem Ziegenfrischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paprikasuppen in tiefe Teller gießen, so dass ein Mosaik bzw. ein Trio entsteht, mit Ziegenfrischkäsenocken garnieren und servieren.

Veronika Reich-Brugger am 23. August 2011

## Polynesische Fisch-Suppe mit Knoblauch-Baguette

### Für 2 Personen

200 g Lachs	200 g Barsch	3 Jacobsmuscheln
1 Baguette	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
250 g Tomaten	150 ml trockener Weißwein	1 Bund Schnittlauch
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	1 Bund Dill
1 Bund Zitronenmelisse	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Fisch und die Meeresfrüchte waschen, trockentupfen, würfeln und für ungefähr zehn Minuten im Weißwein einlegen. Die Petersilie, die Zitronenmelisse und den Basilikum zupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Dillspitzen abzupfen und klein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Tomaten aus der Dose zugeben und etwa zwanzig Minuten köcheln lassen. Den eingelegten Fisch zusammen mit dem Wein in den Topf geben, mit Pfeffer und Salz würzen und etwa drei Minuten lang leicht köcheln lassen. Eine Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den übrigen Gewürzen in den Topf geben. Das Ganze nochmal für circa zwei Minuten kochen lassen. Das Baguette in Scheiben schneiden, die zweite Knoblauchzehe abziehen und das Brot damit einreiben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Baguette servieren.

Wolfgang Losacker am 27. September 2010

## Pot au feu von Dorade mit Basilikum-Pesto

### Für 4 Personen

20 g Pinienkerne	25 g Parmesan	150 g Basilikum
ca. 50 ml Olivenöl	ca. 5 g Meersalz	3 kleine Schalotten
150 g Fenchel, mit Kraut	4 Mini-Gartenmöhren	4 kleine Zucchini
1 Stange Frühlingslauch	4 kleine neue Kartoffeln	2 junge Knoblauchzehen
600 ml klare Fischkraftbrühe	1 Msp. Safran-Fäden	2 frische Doraden
4 EL Olivenöl	4 Kirschtomaten, oval	Salz, Pfeffer
Muskat	Zucker	1 kleines Ciabatta
2 EL Knoblauchöl	ca. 1 EL Mehl	1 Bund gemischte Kräuter

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend fein mahlen. Parmesan fein reiben. Den Basilikum in Streifen schneiden und in ein hohes Gefäß geben, ca. 40 ml kalt gepresstes Olivenöl zugeben und mit dem Pürierstab pürieren. Meersalz dazu geben und evtl. noch etwas Olivenöl. Dann die gemahlten Pinienkerne zugeben und mit einem Holzlöffel glatt rühren. Ebenso den Parmesan unterarbeiten, das Pesto abschmecken. Schalotten schälen und fein schneiden. Fenchel, Möhren, Zucchini, Frühlingslauch putzen, Kartoffeln schälen und alles würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Fischkraftbrühe in einen Topf geben, einmal kurz aufkochen und dann den Topf vom Herd ziehen. Safran-Fäden und Knoblauch unterrühren. Die Doraden filetieren und auf der Haut lassen. In einer tiefen Pfanne mit 2 EL Olivenöl die vorbereiteten Gemüse anschwitzen. Die Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Muskat und Zucker würzen. Dann die Pfanne vom Herd ziehen. Das Brot in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Knoblauchöl dezent kross braten. Die Doradenfilets leicht schräg halbieren, auf der Hautseite mehlieren und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl anbraten. Die Brühe wieder erwärmen und die Gemüse und die mediterranen Kräuter dazugeben und fast kochen lassen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, Dorade auf den Sud geben und sofort servieren. Dazu Pesto und warmes Knoblauchbrot reichen.

Stephan Schiling Freitag, 17. Juli

## Provenzalische Fisch-Suppe mit Knoblauch-Croutons

### Für 2 Personen

200 g Lachs	200 g Zander	200 g Heilbutt
9 Crevetten	1 kleine Fenchelknolle	1 Fleischtomate
2 Stangen Staudensellerie	1 Lauch	1 Zwiebel
5 Knoblauchzehen	1 unbehandelte Zitrone	150 ml trockener Weißwein
500 ml Fischfond	1 Baguette	1 Ei
1 Prise Safran	1 Prise Wasabipulver	Cayennepfeffer
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in kleine Streifen schneiden. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen und in klein hacken. Den Staudensellerie und den Lauch in Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel, die Zwiebel, den Knoblauch, den Staudensellerie und den Lauch darin andünsten. Die Zitronenschale abreiben. Zwei Streifen von dem Zitronenabrieb und etwas Safran zu dem Gemüse geben. Mit dem Weißwein und dem Fischfond ablöschen und köcheln lassen. Die Tomate mit kochendem Wasser übergießen und schälen. Anschließend die Tomate vom Strunk befreien, entkernen und den Saft durch ein Sieb in die Suppe geben. Das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwei Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Das Baguette ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, den Knoblauch zugeben und die Baguettescheiben darin rösten. Das Baguette anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchenpapier legen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Lachs, den Zander und den Heilbutt waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Fisch und die Tomaten mit in die Suppe geben. Für die Rouille das Ei trennen und das Eigelb in eine Schüssel fügen. Zwei Knoblauchzehen abziehen, auspressen, zum Eigelb geben und vermengen. Während des Rührens tröpfchenweise 50 Milliliter Olivenöl dazu geben und zu einer Masse verarbeiten. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Provenzalische Fischsuppe mit den Knoblauch-Croutons und der Rouille anrichten und servieren.

Letizia Füssenich am 24. August 2010

## Räucher-Forellen-Creme-Suppe mit Blätterteig-Fisch

### Für 2 Personen

75 g Forellenfilets, geräuchert	500 ml Gemüsefond	1 Stange Lauch
1 Knolle Sellerie	1 Platte Blätterteig	1 Karotte, klein
1 Kartoffel, mehlig	1 Ei	1 Zitrone, unbehandelt
1 Wacholderbeere	1 Lorbeerblatt	4 Pfefferkörner, schwarz
1 EL Olivenöl	Zucker	Cayennepfeffer
Salz	Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Blätterteigplatte ausrollen und die mit einer Form Fische ausstechen. Je ein schwarzes Pfefferkorn als Auge in den Teig drücken. Das Ei trennen, die Fische mit Eigelb bestreichen und etwa 18 Minuten backen. Die Forellenfilets klein schneiden. Die Zitrone halbieren, auspressen und die Forellenfilets mit dem Saft beträufeln. Die Kartoffel schälen und klein schneiden. Die Karotte, den Lauch und den Sellerie putzen, klein schneiden und zusammen mit der Kartoffel kurz in Olivenöl andünsten. Den Gemüsefond angießen. Das Lorbeerblatt und die Wacholderbeere in ein Teesieb geben und mit in die Suppe geben. Etwa fünf Minuten köcheln lassen, anschließend das Teesieb entfernen. Die Forellenfilets dazugeben und fein pürieren. Die Suppe mit Cayennepfeffer, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Blätterteigfische zusammen mit der Forellensuppe in tiefen Tellern anrichten.

Karin Hornberger am 08. September 2009

## Römer-Salat-Suppe mit Ingwer und Garnelen

### Für 2 Personen

4 Riesen-Garnelen	400 g Römersalat	1 Knolle Ingwer, klein
1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte	1 Limette
60 g Butter	50 g Kochsahne	150 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Salatherzen für die Beilage herausschneiden. Die restlichen Salatblätter von dem Strunk befreien, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter kurz in kochendes Salzwasser geben, bis sie zusammenfallen. Anschließend in Eiswasser abschrecken und auf Küchentuch abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und fein hacken. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin andünsten. Mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen. Die Salatblätter ausdrücken und mit der restlichen Butter pürieren und in einem Topf erhitzen. Die Kochsahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen von der Schale und dem Darm befreien und mit Salz würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten anbraten. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte des Safts über die Garnelen geben. Die Salatherzen in Streifen schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Salatherzen darin anschwitzen. Mit dem restlichen Limettensaft, Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatstreifen in tiefe Teller geben und mit der heißen Suppe auffüllen. Die Garnelen in die Suppe geben und servieren.

Frank Schwarzien am 10. August 2010

## Rote-Bete-Suppe mit Enten-Brust-Spießen

### Für 2 Personen

180 g Entenbrust	4 Knollen gare Rote-Bete	1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel	2 EL Butter	1 EL flüssiger Honig
500 ml Gemüsefond	100 ml saure Sahne	2 EL Sahne-Meerrettich
1 Zweig Thymian	Kümmel, gemahlen	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und grob würfeln. Die Rote-Bete abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und die Rote-Bete in Scheiben schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und darin die Zwiebeln andünsten. Die Rote-Bete-Scheiben zu den Zwiebeln geben und mit dem Honig kurz glasieren. Anschließend den Gemüsefond und den Rote-Bete-Saft dazugeben und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze kochen. Den Apfel schälen, entkernen und fein würfeln. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und darin die Apfelwürfel etwa fünf Minuten weich garen. Die Rote-Bete-Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Die Entenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern und mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Die Pfanne erhitzen und das Fleisch langsam anbraten. Nach etwa fünf Minuten wenden und für weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze braten. Anschließend im Backofen mit dem Thymian etwa zehn Minuten ruhen lassen. Abschließend die Entenbrust in feine Scheiben schneiden und auf Spieße stecken. Die saure Sahne mit dem Meerrettich vermengen. Die Suppe mit den Entenbrustspießen auf Tellern anrichten und mit einem Klacks Sauerrahm-Meerrettich-Crème und den Apfelwürfeln garnieren.

Kathrin Mennecke am 03. August 2010

## Rotes Linsen-Süppchen mit Lachs und ligurischen Crostini

### Für 2 Personen

75 g geräucherter Lachs	150 g Linsen, klein, rot	3 Scheiben Baguette
3 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 EL Butter
500 ml Rinderfond	1 EL Senf, süß	1 EL Tomatenmark
1 Bund Dill	75 g Schmand	50 g Kapern
2 EL Olivenöl, natives	Salz	Pfeffer, schwarz

Die Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Einen Esslöffel Butter in einem Topf zergehen lassen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin andünsten. Die Linsen waschen und in den Topf geben. Den Rinderfond dazu geben und 20 Minuten gar kochen. Den Lachs in feine Streifen schneiden, den Dill hacken. Den Schmand in einer Schüssel verrühren. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Baguettscheiben darin anbraten. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und die Baguettscheiben damit einreiben. Etwas Olivenöl auf die Scheiben tröpfeln und mit Tomatenmark bestreichen. Die Kapern hacken und auf die Baguettscheiben geben. Anschließend die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dill in die Suppe geben. Die Suppe in die Teller füllen und die Lachsstreifen in die Mitte der Suppe geben. Mit einem Löffel Schmand garnieren und etwas Dill darüber streuen. Die Crostini ebenfalls dazu anrichten.

Eva Hülsenbeck am 16. März 2010

## Rucola-Creme-Suppe mit Pinien-Kernen und Crostini

### Für 2 Personen

2 Bund Rucola	1 Baguette	200 g Schafskäse
5 Cherrytomaten	3 Schalotten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Pinienkerne	30 g Butter
400 ml Gemüsefond	300 ml Sahne	250 ml Milch
50 g saure Sahne	Butter	Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Schalotten in Butter anbraten. Mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Anschließend die Sahne dazu geben. Ein Bund Rucola putzen und pürieren. Den Rucola zu der Suppe geben. Anschließend die saure Sahne dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe pürieren und mit etwas Muskatnuss abschmecken. Den restlichen Rucola klein hacken. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Den Schafskäse und die Milch zu einer dickflüssigen Masse verrühren. Die Zwiebeln und den Rucola dazugeben und mit Pfeffer abschmecken. Das Baguette in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne leicht anbraten. Die Tomaten klein schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne vorsichtig goldgelb rösten. Den Rucolaaufstrich und die Tomaten auf den Baguettescheiben verteilen. Die Suppe in einen Teller geben und das Baguette mit dem Rucolaaufstrich dazu geben, mit den Pinienkerne garnieren und servieren.

Ulrike Hofmann am 15. November 2011

## Süßkartoffel-Chili-Suppe mit Flusskrebsschwänzen

### Für 2 Personen

100 g Süßkartoffeln	50 g Flusskrebsschwänze	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zwiebel	0,5 Bund Koriander	1 Chilischote
20 ml Portwein, weiß	20 ml Madeirawein, rot	175 ml Gemüsefond
1 EL Butter	1 EL Essig, weiß	90 ml Sahne
1 TL Mayonnaise	0,5 TL Chilipaste, scharf, rot	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Süßkartoffeln schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einem Topf die Butter erhitzen und die Süßkartoffeln und Zwiebeln anschwitzen. Essig dazugeben. Mit Portwein und Madeira ablöschen. Den Gemüsefond hinzugeben und das Ganze köcheln lassen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Korianderblätter zupfen und fein hacken. Das Ganze mit Mayonnaise und der Chilipaste vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Flusskrebsschwänze darin marinieren. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden und von den Kernen befreien. Eine Chilihälfte fein hacken und zu den Süßkartoffeln geben. Sahne hinzufügen. Das Ganze pürieren. Die marinierten Flusskrebsschwänze mithilfe eines Servierings auf den Tellern anrichten. Die Suppe um die Flusskrebsschwänze anrichten.

Astrid Lang am 09. Februar 2010

## Süßkartoffel-Creme-Suppe mit Ricotta-Wan-Tan

### Für 2 Personen

500 g Süßkartoffeln	4 Wan-Tan-Blätter	100 g Chorizo Wurst
2 Zwiebeln	100 g Ricotta	1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Piment	500 ml Gemüsefond	100 ml Schlagsahne
1 Zweig Thymian	Olivenöl	Frittieröl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Das Frittieröl in der Fritteuse erhitzen. Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Gemüsefond in einen Topf geben und zusammen mit den Süßkartoffeln zum Kochen bringen. Die Chorizo in feine Scheiben schneiden und bei niedriger Temperatur in einer Pfanne knusprig auslassen. Die Wurstscheiben dabei gelegentlich wenden. Die Wan Tan Blätter auf der Arbeitsfläche verteilen. Ein Geschirrtuch anfeuchten und über die Wan Tan Blätter legen. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln anschwitzen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Piment abschmecken. Die Zwiebeln zu den Süßkartoffeln und dem Gemüsefond hinzugeben. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Die Schlagsahne untermischen und die Suppe etwas ziehen lassen. Den Ricotta mit einem Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel geben und glatt rühren. Anschließend die Thymianblätter abzupfen, kleinhacken, zum Ricotta geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Geschirrtuch von den Wan Tan Blättern nehmen. Diese mit jeweils einem Teelöffel der Ricottamasse füllen und zu Säckchen formen. Die Wan Tan in der Fritteuse goldbraun ausbacken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Wan Tan und der Chorizo Wurst garnieren.

Marco Koeditz am 18. Oktober 2011

# Süßkartoffel-Suppe mit selbstgemachten Brötchen

## Für 2 Personen

200 g Süßkartoffeln	50 g mehliges Kartoffeln	50 g geräucherter Schinken
1 Zwiebel	1 Ingwerknolle, klein	1 Lauchzwiebel
500 ml Gemüsefond	6 EL Orangensaft	300 g Mehl
1 Würfel Hefe	1 EL Honig	4 EL Milch
3 EL Pflanzenöl	2 EL Pinienkerne	1 EL Kurkuma
1 EL Curry	Koriandergrün	schwarzer Pfeffer
Meersalz	Salz	

Backpapier auf einem Blech auslegen. Die Hefe mit dem Honig vermengen und anschließend mit 300 Milliliter Wasser aufgießen. Das Gemisch etwas salzen und das Mehl unter ständigem Rühren nach und nach hinzugeben. Aus dem Teig kleine Brötchen formen und diese auf das Backblech legen. Das Blech in den kalten Ofen schieben, diesen auf 200 Grad aufheizen und die Brötchen darin etwa 20 Minuten backen. Zwei Esslöffel Pflanzenöl in einem Wok erhitzen. Die Zwiebel abziehen und würfeln, den Ingwer schälen, klein schneiden und mit der Zwiebel in den Wok geben. Die Kurkuma hinzufügen. Das Ganze mit drei Esslöffel Orangensaft ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Süßkartoffeln und die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Das Ganze mit dem Gemüsefond aufgießen und 15 Minuten garen lassen. Das restliche Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Lauchzwiebel von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Den Schinken würfeln und mit den Lauchzwiebelringen und den Pinienkernen in die Pfanne geben und scharf anbraten. Anschließend das Ganze mit dem restlichen Orangensaft und der Milch ablöschen. Das Gemisch mit Meersalz, Pfeffer und Curry abschmecken und kurz durchpürieren. Die Brötchen aus dem Ofen nehmen und kurz ausdampfen lassen. Die Süßkartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit dem Koriandergrün und den selbstgemachten Brötchen garnieren und servieren.

Antonia Rhau am 26. Juli 2011

## Süppchen und gebackenes mit gebeiztem Bach-Saibling

### Für 2 Personen

2 kleine Brokkoli	1/8 l Milch	Salz
1 Prise Muskat	1 Schalotte	1 EL Rapsöl
1 TL gemahlene Mandeln	600 ml Fischfond	1 Zitrone, unbehandelt
weißer Pfeffer	Salz	2 EL Crème-fraîche
70 g Mehl	1 EL Speisestärke	1 Msp. Backpulver
ca. 500 ml Frittierfett	150 g gebeizter Bachsaibling	1 EL Süßdoldenöl
bunter Pfeffer		

Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen, Milch, Salz und Muskat zugeben. Die Brokkoliröschen in dem Milchwasser blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Zum Ausbacken vier Röschen beiseite stellen. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen, Schalottenwürfel anschwitzen, gemahlene Mandeln zufügen und leicht mit anschwitzen lassen, mit Fischfond auffüllen und ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den blanchierten Brokkoli in einen Mixer geben und mit der Brühe pürieren, dann durch ein feines Sieb passieren. Die Suppe mit geriebener Zitronenschale, weißem Pfeffer, eventuell auch etwas Salz abschmecken. Zuletzt Crème-fraîche untermischen. 100 ml Eiswasser, 50 g Mehl, Stärke und Backpulver mit einem Pürierstab zu einem glatten und sämigen Teig verarbeiten. Übrige Brokkoliröschen im restlichen Mehl wenden und durch den Teig ziehen. Anschließend in heißem Fett (ca. 180 Grad ) knusprig ausbacken und abtropfen lassen. Bachsaibling in feine Würfel schneiden, mit Süßdoldenöl und wenig Zitronensaft abschmecken und mit frisch gemahlenem buntem Pfeffer würzen. Saiblingstatar mit den gebackenen Brokkoliröschen und der Suppe in tiefen Tellern anrichten.

Jan-Göran Barth Mittwoch, 23. September 2009

## Sauerampfer-Suppe

### Für 2 Personen

250 g Sauerampfer	1 Scheibe Weißbrot	1 Schalotte
0,5 Zehen Knoblauch	1 Bund Kresse	1 TL Mehl
1 TL Zucker	100 g Butter	1 Becher Crème-fraîche
750 ml Geflügelfond	200 ml Riesling, trocken	Salz
schwarzer Pfeffer		

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und salzen. Den Sauerampfer säubern, in dem kochenden Wasser kurz blanchieren, herausnehmen und im Zerkleinerer pürieren. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die Schalotten darin andünsten, das Mehl hinzufügen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Den pürierten Sauerampfer dazugeben und alles mit einem Schuss Riesling, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Crème-fraîche hinzufügen. Das Weißbrot würfeln und mit Butter in einer Pfanne rösten und salzen. Die Sauerampfersuppe in einem tiefen Teller anrichten, mit etwas Kresse garnieren und servieren.

Michael Brüning am 11. Oktober 2011

## Sauerkraut-Suppe mit Kaviar-Haube und Speck

### Für 2 Personen

40 g Speck, geräuchert	250 g Sauerkraut, lose	2 TL Kaviar, schwarz
1 Zwiebel	1 Knolle Ingwer, klein	2 EL Tomatenmark
1 Bund Petersilie, glatt	75 g Schlagsahne	1 EL Sonnenblumenöl
500 ml Gemüsefond	500 ml Weißwein, trocken	Kreuzkümmel, gemahlen
Cayennepfeffer	Ingwerpulver	Zucker
Salz		

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck ebenfalls fein würfeln. Einen Topf mit Öl erhitzen und den Speck darin anbraten. Anschließend die Zwiebel und das Tomatenmark zum Speck geben. Ein kleines Stück von der Ingwerknolle schälen und abhobeln. Das Sauerkraut klein schneiden, mit dem Fond und 250 Milliliter Wein in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Ganze etwa zehn Minuten garen und anschließend mit Ingwerpulver, Kreuzkümmel, Salz, Cayennepfeffer, Zucker und dem übrigen Wein abschmecken. Die Sahne in einem hohen Gefäß steif schlagen. Die Petersilienblätter zupfen und klein hacken. Die Suppe mit der Sahne und dem Kaviar auf Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.

Christina Meiering am 08. Dezember 2009

## Schöne-Frauen-Suppe mit Lamm-Hack

### Für 2 Personen

200 g Lammhack	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
1 Ei	250 g Joghurt	0,5 Bund Minze
1 L Gemüsefond	1 TL Rosenpaprika	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Majoran	Rapsöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Minze zupfen und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen. Mit 100 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Den Joghurt dazugeben und aufkochen lassen. Mit Kreuzkümmel, Majoran und Rosenpaprika würzen. Die Minze zugeben und weiter köcheln lassen. Das Hackfleisch salzen, pfeffern und mit der Zwiebel und der Minze vermischen. Das Ei aufschlagen und zu der Masse geben und gut vermengen. Aus der Masse kleine Bällchen formen. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und die Bällchen darin garen. Die Bällchen abschöpfen und mit zu der Joghurt-Suppe geben. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Mellanie Schoop am 23. März 2010

## Scharfe Apfel-Curry-Suppe mit Avocado und Garnelen

### Für 2 Personen

3 süße Äpfel	5 Riesen-Garnelen	3 Schalotten
1 Avocado	2 Zitronen	1 Muskatnuss
2 EL Mandelblättchen	4 EL Crème-fraîche	1 TL Kurkuma
1 EL Sambal-Oelek	1 TL Curry	500 ml Gemüsefond
Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Äpfel schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Die Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Zitronen halbieren und auspressen. Den Zitronensaft über die Avocado geben. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Äpfel und Schalotten darin anschwitzen. Das Curry, das Kurkuma und Sambal Olek unterrühren und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Muskatnuss reiben und je nach Geschmack zu geben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend pürieren, Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Garnelen scharf anbraten. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Avocados und die Garnelen zu der Suppe geben und auf tiefen Tellern servieren. Die Mandelblättchen über die Suppe streuen und jeweils mit zwei Esslöffeln Crème-fraîche garnieren.

Alwin Dannerbauer am 27. Juli 2010

# Scharfe Linsen-Suppe

## Für 2 Personen

140 g Linsen, rot	2 Zehen Knoblauch	1 Chilischote, rot
25 g Ingwer	1 Frühlingszwiebel	1 Zwiebel, weiß
1 Zwiebel, rot	1 Peperoni, grün	400 ml Gemüsefond
15 g Butter	1 Zimtstange	1 TL Kardamomkapseln
1 TL Nelken, ganz, getrocknet	1 TL Pfefferkörner, schwarz	2 Lorbeerblätter
1 TL Zwiebelsamen	1 Msp. Kurkuma	1 Msp. Rosenpaprika
1 Msp. Cumin, gemahlen	Zucker	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Linsen abbrausen und abtropfen lassen. Eine Zehe Knoblauch und die weiße Zwiebel abziehen und die Zwiebel grob würfeln. Den Ingwer schälen. Die Chili längs aufschneiden, entkernen und klein würfeln. Den Ingwer und den Knoblauch in Würfel schneiden. 250 Milliliter Wasser zum Kochen bringen. Ein Viertel der Zimtstange, jeweils einen halben Teelöffel Nelken, die Kardamomkapseln, schwarze Pfefferkörner und die Lorbeerblätter in ein Teesieb geben. Den Knoblauch, Ingwer, Zwiebel, Chili, Kurkuma, gemahlene Pfeffer und Paprika zusammen mit dem Teesieb ins heiße Wasser geben und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend das Teesieb herausnehmen, die Linsen und den Gemüsefond dazugeben, 15 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze in einer Pfanne schmelzen lassen. Cumin und die Zwiebelsamen hinzugeben und eine Minute unter Rühren erhitzen. Die Lauchzwiebel, die übrige Knoblauchzehe sowie die rote Zwiebel abziehen, klein schneiden und hinzufügen. Das Ganze leicht braun werden lassen und abschließend die gehackte Peperoni dazugeben. Die Mischung beiseite stellen. Eine Schöpfkelle Linsen heraus nehmen und beiseite stellen. Den Rest mit dem Pürierstab pürieren, bis alle Gewürze und das Gemüse sämig sind und anschließend die übrigen Linsen wieder hinzugeben. Die Suppe auf Tellern anrichten und die gebratenen Gemüse-Gewürz-Mischung auf die Suppe geben.

Stefan Boor am 24. November 2009

## Scharfe Suppe mit Seelachs und Kokos-Raspeln

### Für 2 Personen

250 g Seelachsfilet	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprikaschote	1 Möhre	200 ml Fischfond
2 TL flüssiger Honig	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Currypulver
75 g Kokosraspeln	1 Msp. Cayennepfeffer	4 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und klein würfeln. Die Möhre schälen und ebenfalls klein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin braten lassen und das Ganze mit Currypulver bestäuben. Die Kokosraspeln, bis auf zwei Esslöffel und den Cayennepfeffer dazugeben und ebenfalls eine Minute mitbraten. Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und mitdünsten. Abschließend 450 Milliliter Wasser und den Fischfond dazu gießen, die Suppe mit Salz und Honig abschmecken und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Fisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Suppe fein pürieren und anschließend durch ein feines Sieb wieder zurück in den Topf geben. Die Suppe nochmals aufkochen lassen, die Fischstücke hinzugeben und alles etwa fünf Minuten gar ziehen lassen. Anschließend die Suppe nochmals abschmecken und die Petersilie unterrühren. Zwei Esslöffel Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln garnieren.

Marco Nolde am 30. November 2010

## Scharfe Tomaten-Suppe mit Auberginen-Minz-Crostini

### Für 2 Personen

500 g Tomaten, überreif	2 Sch Holzofenbrot	1 Möhre
1 Zwiebel	1 Aubergine, klein	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote, getrocknet	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Minze
1 Bund Basilikum	4 EL Crème-fraîche	1 Ei
1 TL Rotweinessig	2 EL Kräuternessig	500 ml Hühnerfond
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen. Eine halbe Zwiebel und eine halbe Knoblauchzehe fein würfeln. Zwei Basilikumblätter zur Dekoration beiseite legen. Das restliche Basilikum abzupfen und grob hacken. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und grob reiben. Die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, das Basilikum und die Chilischote mit etwas Olivenöl in einen Topf geben und zugedeckt etwa zehn Minuten köcheln lassen. Das Ei trennen und das Eigelb auffangen. Die Crème légère mit dem Eigelb und dem Rotweinessig vermengen. Wasser in einem Topf erhitzen, die Tomaten einritzen, kurz in das kochende Wasser geben, enthäuten, vom Strunk befreien und in grobe Stücke schneiden. Anschließend die Tomaten zu der Zwiebel-Knoblauch-Basilikum-Mischung geben, mit dem Hühnerfond aufgießen und pürieren. Die Aubergine von den Enden befreien und der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Eine Grillpfanne erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten anbraten, bis sie goldbraun sind. Anschließend die Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen. Die Petersilie und die Minze abzupfen und in feine Streifen schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie, die Minze und den Knoblauch mit vier Esslöffeln Olivenöl und zwei Esslöffeln Kräuternessig vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mit den Auberginen vermengen. Die Tomatensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen. Die Grillpfanne erhitzen, die zwei Holzofenbrotscheiben von beiden Seiten anbraten und mit der Auberginen-Minz-Mischung belegen. Die Crème-fraîche-Eigelb-Mischung unter die Tomatensuppe heben, aber nicht mehr kochen lassen, da das Eigelb sonst ausflockt. Die scharfe Tomatensuppe in tiefen Tellern anrichten, mit etwas Basilikum garnieren, die Auberginen-Minz-Crostinis dazu reichen und servieren.

Julia Waldorf am 07. September 2010

## Schaumige Kartoffel-Petersilien-Suppe

### Für 2 Personen

6 mehlig Kartoffeln, groß	1 Zwiebel, klein	2 EL Butter
200 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne	1 Bund glatte Petersilie
Rapsöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Drei Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butter erhitzen und die Zwiebel und die Kartoffeln darin anbraten. Anschließend 150 Milliliter Sahne und den Gemüsefond hinzugeben und alles bei geringer Hitze garen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und – bis auf einen kleinen Rest zum Dekorieren – zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Das Ganze pürieren, passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restliche Sahne steif schlagen und mit der restlichen Butter in die Suppe geben. Anschließend nochmals pürieren. Die Fritteuse mit dem Öl erhitzen. Die restlichen Kartoffeln schälen, in Julienne schneiden, zu einem kleinen Knäuel zusammendrücken und kurz in der Fritteuse garen. Anschließend die Kartoffel-Knäuel auf einem Küchentrepp abtropfen und danach auf Schaschlikspieße aufspießen. Die schaumige Kartoffel-Petersilien-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit der restlichen Petersilie garnieren und mit den Spieß-Kartoffelchen servieren.

Michele Nafziger am 19. Oktober 2010

## Schwaben-Eintopf mit Rinder-Hack und Kasseler

### Für 2 Personen

250 g Rinderhack	150 g Kasseler	3 Kartoffeln, mittelgroß
1 Weißkohl	1 Zwiebel	1 Zitrone
2 TL Kümmel	3 Wacholderbeeren	3 Lorbeerblätter
4 Nelke	3 Zimtblüte	1 Muskatnuss
1 Bund Liebstöckel	125 ml Gemüsebrühe	Olivenöl
Pflanzenöl	trockener Rotwein	Salz
schwarzer Pfeffer		

Das Pflanzenöl in einen Topf geben und heiß werden lassen. Den Weißkohl halbieren und eine Hälfte beiseitelegen. Die andere Hälfte in hauchdünne Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebel hineingeben und andünsten. Den Kassler in kleine Würfel schneiden, gemeinsam mit dem Rinderhack in die Pfanne geben und scharf anbraten. Anschließend den Kohl dazugeben und mit dem Wein ablöschen. Das Ganze kurz ziehen lassen und dann den Gemüsefond dazugießen. Den Topf mit einem Deckel abdecken und köcheln lassen. Den Eintopf mit dem Wacholder, dem Kümmel, den Nelken, dem Pfeffer und den Lorbeeren würzen. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Scheiben in das heiße Fett geben und ausbacken. Die fertigen Kartoffelscheiben abtropfen lassen und salzen. Den Eintopf mit den Kartoffelscheiben zusammen in einem tiefen Teller anrichten.

Karl Röske am 22. Juni 2011

## Schwarzwurzel-Roquefort-Suppe mit Schinken

### Für 2 Personen

4 Sch Parma-Schinken	750 g Schwarzwurzeln	25 g Roquefort
1 Zwiebel	1 unbehandelte Zitrone	5 EL Butter
1 EL kalte Butter	2 EL Weizenmehl	30 g Maisstärke
100 ml trockener Weißwein	1 l Hühnerfond	100 ml Schlagsahne
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden und in das Zitronenwasser legen. Die Maisstärke in kaltem Wasser auflösen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Drei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Schwarzwurzelstücke zugeben und mit dem Mehl bestäuben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Hühnerfond aufgießen. Die Suppe etwa 15 Minuten lang kochen lassen und mit der Maisstärke andicken. Anschließend sechs Wurzelstücke herausnehmen und beiseite legen. Die kalte Butter in die Suppe geben, das Ganze pürieren und nochmals aufkochen lassen. Die Sahne zugeben, nochmals aufmixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Roquefort und den Schinken in kleine Stücke schneiden, den Topf vom Herd nehmen und den Käse zur Suppe geben. Auf die Holzspieße abwechselnd die Wurzelstücke und zwei Stücke des Parma-Schinkens stecken. Die übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin anrösten. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Spießen garnieren.

Ernst Willi am 23. November 2010

## Sellerie-Creme-Suppe mit Garnelen und Süßkartoffel-Chips

### Für 2 Personen

200 g Riesen-Garnelen	1 Süßkartoffel, groß	1 Sellerieknolle
200 ml Gemüsefond	100 ml Sahne	1 TL Butter
1 TL Zimt	Olivenöl	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Den Gemüsefond und die Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Die Selleriewürfel zugeben und gar kochen. Die Selleriewürfel in der Garflüssigkeit fein pürieren. Anschließend die Suppe durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Circa einen Esslöffel Olivenöl unterschlagen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen bei mittlerer Hitze anbraten. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. In der Pfanne die Butter und das Zimtpulver einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Anschließend mit zu der Selleriesuppe geben und nochmals aufschäumen. Die Kartoffel schälen, mit dem Sparschäler dünne, lange Späne abziehen, in kaltem Wasser abspülen und gut trocken tupfen. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Späne darin portionsweise kross braten. Die Kartoffelspäne auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und kräftig mit Pfeffer würzen. Die Suppe auf Tellern anrichten, die Kartoffelchips hinzugeben und servieren.

Anna Prizkau am 25. Mai 2010

## Sellerie-Rosé-Suppe mit Bergkäse-Wan-Tan

### Für 2 Personen

500 g Knollensellerie	150 g Bergkäse	3 Scheiben Graubrot
12 Wan-Tan-Blätter	2 Schalotten	60 g Butter
30 g kalte Butter	1 Ei	1 TL Dijonsenf
200 ml Sahne	200 ml Rosé	600 ml Gemüsefond
Rapsöl	1 Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss
1 Pr edels. Paprikapulver	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Knollensellerie schälen und grob würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls grob würfeln. 30 Gramm Butter in einem großen Topf erhitzen, den Sellerie und die Schalotten darin anschwitzen. Anschließend mit dem Rosé ablöschen, den Gemüsefond hinzugeben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze den Sellerie weich kochen. Anschließend die Sahne hinzugeben und nochmals fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren und in den Topf zurück geben. Etwas Muskat reiben. Die Suppe aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Muskat abschmecken. Den Bergkäse und zwei Scheiben Graubrot würfeln und mit dem Dijonsenf vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wan-Tan-Blätter auslegen und jeweils einen Teelöffel der Bergkäse-Mischung darauf geben. Das Ei trennen und anschließend die Ränder mit etwas Eigelb bestreichen. Die Blätter zu Dreiecken falten und dabei die Ränder gut andrücken. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Wan Tan im heißen Fett goldbraun ausbacken. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die restliche Scheibe Brot in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit der restlichen Butter goldbraun und knusprig braten. Anschließend ebenfalls auf einem Küchentrepp abtropfen lassen. Die Suppe kurz vor dem Servieren mit der kalten Butter schaumig aufmixen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Sellerie-Rosé-Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Bergkäse-Wan-Tan, den Brotcroûtons und dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Alexander Mairginter am 06. Dezember 2011

## Spinat-Rahm-Suppe mit gebackenem Ei

### Für 2 Personen

300 g Blattspinat	1 Scheibe Toastbrot	100 g mehlig Kartoffeln
100 g Schalotten	1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer
1 Zitrone, unbehandelt	20 g getrocknete Tomaten	50 g Semmelbrösel
1 EL Mehl	3 Eier	20 g Butter
100 ml Schlagsahne	500 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
3 EL Olivenöl	Rapsöl	Pfeffer, schwarz
Salz		

Die Schalotten abziehen und in grobe Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Spinat putzen und von den Stielen befreien. Die Zitrone auspressen und den Saft auffangen. Die Muskatnuss reiben. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Den Ingwer und die Kartoffeln dazu geben, mit dem Gemüsefond und der Sahne aufgießen und bei mittlerer Hitze kochen lassen. Eine Schüssel mit Eiswasser bereit stellen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und zwei Eier darin fünf Minuten kochen, anschließend heraus nehmen und im Eiswasser abschrecken. Die Eier von der Schale befreien und trocken tupfen. Die getrockneten Tomaten fein schneiden und mit den Semmelbröseln zusammen fein hacken und auf einen Teller geben. Das restliche Ei verquirlen. Das Mehl auf einem Teller bereit stellen. Die gekochten Eier erst in Mehl, dann in dem verquirlten Ei und dann in den Tomatenbröseln wenden und alles leicht andrücken. Den Spinat nach und nach in die kochende Suppe geben, in sich zusammen fallen lassen und alles pürieren. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, etwas Muskatnuss und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Rapsöl in der Fritteuse erhitzen und die Eier darin goldbraun ausbacken. Eine Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Das Toastbrot in Streifen schneiden, mit dem Knoblauch bestreichen und in dem Öl goldbraun anrösten. Die Suppe vor dem Anrichten einmal durchquirlen und aufschäumen. Die Spinatrahmsuppe mit dem gebackenem Ei auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Petra Herrmann am 07. September 2010

## Türkische Linsen-Suppe

### Für 2 Personen

100 g rote Linsen	0,5 Fladenbrot	1 Knoblauchzehe
1 mehliges Kartoffel	1 Zwiebel	1 Möhre
0,25 Salatgurke	20 g Minze, getrocknet	0,5 Bund Dill
200 g Naturjoghurt	50 g Speisequark	1 TL Paprikamark
1 TL Tomatenmark	3 EL Sonnenblumenöl	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Linsen in 500 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Möhre schälen, von den Enden befreien und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel, die Möhre und die Zwiebel mit zu den Linsen geben. Anschließend das Paprikamark und das Tomatenmark dazu geben, das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen, miteinander vermengen und köcheln lassen. Anschließend die Linsensuppe pürieren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die getrocknete Minze darin anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp abputzen. Den Knoblauch abziehen und eine Hälfte in feine Würfel schneiden. Den Dill zupfen und fein hacken. Die Gurke raspeln. Den Knoblauch, den Dill und die Gurke mit dem Joghurt und dem Speisequark vermengen und glatt rühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fladenbrot in Dreiecke schneiden und kurz im Backofen aufbacken. Die Türkische Linsensuppe mit der Minze garnieren und auf tiefen Tellern anrichten, das Fladenbrot und das Tzatziki dazu reichen und servieren.

Bahar Döner am 07. September 2010

# Türkische-Joghurt-Suppe, Garnelen, Pfirsich-Mango-Chutney

## Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, mit Kopf	2 Pfirsiche	1 rote Chilischote, groß
1 Zitrone, unbehandelt	3 EL Mango-Chutney	2 Zweige Minze
1 Knoblauchzehe	2 Frühlingszwiebeln	300 g Naturjoghurt
3 EL Frischkäse	200 ml Buttermilch	100 ml Gemüsefond
2 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Zitrone auspressen. Den Knoblauch abziehen und pressen. Den Joghurt, den Frischkäse, die Buttermilch, einen Esslöffel Olivenöl und den Gemüsefond miteinander vermengen, so dass eine glatte Masse entsteht. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Den Knoblauch dazugeben und die Suppe kalt stellen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und den äußeren Blättern befreien, der Länge nach aufschneiden und anschließend fein runter schneiden. Die rote Chilischote der Länge nach aufschneiden, vom Stiel, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden. Die Minze abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln, die Chili und die Minze zu einer Würzmischung vermengen. Die Pfirsiche halbieren, entkernen und die Haut abziehen. Anschließend das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Pfirsichwürfel mit dem Mango-Chutney vermengen. Die Garnelen von ihren Schalen befreien, längs am Rücken aufschneiden und entdarmen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin von jeder Seite etwa vier Minuten lang braten. Die Holzspieße wässern, die Garnelen zieharmonikaartig auf die Holzspieße stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Joghurtsuppe mit dem Pfirsich-Mango-Chutney und den Garnelenspießen auf tiefen Tellern anrichten, die Würzmischung darüber geben und servieren.

Theresa Hofmann am 19. Oktober 2010

## Thai-Suppe mit Hähnchen-Spieß

### Für 2 Personen

250 g Hähnchenbrustfilet	6 Stängel Zitronengras	1 Schalotte
1 rote Paprikaschote	2 Zehen Knoblauch	2 Limonenblätter
1 Ingwerwurzel	1 Bund Koriander	1 Prise Curry
1 Prise Koriander	1 Prise Kurkuma	1 Prise Chilifäden
1 EL Rohrzucker	1 EL helle Sojasauce	250 ml Kokosmilch
50 ml Hühnerfond	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Ingwer in schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Anschließend etwas Zitronengras hinzugeben und alles anschwitzen. Mit Kokosmilch und dem Fond auffüllen, die Limonenblättern dazugeben und circa 10 Minuten köcheln lassen. Das Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden. Mit etwas Ingwer, Knoblauch, Koriander, Rohrzucker, Limettensaft, Sesamöl, und Chilipulver marinieren. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Die Sojasauce auf das Fleisch geben. Die Suppe aufschäumen lassen. Den Koriander zupfen, fein hacken und mit Chilifäden auf der Suppe garnieren. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und die Hähnchenspieße darüber servieren.

Karin Reichel am 27. September 2011

## Thai-Suppe mit Zitronengras und Huhn

### Für 2 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	115 g Glasnudeln	100 g Tamarindenmark
1 Knolle Ingwer	1 Chilischote, rot	1 Zwiebel, rot
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Koriander	1 Zweig Zitronengras
200 ml Kokosnussmilch	20 ml Thai-Fischsoße	500 ml Hühnerfond
Sojasoße	Olivenöl	

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in einen großen Topf legen. Die Ingwerknolle zur Hälfte schälen und klein schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und die Hälfte grob hacken. Das Zitronengras ebenfalls grob schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen. Anschließend die Zwiebel grob hacken. Die Zutaten zusammen mit einer halben Knoblauchzehe und dem Tamarindenmark zu dem Hähnchenbrustfilet geben. Die Blätter des Korianders von den Stielen zupfen und zur Seite legen. Die Stiele fein schneiden und in den Topf dazu geben. Das Ganze mit dem Hühnerfond und Wasser aufgießen, so dass alles bedeckt ist. Das Huhn mit einem Deckel oder einer kleinen Pfanne beschweren. Anschließend das Ganze zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach das Huhn herausnehmen und das Fleisch mit einer Gabel auseinander reißen. Die Soße mit der Kokosnussmilch und der Fischsoße vermengen. Die Glasnudeln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und für drei Minuten ziehen lassen. Die restliche Chilischote fein hacken und mit den Korianderblättern vermengen. Das Wasser der Glasnudeln abgießen, die Nudeln und das Huhn auf Tellern anrichten und mit Sojasoße, dem Koriander-Chili-Mix und Olivenöl garnieren.

Mario Volkmann am 05. Januar 2010

# Thailändische Kokos-Milch-Suppe mit gebratenen Garnelen

## Für 2 Personen

200 g Riesen-Garnelen	150 g Süßkartoffeln	3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	100 g braune Champignons	1 Chilischote
4 Limetten	1 Mango, nicht zu reif	1 Knolle Ingwer, klein
1 Knolle Galangawurzel, klein	2 Stangen Zitronengras	20 g Limettenblätter
1 Bund Koriander	400 ml dicke Kokosmilch	2 EL flüssiger Honig
1 EL dickflüssige Sojasauce	1 EL dickflüssige Oystersauce	Speisestärke
Sesamöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Circa 200 Milliliter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Ingwer und die Galangawurzel schälen und fein hacken. Das Zitronengras andrücken. Das Ganze zusammen mit den Limettenblättern in den Topf geben und circa fünf Minuten köcheln lassen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und sehr fein hacken. Den Knoblauch zusammen mit der Kokosmilch in den Topf geben. Die Sojasauce, die Oystersauce und einem Esslöffel Honig zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Champignons in feine Scheiben schneiden. Das Ganze ebenfalls zu der Suppe geben und köcheln lassen. Zwei Limetten auspressen und den Saft unter die Suppe rühren. Das Ganze bei geringer Temperatur circa zehn Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren die Limettenblätter und das Zitronengras entfernen. Die Mango schälen und in Streifen schneiden. Den Koriander zupfen und sehr fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und fein hacken. Eine Limette auspressen und das Ganze mit dem restlichen Honig vermischen. Die letzte Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Die letzte Limette auspressen. Die Garnele von Kopf, Schale und Darm befreien, den Schwanz jedoch dran lassen. Etwas Sesamöl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Garnelen anbraten. Den Limettensaft darüber träufeln. Die Suppe in Suppentellern gießen und mit den Garnelen und den Mangostreifen garnieren.

Jesse-Finn Langer am 13. September 2011

## Tomaten-Suppe mit Goldwürfel

### Für 2 Personen

250 g passierte Tomaten	1 Brötchen, vom Vortag	1 Zwiebel
1 Zitrone, unbehandelt	1 Ei	500 ml Gemüsefond
250 ml Sahne	2 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
1 EL Mehl	1 TL Balsamico-Essig, dunkel	1 Knoblauchzehe
1 Bund Petersilie, glatt	1 TL Thymian, getrocknet	1 TL Basilikum, getrocknet
1 TL Zucker	Butterschmalz	Salz
Pfeffer, weiß		

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in Olivenöl mit dem Tomatenmark anrösten. Nun das Mehl und den Zucker einrühren, goldbraun anschwitzen und mit dem Gemüsefond ablöschen. Die passierten Tomaten dazu geben und aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Für die Goldwürfel das Brötchen in kleine Würfel schneiden. Das Ei verquirlen, die Brötchenwürfel hindurch ziehen und in dem Butterschmalz ausbacken. In die Suppe den Balsamico und die Hälfte der Sahne einrühren. Die Petersilie zupfen und hacken. Den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Thymian, das Basilikum mit der Petersilie und dem Knoblauch vermengen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenabrieb abschmecken. Die restliche Sahne aufschlagen. Die Tomatensuppe auf Tellern verteilen und mit der geschlagenen Sahne und den Goldwürfeln anrichten.

Irmis Brey am 23. Februar 2010

## Tomaten-Suppe mit Riesen-Garnelen und Krupuk

### Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen, roh	250 ml Tomaten, passiert	4 Krupuk
2 Kirschtomaten	1 Zwiebel, klein	2 Zehen Knoblauch
1 Bund Petersilie, glatt	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs und die Zwiebelwürfel in etwas Olivenöl glasig anschwitzen. Anschließend die passierten Tomaten dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Petersilie zupfen, fein hacken und bis auf etwas Petersilie zur Dekoration alles zu der Suppe geben und aufkochen lassen. In einer Pfanne mit heißem Olivenöl drei Metallringe verteilen. Den Parmesan reiben, in die Ringe geben und von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Parmesanchips heraus nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Währenddessen die Garnelen vom Kopf und Rückenpanzer befreien und entdarmen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen und in etwas Olivenöl mit dem restlichen Knoblauch rundum anbraten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kirschtomaten vom Blütenansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Garnelen auf Holzspieße stecken und mit der Tomatensoße anrichten. Das Gericht mit der restlichen Petersilie und den Tomatenscheiben garnieren.

Mae-Ling Richter-Matthies am 22. Dezember 2009

## Tomaten-Suppe St. Petersburg

### Für 2 Personen

200 g Tomaten	250 ml Tomatensaft	20 ml Wodka
150 g braune Champignons	50 g Speck, durchwachsen	1 Scheibe Toastbrot
1 Ei	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
100 ml Rinderfond	100 ml Weißwein, trocken	125 g saure Sahne
1 EL Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Prise Paprikapulver	1 Prise Zucker	Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und pressen. Den Speck in Würfel schneiden und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in etwas Butterschmalz andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und mit anbraten lassen. Währenddessen die Tomaten einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Champignons und die Tomaten mit zu der Speck-Zwiebel-Masse geben und andünsten lassen. Das Ganze mit dem Tomatensaft, dem Weißwein und dem Rinderfond ablöschen und reduzieren lassen. Die Suppe mit einer Prise Zucker, etwas Paprikapulver, Salz und Pfeffer, dem Thymian und dem Rosmarin abschmecken. Die Toastbrotsscheiben in etwas Olivenöl ausbacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Toasts diagonal schneiden. Die saure Sahne mit einem Eigelb verrühren, die Suppe damit legieren und mit Wodka abschmecken. Die Tomatensuppe auf Tellern anrichten und das Toastbrot separat dazu reichen.

Wilfried Goetz am 14. September 2010

## Ukrainische Soljanka mit Olivenöl-Toast

### Für 2 Personen

Weißbrot	1 gelbe Paprika	100 g Champignons
1 Knackerwurst	1 Wienerwurst	50 g geräucherter Speck
1 Zitrone	1 Zwiebel	3 Gewürzgurken
250 ml Letscho	2 EL Crème-fraîche	1 TL gekörnte Gemüsebrühe
30 ml Olivenöl	Butterschmalz	schwarzer Pfeffer
Salz		

Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Speck ebenfalls würfeln. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Speck darin andünsten. Die Knackerwurst und die Wienerwurst würfeln, beides in die Pfanne geben und alles scharf braten. Die Paprika halbieren, vom Strunk, den Kernen und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Die Champignons putzen und halbieren. Beides in die Pfanne geben und mit schmoren lassen. Das Letscho, die gekörnte Gemüsebrühe und etwas Gurkenwasser hinzufügen. Die Gewürzgurken klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Das Ganze etwa fünf Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Weißbrot in Scheiben schneiden, mit dem Olivenöl beträufeln und im Ofen goldbraun rösten. Die ungarische Soljanka in tiefe Teller füllen, mit dem Olivenöltoast, etwas Zitrone und der Crème-fraîche garnieren und servieren.

Steffen Dusin am 06. September 2011

## Vanille-Ingwer-Karotten-Suppe mit Limetten-Garnelen

### Für 2 Personen

6 Riesen-Garnelen	250 g Karotten	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	2 Limetten	1/2 Bund glatte Petersilie
50 g Ingwer	1 Vanilleschote	1 Prise Zucker
2 EL kalte Butter	200 ml Schlagsahne	200 ml Weißwein, trocken
8 cl Sherry	400 ml Gemüsefond	3 EL Rapsöl
Chiliflocken	Salz	schwarzer Pfeffer

Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Karotten schälen, waschen und in Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln, den Ingwer ebenfalls schälen und fein hacken. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend die Karotten, die Schalotte, den Ingwer und die Vanilleschote in dem Öl andünsten, nach Geschmack mit Chiliflocken abschmecken und mit dem Weißwein ablöschen. Nach und nach mit dem Gemüsefond aufgießen und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Die Vanilleschote wieder entfernen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend die Suppe mit dem Vanillemark, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Vor dem Servieren noch etwas kalte Butter unterschlagen und die Suppe erneut mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Schlagsahne zum Garnieren aufschlagen. Die Riesen-Garnelen von Schale und Köpfen entfernen, enddarmen und auf die Holzspieße stecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch abziehen, fein hacken und in dem Öl anbraten. Anschließend die Garnelen-Spieße in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Die Limette waschen, trocknen, auspressen und etwas von der Schale abreiben. Anschließend den Limettensaft und etwas Abrieb zusammen mit dem Sherry zu den Garnelen in die Pfanne geben und mit Salz, Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken. Die Vanille-Ingwer-Karotten Suppe mit den Limettengarnelen in einem tiefen Teller anrichten, mit einer Haube geschlagener Sahne garnieren und servieren.

Boris Schleicher am 25. Oktober 2011

## Vierländer Hochzeit-Suppe, Hackfleisch-Klöße, Eierstich

### Für 2 Personen

250 g gemischtes Hackfleisch	125 g Langkornreis	100 g Semmelbrösel
2 Möhren	250 g Knollensellerie	1 Stange Porree
4 Eier	1,5 l Rinderfond	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Reis in einem Topf mit Salzwasser gar kochen. Den Rinderfond in einem Topf erhitzen. Die Möhren und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Porree von den äußeren Blättern befreien und ebenfalls klein schneiden. Alles zu dem Rinderfond geben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Wasser in einem Topf erhitzen. Das Hackfleisch mit den Semmelbröseln und einem Ei vermengen. Die Muskatnuss reiben. Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen. Aus dem Hackfleisch kleine Klöße formen und etwa zehn Minuten in dem heißen Wasser sieden lassen. Die restlichen Eier mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss vermengen und in eine kleine Auflaufform geben. Das Ganze im Backofen stocken lassen. Die Hackklößchen aus dem Topf nehmen und den Reis abgießen. Die Vierländer Hochzeitssuppe mit den Hackklößchen, dem Reis und dem Eierstich auf Tellern anrichten und servieren.

Hanna Willruth am 30. August 2010

## Würzige Linsen-Suppe mit Kokos-Milch und Tomaten

### Für 2 Personen

100 g rote Linsen	1 TL Tomatenmark	0,5 Bund Petersilie
150 g passierte Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Scheibe Ingwer
1 Zwiebel	1 Zitrone	0,5 TL Kardamomsamen
0,5 TL Kreuzkümmelsamen	0,5 TL zerbröselte Zimtrinde	0,5 TL Kurkuma gemahlen
400 ml Gemüsefond	150 ml Kokosmilch	1 EL Reisöl
Salz	Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer

Den Kardamom, den Kreuzkümmel und den Zimtrinde in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen, im Mörser fein zerstoßen, mit dem Kurkuma mischen und beiseite stellen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden. Das Reisöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlere Hitze glasig dünsten. Die Linsen dazugeben, anschließend das Tomatenmark unterrühren. Die passierten Tomaten und den Gemüsefond hinzufügen und die Linsen knapp unter dem Siedepunkt 20 Minuten garen. Knapp ein Drittel der Linsen mit dem Sieblöffel herausnehmen und beiseite stellen. Die Kokosmilch in die Suppe geben und alles pürieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone schälen. Den Knoblauch, den Ingwer und die Zitronenschale zur Suppe geben, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Die Linsensuppe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und der zerriebener Gewürzmischung würzen. Die beiseite gestellten Linsen wieder zur Suppe geben. Die Linsensuppe auf einem Teller anrichten und mit Petersilie garnieren.

Cornelia Thielmann am 12. Oktober 2010

## Weißer Bohnen-Suppe mit Räucher-Aal und Croutons

### Für 2 Personen

100 g Räucheraal	300 g weiße Bohnen, Dose	1 Zitrone, unbehandelt
1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Toastbrot	30 g Butter
125 ml Schlagsahne	400 ml Gemüsefond	1 Muskatnuss
20 g Ingwer	1 Vanilleschote	0,5 Bund Bohnenkraut, frisch
Bohnenkraut, getrocknet	Zimt, gemahlen	Chili, mild, gemahlen
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Räucheraal enthäuten und den Tran entfernen. Die Zitrone schälen und die Schale in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen. Den Ingwer ebenfalls schälen und in zwei Scheiben schneiden. Den Gemüsefond aufgießen und die Bohnen mit einer Prise Bohnenkraut, der Zitronenschale, den Ingwerscheiben und der Knoblauchzehe in dem Fond zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend ein Drittel der Bohnen herausnehmen und warm stellen. Die Zitronenschale sowie die Ingwerscheiben aus der Suppe entfernen. Die Sahne mit zehn Gramm Butter in die Suppe geben und pürieren. Etwas Muskatnuss reiben. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili und dem Muskat würzen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Toastbrot in Würfel schneiden. Die Toastwürfel in einer Pfanne mit der restlichen Butter rösten und mit Zimt und dem Vanillemark abschmecken. Die Suppe nochmals aufmixen. Die Bohnensuppe mit dem Aal auf Tellern anrichten, mit den Croutons und den übrigen Bohnen servieren und mit dem frischem Bohnenkraut garnieren.

Joachim Herbst am 20. April 2010

## Weißer Tomaten-Suppe mit Basilikum-Öl und Fladenbrot

### Für 2 Personen

1 kg reife Tomaten	2 Schalotten	3 Knoblauchzehen
75 g Wiener Griessler (Mehl)	1 TL Backpulver	1 TL Natron
2 EL Butter	30 ml Milch	200 ml Schlagsahne
700 ml Gemüsefond	100 ml Olivenöl	1/2 Bund Basilikum
Zucker	weißer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Das Mehl, das Backpulver, etwas Salz und eine Prise Zucker vermischen. 40 Milliliter Wasser und die Milch dazugeben und alles zu einem Teig verarbeiten. Den Teig zu einem Fladenbrot formen, mit Olivenöl einstreichen und 13 Minuten im Backofen backen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, grob zerkleinern und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl andünsten. Die Tomaten vom Strunk befreien, in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Anschließend den Gemüsefond hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Anschließend den Topf in eine Schüssel Eiswasser geben und etwas abkühlen lassen. Das Basilikum zupfen und mit 50 Millilitern Olivenöl pürieren. Den Tomatensud durch ein Passiertuch abseihen und gut ausdrücken. Die klare Suppe noch mehrmals durchseihen, in einen Topf geben und die Sahne dazugeben. Das Ganze nochmal aufkochen lassen, die Butter dazugeben und mit Salz, weißem Pfeffer und einem halben Teelöffel Natron abschmecken. Anschließend die Suppe sahnig aufschlagen. Die Tomatensuppe in tiefen Teller anrichten, mit ein paar Tropfen Basilikum-Öl und dem selbstgebackenen Fladenbrot garnieren und servieren.

Doris Degen am 06. Dezember 2011

## Ziegenkäse-Creme-Suppe mit Rucola, Knoblauch und Lachs

### Für 2 Personen

2 Scheiben Räucherlachs	2 Scheiben Graubrot	1 Bund Rucola
1 Schalotte	5 Knoblauchzehen	1 Zitrone, unbehandelt
150 g Ziegenfrischkäse, Taler	2 EL Butter	100 g Schlagsahne
600 ml Gemüsefond	50 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Schalotte und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Rucola waschen, trocken schleudern und fein hacken. Den Ziegenfrischkäse in Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Rucola dazugeben und kurz mit dünsten. Anschließend den Fond hinzufügen und das Ganze aufkochen lassen. Die Käsewürfel sowie die Sahne ebenfalls in den Topf geben und den Käse unter Rühren schmelzen lassen. Abschließend die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken. Den restlichen Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Das Graubrot in Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Den Räucherlachs in Scheiben schneiden. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Brotwürfeln und dem Lachs garnieren.

Stanislaw Schmidt am 2. August 2011

## Zucchini-Creme-Suppe mit Käse

### Für 2 Personen

2 Zucchini	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Emmentaler	2 Scheiben Toastbrot	2 EL Mandelblättchen
125 ml Schlagsahne	75 g Crème-fraîche	0,5 Bund Basilikum
6 EL Butter	50 ml trockener Weißwein	375 ml Rinderfond
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz

Zwei Esslöffel Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalotte abziehen, in kleine Würfel schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Zucchini von den Enden befreien, der Länge nach aufschneiden und das Fruchtfleisch entfernen. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden, zu den Schalotten geben und mit andünsten. Das Ganze mit etwas Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Mit dem Rinderfond und der Sahne aufgießen und einige Minuten köcheln lassen. Den Käse und die Muskatnuss reiben. Anschließend das Gemüse pürieren. Die Crème-fraîche und den Käse zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Zwei Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch dazu geben. Die Toastbrotscheiben in Dreiecke schneiden und von beiden Seiten in der Knoblauchbutter goldbraun anrösten. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandelblätter darin anrösten. Einige Basilikumblätter abzupfen. Die Zucchini-cremesuppe mit dem Käse und dem gerösteten Toastbrot auf tiefen Tellern anrichten und mit den gerösteten Mandeln und den Basilikumblättern garnieren.

Sylvia Hayden am 31. August 2010

## Zucchini-Rahm-Suppe mit gebratenem Garnelen-Spieß

### Für 2 Personen

6 Garnelen	4 Zucchini	3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	500 ml Sahne	30 ml Olivenöl
2 l Gemüsebrühe	Salz	schwarzer Pfeffer

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und eine Knoblauchzehe abziehen, kleinschneiden und in der Pfanne anschwitzen. Die Zucchini waschen und kleinschneiden. Etwas Zucchini beiseite legen und den Rest ebenfalls in die Pfanne geben. Den Gemüsefond dazugeben und köcheln lassen. Die Suppe gut durchpürieren und die Sahne untermischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen von Kopf und Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend in die Pfanne geben und zwei Knoblauchzehen dazugeben. Anschließend die Garnelen auf die Spieße stecken. Zum Schluss die Suppe mit den Garnelenspießen auf einem Teller anrichten und servieren.

Diana Nix am 21. Juni 2011

# Index

- Aubergine, 2, 63  
Avocado, 27, 35, 40, 60
- Blumenkohl, 4, 19  
Brokkoli, 4, 58
- Croutons, 3, 22, 42, 52, 76
- Eintopf, 15, 38, 43, 64  
Eisberg, 49  
Erbsen, 4, 11–14, 16, 19, 20, 33
- Fisch, 2, 5, 8, 15–17, 20, 25, 30, 33–35, 37, 42, 44, 45, 50–54, 58, 62, 70, 76, 77  
Fleisch, 1, 6, 11, 17, 22, 33, 35, 37, 38, 46, 52, 59, 64, 75
- Garnelen, 1, 5, 7, 10, 13–19, 24, 26, 40, 42, 44, 53, 60, 65, 69, 71, 72, 74, 78  
Gazpacho, 13  
Geflügel, 2, 3, 5–7, 9, 13, 18, 22–24, 31, 34, 39, 41, 42, 44, 49, 54, 58, 63, 65, 69, 70  
Gurke, 20, 26, 27, 68, 73
- Käse, 1, 7, 18, 22, 32, 38, 48, 49, 55, 66, 69, 77  
Kürbis, 4, 14, 22–24  
Kartoffeln, 2, 4–6, 9, 19, 21, 23, 25, 30–34, 36–39, 43, 44, 46, 51, 53, 55–57, 64, 65, 67, 68, 71  
Klößchen, 75  
Kohlrabi, 33  
Kokos, 9, 14, 16, 23, 28, 34, 35, 39, 40, 45, 62, 69–71, 75  
Kräuter, 4, 22, 37, 41, 49, 51, 63  
Kraut, 51
- Lauch, 9, 25, 37, 53, 57  
Linsen, 21, 38, 39, 43, 54, 61, 68, 75
- Möhren, 4, 5, 8, 9, 17–19, 23, 25, 29, 30, 32, 34, 37, 39, 40, 43–47, 51, 53, 62, 63, 68, 74, 75  
Maronen, 41, 42
- Meeresfrüchte, 1, 9, 19, 20, 28, 47, 52, 55
- Nudeln, 70
- Pak-Choi, 9  
Paprika, 9, 19, 34, 47–49, 59, 61, 68, 69, 73  
Pastinaken, 39  
Pilze, 1, 2, 6, 15, 19, 31, 32, 41, 42, 46, 71, 73  
Porree, 5, 19, 23, 25, 32, 37, 43–46, 75
- Rüben, 38  
Ravioli, 1  
Reis, 75  
Rettich, 44, 54  
Rind, 1, 9, 17, 19, 36, 38, 48, 54, 64, 70, 73, 75, 77  
Rosenkohl, 41, 42  
Rote-Bete, 39, 54  
Rucola, 55, 77
- Sauerampfer, 37, 58  
Sauerkraut, 59  
Schinken, 10, 12, 23, 57, 65  
Schoten, 9, 13, 20, 34  
Schwarzwurzeln, 65  
Sellerie, 2, 5, 8, 15, 16, 19, 23, 25, 32, 34, 37, 45, 46, 52, 53, 65, 66, 75  
Soljanka, 73  
Speck, 4, 5, 7, 9, 25, 36, 37, 59, 73  
Spinat, 1, 3, 30, 42, 47, 67  
Steckrübe, 38
- Tomaten, 21, 28, 34, 63, 72, 73, 76
- Wan-Tan, 56, 66  
Weißkohl, 64  
Wurst, 6, 32, 36, 38, 56, 73
- Zucchini, 8, 9, 51, 77, 78