

**Kochrezepte  
aus Fernsehen oder Internet**

**Amateur: Suppen**

**2014-2016**

**127 Rezepte**

---

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

# Inhalt

Apfel-Curry-Suppe mit gerösteten Mandeln und Käse-Stange . . . . .	1
Apfel-Sellerie-Suppe mit Zwiebel-Chutney . . . . .	2
Asiatische Fisch-Kokos-Suppe mit Papaya-Salat . . . . .	3
Asiatische Gemüse-Suppe . . . . .	4
Asiatische Tomaten-Suppe mit Garnelen-Spieß . . . . .	5
Avocado-Suppe mit Räucher-Lachs . . . . .	5
Bananen-Kokos-Suppe mit Frühlingszwiebeln . . . . .	6
Belgische Zwiebel-Suppe mit selbstgemachtem Brötchen . . . . .	7
Bergkäse-Suppe mit knusprigem Schwarzbrot und Salbei . . . . .	7
Blumenkohl-Cremesuppe mit Weißbrot-Käse-Croûtons . . . . .	8
Bohnen-Eintopf mit selbstgebackenem Quark-Brötchen . . . . .	8
Brasilianischer Fisch-Eintopf mit Reis . . . . .	9
Brokkoli-Rahm-Suppe mit Garnelen-Ciabatta-Burger . . . . .	10
Chicorée-Suppe mit Schinken-Klößen und Käse-Stangen . . . . .	11
Cremige Meerrettich-Suppe . . . . .	11
Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Spießen, Popcorn-Mantel . . . . .	12
Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa . . . . .	13
Curry-Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln . . . . .	14
Dijonsenf-Creme-Suppe mit Schaumwein und Zander . . . . .	15
Dreierlei Gazpacho . . . . .	16
Ebbelwoi-Suppe mit Tandoori-Huhn . . . . .	16
Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegen-Frischkäse-Knöpfele . . . . .	18
Erbsen-Minz-Suppe mit Thunfisch-Spieß . . . . .	19
Erbsen-Minzcreme-Suppe mit gebackener Riesengarnele . . . . .	20
Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne . . . . .	21

Erbsen-Suppe mit Pangasius-Filet . . . . .	21
Erbsen-Suppe mit Parma-Schinken . . . . .	22
Erbsen-Suppe, Rote-Bete-Carpaccio, Salsa, Brot-Chips . . . . .	22
Fenchel-Suppe mit Knusper-Haube und Wirsing-Chips . . . . .	23
Fisch-Orangen-Suppe mit Tomaten-Bruschetta . . . . .	24
Fisch-Suppe . . . . .	25
Fränkische Krebs-Suppe . . . . .	26
Französische Fisch-Suppe mit Knoblauch-Brot . . . . .	27
Französische Zwiebel-Suppe mit Käse-Rösti . . . . .	28
Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen . . . . .	29
Gemüse-Suppe mit Fleisch-Klößchen und Mehl-Spatzen . . . . .	30
Gorgonzola-Tomaten-Suppe mit Zucchini-Croûtons . . . . .	31
Grüne Grießnockerl-Suppe . . . . .	32
Gurken-Suppe mit Käse-Speck-Stangerl . . . . .	32
Hühner-Suppe mit Eierstich und Sternchen-Nudeln . . . . .	33
Jungzwiebel-Rahm-Suppe mit Speck-Nockerln . . . . .	34
Käse-Suppe mit gerösteten Brotwürfeln . . . . .	34
Käse-Suppe mit Hähnchen-Brust-Streifen . . . . .	35
Käse-Suppe, Petersilien-Mandel-Pesto, Brotwürfeln . . . . .	35
Kürbis-Suppe mit Flammkuchen . . . . .	36
Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß . . . . .	37
Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß . . . . .	37
Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spießen, Parmesan-Schiffchen . . . . .	38
Kürbis-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Blätterteig-Stangen . . . . .	39
Kürbis-Suppe mit Knoblauch-Brot . . . . .	40
Kürbis-Suppe mit Möhren-Kartoffel-Puffer . . . . .	41
Kürbis-Suppe mit Naan und gerösteten Kürbiskernen . . . . .	42
Kürbis-Suppe, Thymian-Schaum, Kürbis-Kerne, Garnelen . . . . .	43
Kürbis-Suppe . . . . .	44
Kalte Apfel-Suppe mit Tomaten-Tatar-Toast . . . . .	44
Kalte Gurken-Suppe mit Dorsch-Spieß, Buttermilch-Brot . . . . .	45

Kalte Gurken-Suppe mit Garnelen . . . . .	45
Kalte Gurken-Suppe mit Lachs-Ceviche . . . . .	46
Kalte Gurken-Suppe mit Passionsfrucht, gebackene Garnelen . . . . .	47
Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme . . . . .	48
Karotten-Ingwer-Suppe, Kokosschaum, Riesen-Garnelen . . . . .	49
Karotten-Suppe mit Speck-Pflaumen . . . . .	49
Kartoffel-Suppe 'Bergsteiger Art' mit Riesen-Garnelen . . . . .	50
Kartoffel-Suppe mit Blutwurst-Croûtons . . . . .	51
Kartoffel-Suppe mit Lachs-Streifen und Croûtons . . . . .	52
Kartoffel-Suppe mit Speck, Lauch und Champignons . . . . .	53
Kartoffel-Suppe mit Steinpilzen und Salzstangen . . . . .	53
Kartoffel-Suppe . . . . .	54
Kastanien-Cremesuppe mit Garnelen, Zuckerschoten . . . . .	54
Kastanien-Suppe mit Portwein und Schokolade . . . . .	55
Kidneybohnen-Eintopf mit Vollkorn-Sesam-Brötchen . . . . .	56
Klassische Kartoffel-Suppe mit Croûtons . . . . .	57
Kohlrabi-Cremesuppe mit marinierten Radieschen . . . . .	58
Kohlrabi-Käse-Suppe . . . . .	58
Kokos-Fisch-Curry-Suppe . . . . .	59
Kokos-Süppchen mit Mango-Chutney, Kartoffel-Pesto-Tasche . . . . .	60
Kokos-Suppe mit Mango und Garnelen-Spieß . . . . .	61
Kremstaler Mostsuppe mit Räucherfisch-Birnen-Tatar . . . . .	62
Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons . . . . .	62
Lübecker Fisch-Suppe . . . . .	63
Latte macchiato von der Erbse, Bacon, Parmesan-Cracker . . . . .	64
Linsen-Curry-Suppe mit Bananen-Spieß . . . . .	65
Linsen-Gemüse-Eintopf mit Koriander . . . . .	65
Linsen-Kokos-Suppe mit Puten-Spießen . . . . .	66
Linsen-Suppe mit Chorizo und selbstgebackenem Brötchen . . . . .	67
Lustenauer Most-Suppe mit frittierten Rehhack-Taschen . . . . .	68
Möhren-Ingwer-Orangen-Suppe, knusprige Käse-Stange . . . . .	69

Möhren-Orangen-Cremesuppe . . . . .	70
Möhren-Suppe mit Garnelen im Tempura-Teig . . . . .	70
Maisschaum-Suppe mit Balsamico-Schalotten, Bruschetta . . . . .	71
Maronen-Suppe mit Thymian-Pilzen . . . . .	72
Meeresfrüchte-Eintopf mit Tomaten-Pesto-Crostini . . . . .	73
Meerrettich-Suppe mit Blaukraut und Lachs-Spieß . . . . .	74
Muskat-Kürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli . . . . .	75
Orientalische Bulgur-Suppe mit Fladenbrot . . . . .	76
Orientalischer Rindfleisch-Eintopf mit Basmati-Reis . . . . .	77
Paprika-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen . . . . .	78
Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl . . . . .	79
Pastinaken-Suppe mit Zander-Ravioli . . . . .	80
Petersilienwurzel-Suppe mit Lachs-Zander-Nocken . . . . .	81
Petersilienwurzel-Suppe mit Spinat-Feta-Muffin . . . . .	82
Petersilienwurzel-Suppe, Hähnchen-Schnittlauch-Roulade . . . . .	83
Riesling-Kräuter-Suppe, Zander-Tatar, Blätterteig-Stange . . . . .	84
Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini . . . . .	85
Rote Linsen-Suppe, Joghurt-Dip, Blätterteig-Schnecken . . . . .	86
Rote Spitzpaprika-Suppe mit Gurken-Limetten-Schaum . . . . .	87
Rote-Bete-Orangen-Suppe . . . . .	88
Rotkohl-Suppe mit gebratenem Ziegenfrischkäse . . . . .	89
Süßkartoffel-Linsen-Creme-Suppe mit Hühner-Spieß . . . . .	90
Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit gebratenem Fenchel . . . . .	91
Süßkartoffel-Suppe mit Salbei-Bacon . . . . .	91
Scharfe Enten-Suppe . . . . .	92
Schwäbische Flädlesuppe . . . . .	92
Senf-Suppe . . . . .	93
Sopa de Tortilla . . . . .	94
Spargel-Suppe . . . . .	95
Steinpilz-Suppe mit Rinderfilet-Spieß . . . . .	95
Tomaten-Suppe 'Aztekische Art' mit Quesadilla . . . . .	96

Tomaten-Suppe mit Basilikum-Flädle . . . . .	97
Tomaten-Suppe mit Croûtons und Garnelen-Spieß . . . . .	98
Venusmuschel-Suppe mit Oyster Crackern . . . . .	99
Westfälische Zwiebel-Suppe mit Blätterteig-Zopf . . . . .	100
Yin und Yang Suppe . . . . .	100
Zitronen-Suppe mit Garnelen . . . . .	101
Zucchini-Creme-Suppe mit Kartoffel-Rösti . . . . .	101
Zucchini-Suppe mit Parmesan-Chips, Tomaten-Bruschetta . . . . .	102
Zwiebel-Suppe mit zweierlei Roggenbrot-Talern . . . . .	103

<b>Index</b>	<b>104</b>
--------------	------------



# Apfel-Curry-Suppe mit gerösteten Mandeln und Käse-Stange

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

$\frac{1}{2}$ Apfel (Boskop)	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	2 EL Butter
1 EL Curry	500 ml Hühnerfond	1 TL Zucker
1 EL Mango-Chutney	100 ml Sahne	

**Für die Mandelblättchen:**

50 g Mandelblättchen

**Für die Käsestangen:**

1 Rolle Blätterteig	100 g Emmentaler	1 Ei
1 Prise Paprikapulver	1 TL Kümmel	1 TL Oregano
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe einen Liter Wasser zum Kochen bringen.

In einem weiteren Topf die Butter schmelzen. Den Apfel waschen, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Beides in den Topf geben und ein wenig schmoren lassen.

Zu dem kochenden Wasser den Hühnerfond geben und anschließend mit der Flüssigkeit die Äpfel und Zwiebeln ablöschen. Das Curry, den Zucker und das Mango-Chutney dazugeben und 15 Minuten kochen lassen.

Für die Käsestangen den Blätterteig ausrollen und in fünf Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Ei verquirlen und auf die Streifen streichen. Den Emmentaler reiben und mit den Gewürzen in einer Schüssel vermengen. Anschließend auf dem Blätterteig verteilen und die Streifen zu Spiralen aufdrehen. Diese auf ein Backblech legen und für etwa zehn Minuten in den Ofen geben.

Für die Mandelblättchen eine Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Die Mandeln hineingeben und rösten.

Die Suppe pürieren und die Hälfte der Sahne unterrühren. Die andere Hälfte steif schlagen und je einen Esslöffel und Mandeln als Dekoration auf die Suppe geben.

Die Apfel-Curry-Suppe mit gerösteten Mandeln und Käsestange auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Lacek am 08. September 2015

# Apfel-Sellerie-Suppe mit Zwiebel-Chutney

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

200 g Knollensellerie	1 säuerlicher Apfel	20 g Butter
2 EL trockener Weißwein	250 ml Rinderfond	150 ml Sahne
200 ml Apfelsaft		

### Für das Chutney:

1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel	1 TL Butter
1 Schote rote Chili	30 g Puderzucker	Salz, Pfeffer

### Für das Kartoffelstroh:

1 große, mehlig. Kartoffel	200 ml Pflanzenöl
----------------------------	-------------------

Für die Suppe den Apfel und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Fond in einem Topf aufkochen und den Apfel und den Sellerie darin weichkochen. Anschließend beides pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Apfelsaft, der Sahne und dem Weißwein aufgießen. Je nach Geschmack etwas von dem pürierten Gemüse aus dem Sieb zurück in die Suppe geben. Die Butter untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für das Chutney den Apfel schälen, die Zwiebel abziehen und beides in kleine Würfel schneiden. Den Puderzucker mit Butter im Topf karamellisieren. Anschließend die Apfel- und Zwiebelwürfel dazugeben und für zehn Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Das Chutney mit Pfeffer, Salz und der Chili abschmecken. Für das Kartoffelstroh das Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln schälen, in sehr feine Streifen schneiden, mit Wasser abspülen und dann trocken tupfen. Anschließend die Streifen in dem heißen Fett goldgelb frittieren. Die Suppe in tiefen Tellern mit dem Chutney und dem Stroh anrichten und servieren.

Angela Rüping am 25. November 2014

# Asiatische Fisch-Kokos-Suppe mit Papaya-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

200 g Zanderfilet	3 Riesen-Garnelen	150 g kleine Champignons
1 Schote milde, rote Chili	1 rote Zwiebel	2 Frühlingszwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1-2 Limetten	100 g frische Mungosprossen
1 Wurzel Ingwer, à 10 g	250 ml Gemüsefond	250 ml Kokoscreme
1 EL Fischsauce	2 TL Speisestärke	4 Kaffirlimettenblätter
3 Stiele Koriander	2 Stiele Minze	2 Stiele Zitronengras
1 TL Pflanzenöl	Pfeffer	

### Für den Papayasalat:

1 unreife grüne Papaya	1 Möhre	1 kleiner weißer Rettich
8 Cherrytomaten	1 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

### Für das Salatdressing:

50 g getrocknete Krabben	1-2 Limetten	5 Zehen Knoblauchzehen
3 Schoten rote Chili	3 EL Erdnüsse, ungesalzen	2 EL helle Fischsauce
2 EL helle Sojasauce	$\frac{1}{2}$ Bund frischer Koriander	2 EL Palmzucker
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

3 Krabbenchips

Für die Suppe das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. (Achtung: Die Schale nicht wegwerfen!) Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen, klein hacken und beiseite stellen. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen, in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls beiseite stellen. Den Ingwer schälen und fein raspeln. Die Champignons mit einer Pilzbürste reinigen und in Scheiben schneiden. Bei dem Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und sehr fein schneiden. Die Mungobohnensprossen in einer Schüssel waschen und anschließend zum Abtropfen aus dem Wasser nehmen. Den Gemüsefond mit den Garnelenschalen aufkochen lassen. Den Saft von zwei Limetten auspressen und die Speisestärke mit Wasser anrühren. Etwas Pflanzenöl in einem Topf erhitzen, die Champignons, die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer und das Zitronengras darin andünsten. Anschließend den Fond durch ein Sieb ohne die Garnelenschalen dazugeben. Die Fischsauce und die Kokoscreme einrühren, die Kaffirlimettenblätter dazu geben und die Suppe mit Pfeffer abschmecken. Zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend die Mungobohnensprossen und die angerührte Speisestärke und den Limettensaft dazugeben und weitere zwei Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Fischfiletstücke und die geschnittenen Frühlingszwiebeln in die Suppe legen und bei kleiner Flamme sechs Minuten ziehen lassen. Die Garnelen in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten. Für den Salat die Papaya schälen, halbieren, mit einem Löffel die Kerne entfernen und in lange, dünne Streifen hobeln. Dann die Streifen in den Mörser geben, weich stampfen, bis die Flüssigkeit der Frucht austritt und die Streifen in eine Schüssel geben. Anschließend die Möhre und den Rettich schälen, ebenfalls in lange Streifen hobeln und zu der Papaya geben. Die Tomaten in einer Pfanne mit Pflanzenöl anbraten und mit Pfeffer und Salz würzen. Für das Salatdressing den Saft der Limetten auspressen und mit der Fischsauce, der Sojasauce und dem Olivenöl gut vermischen. Mit etwas Palmzucker, Pfeffer und Salz abschmecken. Anschließend den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und ebenfalls fein hacken. Den Rest des Palmzuckers in den Mörser geben und mit der Chili, dem Knoblauch, den Krabben und zwei Drittel der Erdnüsse zerstampfen. Die Masse zu dem Dressing geben, gründlich vermengen und unter den Salat heben. Nochmal mit Salz und

Pfeffer abschmecken und mit den restlichen Erdnüssen und gezupften Korianderblättern garnieren. Zum Anrichten den Koriander und die Minze fein hacken. Die Suppe in vorgewärmten Schüsseln anrichten und mit den Chilischeiben, Minze- und Korianderblättern garnieren. Mit einem Spieß die Garnelen und einige Tomaten über der Suppe anrichten. Den Salat auf separaten Tellern mit den restlichen Cherrytomaten anrichten und mit den Krabbenchips servieren.

Monika Thomaier am 25. November 2014

## Asiatische Gemüse-Suppe

### Für zwei Personen

200 g Champignons	3 Tomaten	1 große Karotte
3 cm Ingwer	4 Kaffirlimettenblätter	1 Stängel Zitronengras
1 Limette	5 EL Tamarindenpaste	1,2 L Gemüsefond
5 EL Fischsauce	4 EL Sojasauce	Wasser, Salz, Pfeffer

### Für die Garnitur:

1 Bund frischer Koriander

In einem kleinen Topf Wasser erhitzen. Die Tomaten mit einem Messer an der Unterseite kreuzweise einritzen. Anschließend für etwa 30 Sekunden in das kochende Wasser geben. Die Tomaten dann mit einer Schaumkelle herausheben und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken. Jetzt die Haut von den Tomaten abziehen. Die Champignons putzen, die Karotte schälen und anschließend zusammen mit den Tomaten würfeln. Jetzt den Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen. Das Zitronengras längs halbieren und in den Gemüsefond geben. Mit einer Reibe die Schale der Limette abreiben und den Ingwer raspeln. Beides mit den Kaffirlimettenblättern hinzugeben und köcheln lassen. Die Gemüsewürfel und die Tamarindenpaste zum Fond geben. Mit der Fisch- und Sojasauce abschmecken, pfeffern und nach Belieben Salz hinzufügen. Zum Schluss die Korianderblätter von den Stängeln zupfen. Das Asiatische Süsschen in tiefen Tellern anrichten, mit den Korianderblättern garnieren und servieren.

Jasmin Faisst am 29. August 2014

## Asiatische Tomaten-Suppe mit Garnelen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Tomatensuppe:**

750 ml Gemüsefond	3 Strauchtomaten	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Banane	1 Stück Ingwer (2,5 cm)	1 Knoblauchzehe
1 Priesse gemahlener Ingwer	1 EL mildes Mango-Chutney	1 EL Crème-fraîche
mildes Currypulver	100 ml Kokosmilch	2 EL Sahne
Sesamöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Garnelenspieß:**

4 Riesengarnelen	1 Chilischote	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tomatensuppe etwas Öl in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel fein hacken und in der Pfanne glasig anbraten. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und gemeinsam mit dem Ingwer, dem Ingwerpulver und dem Currypulver in die Pfanne geben. Die Tomaten waschen, ebenfalls in die Pfanne geben und alles fünf Minuten anbraten.

Das Ganze mit Gemüsefond ablöschen und 15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend die Banane, die Sahne und die Kokosmilch dazugeben und pürieren.

Das Mango Chutney unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen waschen und putzen, gemeinsam mit der Chilischote in etwas Öl glasig anbraten, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten und gemeinsam mit den Garnelen servieren.

Florian Scheil am 14. April 2015

## Avocado-Suppe mit Räucher-Lachs

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 sehr reife Avocados	1 Zitrone	1 EL Butter
3 EL Crème fraîche	250 ml Gemüsefond	1 EL Honig
1 Zweig Dill	1 EL Currypulver	Salz
weißer Pfeffer		

**Für die Einlage:**

50 g Räucherlachs

Den Räucherlachs in Streifen schneiden.

Die Butter in einem Topf erhitzen und darin das Curry anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond auffüllen und aufkochen lassen.

Die Avocados halbieren, entkernen und schälen. Das Fruchtfleisch pürieren und mit Crème fraîche verrühren. Anschließend in dem Fond einrühren und nochmals aufkochen lassen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Honig und zwei Esslöffel Zitronensaft in die Suppe geben und das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abschließend den Dill fein hacken.

Die Suppe auf Tellern anrichten und mit den Lachsstreifen und Dill garniert servieren.

Günther Kurz am 26. Juni 2015

# Bananen-Kokos-Suppe mit Frühlingszwiebeln

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

3 Frühlingszwiebeln	2 Bananen	1 Granatapfel
15 g Ingwer	2 EL Olivenöl	100 ml Kokosmilch
375 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Maismehl	Vanille-Chilisalz
Currypulver	schwarzer Pfeffer	

**Für die Blätterteigstangen:**

1 Platte Blätterteig	50 g gesalzene Erdnüsse	2 Eier
1 EL Milch		

**Für die Garnitur:**

2 Minzeblätter

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Blätterteigstangen den Blätterteig auf der Arbeitsfläche ausrollen und halbieren. die Erdnüsse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Plattierisen fein zerstoßen. Die Eier trennen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Die Hälfte des Eigelbes mit den Nüssen und der Milch vermengen. Die Masse auf einer Blätterteighälfte verteilen. Dabei einen Rand frei lassen. Die andere Teighälfte darauf legen und den Rand andrücken. Den Blätterteig in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden, diese zu einem Korkenzieher drehen und auf ein Backblech legen. Mit der anderen Hälfte des Eigelbs die Stangen bestreichen. Die Blätterteigstangen im Ofen 12 bis 15 Minuten backen.

Für die Suppe die Bananen schälen. Eineinhalb Bananen in Scheiben schneiden. Die andere Bananenhälfte kann anderweitig verwendet werden. Vier Bananenscheiben für die Garnitur zur Seite legen.

Den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Röllchen schneiden. Die Bananen im heißen Öl in einem Topf kurz anbraten, den Ingwer dazugeben, mit dem Mehl bestäuben und einrühren. Mit der kalten Kokosmilch angießen und glatt rühren. Den Fond dazugeben und aufkochen. Die Suppe köcheln lassen.

Die Bananensuppe mit dem Mixstab fein pürieren, mit dem Vanillesalz, dem Currypulver und Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln dazugeben und kurz mitgaren lassen.

Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen.

Die Bananensuppe auf tiefen Tellern anrichten, die restlichen Bananenscheiben und ein Esslöffel Granatapfelkernen darauf geben. Die Suppe mit den Minzeblättern garnieren und servieren.

Sabine Vogels am 31. März 2015

# Belgische Zwiebel-Suppe mit selbstgemachtem Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Zwiebelsuppe:**

500 g Zwiebeln	1 Ei	100 g Butter
1 Scheibe Trappistenkäse	400 ml Geflügelfond	300 ml Trappistenbier
4 Zweige frischer Thymian	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für das Brot:**

20 g gewürfelter Katenschinken	110 ml Mehl	5 g Backpulver
110 ml Milch	1 Prise Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Suppe die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf die Butter schmelzen lassen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend den Thymian hinzufügen, salzen und pfeffern. Nach einer Minute mit dem Geflügelfond ablöschen und das Bier hinzufügen. Alles köcheln lassen, bis die Zwiebeln gar sind. Die Thymianzweige rausnehmen und die Suppe in die Terrine füllen, das Ei hinzufügen, den Trappistenkäse in kleinen Scheibchen darauf platzieren und für zwei Minuten im Backofen überbacken.

Für das Brot den Katenschinken klein würfeln und zusammen mit der Milch, dem Mehl, dem Backpulver und Salz zu einem Teig verkneten. Mit den Händen kleine Brötchen formen und im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech für 15 Minuten backen.

Die Belgische Zwiebelsuppe mit dem Brot anrichten und servieren.

Michèle van Beirs am 07. Juli 2015

# Bergkäse-Suppe mit knusprigem Schwarzbrot und Salbei

**Für zwei Personen**

80 g weichkochende Kartoffeln	4 dünne Schwarzbrotsscheiben	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	70 g Bregenzer Bergkäse	20 g Butter
100 ml Sahne	500 ml Gemüsesfond	70 ml grüner Veltliner
$\frac{1}{2}$ Bund Salbei	Majoran, Muskat	2 EL Olivenöl
grobes Meersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen, kleinschneiden und in Butter anrösten. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Muskat würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Gemüsesfond hinzugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Erdäpfel weich sind. Mit einem Stabmixer pürieren. Den Bergkäse reiben und mit der Sahne in die Suppe einrühren. Die Suppe sollte dabei nicht mehr kochen. Die Schwarzbrotsscheiben würfeln und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Etwas Salbei fein schneiden. Die Brotwürfel mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Salbei bestreuen. Bei 180 Grad die Würfel drei bis vier Minuten knusprig braten. Die Suppe mit dem Schwarzbrot anrichten, mit einem Salbeizweig garnieren und servieren.

Kathrin Taupe am 07. Februar 2014

## Blumenkohl-Cremesuppe mit Weißbrot-Käse-Croûtons

### Für zwei Personen

4 festk. Kartoffeln, klein	3 Scheiben Toastbrot	400 g Blumenkohl mit Blättern
100 g Parmesan	3 EL Butter	1 EL Kartoffelstärke
125 ml Sahne	125 ml Crème-fraîche	1 EL saure Sahne
Kräutersalz	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Toastbrot in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun braten. Anschließend die Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf ein Backblech legen. Den Käse reiben und auf den Brotwürfeln portionieren. Das Backblech für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Kartoffeln schälen und zusammen mit dem Blumenkohl in einem Topf mit Kräutersalzwasser weich kochen. Anschließend 100 Milliliter des Gemüsefonds in einen zweiten Topf abgießen. Den restlichen Gemüsefond zusammen mit dem Blumenkohl und den Kartoffeln pürieren. Nach und nach Crème-fraîche und Sahne dazu geben und alles zusammen nochmals pürieren. Das Ganze mit Kräutersalz, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Käsecroûtons aus dem Backofen holen. Die Blumenkohlcremesuppe in einen Teller geben und mit den Käsecroûtons garnieren und servieren.

Kurt Schmid am 08. April 2014

## Bohnen-Eintopf mit selbstgebackenem Quark-Brötchen

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

1 Dose weiße Bohnen	500 ml Gemüsefond	500 ml Rinderfond
2 EL Crème-fraîche	75 g geräucherter Speck	1 Ei
250 g Mehl	1 Bund Liebstöckel	1 Bund Bohnenkraut
125 g Butter	Salz	Pfeffer

#### Für die Quarkbrötchen:

150 g Mehl	75 g Quark	5 EL Milch
3 EL neutrales Öl	1 TL Backpulver	1 Prise feines Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Nudelteig das Ei mit einem Schneebesen aufschlagen und mit 150 g Mehl und einer Prise Salz Teig einrühren. Diesen dünn ausrollen und kurz antrocknen lassen.

Für den Eintopf die Fonds erhitzen, Kräuter hacken und dazugeben. Bohnen abgießen. Speck würfeln und in einer Pfanne kross anbraten.

Für die Brötchen Mehl, Quark, 3 EL Milch, Öl, Backpulver und Salz zu einem Teig kneten. Zu 4 kleinen Brötchen formen. Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Kurz vor dem Ende der Backzeit mit übriger Milch bestreichen, damit die Brötchen einen schönen Glanz bekommen.

Teig in kleine Nudelbahnen schneiden und anschließend in reichlich Butter in einer Pfanne anbraten bis sie braun werden. Anschließend etwas Mehl darauf streuen, in den Suppenansatz geben und kräftig aufkochen lassen.

Kurz bevor Nudeln gar sind, Bohnen, Crème fraîche und Speck dazugeben und köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Bohneneintopf in tiefen Tellern anrichten, Brötchen dazu reichen und servieren.

Melanie Globerger am 18. Januar 2016

# Brasilianischer Fisch-Eintopf mit Reis

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

1 Steinbuttfilet à 180 g	1 Rotbarschfilet à 180 g	6 Riesengarnelen mit Schale
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	2 Tomaten
1 rote Chili	1 Zwiebel	4 Knoblauchzehen
2 Limetten	10 Safranfäden	400 ml Kokosmilch
400 ml Sahne	1 EL rote Currypaste	200 ml Gemüsefond
1 Bund Koriander	2 EL Sojaöl	4 EL Sonnenblumenöl
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Reis:**

400 g Basmati-Reis	1 EL feines Salz
--------------------	------------------

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für das Moqueca de Peixe Fischfilets waschen, trockentupfen, in Würfel schneiden und mit Salz würzen. Limette halbieren und auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter zupfen und fein hacken. Etwas davon beiseite stellen. Fischfilets zusammen mit Limettensaft und Koriander in einem Topf erhitzen.

Tomaten, Chili und Paprika waschen, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und klein schneiden. Zwiebel und zwei Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Tomaten mit Sahne, Kokosmilch und Sojaöl zum Fisch geben und bei geringer Hitze köcheln lassen. 100 ml Olivenöl, Currypaste und Safran verrühren und zugeben.

Für den Reis diesen in einem Topf mit Salzwasser ca. 12 Minuten gar kochen und abgießen.

Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Zwei Knoblauchzehen abziehen und hacken. Garnelen und Knoblauch in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl ca. 2 Minuten scharf anbraten und zum Eintopf zugeben. Sahne angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Koriander zugeben.

Das Moqueca de peixe mit Reis auf Tellern anrichten und servieren.

Uli Klier am 09. Juni 2016

# Brokkoli-Rahm-Suppe mit Garnelen-Ciabatta-Burger

**Für zwei Personen**

**Für die Brokkoli-Rahmsuppe:**

300 g Brokkoli	1 große Kartoffel, mehligk.	1 Zwiebel
1 Muskatnuss	250 g Butter	150 g Schlagsahne
500 ml Gemüsefond	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

**Für den Burger:**

5 Riesen-Garnelen	1 Ciabattabrot	2 Zehen Knoblauch
3 Zweige Rosmarin	50 g Crème-fraîche	100 ml Olivenöl
1 TL Olivenöl	Butter, Salz, Pfeffer	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie

Eine Schüssel mit Eiswürfeln füllen, in der später die Brokkoli-Rösschen abgeschreckt werden können. Anschließend einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Den Brokkoli waschen, die Rösschen abschneiden und den Strunk in Stücke zerteilen. Alles in den Topf geben und 15 Minuten kochen lassen. Die Rösschen aus dem Wasser heben und in der Schüssel mit den halb geschmolzenen Eiswürfeln abschrecken. Den restlichen Brokkoli über ein Sieb abgießen. Die Butter in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend erst die Zwiebeln in die Pfanne geben und leicht anschwitzen, dann die Brokkoli-Rösschen dazugeben und anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind. Alles mit dem Fond ablöschen, aufkochen lassen und mit dem Stabmixer cremig passieren. Die Sahne unterrühren und alles mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Muskat würzen. Die Suppe leicht köcheln lassen. Die Garnelen längs am Rücken einschneiden, von Darm und Schale befreien, waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Butter zerlassen, die Rosmarinzweige in die Pfanne geben und die Garnelen darin kurz kräftig anbraten. In einer abgedeckten Schüssel beiseite stellen. Den Knoblauch abziehen und mit einer Knoblauchpresse zerdrücken. Die Crème-fraîche, das Olivenöl für die Crème und den zerdrückten Knoblauch in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer zu einer Knoblauch-Crème abschmecken. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Das Ciabattabrot der Länge nach aufschneiden und die Innenseiten in der Pfanne knusprig rösten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit der Butter und der Knoblauch-Crème bestreichen und den Garnelen belegen. Die Brokkoli-Rahmsuppe in Schüsseln geben, mit den Garnelen-Ciabatta-Burgern auf Tellern anrichten und mit der Petersilien garnieren.

Jürgen Heger am 17. Juni 2014

# Chicorée-Suppe mit Schinken-Klößen und Käse-Stangen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

2 Kartoffeln	350 g Chicorée	2 Zwiebeln
400 ml Geflügelfond	1 L Hühnerbrühe	1 Bund Petersilie
200 ml Sahne	50 g Butter	Salz, Pfeffer
Petersilie		

### Für die Klöße:

100 g gekochter Schinken	1 altbackenes Brötchen	1 Ei
Muskatnuss, Meersalz	Salz, Pfeffer	

### Für die Käsestange:

1 Rolle Blätterteig	1 Ei	20 g alter Gouda
Meersalz		

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Für die Suppe die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Den Chicorée in dünne Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Chicorée in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Die Kartoffeln schälen und kleinschneiden. Den Fond und ein Dreiviertel Liter Brühe zum Chicorée geben, die Kartoffeln zufügen und aufkochen. Mit aufgelegtem Deckel im Topf köcheln lassen. Mit einem Stabmixer die Suppe verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe kurz aufkochen lassen, die Sahne hinzufügen und die Kochplatte auf niedrige Hitze stellen. Für die Klöße das Brötchen in kaltem Wasser einweichen und gut ausdrücken. Den Schinken kleinschneiden und in der Küchenmaschine mit dem Brot vermischen. Ein Ei zufügen und aus der Masse kleine Klöße formen. Die Klößchen in kochendem Salzwasser zehn Minuten lang garen. Für die Käsestangen den Blätterteig ausrollen und in der Mitte durchschneiden. Die vier Stangen eindrehen, mit Ei bestreichen und mit Käse und Meersalz bestreuen. Die Käsestangen auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech zehn Minuten lang im Ofen braun backen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit den Klößen und den Käsestangen servieren. Mit Petersilie garnieren.

Han Lohman am 05. August 2014

## Cremige Meerrettich-Suppe

### Für zwei Personen

75 g frischer Meerrettich	2 Scheiben Toastbrot	370 ml Gemüsefond
80 g Butter	90 ml Sahne	40 ml badischer Riesling
1 EL Mehl	1 Zitrone	1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer		

Den frischen Meerrettich hobeln. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden, in 40 Gramm Butter goldbraun braten, herausnehmen und zur Seite stellen. Den Meerrettich putzen, waschen und schälen. Anschließend fein reiben, die übrige Butter erhitzen und das Mehl darin anschwitzen. Den Fond vorsichtig zur Mehlschwitze gießen und damit verrühren. Die Suppe circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Sahne, Meerrettich und Wein vermischen und mit etwas Zitronensaft und Salz würzen. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und klein schneiden. Die Schnittlauchröllchen mit den Toastwürfeln auf die Suppe streuen, auf Tellern anrichten und anschließend servieren.

Bernd Schwarzmeier am 14. März 2014

# Curry-Kürbis-Suppe mit Hähnchen-Spießen, Popcorn-Mantel

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g Hokkaido-Kürbis	1 Zwiebel	2 EL Currypulver
$\frac{1}{4}$ TL Kurkuma	2 EL Rapsöl	500 ml Gemüsebrühe

**Für die Hähnchenspieße:**

1 Hähnchenbrust	20 g Popcornmais	1 EL Rapsöl
1 EL geröstetes Sesamöl	1 EL Akazienhonig	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen und grob hacken. Den Kürbis entkernen und in Stücke schneiden. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Kürbis dazugeben und fünf Minuten mitbraten. Curry und Kurkuma begeben, danach die Brühe angießen und die Suppe bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe pürieren. Einen Esslöffel Öl in einen Topf geben und den Popcornmais hingeben. Den Topf erhitzen und den Mais bei geschlossenem Deckel aufpoppen lassen. Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenspieße darin bei mittlerer Hitze jeweils drei Minuten pro Seite anbraten. Das Popcorn grob hacken und salzen. Nun die gebratenen Hähnchenspieße zuerst in Honig und danach im Popcorn wenden. Die Suppe mit den Hähnchenspießen anrichten.

Elsbeth Rodel am 31. Oktober 2014

# Curry-Kokos-Suppe mit Entenbrust, Basilikum-Mango-Salsa

## Für 2 Personen

### Für die Suppe:

400 ml Kokosmilch	150 ml Gemüsefond	1 kleine Zwiebel
1cm Ingwer	1 Stange Zitronengras	2 Kaffir-Limonenblätter
1 TL Currypulver mild	1 TL Kurkuma	1 Karotte
1 Stange Lauch	1 Prise Chiliflocken	1 EL Rapsöl
Salz		

### Für die Ente:

1 Entenbrust	1 EL Butter	1 Vanilleschote
1 Zitrone	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian

### Für die Salsa:

1 reife Mango	2 Schalotten	1 rote Chilischote
2 EL Olivenöl	1 TL brauner Zucker	30 ml weißer Balsamico

### Für die Garnitur:

1 Schale Shiso-Kresse	1 Schale Erbsenkresse	2 EL Erdnüsse, geschält, ungesalzen
2 EL Himbeermarmelade (ohne Kerne)		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Haut der Entenbrüste rautenförmig einschneiden und in einer heißen Pfanne auf der Hautseite anbraten, bis das Fett ausgetreten und die Haut knusprig und goldbraun ist. Die Entenbrüste wenden, zwei Minuten weiter braten und danach auf ein Backblech legen. Im Backofen bei 140 Grad 20 bis 25 Minuten garen.

Nach Ende der Garzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Knoblauch abziehen, andrücken und mit einigen Streifen der Zitronenschale in die Pfanne geben.

Die Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Anschließend den Thymianzweig und die Vanille in die Pfanne zugeben und die Entenbrust in der Gewürzbutter aromatisieren.

Für die Suppe das Öl in einem Topf erhitzen. Den Lauch, die Karotte, den Ingwer und das Zitronengras klein schneiden und mit den gehackten Zwiebeln circa zwei bis drei Minuten im Topf andünsten. Die Temperatur stark reduzieren und die Chiliflocken, das Kurkuma, die Limonenblätter und das Currypulver dazugeben und mit anschwitzen lassen. Mit der Kokosmilch ablöschen und den Gemüsefond dazugeben. Circa fünf bis zehn Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Die Limonenblätter entfernen und die Suppe mit dem Mixstab schaumig rühren. Für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Schalotten ebenfalls schälen, die Chilischote halbieren und entkernen. Anschließend beides fein würfeln. Die Schalotten, mit der Chili und den Mangowürfeln im heißen Olivenöl anschwitzen, Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Mit Balsamico ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer würzen und frisch gehacktes Basilikum unterrühren.

Die Suppe aufschäumen und in ein Glas geben.

Die Suppe im Glas auf einen Teller stellen, die Ente in Tranchen schneiden und neben das Glas legen, mit Gewürzbutter überträufeln und mit Salz würzen. Die Mango-Salsa um die Ente herum geben und mit einigen Klecksen Himbeermarmelade, einigen Erdnusskernen und etwas Kresse garnieren und servieren.

Michael Reich am 31. Juli 2015

## Curry-Möhren-Suppe mit Jakobsmuscheln

### Für zwei Personen

2 Jakobsmuscheln	500 g Möhren	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	50 g Ingwer	1 EL Tomatenmark
2 EL Zucker	2 EL indisches Currypulver	2 EL Rapsöl
500 ml Hühnerfond	500 ml Kokosmilch	250 ml Weißwein
Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer	Schnittlauch

Die Möhren waschen, schälen und in fingerbreite Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen und ebenfalls grob würfeln. Alles in einem Esslöffel Rapsöl anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und kurz anrösten lassen. Das Gemüse mit Weißwein ablöschen, mit Hühnerfond aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind. Die Jakobsmuscheln in einer Pfanne mit einem Esslöffel Rapsöl etwa zwei Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Nun die Kokosmilch, das Currypulver und eine Messerspitze Cayennepfeffer zur Suppe geben und diese mit dem Pürierstab mixen. Zuletzt die Suppe und die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit den Muscheln auf tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch garniert servieren.

Sarah Bokop am 31. Oktober 2014

# Dijonsenf-Creme-Suppe mit Schaumwein und Zander

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

150 g grobkörniger Dijon-Senf	150 g feiner Dijon-Senf	50 g süßer Senf
1 Karotte	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
500 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	50 g Crème-fraîche
200 ml Schaumwein	Olivenöl	Blütenhonig
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Zanderfilet:

2 Zanderfilets à 50 g	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für das Dill-Öl:

$\frac{1}{2}$ Bund Dill	100 ml Olivenöl
-------------------------	-----------------

### Für die Garnitur:

1 Scheibe Toastbrot	Dill	Olivenöl
---------------------	------	----------

Die Karotte schälen und zerkleinern. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Die Sellerieknolle ebenfalls zerkleinern. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen und die Karotte, die Zwiebel und die Sellerieknolle darin anschwitzen. Sobald die Zwiebeln glasig sind, das Gemüse mit 100 Milliliter Schaumwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben. Anschließend die verschiedenen Senfsorten unterrühren und die Suppe fünf Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und bis zur gewünschten Konsistenz durch ein feines Sieb passieren. Den restlichen Schaumwein, die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

Für das Zanderfilet Pflanzenöl in eine Pfanne geben und auf der Hautseite anbraten. Anschließend die Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dill-Öl den Dill zerkleinern und mit dem Olivenöl vermischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Für die Garnitur das Toastbrot mit einem Anrichtring ausstechen. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen und das Toastbrot zu einem Croûton anbraten. Ein wenig Dill-Öl darauf geben. Den Dill zerkleinern.

Die Dijonsenf-Cremesuppe mit Schaumwein und gebratenem Zander auf Tellern anrichten, mit dem mit Dill-Öl beträufelten Croûton und Dill garnieren und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 09. Juni 2015

## Dreierlei Gazpacho: asiatisch, fruchtig und nussig

### Für zwei Personen

#### Für die asiatische Gazpacho:

4 mittelgroße, grüne Tomaten	2 Feldgurken	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	3 cm Ingwer	2 Limetten
$\frac{1}{2}$ Bund Thai-Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Traubenkernöl
1 EL Reissessig	Salz	Crushed Ice

#### Für die fruchtige Gazpacho:

2 mittelgroße gelbe Tomaten	1 gelbe Paprika	1 Feldgurke
1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	2 Orangen
100 ml Olivenöl	50 ml Sherry-Essig	1 TL Chili-Würzsauce
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz	Crushed Ice

#### Für die nussige Gazpacho:

120 g Toastbrot, vom Vortag	2 Kirschtomaten	1 Zehe Knoblauch
60 g geschälte Mandelkerne	1 EL Walnusskerne	2 EL Sherry-Essig
3 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	1 TL Salz

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die asiatische Gazpacho Limetten auspressen. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Strunk entfernen, häuten und Fruchtfleisch klein schneiden. Gurken schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Einen Teil der Gurken für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und grob reiben. Thai-Basilikum und Koriander abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Einen Teil der Kräuter für die Garnitur beiseitelegen.

Tomaten, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Thai-Basilikum, Koriander, Traubenkernöl, Reissessig und Limettensaft pürieren. Gurkenwürfel untermischen. Asiatische Gazpacho ins Gefrierfach geben, vor dem Servieren mit Salz und Reissessig abschmecken und mit Gurkenwürfeln und Kräutern garnieren.

Für die fruchtige Gazpacho Orangen schälen, filetieren und klein schneiden. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, Strunk entfernen, häuten und Fruchtfleisch klein schneiden. Paprika waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Gurke schälen, entkernen und würfeln. Einige Gurkenwürfel und Paprikawürfel für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Orangen, Tomaten, Paprika, Gurke, Zwiebel, Knoblauch und Olivenöl fein pürieren. Durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Sherry-Essig und Chili-Würzsauce abschmecken und ins Gefrierfach stellen. Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Fruchtige Gazpacho vor dem Servieren mit Schnittlauch, Gurken- und Paprikastückchen garnieren.

Für die nussige Gazpacho Toastbrot würfeln und in Eiswasser einweichen. Knoblauch abziehen. Mandeln und Knoblauch fein pürieren und mit Salz würzen. Toastbrot ausdrücken, hinzufügen und erneut mixen. Olivenöl nach und nach angießen. 180 Milliliter Wasser und den Sherry-Essig dazugeben, bis eine schöne Konsistenz erreicht ist. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und fein hacken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und Fruchtfleisch fein würfeln.

Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Nussige Gazpacho ins Gefrierfach geben und vor dem Servieren mit Schnittlauch und Walnusskernen garnieren.

Zum Anrichten einen länglichen Teller mit Crushed Ice füllen. Dreierlei Gazpacho in Gläsern auf das Crushed Ice stellen und servieren.

Daniel Greineder am 01. November 2016

## Ebbelwoi-Suppe mit Tandoori-Huhn

**Für zwei Personen****Für die Ebbelwoi Suppe:**

1 Zitrone	1 Ei	100 g Schmand
1 Liter Apfelwein	500 ml Fleischfond	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
50 g Zucker	Zimt, Salz, Pfeffer	

**Für das Tandoori-Huhn:**

2 Hähnchenbrustfilets, á 120 g	1 Zitrone	150 g Joghurt
1 Zehe Knoblauch	25 g Ingwer	Chilipulver, Koriander
Kreuzkümmel, Muskatnussblüte	Kurkuma, Garam Marsala	Salz, Pfeffer

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für das Tandoori-Huhn den Saft einer Zitrone auspressen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend den Joghurt mit dem Ingwer, dem Knoblauch und zwei Esslöffeln Zitronensaft vermengen und mit Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Garam Marsala, Muskatnussblüte, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet von beiden Seiten mit einem Messer mehrmals einritzen und mit der Marinade einreiben. Anschließend im Ofen 20 Minuten garen. Für die „Ebbelwoi“-Suppe den Saft einer Zitrone auspressen. Den Apfelwein mit dem Fleischfond, dem Zucker, einem Esslöffel Zitronensaft und etwas Zimt in einem Topf erhitzen und 15 Minuten kochen. Das Ei trennen und das Eigelb mit dem Schmand verquirlen. Anschließend in die Suppe einrühren. Den Schnittlauch feinhacken und in die Suppe geben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die „Ebbelwoi“-Suppe mit dem Tandoori Huhn in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Jürgen Eißmann am 11. November 2014

# Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegen-Frischkäse-Knöpfele

## Für zwei Personen

### Für den Eintopf:

2 Entrecôtes à je 270 g	1 Zwiebel	2 Zehen Knoblauch
2 große Karotten	1 EL Puderzucker	1 EL Tomatenmark
100 ml trockener Rotwein	300 ml Rinderfond	3 Zweige Rosmarin
1 Lorbeerblatt	Butter	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Knöpfele:

30 g Ziegenfrischkäse	2 Eier	220 g Mehl
150 ml Mineralwasser	Butter	Salz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 rote Zwiebel	1 Lauchzwiebel	1 Zitronen-Abrieb
1 Spitzer Weißweinessig	2 Stängel glatte Petersilie	

Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen.

Für die Knöpfele in einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für den Knöpfele-Teig Mehl, Eier, 1 Teelöffel Salz, Mineralwasser und Ziegenfrischkäse zu einem homogenen Teig verkneten. Ruhen lassen. Teig durch eine Spätzlereibe ins kochende Salzwasser reiben. Sobald die Knöpfele an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und abschrecken. Butter erhitzen, Knöpfele darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Eintopf Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Fleisch kalt abspülen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen, Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Etwas Butter, 3 Zweige Rosmarin und eine angedrückte Knoblauchzehe dazu geben. Pfanne von Herd nehmen. Fleisch bei 110 Grad für 15 Minuten in den Ofen geben. Anschließend ruhen lassen. Dann Fettrand entfernen und Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel und zweite Knoblauchzehe abziehen, fein hacken und in der Pfanne, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde, mit Butter anschwitzen. Karotten schälen und klein schneiden. Ebenfalls mit anschwitzen. Tomatenmark und Puderzucker zugeben. Mit Rotwein ablöschen und nahezu vollständig reduzieren lassen. Rinderfond und Lorbeerblatt hinzufügen und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Ende der Garzeit Lorbeerblatt entfernen.

Für die Garnitur rote Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Mit Essig beträufeln und ziehen lassen. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Entrecôte-Karotten-Eintopf mit Ziegenfrischkäse-Knöpfele auf Tellern anrichten, mit roten Zwiebeln, Lauchzwiebeln, Zitronenabrieb und Petersilie garnieren und servieren.

Alexandre Bidault am 02. Juni 2016

## Erbsen-Minz-Suppe mit Thunfisch-Spieß

### Für zwei Personen

100 g Thunfisch	300 g TK-Erbsen	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne	2 EL dunkle Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	30 g helle Sesamsaat	1 Zweig Minze
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sahne angießen, Minze und Chili hinzufügen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Erbsen-Minz-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Thunfisch-Spieß Thunfisch kalt abbrausen, trockentupfen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Thunfisch darin kurz scharf anbraten. Honig und Sojasauce vermengen. Thunfisch aufschneiden und Honig-Soja-Mischung darüber träufeln. Thunfischstücke auf einen Holzspieß geben und auf dem Erbsen-Minz-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

# Erbsen-Minzcreme-Suppe mit gebackener Riesengarnele

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g Erbsen (Tk)	1 Zehe Knoblauch	1 Zwiebel
1 Limette	1 EL Crème-fraîche	1 EL Joghurt
500 ml Rinderfond	1 Bund Minze	Estragon
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Garnele:**

2 Riesengarnelen	2 Eier	100 g Pankomehl
50 g Mehl	Öl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, sehr fein hacken und in das heiße Öl geben. Anbraten bis die Zwiebeln glasig sind. Anschließend die Erbsen hinzugeben und den Rinderfond aufgießen. Bei mittlerer Hitze nun zehn bis 15 Minuten vor sich hin garen lassen, bis sie weich sind. Nach sieben Minuten eine kleine Menge Erbsen herausnehmen, abschrecken und in einer Schale aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Limette und die Riesengarnelen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Garnelen mit Salz, Pfeffer und ein wenig Limettenabrieb abschmecken. Die Eier trennen und die Eigelbe verquirlen. Die Garnelen erst mehlieren und anschließend durch das Eigelb ziehen. Mit Pankomehl panieren und zur Seite stellen.

Etwas Minze waschen und sehr fein hacken. Anschließend mit einem Esslöffel Joghurt vermengen und kalt stellen.

Zu den weichgekochten Erbsen nun nach Geschmack Crème fraîche, Sahne, Salz, Pfeffer und Estragon hinzugeben und die Masse weich pürieren. Eventuell passieren oder durch ein feines Sieb geben. Nach und nach nun die fein gehackte Minze und etwas Limettensaft unter die Suppe geben und abschmecken. Die Minze sollte nicht zu dominant sein. Anschließend die Suppe warm stellen.

Die Garnelen in einer Pfanne mit viel Öl nicht zu lange ausbacken, da die Garnelen in der Mitte noch glasig sein sollten. In die Mitte eines Suppentellers ein Türmchen aus den nicht pürierten Erbsen geben. Die Suppe außen herum geben und etwas von dem Minzjoghurt fein einrühren. Die gebackenen Garnelen auf das Türmchen setzen und mit einem Minzblatt anrichten und servieren.

Tim Biebighäuser-Becker am 28. April 2015

## Erbsen-Suppe mit Fleisch-Klößen und Möhren-Julienne

### Für zwei Personen

#### Für die Erbsensuppe:

200 g TK-Erbsen	1 Möhre	300 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	Salz	Pfeffer

#### Für die Fleischklöße:

250 g Rinderhack	1 Ei (Größe S)	1 EL Paniermehl
3 Stängel glatte Petersilie	Muskatnuss	Salz
Pfeffer		

#### Für den Meerrettich-Schaum:

3 EL Milch	1 EL Sahne	1 EL Meerrettich
1 Zweig glatte Petersilie		

#### Für die Parmesan-Stange:

2 Scheiben TK-Blätterteig	20 g Parmesan
---------------------------	---------------

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Für die Parmesan-Stangen Blätterteigscheiben auftauen lassen. Aufgetauten Blätterteig dünn ausrollen und vier lange Rechtecke schneiden. Jedes Teigstück mit gehobelem Parmesan bestreuen, etwas andrücken und zu einer Stange drehen. Im Ofen circa 20 Minuten knusprig backen.

Alle Zutaten für die Fleischklöße verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Klöße formen und in leicht gesalzenem Wasser gar ziehen lassen.

Für die Suppe Erbsen im Gemüsefond weichkochen, pürieren und durch ein Sieb streichen. Zurück in den Topf geben, Sahne hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhre waschen und schälen, in Julienne schneiden und in einer kleinen Pfanne in etwas Fond bissfest garen.

Für den Schaum Milch, Sahne und Meerrettich verrühren und mit einem Stabmixer aufschäumen. Petersilie klein hacken.

Suppe mit der Möhren-Julienne in Tellern anrichten und mit Parmesan-Stange, Meerrettich-Schaum, Fleischklößen und Petersilie servieren.

Anke Zimmermann am 10. November 2015

## Erbsen-Suppe mit Pangasius-Filet

### Für zwei Personen

1 Pangasiusfilet, à 100 g	3 Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch
3 EL Butter	250 ml Weißwein	400 ml Gemüsefond
300 g gefrorene, junge Erbsen	Petersilie, Salz, Pfeffer	

Den Knoblauch und die Zwiebeln abziehen und beides kleinschneiden. Einen Topf mit der Butter erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein und dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen. Anschließend die Erbsen zugeben und zehn Minuten kochen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fischfilet der Länge nach teilen und bei mittlerer Hitze in die Suppe legen und fünf Minuten weich garen. Die Filetstücke aus der Suppe nehmen und beiseite legen. Die Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Erbsensuppe in tiefen Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Guy Kohnen am 07. November 2014

## Erbsen-Suppe mit Parma-Schinken

### Für zwei Personen

4 Scheiben Parma-Schinken	500 g Erbsen, TK	200 g Crème-fraîche
6 Zweige Minze	100 ml Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Parma-Schinken mit Pfeffer würzen und darin bei starker Hitze anbraten, bis er knusprig ist. Anschließend mit einem Sieb das Öl abtropfen lassen und zum weiteren entfetten auf Küchenpapier legen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Die Minzblätter waschen und zusammen mit den Erbsen in das kochende Wasser geben und drei Minuten blanchieren. Die Erbsen und die Minze durch ein Sieb abgießen und den Sud aufbewahren. Anschließend Die Erbsen und die Minze in den Mixer geben und mit 500 Millilitern des Suds pürieren. Von der Crème fraîche vier Esslöffel abnehmen und beiseite stellen. Den Rest zusammen mit dem restlichen Olivenöl in den Mixer geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erneut kurz mixen. Die Erbsensuppe auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit der übrigen Crème-fraîche und dem Parma-Schinken garnieren.

Christian Hoffmann am 03. Januar 2014

## Erbsen-Suppe, Rote-Bete-Carpaccio, Salsa, Brot-Chips

### Für zwei Personen

#### Für die Erbsensuppe:

300 g TK-Erbsen	2 Schalotten	1 Zitrone
200 ml Sahne	500 ml Gemüfefond	200 ml Weißwein
Olivenöl	Salz	Pfeffer

#### Für Carpaccio und Salat:

2 Stück vorgekochte Rote-Bete	1 Bund Rucola	1 Zitrone
200 g Feta	50 g Walnüsse	2 EL Honig
1 EL mittelscharfer Senf	100 ml Balsamico-Essig	100 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

#### Für Brotchips:

1 Baguette	250 g Cherrytomaten	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 Bund Basilikum

Für die Erbsensuppe Schalotten abziehen und würfeln. Mit Öl in einem Topf anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und köcheln lassen. Gemüfefond, Sahne und Erbsen hinzugeben. So lange kochen, bis die Erbsen weich sind. Nun die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen und erneut pürieren, bis eine schaumige Konsistenz entsteht.

Rote Bete in dünne Scheiben hobeln und als Carpaccio kreisförmig auf einen Teller geben. Aus Honig, Senf, Öl und Essig ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola mit Dressing marinieren und auf die Rote Bete setzen. Walnüsse und Schafskäse darüber verteilen und etwas Zitronenzeste darüber reiben.

Brot in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne rösten. Schalotten abziehen, würfeln und in einer weiteren Pfanne mit etwas Knoblauch anschwitzen. Tomaten fein würfeln, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und mit Schalotten und Knoblauch vermengen.

Erbsensuppe in ein Glas geben, neben dem Carpaccio anrichten und zusammen mit den Brotchips und der Tomatensalsa servieren.

Marko Dietrich am 05. Januar 2016

# Fenchel-Suppe mit Knusper-Haube und Wirsing-Chips

**Für zwei Personen**

**Für die Fenchelsuppe:**

1 Knolle Fenchel, mittelgroß	100 g festk. Kartoffeln	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ Packung Strudelteig	$\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen	1 EL trockener weißer Wermut
400 ml Gemüsefond	2 EL Parmesan	100 g Ziegenfrischkäse
1 EL Rapsöl	Meersalz	Salz, Pfeffer, Olivenöl

**Für die Wirsing-Chips:**

100 g Wirsing	2 EL Olivenöl	1 TL Paprika edelsüß
1 TL Curry-Pulver		

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Olivenöl in einer Pfanne warm werden lassen. Die Schalotten abziehen und in fein hobeln. Die Kartoffeln schälen und gemeinsam mit dem Fenchel ebenfalls fein hobeln. Alles in die Pfanne geben und etwa 15 Minuten anbraten. Den Wermut hinzugeben und vollständig einkochen lassen. Danach den Fond hinzufügen und bei kleiner Hitze für weitere 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. Danach zwei Esslöffel Olivenöl mit Paprika und Curry mischen und mit den Kohlstückchen vermengen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Suppe in Tassen verteilen und die Tassenränder mit ein wenig Wasser bestreichen. Den Filooder Strudelteig auf die Größe der Tassen zusammenschneiden, auf die Tassen legen und den Teigrand gut andrücken. Den Parmesan reiben und darüber streuen. Für fünf Minuten auf mittlerer Schiene im Ofen überbacken. Abschließend den Ziegenfrischkäse darüber bröckeln. Die Fenchelsuppe mit Knusperhaube mit den Wirsing-Chips servieren.

Elsbeth Rodel am 28. Oktober 2014

## Fisch-Orangen-Suppe mit Tomaten-Bruschetta

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g Heilbuttfilet	100 g Möhren	1 Orange
125 g Crème double	750 ml Gemüsefond	1 EL Speisestärke
3 Stiele Kerbel	Salz	

**Für das Tomaten-Bruschetta:**

2 Scheiben trockenes Weißbrot	2 Tomaten	2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	1 EL Olivenöl	1 TL Balsamico
2 Stiele Basilikumblätter	Salz, Pfeffer	

Für die Suppe das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Orange mit einem Zestenreißer schälen. Anschließend die Orange halbieren und den Saft auspressen. Den Gemüsefond aufkochen, den Fisch und die Möhren in die Brühe geben und bei geschlossenem Deckel fünf Minuten bei schwacher Hitze kochen. Den Orangensaft, die Speisestärke und die Crème double verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe kurz aufkochen lassen und mit Salz abschmecken. Den Kerbel klein schneiden und mit der Orangenschale in die Suppe geben. Für das Bruschetta das Weißbrot ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Den Knoblauch abziehen, eine Zehe halbieren und das Weißbrot damit einreiben. Die Zwiebel abziehen. Den Knoblauch und die Zwiebel klein hacken. Die Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Die Kerne entfernen und die Tomate in Stücke schneiden. Die Tomaten, die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten-Mischung auf den Brotscheiben verteilen und mit dem Balsamico beträufeln. Die Basilikumblätter abzupfen und auf dem Bruschetta verteilen. Die Suppe auf Suppentellern anrichten, das Bruschetta separat dazu anrichten und servieren.

Mario Broszio am 03. Februar 2015

# Fisch-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Rotbarbenfilets, à 100 g	2 Kabeljaufilets, à 100 g	200 g Miesmuscheln
3 Jakobsmuscheln	3 Riesengarnelen	2 Fenchelknollen
1 Staudensellerie	1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Karotten
10 g Tomatenmark	100 ml trockener Weißwein	100 ml Fischfond
10 ml Fischesauce	neutrales Öl	1 Chilischote
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Sellerie und die Karotten schälen, von den Enden befreien und klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln von der äußeren Haut und den Enden befreien und ebenfalls klein schneiden. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Tomatenmark darin anschwitzen. Das Gemüse darin anbraten und das Ganze anschließend mit dem Weißwein ablöschen.

Die Riesengarnelen von Kopf, Schale und Darm befreien und das Fleisch bei Seite legen. Die Chili der Länge nach aufschneiden, von den Kernen befreien und klein schneiden. Anschließend den Fischfond, die Fischesauce, die Chili und die Garnelenkarkassen hinzugeben und einköcheln lassen.

Nach ca. zehn Minuten den Sud passieren. Die Fenchelknollen schälen, klein schneiden und in dem Sud kochen lassen.

Die Jakobsmuscheln und die Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten.

Die Miesmuscheln spülen und ebenfalls in dem Sud garziehen lassen. Die restlichen Fischfilets waschen, trocken tupfen, klein schneiden und ebenfalls in die Suppe geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Jakobsmuscheln und den Garnelen garnieren und servieren.

Ellen Hunt am 18. September 2015

## Fränkische Krebs-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Krebssuppe:**

8 Flusskrebse	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Karotte
50 g Schwarzwurzeln	40 g Krebsbutter	1 Knoblauchzehe
4 Toastscheiben	150 ml trockener Weißwein	350 ml Fischfond
50 g Schmand	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
4 EL Olivenöl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Lauch und die Karotte waschen und in feine Streifen schneiden. Die Schwarzwurzeln ebenfalls waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Die Krebsbutter dazugeben. Die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Anschließend alles mit dem Fischfond und dem Wein ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Dill und die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb passieren. Die Krebschwänze waschen, dazugeben und für zehn Minuten mitgaren. Die Petersilie und den Dill mit zur Suppe geben und mit Schmand verfeinern.

Anschließend die Toastscheiben in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl rösten. Die Suppe in Teller füllen und mit den Croûtons garnieren.

Sascha Weidig am 20. März 2015

# Französische Fisch-Suppe mit Knoblauch-Brot

## Für zwei Personen

### Für die Fischsuppe:

1 Seeteufelfilet, à 200 g	1 Rotbarschfilet, à 200 g	1 Kabeljaufilet, à 200 g
4 Riesen-Garnelen	4 Jacobsmuscheln	1 Zitrone
2 Schalotten	2 Karotten	2 Zehen Knoblauch
1 Stange Lauch	2 mehligk. Kartoffeln	3 Tomaten
2 TL Zucker	0,5 g Safran	4 Zweige Basilikum
1 Zweig Thymian	1/2 Bund Schnittlauch	4 Zweige Dill
4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Rosmarin	1 l Fischfond
125 ml trockener Weißwein	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

### Für das Knoblauchbrot:

½ Ciabatta	2 Zehen Knoblauch	100 ml Olivenöl
------------	-------------------	-----------------

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Suppe die Kartoffeln und Karotten schälen, die Schalotten abziehen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Das Ganze in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Den Knoblauch abziehen, zwei der Zehen klein hacken und in den Topf geben. Mit Weißwein ablöschen und etwa eine Minute reduzieren lassen, dann den Fischfond hinzugeben. Mit dem Safran, dem Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken und die Suppe auf mittlerer Stufe köcheln lassen. Einen zweiten Topf mit Wasser für die Tomaten aufsetzen. Diese im Wasser aufkochen lassen. Anschließend vom Herd nehmen, die Tomaten häuten, in Würfel schneiden und zu der Suppe dazugeben. Die Fischfilets von Gräten befreien und in gleich große Stücke zerteilen. Die Jacobsmuscheln vierteln. Die Garnelen von Schale, Kopf und Darm befreien. Den Saft aus der Zitrone pressen und zusammen mit etwas Salz und Pfeffer den Fisch würzen. Den Fisch und die Meeresfrüchte in die Suppe geben und den Topf gleich darauf vom Herd nehmen. Die Basilikum-, Dill- und Petersilienblätter abzupfen, die Rosmarin- und Thymianblätter vom Stiel befreien und zusammen mit einigen Schnittlauchhalmen fein hacken. Die feingehackten Kräuter in die Suppe geben. Bei geschlossenem Deckel die Suppe fünf Minuten ziehen lassen. Die zwei restlichen Knoblauchzehen klein hacken, mit dem Olivenöl für das Brot vermengen und mit Salz abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden, mit dem Knoblauch-Öl bestreichen und für zwei Minuten im Ofen rösten lassen. Die Französische Fischsuppe mit Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und mit einem Rosmarinzweig garnieren.

Claudia Grossauer am 14. Juli 2014

## Französische Zwiebel-Suppe mit Käse-Rösti

### Für zwei Personen

200 g halb festk. Kartoffeln	40 g Weißbrot	3 Zwiebeln
50 g Butter	1 Ei	50 g Tilsiter
50 g Emmentaler	1 EL Mehl	10 g Butterschmalz
2 EL saure Sahne	20 ml Cognac	250 ml trockener Weißwein
1 l Gemüsefond	1 Zweig Majoran	Salz, Pfeffer

Einen Topf erhitzen, die Zwiebeln abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebelscheiben anschließend in dem Topf mit etwas Butter erhitzen, mit etwas Mehl bestäuben und mit Salz würzen. Die Zwiebeln mit dem Cognac und dem Weißwein ablöschen und den Fond dazugeben. Die Suppe zugedeckt für 20 Minuten kochen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen. Die Kartoffeln schälen und reiben. Den Tilsiter ebenfalls reiben. Das Ei aufbrechen und mit den geriebenen Kartoffeln vermengen. Die Majoranblätter vom Stiel befreien, klein hacken und zu den Kartoffeln geben. Anschließend kleine Rösti formen und in der Pfanne scharf anbraten. Die Käserösti mit der sauren Sahne übergießen. Währenddessen eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen und das Weißbrot in kleine Würfel schneiden. Die Brotwürfel in der Pfanne goldbraun rösten und mit dem Emmentaler bestreuen, sodass der Käse leicht schmelzen kann. Die französische Zwiebelsuppe mit knusprigen Käserösti auf Tellern anrichten, mit den Brotwürfeln garnieren und servieren.

Renate Feichtner am 03. Juni 2014

# Friesische Kartoffel-Suppe mit Quark-Brötchen

## Für zwei Personen

### Für die Kartoffelsuppe:

200 g festk. Kartoffeln	1/2 Stange Lauch	100 g Erbsen
1 Karotte	1 Knolle Ingwer	1 Zehe Knoblauch
1 Zwiebel, mittelgroß	100 ml Sahne	500 ml Gemüfefond
1 EL Butter	1 EL Rapsöl	gemahlener Kümmel
Salz	Pfeffer	

### Für die Quarkbrötchen:

125 g Magerquark	3 EL Milch	150 g Mehl
½ Päckchen Backpulver	1 TL Zucker	2 EL Rapsöl
helle Sesamsamen	gemahlener Kümmel	Salz

### Für die Garnitur:

3 Zweige glatte Petersilie	2 TL Olivenöl	100 g Nordseekrabbenfleisch
----------------------------	---------------	-----------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Brötchen Magerquark, Milch, 125 Gramm Mehl, Backpulver, einen halben TL Zucker sowie Rapsöl und etwas Salz mit Handrührgerät vermengen und anschließend mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Wenn der Teig klebt, etwas Mehl hinzufügen. Anschließend kleine Brötchen formen und Oberseite nach Geschmack mit Sesam und Kümmel bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Brötchen hinaufgeben und auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen. Anschließend Brötchen herausnehmen und abkühlen lassen.

Für die friesische Kartoffelsuppe Kartoffeln und Karotte waschen, schälen und in fingerdicke Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und in Würfel schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Kartoffel- und Karottenwürfel hinzufügen. Alles mit Gemüfefond aufgießen.

Anschließend Ingwer schälen, reiben und den Abrieb mit ein wenig Kümmel zu Gemüse geben und kochen, bis es gar ist.

Lauch von äußeren Blättern befreien, putzen, waschen und in Ringe schneiden. Erbsen putzen und waschen. In weiterer Pfanne Butter erhitzen. Gemüse hinzugeben und bissfest dünsten.

Kartoffelsuppe pürieren, durch ein Sieb streichen und anschließend zurück in den Topf geben. Sahne hinzugeben, alles kurz aufkochen lassen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für Garnitur etwas Petersilie zupfen.

Friesische Kartoffelsuppe in tiefe Teller geben, Porree und Erbsen in die Mitte geben und Nordseekrabbenfleisch darüber streuen. Olivenöl hinzugeben und Suppe mit etwas Petersilie und Quarkbrötchen garnieren und servieren.

Anke Zimmermann am 20. Oktober 2015

# Gemüse-Suppe mit Fleisch-Klößchen und Mehl-Spatzen

**Für zwei Personen**

**Für die Gemüsesuppe:**

$\frac{1}{2}$ Kohlrabi	$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie
2 Karotten	1 l Gemüsefond	1 Bund Petersilie
2 Kohlrabiblätter	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

**Für die Fleischklößchen:**

250 g gemischtes Hackfleisch	1 Ei	3 EL Semmelbrösel
1 Zwiebel	3 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

**Für die Mehlspatzen:**

100 g Mehl	1 Ei	1 Muskatnuss
------------	------	--------------

Salz

Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen, den Thymian und das Lorbeerblatt zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Fleischklößchen die Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Vom Thymian die Blätter abzupfen und kleinhacken. Beides zum Hackfleisch geben und dieses mit den Semmelbröseln und dem Ei so lange kneten, bis alles gut vermengt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit den Händen kleine Klößchen aus der Masse formen und in den Gemüsefond geben. Zehn Minuten kochen lassen und wieder herausnehmen. Für die Gemüsesuppe den Blumenkohl, die Möhren, den Sellerie und den Kohlrabi in feine Streifen schneiden und im Gemüsefond zehn Minuten kochen lassen. Für die Mehlspatzen das Mehl mit dem Ei und 80 Milliliter Wasser verrühren. Etwas Muskat reiben, dem Teig beifügen und mithilfe eines Handrührgeräts mit Knethaken vermengen. Mit Salz abschmecken. Anschließend mithilfe eines Esslöffels den Teig für die Spatzen portionieren, sofort in den Gemüsefond geben und fünf Minuten kochen lassen. Anschließend die Fleischklößchen erneut dazugeben. Die Petersilie und die Kohlrabiblätter waschen und trocken tupfen. Anschließend beides in feine Streifen schneiden und ebenso zum Gemüsefond geben. Die Gemüsesuppe mit Fleischklößchen und Mehlspatzen in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Christine Buchholz am 14. Oktober 2014

# Gorgonzola-Tomaten-Suppe mit Zucchini-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Zwiebel	1 Tomate	1 Zehe Knoblauch
$\frac{3}{4}$ L Tomatensaft	$\frac{1}{2}$ Dose Tomaten, geschält	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
2 Scheiben Gorgonzola	Rosmarin, getrocknet	Oregano, getrocknet
Chili, getrocknet	2 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Zuchmicroûtons:**

1 Zucchini, fest	Olivenöl
------------------	----------

**Für die Blätterteigstange:**

1 Blätterteig, frisch	2 EL helle Sesamkörner	Olivenöl
-----------------------	------------------------	----------

Den Backofen 210 Grad auf Umluft vorheizen.

Einen Topf mit Wasser erhitzen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Stücke schneiden. Die Tomate mit dem heißen Wasser übergießen und häuten. Die Kerne entfernen. Für die Garnitur ein wenig Basilikum zur Seite legen. Die Tomatenstücke, die Zwiebeln und den Knoblauch mit den getrockneten Kräutern sowie dem Basilikum zusammen vermengen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und die Masse kurz andünsten.

Den Tomatensaft und die Dosentomaten in einem Topf erhitzen. Anschließend die Tomaten-Masse hinzugeben und pürieren. Mit etwas Salz und ein wenig Pfeffer abschmecken. Für die Zuchmicroûtons die Zucchini waschen und trocknen. Anschließend mit einem Melonenausstecher kleine Kügelchen ausstechen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini scharf anbraten und in die Suppe geben.

Für die Blätterteigstangen den Blätterteig in Streifen schneiden. Die Streifen mit Sesam bestreuen und eindrehen. Die Blätterteigstangen im Backofen für ein paar Minuten backen. Den Gorgonzola in Scheiben schneiden und in die Suppe legen. Die Gorgonzola-Tomaten-Suppe mit Zucchini- Croûtons und Sesam-Blätterteigstange auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Schwemin am 12. Mai 2015

## Grüne Grießnockerl-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Karotten	500 ml Gemüsefond	1 Bund Kerbel
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz

schwarzer Pfeffer

**Für die Grießnockerl:**

250 g Grieß	125 g Butter	2 Eier
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Suppe die Karotte putzen und in Würfel schneiden. Die Karotte mit dem Fond erhitzen. Den Grieß in eine Schüssel geben und die Butter, die Eier, etwas abgeriebene Muskatnuss und eine Prise Pfeffer hinzufügen. Alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Die Hälfte des Korbels fein hacken und in den Teig geben. Mit zwei Esslöffel Nocken aus dem Teig stechen und in die Suppe geben. Diese kochen, bis die Grießnockerl oben schwimmen.

Den restlichen Kerbel, die Petersilie und den Schnittlauch klein schneiden und zur Suppe geben. Die grüne Grießnockerlsuppe auf Tellern anrichten und servieren.

Isabella Reindl am 29. Mai 2015

## Gurken-Suppe mit Käse-Speck-Stangerl

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Salatgurke	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer	250 ml Schlagsahne	250 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark	1 TL süßer Senf	5 Stängel Dill
1 Prise Chilisalز	50 ml neutrales Öl	Butter

Pfeffer

**Für die Stangerln:**

120 g fertiger Blätterteig	100 g Bauchspeck	100 g Emmentaler
1 Ei	1 Prise Chilisalز	Pfeffer

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/und Unterhitze vorheizen.

Für die Gurkensuppe Zwiebel abziehen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Butter glasig anschwitzen. Tomatenmark und Senf dazugeben, anbraten und mit Fond und Sahne aufgießen. Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden und mit den anderen Zutaten kochen. Knoblauch und Ingwer abziehen und reiben. Zusammen mit Dill und Chilisalز hinzufügen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren und aufschäumen.

Für die Stangerln Blätterteig in dünne Streifen schneiden und mit verquirltem Ei bestreichen. Speck und Käse in Scheiben schneiden und auf die Blätterteigstreifen legen. Zu Spiralen drehen, mit Chilisalز und Pfeffer bestreuen und im Ofen circa fünf Minuten goldgelb backen.

Die Gurkensuppe im tiefen Teller anrichten, Käse-Speck-Stangerl dazulegen und servieren.

Margita Greyer am 05. Januar 2016

# Hühner-Suppe mit Eierstich und Sternchen-Nudeln

**Für 2 Personen**

**Für die Hühnersuppe:**

4 Hähnchenschenkel	4 Hähnchenflügel	150 g Sternchennudeln
4 Möhren	1 Lauchstange	$\frac{1}{2}$ Sellerieknolle
2 Zwiebeln	400 ml Hühnerfond	10 Pfefferkörner
Salz, Pfeffer		

**Für den Eierstich:**

4 Eier	1 Muskatnuss	40 ml Milch
Salz, Pfeffer		

Das Hühnchen waschen und trocken tupfen. Etwas Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Für das Suppengrün den Sellerie und die Möhren schälen. Ein Viertel des Selleries, zwei Möhren und eine halbe Lauchstange in grobe Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Alles anschwitzen und mit dem Gemüfefond sowie 100 Millilitern Wasser ablöschen. Die Zwiebel abziehen, bis zur Hälfte einschneiden und alles aufkochen lassen. Die Pfefferkörner zugeben und mit Salz abschmecken. Sobald das Fleisch weich gegart ist, aus dem Topf nehmen und vom Knochen abtrennen. Die Suppe anschließend passieren. Die gewonnene Brühe wieder in den Topf geben und gemeinsam mit den Gemüsestreifen, dem Hühnchenfleisch und den Sternchennudeln für sechs Minuten köcheln lassen. Die Eier mit Milch, Salz, Muskat und Pfeffer vermengen und in einen Gefrierbeutel geben. Diesen für zwölf Minuten in heißes, nicht kochendes Wasser legen. Wenn das Ei gestockt ist herausnehmen und den Eierstich in Würfel schneiden. Den Eierstich in die Suppe geben und diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf einem Teller anrichten und servieren.

Enrico Rohde am 21. Oktober 2014

## Jungzwiebel-Rahm-Suppe mit Speck-Nockerln

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

3 Bund Frühlingszwiebeln	20 g Butter	750 ml Rinderfond
250 ml Schlagsahne	1 EL saure Sahne	Salz, Pfeffer

**Für die Nockerl:**

1 Zwiebel	20 g Butter	Sonnenblumenöl
150 g Tiroler Speck	200 g Knödelbrot	100 g Semmelbrösel
150 ml Milch	2 Eier	Salz, Pfeffer

Für die Suppe das untere Ende der Frühlingszwiebeln schälen und in ein Zentimeter große Stücke schneiden. Die Butter in einem Topf aufschäumen und die Frühlingszwiebeln darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Rinderfond ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken weich kochen. Die Schlagsahne und die saure Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit dem Mixer fein pürieren. Für die Specknockerl die Zwiebel abziehen, kleinhacken und in Butter und etwas Öl glasig anschwitzen. Den Speck in Würfel schneiden und dazugeben. Das Ganze in einer Schüssel mit dem Knödelbrot vermengen. Anschließend die Milch erhitzen und über die Mischung geben. Die Eier dazugeben mit dem Paniermehl und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Semmelbrösel binden. Aus der Masse mit einem Löffel zwei Nockerl formen und diese in wenig Butter und gegebenenfalls etwas Öl bei mittlerer Hitze braten. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit zwei Nockerln verzieren.

Monika Pribyl am 05. August 2014

## Käse-Suppe mit gerösteten Brotwürfeln

**Für zwei Personen**

2 Scheiben Roggenbrot	1 Zwiebel	20 g Stärkemehl
200 g Emmentaler-Schmelzkäse	250 g Sauerrahm	250 ml Schlagsahne
250 ml trockener Weißwein	1 L Rinderfond	10 ml Worcestersauce
Zucker, Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Anschließend in der heißen Pfanne anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Danach den Rinderfond und den Schmelzkäse dazugeben. Den Sauerrahm und das Stärkemehl verquirlen und die Suppe damit etwas andicken. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Zuletzt mit der Worcestersauce würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Das Brot würfeln. Die Brotwürfel in der heißen Pfanne anrösten. Die Sahne steif schlagen. Die Käsesuppe mit den gerösteten Brotwürfeln auf Tellern anrichten, mit der Sahne garnieren und servieren.

Alexander Kvasnicka am 18. März 2014

## Käse-Suppe mit Hähnchen-Brust-Streifen

### Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet    3 mehligk. Kartoffeln    3 Karotten  
200 g Schmelzkäse (Sahne)    500 ml Geflügelfond     $\frac{1}{2}$  Bund glatte Petersilie  
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen. Den Geflügelfond in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln und Karotten schälen, würfeln und etwa zehn Minuten in dem Fond kochen lassen. Das Hähnchenfilet ebenfalls hineingeben und mitgaren, anschließend herausnehmen und im Backofen warmstellen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Den Schmelzkäse in den Fond einrühren und darin schmelzen lassen. Auf niedriger Temperatur circa 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend das Ganze mit dem Stabmixer aufmixen, die gekochte Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und in die Suppe geben und alles mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Barbara Wolf am 02. Mai 2014

## Käse-Suppe, Petersilien-Mandel-Pesto, Brotwürfeln

### Für zwei Personen

2 Scheiben Weißbrot	1 EL Mehl	2 EL Mandelstifte
2 Schalotten	1 Zitrone	60 g Greyerzer Käse
60 g Parmesan	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	50 ml Sahne
400 ml Gemüsefond	75 ml trockener Weißwein	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
40 g Kresse	3 EL Walnussöl	Meersalz

Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren. Anschließend den Weißwein und den Gemüsefond zum ablöschen benutzen. Die Suppe für zehn Minuten leicht einkochen lassen. Währenddessen kann das Pesto zubereitet werden. Dafür die Zitrone halbieren und auspressen. Die Mandelstifte und die vom Stiel befreite Petersilie zusammen mit dem Zitronensaft und dem Walnussöl pürieren. Anschließend das Pesto mit dem Meersalz abschmecken. Das Weißbrot in Würfel schneiden und in etwas Butter goldbraun braten. Anschließend die Brotwürfel auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Greyerzer Käse und den Parmesan reiben und zu der Suppe geben. Das Ganze nochmals pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit etwas Sahne verfeinern. Die Käsesuppe auf Tellern anrichten und mit dem Pesto, der Kresse und den Brotwürfeln garnieren.

Heinke Kloevokorn am 08. April 2014

# Kürbis-Suppe mit Flammkuchen

## Für zwei Personen

### Für die Kürbissuppe:

300 g Hokkaidokürbis	200 g Karotten	1 Zwiebel
1 Knolle Ingwer, 5 cm	1 Zitrone	2 EL Butter
500 ml Gemüsefond	200 ml Kokosmilch	Currypulver
Sojasauce	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für den Flammkuchen:

125 g Mehl	5 g Hefe	150 g Hokkaidokürbis
1 rote Zwiebel	1 Apfel, säuerlich	50 g Ziegenfrischkäse
50 ml Buttermilch	50 g Schmand	2 EL Honig
50 g Walnüsse	2 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Hokkaidokürbis

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Flammkuchen die Hefe zerbröseln und in vier Esslöffeln warmem Wasser auflösen. Mit dem Mehl, dem Salz, der Buttermilch und dem Olivenöl zu einem glatten Teig verarbeiten. Anschließend in kleine Portionen teilen, dünn ausrollen und auf ein Backblech legen. Den Schmand und den Ziegenfrischkäse mischen und auf den Teig streichen.

Für die Suppe die Zwiebel abziehen, würfeln und in einer Pfanne mit der Butter andünsten. Den Kürbis schälen, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotten und den Ingwer ebenfalls schälen, klein schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln und dem Kürbis anbraten. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und 20 Minuten kochen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Kokosmilch unterrühren und mit Sojasauce, Currypulver, Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

Für den Flammkuchen den Kürbis und den Apfel entkernen und in feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Walnüsse grob hacken und die Nadeln des Rosmarins abzupfen.

Den Kürbis, die Äpfel, die Zwiebel und den Rosmarin auf die Schmand-Ziegenkäse-Mischung verteilen und mit Honig, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend im Backofen für acht Minuten backen.

Für die Garnitur den halben Hokkaidokürbis aushöhlen.

Die Kürbissuppe im hohlen Hokkaidokürbis anrichten, mit dem Flammkuchen anrichten und servieren

Sarah Grosch am 15. September 2015

## Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

1 Hokkaido Kürbis	300 ml Kokosnussmilch	5 cm Ingwer
60 g Butter	3 EL Mangomus	3 TL Currypulver
1 TL Cayennepfeffer	Zucker, Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für die Garnelen:

3 Riesengarnelen	Salz	schwarzer Pfeffer
------------------	------	-------------------

Den Kürbis waschen, von den Enden befreien, halbieren und entkernen. Anschließen in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln.

Die Butter in einer Pfanne mit dem Currypulver anschwitzen. Die Kürbiswürfel darin ebenfalls leicht anschwitzen. Den Ingwer, die Kokosnussmilch und das Mangomus hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Im Anschluss daran, die Suppe pürieren.

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. In einer weiteren Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Garnelen darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Anschluss auf einem Spieß aufspießen.

Die Suppe durch ein Sieb passieren und mit dem Currypulver, dem Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Die Kürbissuppe mit dem Garnelenspieß auf Tellern anrichten und servieren.

Vincent Lührs am 08. April 2015

## Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spieß

### Für zwei Personen

2 Riesengarnelen	4 kleine Wan-Tan-Blätter	$\frac{1}{2}$ kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel	30 g Ingwer	1 rote Chilischote
1 Orange	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Gemüfefond	200 ml Kokosmilch	1 Zweig Koriander
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Kürbissüppchen Kürbis waschen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Kürbis darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüfefond auffüllen, Ingwer hinzufügen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Kokosmilch angießen.

Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Kürbis-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Garnelen-Spieß Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Küchenfertige Garnelen kalt abbrausen und trockentupfen. Chili waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Orange waschen und Schale mit einem Messer abschneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, Chili und Orangenschale hinzufügen und Garnelen glasig anbraten. Wan-Tan-Blätter in heißem Sonnenblumenöl kross ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Garnelen auf einen Holzspieß geben und samt Koriander und krossen Wan-Tan-Blättern auf dem Kürbis-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

# Kürbis-Suppe mit Garnelen-Spießen, Parmesan-Schiffchen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

1 Hokkaidokürbis, groß	2 Hokkaidokürbisse, klein	125 g Möhren
1 Zwiebel	1 süßer Apfel	750 ml Gemüsefond
3 EL saure Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Muskatnuss
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

**Für die Garnelen:**

8 Riesen-Garnelen	1 Zehe Knoblauch	150 g Parmesan
4 Stangen Zitronengras	Olivenöl	

Den großen Kürbis schälen, Kerne und grobe Fasern im Inneren entfernen und das Kürbisfleisch in grobe Streifen schneiden. Die Zwiebel abziehen und würfeln, die Möhren schälen und mit dem Apfel grob raspeln. Den oberen Teil der kleinen Kürbisse abschneiden und die Kerne und Fasern aus den Kürbissen entfernen, sodass Schalen für die Suppe entstehen. Einen Topf mit dem Öl erhitzen und darin den Kürbis, die Zwiebeln, die Möhren- und Apfelraspel unter Rühren anbraten. Wenn der Kürbis gar aber noch fest ist, den Fond zugießen und das Ganze so lange kochen, bis das gesamte Gemüse weich ist. Anschließend die Suppe pürieren, etwas Muskat reiben und zugeben und die saure Sahne einrühren. Die Petersilienblätter abzupfen und kleinhacken. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnelen den Knoblauch abziehen und in eine Schale mit Olivenöl einlegen. Anschließend die Garnelen in das Öl geben und fünf Minuten darin liegen lassen. Den Parmesan reiben und eine beschichtete Pfanne erhitzen. Den Parmesan in fünf Zentimeter großen Kreisen in die Pfanne geben und schmelzen bis er Blasen schlägt. Anschließend die Kreise herausnehmen, in Kaffeetassen legen und abkühlen lassen. Je vier Garnelen auf einen Zitronengrashalm spießen und in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite zwei Minuten anbraten. Die cremige Kürbissuppe in den kleinen ausgehöhlten Kürbissen mit den Parmesanschiffchen und den Garnelenspießen anrichten. Anschließend mit Petersilie garnieren und servieren.

Stefan Pöllath am 13. Oktober 2014

# Kürbis-Suppe mit Kürbiskern-Pesto, Blätterteig-Stangen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 kg Hokkaido-Kürbis	2 Kartoffeln	2 Orangen
1 Ingwer	1 Dose Kokosmilch	120 ml Sahne
500 ml Gemüsefond	½ TL Currypulver	1 Vanilleschote
Cayennepfeffer	Zimtpulver	Muskatnuss
Rapsöl	Salz, Pfeffer	

### Für das Pesto:

50 g Kürbiskerne	1 Knoblauchzehe	3-4 EL Kürbiskernöl
½ TL Balsamicoessig	3 Stiele glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

### Für die Blätterteigstangen:

1 Packung Blätterteig	50 g grobes Meersalz	2 EL etwas Sahne
1 Ei	50g Parmesan	

### Für die Garnitur:

2 EL saure Sahne	50 g Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl
------------------	------------------	-------------------

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und ihn ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kartoffeln und den Kürbis in einem Topf mit Rapsöl kurz anbraten. Den Gemüsefond dazugeben und aufkochen. Die Vanilleschote halbieren. Eine Hälfte kann anders verwendet werden. Das Mark der anderen Hälfte herauskratzen. Vom Ingwer eine zentimeterbreite Scheibe abschneiden, schälen und klein schneiden. Das Vanillemark und den Ingwer in den Topf geben. Das Ei trennen und das Eigelb mit der Sahne vermischen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Parmesan reiben. In der Zwischenzeit den Blätterteig in drei Zentimeter breite Streifen schneiden, zu Spiralen drehen, mit der Sahne-Eigelbmischung bestreichen und mit dem grobem Salz und dem Parmesan bestreut für 20 Minuten in den Backofen geben. Für das Pesto die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und anschließend mit dem Mixer zerkleinern. Den Knoblauch abziehen. Die Kürbiskerne, das Öl, die Petersilie, den Essig und den Knoblauch pürieren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach 15 Minuten Kochzeit die Kürbis- und Kartoffelwürfel pürieren. Die Vanilleschote dazugeben und kurz weiter köcheln lassen. Das Currypulver, den Cayennepfeffer, das Zimtpulver und etwas abgeriebene Muskatnuss mit der Kokosmilch und der Schlagsahne hinzugeben, die ausgekrazte Vanilleschote herausnehmen, nochmals pürieren und bei Bedarf durch ein Sieb streichen. Die Orangen halbieren und auspressen. Den Orangensaft zur Suppe hinzugeben, nochmals kurz aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbis-suppe auf Suppentellern anrichten, mit etwas Kürbiskernpesto, einem Klecks saure Sahne und Kürbiskernen dekorieren. Etwas Kürbiskernöl darüber träufeln und mit den Blätterteigstreifen servieren.

Barbara Kastl am 03. Februar 2015

# Kürbis-Suppe mit Knoblauch-Brot

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbissuppe:**

1 Hokkaidokürbis	1 Knollensellerie	3 Petersilienwurzeln
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Karotte	1 Zwiebel
1 Stück Ingwer	1 Zehe Knoblauch	1 Bund krause Petersilie
1 EL Crème fraîche	50 g Kürbiskerne	1 EL Sojasauce
Olivenöl	Paprikapulver	Salz
Pfeffer		

**Für das Knoblauchbrot:**

1 Baguette	2 Zehen Knoblauch	Olivenöl
------------	-------------------	----------

Kürbis waschen, halbieren und von Kernen und Fasern befreien. Schale mit einem Sparschäler entfernen und Kürbis in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen und würfeln.

Petersilienwurzeln, Lauch, Karotte und Sellerie ebenfalls waschen, klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Mit 250 Millilitern Wasser aufgießen und weich kochen. Kürbis, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer dazugeben, mit Crème fraîche aufgießen und pürieren. Petersilie fein hacken und mit in die Suppe geben. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Baguette in Scheiben schneiden und mit Öl beträufeln. Knoblauch abziehen, klein hacken und das Baguette damit belegen. In der Pfanne goldgelb rösten. Kürbiskerne ohne Fett rösten und über die fertige Suppe geben. Suppe dann gemeinsam mit dem Knoblauchbrot auf Tellern anrichten und servieren.

Kevin Grafen am 27. Oktober 2015

# Kürbis-Suppe mit Möhren-Kartoffel-Puffer

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbissuppe:**

1 mittelgroßer Hokkaido Kürbis	200g Möhren	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 cm Ingwer	50 g Butter
400 ml Gemüsefond	200 ml ungesüßte Kokosmilch	Sojasauce, Koriandergrün
Salz, Pfeffer		

**Für die Kartoffel-Puffer:**

250 g Möhre	100 g Kartoffel	1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie	1 Ei	2 EL Weizenmehl
2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer	

Für die Suppe die Möhren und den Ingwer schälen, die Zwiebel abziehen und alles gemeinsam mit den Kürbissen würfeln. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Anschließend mit dem Gemüsefond aufgießen und etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen. Alles sehr fein pürieren und eventuell passieren. Die Kokosmilch unterrühren, mit je etwas Salz, Pfeffer, Sojasauce sowie Zitronensaft abschmecken und noch einmal erwärmen. Für die Puffer die Möhren und Kartoffeln waschen und schälen. Die Zwiebel abziehen und alles fein raspeln. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken. Das Gemüse mit der Petersilie, den Eiern und dem Mehl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Von der Puffermasse jeweils einen Esslöffel in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit dem Koriander garnieren und mit den Puffern servieren.

Stefan Nicodemus am 21. Oktober 2014

## Kürbis-Suppe mit Naan und gerösteten Kürbiskernen

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbissuppe:**

300 g Hokkaidokürbis	2 Möhren	1 Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Zitrone	5cm Ingwer	Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Koriandergrün	1 TL Sojasauce	250 ml Gemüfefond
150 ml Kokosmilch	100 g Kürbiskerne	

**Für das Naan:**

250 g Mehl	1 TL Trockenhefe	1 TL Backpulver
1 Ei	75 ml Milch	75 ml Joghurt
1 EL Ghee	1 EL Zucker	1 Prise Salz

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Möhren und Ingwer schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in einem Topf in Butter andünsten. Anschließend mit Gemüfefond aufgießen und etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Für das Naan das Mehl mit dem Ghee, dem Backpulver, der Trockenhefe, dem Salz, dem Zucker, dem Ei, dem Joghurt und der Milch mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Für 20 Minuten beiseitelegen und gehen lassen. (Eventuell bei 30 Grad in den Ofen stellen, dann geht es schneller.)

Kürbissuppe mit einem Pürierstab fein pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren. Den Koriander waschen, trockenwedeln und für die Garnitur beiseite stellen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen.

Für das Naan eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Kleine Fladen aus dem Teig formen und kurz von beiden Seiten anbraten. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Suppe in tiefe Teller füllen. Mit Korianderblättchen garniert und mit Kürbiskernen bestreuen. Mit dem Brot servieren.

Cornelius Göbel am 19. Oktober 2016

# Kürbis-Suppe, Thymian-Schaum, Kürbis-Kerne, Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	1 Apfel
300 ml Schlagsahne	600 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
30 g Butterschmalz	2 Knoblauchzehen	1 Vanilleschote
1 Zimtstange	1 Muskatnuss	Zucker, Stärke
Salz, Pfeffer		

### Für den Thymianschaum:

100 ml Vollmilch (3,5 %)	½ Bund Thymian	Salz, Pfeffer
--------------------------	----------------	---------------

### Für die Kürbiskerne:

50 g Kürbiskerne	30 g Zucker
------------------	-------------

### Für den Garnelenspieß:

4 Garnelen	1 Zitrone	1 Knoblauchzehen
2 Stängel Zitronengras	2 TL Butter	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für die Suppe die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken und den Kürbis schälen und würfeln. Dann die Schalottenwürfel mit Knoblauch und dem Kürbis in Butterschmalz anschwitzen. Die Äpfel schälen, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Apfelwürfel zum Kürbis geben und mit Weißwein ablöschen. Kurz köcheln lassen und währenddessen die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Das Mark und die Zimtstange zugeben und mit dem Fond aufgießen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Für den Thymianschaum die Milch mit drei bis vier Zweigen Thymian erhitzen und dabei nicht kochen lassen. Dann zur Seite stellen und 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Ende die aromatisierte Milch passieren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb passieren. Anschließend mit der Sahne aufgießen und mit Stärke leicht abbinden. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Für die Garnelenspieße die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trockentupfen. Diese dann auf dem Zitronengras aufspießen. Anschließend die Knoblauchzehen abziehen und etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch und die Garnelenspieße in die Pfanne geben und die Spieße rundherum braten. Die Zitrone halbieren und etwas Zitronensaft auf die Garnelen träufeln. Die Kürbiskerne in einer Pfanne bräunen und mit Zucker bestreuen. Mit einem Holzlöffel umrühren und karamellisieren lassen. Die Kürbissuppe mit dem Thymianschaum und den Kürbiskernen auf Tellern anrichten und die Garnelenspieße dazu legen. Anschließend warm anrichten.

Manfred Kumpf am 13. Januar 2015

## Kürbis-Suppe

### Für zwei Personen

½ Hokkaidokürbis	1 säuerlicher Apfel	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Stück Ingwer (15 g)	1 rote Chilischote
1 Muskatnuss	1 l Gemüsefond	1 EL unges. Kürbiskerne
3 EL Kürbiskernöl	100 ml süße Sahne	1 EL Butterschmalz

Die Zwiebel anziehen, in Scheiben schneiden und mit Butterschmalz in einer Pfanne glasig dünsten. Den Kürbis schälen, entkernen in Stücke schneiden. Den Apfel entkernen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und grob hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stückchen schneiden. Alle Zutaten nach und nach in der Pfanne andünsten. Die Chilischote in Stücke schneiden und je nach gewünschtem Schärfegrad hinzugeben. Alles mit Gemüsefond ablöschen, weich köcheln und pürieren. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kürbiskerne fettfrei in einer Pfanne rösten und grob hacken. Die Sahne steif schlagen. Die Suppe in Schalen anrichten und mit frischer Sahne garnieren. Mit Kürbiskernöl und den Kürbiskernen dekoriert servieren.

Andrea Schart am 02. Oktober 2014

## Kalte Apfel-Suppe mit Tomaten-Tatar-Toast

Liegeois

### Zutaten für zwei Personen

#### Für die Apfelsuppe:

2 grüne Granny Smith Äpfel	1 kleine Gurke	1 Zwiebel
1 grüne Zitrone	4 Zweige Koriander	1 EL Olivenöl
6 Tropfen Tabasco	Salz	schwarzer Pfeffer

#### Für das Tomatentatar Toast:

2 Scheiben Weißbrot	2 Tomaten	1 Knoblauchzehen
1 Schalotte	1 EL Xérès Essig	3 Blätter Basilikum
Salz	schwarzer Pfeffer	

Eine Scheibe am oberen Ende der Äpfel abschneiden. Das Fruchtfleisch und die Kerne entfernen. Die Äpfel von innen mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Die Gurke schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Das Fruchtfleisch der Äpfel mit der Zwiebel und der Gurke vermengen. Den Koriander, das Tabasco, das Olivenöl, den restlichen Zitronensaft, Salz und Pfeffer pürieren. Die Apfelsuppe in den ausgehöhlten Äpfeln servieren.

Das Weißbrot toasten und mit dem Knoblauch einreiben. Die Tomaten heiß aufbrühen und schälen. Anschließend die Kerne entfernen und das Fleisch klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein schneiden. Die Tomaten mit der Schalotte, dem Basilikum und dem Essig vermengen. Das Tomatentatar auf dem Toast anrichten.

Die Kalte Apfelsuppe mit Tomatentatar-Toast auf Tellern anrichten und servieren.

Muriel am 02. Oktober 2015

## Kalte Gurken-Suppe mit Dorsch-Spieß, Buttermilch-Brot

### Für zwei Personen

200 g Dorschfilet	1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
200 ml Buttermilch	100 ml Milch	400 ml saure Sahne
200 ml Joghurt	300 g Weizenmehl	1 TL Natron
1 Bund Dill	2 Zitronengräser	Margarine, Zucker
Scharfes Paprikapulver	Salz, Pfeffer	

Den Ofen auch 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Mehl, das Natron, den Zucker und eine Prise Zucker vermengen. Die Buttermilch mit einem Holzlöffel unterrühren und anschließend einen lockeren Teig kneten. Etwas Buttermilch übrig lassen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem kleinen Laib formen und wie bei einem Kuchen in vier Viertel schneiden. Die Viertel mit Buttermilch bestreichen und im Ofen für 20 Minuten backen. Abschließend das Brot in Scheiben schneiden. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und die Gurke anschließend reiben. Den Dill klein hacken und mit der Gurke, der sauren Sahne und dem Joghurt vermengen. Etwas Milch dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Dorschfilets waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und auf das Zitronengras stecken. Anschließend die Spieße in der Margarine etwa zehn Minuten anbraten. Die Gurkensuppe mit dem Brot und dem Dorschspieß anrichten.

Nicole Freitag am 06. Mai 2014

## Kalte Gurken-Suppe mit Garnelen

### Für zwei Personen

#### Für die Gurkensuppe:

1 Apfel	1 Salatgurke	250 g Naturjoghurt (3,5 %)
1 Zitrone	100 ml eiskaltes Wasser	1 Chili
1 Stück Ingwer (2cm)	2 EL Olivenöl	1/2 Bund Dill
Salz, Pfeffer, Zucker		

#### Für die Garnelen:

4 Garnelen	2 Eier	100 g Mehl
100 g Panko	200 g Butterschmalz	Salz, Pfeffer

Den Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Gurke waschen und trocken tupfen. Anschließend die Apfelhälften und die ungeschälte Gurke grob zerkleinern. Für die Gurkensuppe Die Apfel- und Gurkenstücke, den Joghurt, den Saft der halben Zitronen, die klein geschnittene und entkernte Chili, den geschälten Ingwer, den gehakten Dill mit dem Wasser mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend mit Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen. Die Garnelen waschen, trocken tupfen, den Schmetterlingsschnitt durchführen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Panieren die Eier in einer Schale verquirlen, Mehl in eine Schale und Panko in eine andere Schale geben und anschließend die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt mit dem Panko panieren. Das Butterschmalz in einem hohen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen und die Garnelen darin goldbraun ausbacken. Anschließend die Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Gurkensuppe aus dem Kühlschrank holen, noch einmal schön schaumig mixen und in Schälchen anrichten. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken und zum servieren über die Schälchen legen.

Mario Böhme am 20. Juni 2014

# Kalte Gurken-Suppe mit Lachs-Ceviche

## Für zwei Personen

### Für das Ceviche:

100 g Lachsfilet, mager	100 g Salatgurke	1 grüne Miranda-Tomate
1 rote Miranda-Tomate	2 Limetten	2 Zitronen
1 Schalotte	2 Zweige Zitronenmelisse	3 Zweige Kerbel
2 EL Macadamia-Öl	1 EL Rotweinessig	2 EL Ahornsirup

### Für die Suppe:

1 Salatgurke, mit dicker Schale	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch
50 g Crème fraîche	60 g Joghurt	1 TL Zucker
4 Zweige Dill	4 Zweige Minze	1 rote Chili
1 Zweig Kerbel		

Für die Suppe die Gurke in grobe Stücke schneiden. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Limette halbieren und auspressen. Den Joghurt und die Crème fraîche mit den Gurkenstücken, dem Knoblauch, Salz, der Chilischote, drei Eiswürfeln und dem Limettensaft in einen Standmixer geben, aufmischen und in eine Schale füllen. Die Schale in Eis kalt stellen.

Den Lachs fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und in Stücke schneiden. Die Limetten und die Zitrone halbieren, auspressen und mit dem Lachs, der Schalotte und der Chilischote zusammengeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ahornsirup hinzugeben. Für 15 Minuten im Tiefkühlfach ziehen lassen.

Die Tomaten schälen, achteln und sanft plattieren. Den Außenrand eines Anrichtrings damit auslegen und das Ceviche in den Ring füllen.

Das Lachs-Ceviche in der Mitte mit der Gurkensuppe darum auf Tellern anrichten, mit den frittierten Kräutern garnieren und servieren.

Patrick Wassel am 08. September 2015

# Kalte Gurken-Suppe mit Passionsfrucht, gebackene Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Gurkensuppe:

2 Gurken	3 Passionsfrüchte	2 Limetten
1 rote Chilischote	40 g Wasabi-Paste	150 ml Mineralwasser
100 ml Pflaumenwein	200 g Crème fraîche	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für die Garnelen:

8 Garnelen	2 Eier	50 g Sahne
100 g Mehl	100 g Panko	200 g Butterschmalz
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Garnitur:

4 Stiele Koriander

Für die Gurkensuppe die Gurken schälen und in Stücke schneiden. Die Passionsfrüchte halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und durch ein feines Sieb streichen.

Die Limetten heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limetten halbieren und auspressen. Die Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien, waschen und in Würfel schneiden.

Die Gurkenstücke, das Passionsfruchtfleisch, den Limettensaft und den Abrieb, die Chiliwürfel, die Wasabi-Paste, das Mineralwasser, den Pflaumenwein und die Crème fraîche in den Standmixer geben und alles fein pürieren. Die Gurkensuppe mit Salz und Pfeffer würzen und kühl stellen.

Die Garnelen am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. 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-Mehl ebenfalls in tiefe Teller geben. Die Garnelen zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier-Sahne-Mischung ziehen und zuletzt im Panko-Mehl panieren.

Das Butterschmalz in einem hohen Topf auf etwa 170 Grad erhitzen und die Garnelen darin goldbraun ausbacken. Die Garnelen herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Gurkensuppe in Schälchen anrichten und mit dem Koriander garnieren. Je zwei Garnelen auf Holzspieße stecken, über die Schälchen legen und servieren.

Natascha Hey am 10. April 2015

# Karotten-Ingwer-Suppe, Crostini mit Makrelen-Creme

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

6 mittlere Möhren	1 rote Pfefferschote	1 Zitrone
100 g Ingwer	4 Schalotten	2 Knoblauchzehen
800 ml Gemüsefond	200 ml Sahne	100 g Butter
2 Zweige Koriander	1 EL Apfelessig	1 EL Zucker

### Für die Crostini:

1/2 Baguette	2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen, Salz
--------------	---------------	------------------------

### Für die Makrelencreme:

250 g geräucherte Makrele	1 EL Lachs-Kaviar	1 Zitrone
1 rote Pfefferschote	1 Ei	1 TL Senf
200 g Quark, 40 g Lauchzwiebeln	1 Bund Basilikum	
1 Bund Koriander	1 Schuss Weißweinessig	200 ml Rapsöl, Zucker

### Für die gebratene Makrele:

1 Makrelenfilet	1 Pfefferschote	1 Knoblauchzehe
1 EL Butter	Salz	

### Für den Karottensalat:

6 mittlere Karotten	1 Zitrone	1 rote Pfefferschote
100 g Cranberries	100 g gehobelte Mandeln	2 EL dicker Balsamico
2 EL Olivenöl	2 EL Honig	1 Zweig Koriander
2 EL griechischer Joghurt	Salz, Pfeffer	

Für die Suppe Schalotten, Knoblauch und Ingwer von der Schale befreien und zusammen mit der Pfefferschote fein schneiden. Karotten schälen und in kleine Stückchen schneiden. Das Ganze in Butter anbraten, mit Zucker karamellisieren und mit Essig und Fond ablöschen und einkochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Die Sahne dazugeben, alles durchmixen und mit Essig, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Korianderblätter abzupfen. Baguette in feine Scheiben schneiden und mit einer zerdrückten Knoblauchzehe in Olivenöl von beiden Seiten anbraten und mit Salz würzen. Für die Makrelencreme zuerst aus dem Ei, Senf, Essig und Rapsöl eine Blitz-Mayonnaise herstellen. Geräucherte Makrele zerrupfen und mit Quark zu der Blitz-Mayonnaise geben. Lauchzwiebel von den äußeren Blättern befreien, mit Pfefferschote fein schneiden und untermischen. Kräuterblätter abzupfen und klein hacken. Zitronenschale abreiben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Zucker abschmecken und Kräuter unterheben. Creme auf den Crostini geben und mit Lachskaviar garnieren. Makrelenfilet waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butter mit einer Knoblauchzehe und Pfefferschote erhitzen und Makrele darin anbraten. Für den Karottensalat Karotten mit einer Reibe fein reiben und mit Salz und Pfeffer würzen und kräftig durchmischen. Das austretende Wasser ausdrücken und abgießen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Mandeln ohne Öl rösten und mit den Cranberries dazugeben. Honig, Balsamico, Öl und etwas Zitronensaft dazugeben und mit dem gehackten Koriander vollenden. Mit dem Joghurt servieren. Den gebratenen Fisch darüber geben. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit dem Crostini, der Makrelencreme, dem Karottensalat und dem gebratenen Makrelenfilet garniert servieren.

Niklas Zeiner am 22. September 2015

# Karotten-Ingwer-Suppe, Kokosschaum, Riesen-Garnelen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

250 g Karotten	30 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ EL Zucker
400 ml Gemüfefond	Currypulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

### Für den Kokosschaum:

200 ml ungesüßte Kokosmilch

### Für die Garnelen:

4 Riesengarnelen (mit Kopf) 20 g Butter

### Für das Ciabatta:

1 Ciabatta 2 Zehen Knoblauch Olivenöl

Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen und von der Schale befreien. Den Kopf nicht entfernen. Anschließend waschen und trockentupfen. Die Garnelen kurz in einer Pfanne mit Butter anbraten, sodass sie innen roh bleiben. Die Garnelen aus der Pfanne entnehmen.

Die Karotten und den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in der Pfanne von den Garnelen anbraten, mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Anschließend das Gemüse mit dem Fond ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, pürieren und passieren. Die Garnelen dazugeben und kurz durchgaren lassen.

Die Kokosmilch in einem Topf erhitzen und mit einem Pürierstab schaumig schlagen.

Für das Ciabatta den Knoblauch abziehen. Eine Zehe in dünne Scheiben schneiden. Das Ciabatta aufschneiden und mit dem Knoblauch einreiben. Anschließend in einer Grillpfanne mit Öl anbraten und mit den Scheiben belegen.

Die Suppe in Tellern anrichten, den Kokosschaum und das Currypulver obenauf geben und servieren.

David Jedynek am 17. März 2015

# Karotten-Suppe mit Speck-Pflaumen

## Für zwei Personen

4 dünne Scheiben Frühstücksspeck	200 g mehligere Kartoffeln	50 g rote Linsen
300 g Karotten	30 g frischen Ingwer	1 Zwiebel
5 Dörripflaumen	50 ml Sahne	200 ml Orangensaft
$\frac{1}{2}$ TL Zimt, gemahlen	$\frac{1}{2}$ TL Koriander, gemahlen	3 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer		

Die Zwiebel abziehen und klein schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Karotten und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zwei Esslöffel Öl erhitzen und das Gemüse darin etwa zwei Minuten dünsten. Den Koriander und den Zimt hinzugeben. Den Orangensaft und 300 Milliliter Wasser hinzugeben, aufkochen lassen und zwanzig Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Linsen gar kochen und über einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Suppe pürieren und die weichgekochten Linsen hinzugeben. Die Pflaumen mit Speck umwickeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Pflaumen rundherum knusprig braten, in der Pfanne bei kleiner Hitze warm halten und aufspießen. Die Suppe mit dem Pflaumenspieß anrichten und servieren.

Kathrin Taupe am 04. Februar 2014

# Kartoffel-Suppe 'Bergsteiger Art' mit Riesen-Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g mehligk. Kartoffeln	2 Zwiebeln	100 g Kopfsalat
100 g Lauch	$\frac{1}{2}$ Knolle Sellerie	1 L Gemüsefond
1 Zitrone	200 ml Sahne	3 EL Senf
2 EL Sahne-Meerrettich	80 g Butter	1 Muskatnuss
Zucker	Steakpfeffer	

**Für die Garnelen:**

5 Riesengarnelen	Olivenöl
------------------	----------

Für die Kartoffelsuppe die Kartoffeln schälen und halbieren. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Die Butter in eine Pfanne geben und die Kartoffeln und die Zwiebeln darin anschwitzen. Den Kopfsalat waschen und trocken schleudern. Den Lauch von den Enden befreien, der Länge nach aufschneiden, waschen und in Scheiben schneiden. Die Sellerieknolle ebenfalls zerkleinern. Den Kopfsalat, den Lauch und den Sellerie in die Pfanne geben. Mit dem Gemüsefond aufgießen und kochen bis die Kartoffeln weich sind. Die Sahne hinzugeben und kurz aufkochen lassen. Den Senf und den Sahne-Meerrettich hinzugeben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Etwas Muskatnuss reiben. Die Suppe mit Zucker, dem Muskat, dem Zitronensaft und dem Steakpfeffer abschmecken. Anschließend die Suppe pürieren.

Die Riesengarnelen am Rücken längs aufschneiden, von Schale und Beinen befreien, entdarmen und waschen und trocken tupfen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Garnelen kross aber kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf einen Holzspieß aufspießen.

Die Kartoffelsuppe „Bergsteiger Art“ mit den Riesengarnelen auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Koletzko am 30. Juni 2015

# Kartoffel-Suppe mit Blutwurst-Croûtons

## Für zwei Personen

200 g grobe, schmale Blutwurst	1 kg mehligk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	2 Eier	20 g Butter
100 g Mehl	100 g Paniermehl	1 l Geflügelfond
$\frac{1}{4}$ l trockener Weißwein	$\frac{1}{4}$ l Sahne	1 Bund Suppengrün
1 Zweig Rosmarin	1 Muskatnuss	200 ml Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit etwas Butter erhitzen. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Anschließend die Zwiebeln in der Pfanne anschwitzen und mit dem Weißwein ablöschen. Die Möhren und den Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilienblätter vom Stiel zupfen und grob hacken. Die Kartoffelstücke und das Gemüse dazugeben und mit dem Fleischfond aufgießen. Das Ganze bei mittlerer Wärmezufuhr kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Währenddessen eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Blutwurst in Würfel schneiden. Die Wurst in dem Mehl, den Eiern und dem Paniermehl wenden und in der Pfanne goldgelb braten. Die Wurst anschließend im Backofen warmhalten. Das Suppengrün und einige Kartoffelstücke aus dem Topf nehmen. Die Kartoffelstücke beiseite stellen und aufbewahren. Einen Teil des Fonds abgießen und auffangen. Die Kartoffelstücke pürieren und nach und nach die Sahne und den Fond dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Kartoffelstücke mit dem Servierring auf Tellern drapieren und anschließend mit der Suppe begießen. von der Muskatnuss reiben. Die Kartoffelsuppe mit den Blutwurstcroûtons und der Muskatnuss garnieren und servieren.

Michael Dorn am 25. März 2014

# Kartoffel-Suppe mit Lachs-Streifen und Croûtons

## Für zwei Personen

100 g Räucherlachs	4 mehlig Kartoffeln	1 Mohrrübe
1 Knollensellerie	1 Stange Porree	2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen	15 g Schmelzkäse	125 ml Milch
500 ml Gemüsefond	1 TL Honig	3 Scheiben Toastbrot
1 Bund Liebstöckel	1 Bund Estragon	1 Bund glatte Petersilie
Butter, Chilipulver	Salz, Pfeffer	

Einen Topf mit 300 ml des Gemüsefonds und einen zweiten Topf mit 200 ml des Gemüsefonds füllen und in beiden Töpfen den Fond mit einer Messerspitze Chilipulver zum Kochen bringen. Das Toastbrot von der Rinde befreien und in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe abziehen und durch eine Presse geben. Anschließend die Butter mit dem Knoblauch in einer Pfanne erhitzen und die Toastbrotwürfel darin goldbraun rösten. Die Kartoffeln, den Sellerie und die Mohrrübe schälen. Vom Sellerie eine zentimeterdicke Scheibe abschneiden und würfeln. Die Kartoffeln und die Mohrrübe in Würfel mit einer Größe von etwa zwei Zentimetern schneiden. Die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Den Lachs in dünne Scheiben schneiden. Ein Viertel der Kartoffeln und je drei Viertel der Zwiebeln und des Selleries in den 200 ml kochenden Gemüsefond geben. Die Knoblauchzehen abziehen, kleinhacken, ebenfalls in den Topf geben und den Inhalt kochen lassen. Anschließend die Milch und den Schmelzkäse in das Wasser geben und mit dem Honig verfeinern. Den Inhalt des Topfes pürieren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Je nach Konsistenz eventuell noch etwas Gemüsefond dazugeben. Den Rest der Kartoffeln, der Zwiebeln und des Selleries gemeinsam mit der Mohrrübe in den anderen Topf mit kochendem Gemüsefond geben. Den Liebstöckel und den Estragon abzupfen und kleinhacken. Den Porree waschen, in Ringe schneiden, mit dem Liebstöckel und dem Estragon ebenfalls in den Topf geben und den Inhalt bissfest kochen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, den Gemüsefond abgießen und das bissfesteste Gemüse in die pürierte Suppe geben. Einige Blätter Petersilie, Liebstöckel und Estragon abzupfen und kleinhacken. Die Lachsscheiben auf zwei Tellern anrichten, die Kartoffelsuppe darüber geben und mit den Croûtons, Liebstöckel, Petersilie und Estragon garnieren.

Karl-Heinz Jakubczik am 22. April 2014

## Kartoffel-Suppe mit Speck, Lauch und Champignons

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

2 Scheiben Schinkenspeck	350 g mehligk. Kartoffeln	1 kleine Speisezwiebel
20 g getrocknete Steinpilze	200 ml Gemüsefond	2 Stängel Majoran
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 TL gemahlene Kümmelsamen	2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Topping:**

150 g weiße Champignons	$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	75 g gewürfelter Speck
2 EL neutrales Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Kartoffelsuppe Steinpilze in Wasser einweichen. Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln. Zwiebel abziehen, klein würfeln und mit Speckscheiben in Öl anbraten. Getrocknete Steinpilze klein schneiden. Kartoffeln und Steinpilze zu den Zwiebeln geben, mit Gemüsefond und Wasser aufgießen und weich kochen. Speck entfernen. Suppe mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Majoran und Petersilie waschen, Blätter abzupfen, klein hacken und in die Suppe geben. Für das Topping Champignons und Lauch putzen und in feine Würfel schneiden. Gemeinsam mit den Speckwürfeln in Öl anbraten.

Suppe mit Champignons, Lauch und Speckwürfeln anrichten und servieren.

Gerhilde Puxbaum am 09. Februar 2016

## Kartoffel-Suppe mit Steinpilzen und Salzstangen

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

$\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln	150 g getrocknete Steinpilze	2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Majoran
1 L Gemüsefond	Mehl, Olivenöl	

**Für die Salzstangen:**

1 Platte Blätterteig	1 TL Kümmel	1 TL grobes Salz
1 EL Olivenöl		

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Zwiebeln abziehen und kleinhacken. Einige Stängel Majoran waschen. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und etwas Majoran darin anrösten. Wenn die Zwiebeln hellgelb angebraten sind, das Mehl dazu geben und etwas bräunen lassen. Das Angebratene nun mit dem Gemüsefond aufgießen. Die getrockneten Steinpilze dazu geben und in der Brühe kochen lassen. Die Kartoffeln in Würfel schneiden und mit den Lorbeerblättern in den Topf geben. Die Brühe mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und einkochen lassen. Für die Salzstangen, den Blätterteig in Streifen schneiden und zu dünnen Stangen rollen. Anschließend mit Öl einstreichen, in grobem Salz und Kümmel wälzen und für 12 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Die Petersilie waschen und klein hacken und in die Suppe geben. Die Suppe in einen tiefen Teller füllen und mit den Salzstangen servieren.

Gertrud Scheuch am 07. Oktober 2014

# Kartoffel-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

2 Scheiben Schweinebauch	400 g mehligk. Kartoffeln	2 Steinpilze
1 Stange Porree	0,5 Knolle Sellerie, mit Grün	1 Karotte
2 Zwiebeln	0,5 Bund glatte Petersilie	250 ml Rinderfond
Butter	Salz	Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Karotte von Enden befreien, schälen und in Scheiben schneiden. Porree von Enden befreien, äußere Haut abziehen, gründlich putzen und ebenfalls in Ringe schneiden. Zwiebeln abziehen und würfeln. Grün der Sellerieknolle zur Seite legen, Sellerie schälen und ebenfalls würfeln. Petersilie zupfen.

Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und alle Zutaten, bis auf eine halbe Zwiebel, darin garen. Schweinebauch in grobe Stücke schneiden und mit Selleriegrün ins Wasser geben. Restliche Zwiebel in Butter goldgelb andünsten. Pilze putzen und ebenfalls anbraten. Schweinebauch entfernen und die Suppe dann pürieren. Zwiebel und Pilze dazugeben und Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Jörg Röthinger am 23. Oktober 2015

# Kastanien-Cremesuppe mit Garnelen, Zuckerschoten

**Für zwei Personen**

200 g Riesen-Garnelen, roh	300 g Esskastanien, gekocht	250 g Zuckerschoten
2 weiße Zwiebeln	1 Limette	4 EL getr. Cranberries
2 TL Butter	150 ml Schlagsahne	200 ml Cranberriensaft
1 L Kalbsfond	4 Stängel Salbei	2 TL Olivenöl
1 EL Puderzucker	1 EL Zucker	1 EL Salz
Pfeffer		

Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebeln abziehen und fein Würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen bis sie schaumig ist. Kastanien und Zwiebelwürfel fünf Minuten in der Butter braten, mit Cranberrysaft ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Zwei Salbeiblättchen klein hacken, in die Suppe geben und 20 Minuten unter dem Siedepunkt köcheln lassen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Zuckerschoten vier Minuten garen lassen. Eiswürfel mit kaltem Wasser in eine Schale füllen. Das heiße Wasser aus dem Topf abgießen und die Zuckerschoten kurz im Eiswasser runter kühlen. Schoten leicht salzen, eine Prise Zucker darüber geben und pfeffern. Im Ofen warm stellen. Garnelenschwänze längs halbieren und den Darm entfernen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten je zwei Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Cranberries zu den Zuckerschoten geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne mit einem Handrührgerät steif schlagen und einen Esslöffel Sahne in die Suppe geben. Zuckerschoten, Riesen-Garnelen und einen Teelöffel Cranberries zu der Kastaniensuppe geben. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, mit zwei Salbeiblättchen garnieren und servieren.

Helga Zisik am 25. Februar 2014

## Kastanien-Suppe mit Portwein und Schokolade

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

175 g vorgekochte Maronen	5 g Zartbitterschokolade	25 ml Portwein
1 Orange	15 g Butter	400 ml Geflügelfond
100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ TL Puderzucker	1 Vanilleschote
Chilisalز		

**Für die Einlage:**

80 g kleine weiße Champignons	2 Scheiben Frühstücksbacon	2 Rosenkohlköpfchen
1 EL Butter		

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Für die Kastaniensuppe Puderzucker in einen Topf bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und auf ein Drittel einkochen. Geflügelfond und Maronen in einem weiteren Topf aufkochen, Sahne dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Schokolade fein raspeln. Einkochten Portwein mit der gehackten Schokolade zur Suppe geben. Ein Viertel der Vanilleschote für 2 Minuten einlegen. Orange dünn abschälen und eine Messerspitze davon hinzugeben. Vanilleschote entfernen. Butter hinzufügen und Suppe aufmixen. Mit Chilisalز abschmecken.

Für die Einlage Bacon im Ofen knusprig backen. Champignons putzen und halbieren. Vom Rosenkohl die äußeren Blätter entfernen und einzelne Blätter ablösen. In Salzwasser zwei Minuten bissfest kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Aus der Butter braune Butter herstellen, indem man sie in einer Pfanne kurz aufkocht und bei niedriger Temperatur braun werden lässt. Champignons in einer Pfanne mit brauner Butter bei mittlerer Temperatur kurz anbraten, Rosenkohl dazugeben und mit Chilisalز würzen. Bacon auf einem Gitter abkühlen lassen. Mit den Händen zerbröseln und als Einlage zur Suppe geben. Etwas Zartbitterschokolade über die Suppe raspeln.

Die Kastaniensuppe mit Portwein und Schokolade auf Tellern anrichten und servieren.

Katrin Theiler am 14. Dezember 2015

# Kidneybohnen-Eintopf mit Vollkorn-Sesam-Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

1 große Kabanossi-Wurst	1 Bund Frühlingszwiebeln	1 große Karotte
$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	1 Peperoni
400 g Kidney-Bohnen	400 g geschälte Tomaten	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Msp. Sambal-Oelek	Sonnenblumenöl	Salz
Pfeffer		

**Für die Brötchen:**

250 g Vollkorn-Weizenmehl	15 g frische Hefe	1 EL heller Sesam
1 TL Kräutersalz		

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in einer Schüssel mit 180 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefewasser und Kräutersalz zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Etwas Mehl auf einer Arbeitsplatte verteilen. Teig zu einer dicken Rolle von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser formen. Mit einem feuchten Messer in vier bis sechs Teile schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit Wasser bepinseln, mit Sesam bestreuen. Für etwa 20 Minuten bei 220 Grad backen.

Für den Eintopf Frühlingszwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Rote und grüne Paprika von Strunk und Kerngehäuse befreien und klein schneiden. Karotte schälen, von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Peperoni waschen, aufschneiden, von Kernen befreien und fein würfeln. Öl erhitzen, Gemüse hineingeben und kräftig anrösten. Dosentomaten pürieren und zum Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Kidney-Bohnen mit dem Dosenwasser zum Gemüse hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze simmern lassen. Kabanossi in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sambal Oelek abschmecken.

Petersilie abbrausen und trockenwedeln, Blätter abzupfen und grob hacken. Kidneybohnen-Eintopf auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren, Vollkorn-Sesam-Brötchen dazu reichen und servieren.

Jürgen Wichmann am 25. Mai 2016

# Klassische Kartoffel-Suppe mit Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Kartoffelsuppe:**

300 g Kartoffeln, mehlig	200 g Lauch	1 Schalotte
200 g Butter	500 ml Geflügelfond	250 ml Milch
1 Muskatnuss	2 Stiele Majoran	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Croûtons:**

2 Scheiben Weißbrot

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Den Strunk vom Lauch abschneiden und den Rest putzen. Anschließend den Lauch längs halbieren und fein schneiden.

Die Schalotte abziehen und fein würfeln. 100 Gramm Butter in einem Topf erhitzen, Lauch und Schalottenwürfel dazugeben kurz anschwitzen und zugedeckt etwa zehn Minuten dünsten.

Die Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt zu der Lauch-Schalotten-Mischung geben. Den Geflügelfond angießen, aufkochen und die Kartoffeln bei geringer Hitze etwa 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Das Weißbrot entrinden und in Würfel schneiden. 50 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldgelb ausbacken.

Die Kartoffelsuppe durch ein Sieb in einen Topf streichen und nochmals aufkochen. Die Milch und die restliche Butter hinzufügen und die Suppe mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen.

Zum Schluss noch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die Suppe mit den Croûtons und Majoran auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Kaddatz am 29. September 2015

## Kohlrabi-Cremesuppe mit marinierten Radieschen

### Für zwei Personen

½ Rolle Blätterteig, à 200 g	700 g Kohlrabi	1 Bund Radieschen
100 g Zwiebeln	1 Zitrone	70 g Butter
100 ml Rotweinessig	70 ml weißer Portwein	500 ml Gemüsefond
300 ml Milch	250 ml Sahne	20 g Aprikosenmarmelade
4 EL Grenadine-Sirup	3 EL Zucker	1 Muskatnuss
10 g Sesamkörner	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Butter erhitzen. Die Zwiebeln abziehen, in Würfel schneiden und darin andünsten. Den Kohlrabi schälen, ebenfalls in Würfel schneiden und mit den Zwiebeln mit dünsten. Das Ganze mit dem Portwein ablöschen und bei schwacher Hitze fast ganz einkochen lassen. Den Gemüsefond und die Milch dazugeben, alles salzen und pfeffern und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten kochen. Währenddessen den Blätterteig ausrollen, in Streifen schneiden und eindrehen. Anschließend mit der Aprikosenmarmelade bestreichen und die Sesamkörner darüber streuen. Die Knusperstangen für zehn Minuten in den Backofen geben. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne den Zucker karamellisieren und mit Rotweinessig ablöschen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Grenadine-Sirup dazugeben, verrühren und die Sauce über die Radieschen geben. Wenn der Kohlrabi gar ist, die Sahne dazugeben, kurz aufkochen lassen und anschließend pürieren. Das Ganze durch ein feines Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken. Die Suppe anschließend noch einmal mit dem Pürierstab aufschäumen. Die Radieschen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Kohlrabicremesuppe mit marinierten Radieschen und den Knusperstangen auf Tellern anrichten und servieren.

Andrea Paul am 25. März 2014

## Kohlrabi-Käse-Suppe

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

2 Kohlrabi	3 Kartoffeln	100 ml Sahne
200 g Schmelzkäse	200 ml Gemüsefond	50 g Butter
Salz, Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

½ Bund Schnittlauch

Für die Suppe die Kohlrabi und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In dem Fond garen. Anschließend das gegarte Gemüse mit dem Fond pürieren. Die Sahne in die Sauce einrühren. Den Schmelzkäse und die Butter dazugeben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe auf Tellern anrichten, mit dem Schnittlauch garnieren und servieren.

Siegfried Scheer am 30. Januar 2015

# Kokos-Fisch-Curry-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g Kabeljaufilet	3 cm Ingwer	2 Zitronen
200 ml Kokosmilch	50 g Butter	50 g Mehl
1 TL Chilipulver	2 TL Currypulver	1 Zweig krause Petersilie

Salz

**Außerdem:**

300 g Langkornreis    Salz

Den Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen und abschrecken.

Aus Butter und Mehl in einem Topf eine Schwitze vorbereiten. Eine der Zitronen waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kokosmilch mit 100 Millilitern Wasser, Abrieb und Saft der Zitrone dazu geben und unter Rühren aufkochen.

Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Ingwer zusammen mit Curry- und Chilipulver in die Suppe geben.

Den Fisch kalt abwaschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die zweite Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Den Saft über den Fisch träufeln und salzen. Anschließend den Fisch für etwa zehn Minuten mit zur Suppe geben und gar ziehen lassen. Die Suppe mit dem Reis in Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Angelika Kuschinsky am 19. Mai 2015



## Kokos-Suppe mit Mango und Garnelen-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Garnelenspieße:**

3 Riesen-Garnelen            1 Knoblauchzehe            Salz, Pfeffer

**Für die Kokossuppe:**

1 Flugmango	1 Limette	1 Zwiebel
1 Knoblauch	1 Stange Zitronengras	1 Chilischote
100 g Zuckerschoten	150 g Karotten	20 g Ingwer
300 ml Kokosmilch	350 ml Hühnerfond	1 EL Butter
1 EL Sesam, schwarz	1 g Safranfäden	Cayennepfeffer
Speisestärke	Rapsöl, Salz, Pfeffer	

Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Einige Mangowürfel Für die Suppeneinlage beiseite stellen. Die Limette, das Zitronengras, die Chilischote waschen und abtupfen. Die Chilischote halbieren und die Hälfte klein hacken, den Ingwer schälen und klein hacken, das Zitronengras andrücken, damit die Ätherischen Öle abgegeben werden können, anschließend Chili, Zitronengras und Ingwer in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr klein hacken. Die Karotten schälen und klein schneiden. Das Rapsöl im Topf erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und die Karotten darin anbraten, mit dem Hühnerfond ablöschen, die Kokosmilch dazu gießen, die Mangostücke und den angebratenen Ingwer, Chili und Zitronengras unterrühren und etwa 8 Minuten köcheln lassen. Die Garnelen schälen, entdarmen, mit einer Knoblauchzehe einreiben und auf einen Schaschlikspieß stecken. In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und den Garnelenspieß darin braten, bis die Garnelen noch glasig sind. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Limette auspressen und den Saft in die Suppe rühren. Den Safran in einem Tropfen Wasser lösen und ebenfalls in die Suppe rühren. Anschließend mit Salz, Pfeffer würzen und mit dem Stabmixer pürieren. Nach Wunsch mit Speisestärke andicken und die Mangowürfel unterrühren. Die Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zuckerschoten darin kurz anbraten, den schwarzen Sesam mit anrösten. Die Kokossuppe in einer Schüssel anrichten mit den Sesam-Zuckerschoten garnieren, den Garnelenspieß über den Teller legen und servieren.

Susanne Huber am 12. August 2014

## Kremstaler Mostsuppe mit Räucherfisch-Birnen-Tatar

**Für zwei Personen**

**Für die Mostsuppe:**

1 kleine Zwiebel	250 ml Most	250 ml Rinderfond
200 g Crème-fraîche	200 g Sahne	1 EL Butterschmalz
Mehl	Salz	Pfeffer

**Für das Tatar:**

2 Räucherforellen-Filets	1 Zitrone	2 Birnen
Olivenöl	Salz	

**Für die Garnitur:** Zimtpulver

Für die Kremstaler Mostsuppe die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebel darin rösten. Mit etwas Mehl bestäuben. Mit Rinderfond und Most ablöschen und kurz aufkochen lassen. Crème fraîche und Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für das Räucherfisch-Birnen-Tatar Birnen schälen und Kerngehäuse entfernen. Forellenfilet und Birnen in feine Würfel schneiden und mit Olivenöl vermengen. Mit Salz und ein wenig Abrieb der Zitrone abschmecken. Aus dem Tatar kleine Nocken formen und in der Mostsuppe anrichten. Kremstaler Mostsuppe mit Räucherfisch-Birnen-Tatar auf Tellern anrichten, mit Zimt bestreuen und servieren.

Michaela Mandlbauer am 22. Dezember 2016

## Kresse-Suppe mit Kräuter-Croûtons

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

2 Kästen frische Kresse	1 mittelgroße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 EL vegane Butter	3 EL Dinkelmehl (Typ 630)	100 ml Hafersahne
1 Zitrone	50 ml trockener Weißwein	500 ml Gemüsefond
1 Prise Zucker	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

**Für die Kräutercroûtons:**

100 g Toastbrot	1 Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie
½ Bund Schnittlauch	3 EL vegane Butter	Salz, Pfeffer

Ein Viertel der Kresse zur Garnitur beiseite stellen. Restliche Kresse grob hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Mit Mehl bestäuben und so lange rühren, bis die Mischung zu schäumen beginnt. Mit Weißwein ablöschen und wenn dieser fast vollständig verkocht ist, Gemüsefond dazugeben. Alles aufkochen und bei geringer Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen.

Knoblauch abziehen. Toastbrotscheiben in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Butter zerlassen, Würfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und unter häufigem Wenden goldgelb ausbacken. Petersilie und Schnittlauch fein hacken, dazugeben und schwenken.

Die Hälfte der Kresse und Hafersahne in die Suppe geben und pürieren. Übrige Kresse unterziehen und mit Zitronensaft, Chiliflocken, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Kressesüppchen mit Kräutercroûtons auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 30. Oktober 2015

# Lübecker Fisch-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Fischsuppe:**

1 Seeteufelfilet á 100 g	1 Zanderfilet á 100 g	1 Lachsfilet á 100 g
2 Riesengarnelen	1 kleine Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie	1 Karotte
250 g stückige Tomaten	1 Zitrone	2 Lorbeerblätter
1 EL Butter	frischer Dill	Salz, Pfeffer

Für die Fischsuppe die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Karotte schälen und in feine Streifen schneiden. Ebenso Lauch und Stangensellerie in dünne Scheiben schneiden. In einem Topf etwas Butter zerlassen und darin Karotten, Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie etwas anschwitzen. Einige Tomatenstücke dazu geben und mit so viel Wasser übergießen, das das Gemüse mehr als bedeckt ist. Die Lorbeerblätter dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen.

Fischfilets und Garnelen abspülen und trocken lagern. Die Filets und die Garnelen mundgerecht portionieren.

Den Dill schneiden und beiseite stellen.

Etwa 5 Minuten vor dem Servieren die Filet- und Garnelenstücke in die heiße Suppe geben. Darin ziehen lassen. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Fischsuppe in tiefen Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Wolfgang Ruppert am 12. Juli 2016

# Latte macchiato von der Erbse, Bacon, Parmesan-Cracker

## Für zwei Personen

### Für den Latte macchiato:

250 g TK-Erbsen	$\frac{1}{2}$ mehligk Kartoffel	1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch	400 ml Geflügelfond	200 ml Kokosmilch
50 ml trockener Weißwein	250 ml Sahne	20 g Butter
1 TL gemahlene Haselnüsse	1 TL Zucker	1 Zweig Thymian
1 Prise Cayennepfeffer	1 Muskatnuss	Butter, Salz, Pfeffer

### Für den Bacon:

2 Scheiben Bacon

### Für den Parmesan-Cracker:

50 g Parmesan  $\frac{1}{2}$  getrocknete rote Chili 1 TL Fenchelsamen

Ofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Kartoffel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Thymian abrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Butter in einem Topf zerlassen, Thymian hinzufügen und Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mit Weißwein ablöschen. Reduzieren lassen und anschließend Geflügelfond angießen. Circa 25 bis 30 Minuten kochen lassen, dann 200 Milliliter Sahne hinzufügen und Suppe pürieren. Mit Cayennepfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die oberste Schicht im Glas 200 Milliliter der Suppe mit Kokosmilch vermengen und vor dem Servieren mit dem Stabmixer aufschäumen.

Für die unterste Schicht im Glas die Erbsen in Salzwasser weich kochen und abschütten. Mit 20 Gramm Butter, gemahlene Haselnüssen und 100 Milliliter Sahne pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Bacon die Bacon-Scheiben auf einem Backblech mit Backpapier im Ofen bei 170 Grad Umluft 15 Minuten backen. Herausnehmen und auf Küchenpapier geben.

Für die Parmesan-Cracker Parmesan fein reiben und vier Kreise auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streuen. Chili und Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen und über die Parmesankreise geben. 12 Minuten im Ofen bei 170 Grad Umluft backen und anschließend auskühlen lassen.

Zum Anrichten Erbsenpüree als unterste Schicht in Latte Macchiato Gläser füllen. Die Suppe darauf füllen. Abschließend den Kokosmilch-Schaum als Haube auf die Suppe geben. Mit Cayennepfeffer garnieren, krossen Bacon und Parmesan-Cracker dazu anrichten und servieren.

Benjamin Pluskwik am 01. November 2016

## Linsen-Curry-Suppe mit Bananen-Spieß

### Für 2 Personen

#### Für die Suppe:

150 g rote Linsen	75 g Zwiebeln	1 Banane
250 ml Dinkel-Mandel-Drink	1/2 Limette	2 TL mildes Currypulver
350 ml Gemüfefond	1 Knolle Ingwer, 2 cm	2 EL mildes Olivenöl
Salz		

#### Für den Bananenspieß:

2 Bananen	1/2 Limette	2 EL mildes Olivenöl
-----------	-------------	----------------------

#### Für die Garnitur:

1 Lauchzwiebel

Für die Suppe die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin drei Minuten anschwitzen. Den Ingwer und das Currypulver zugeben und mit anschwitzen. Den Gemüfefond und die Linsen zugeben, aufkochen und im geschlossenen Topf acht Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Je nach Geschmack eine ganze oder eine halbe Banane mit der Gabel zerdrücken und zu den Linsen geben. Für den Bananenspieß die Bananen schälen. Diese jeweils in vier Stücke schneiden. Die Limette auspressen und die Bananenstücke mit einem Esslöffel Limettensaft beträufeln. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bananenstücke darin bei geringer Hitze rundum goldgelb anbraten. Die Lauchzwiebel waschen, von den Enden befreien und schräg in zentimetergroße Ringe schneiden. Die Linsen-Curry-Suppe mit Bananenspieß auf Tellern anrichten und mit den Lauchzwiebeln garnieren.

Tanja Kellner am 16. Dezember 2014

## Linsen-Gemüse-Eintopf mit Koriander

### Für 4 Personen

300 g Linsen, braun	1 Stange Lauch	2-3 Karotten
2-3 Kartoffeln	200 g Knollensellerie	2 Zwiebeln
2,5 EL Tomatenmark	150 ml trockener Rotwein	1 Knoblauchzehe
Salz, Currypulver	1 TL Koriander	1-2 EL Ahornsirup
30 ml roter Balsamico	2 EL Sojasahne	2 Stängel Koriander

Linsen auf einem Sieb waschen und eventuell Steinchen entfernen. Lauch halbieren, waschen und in feine  $\frac{1}{2}$  cm breite Ringe schneiden. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein hacken. Linsen mit Gemüse und Tomatenmark in ca. 1 Liter Wasser zugedeckt etwa 20 Minuten leicht kochen. Wein so gewünscht, oder etwas Wasser zugeben, falls es zu dickflüssig wird. Den Knoblauch schälen und pressen. Linsen mit Knoblauch, Salz und Koriander würzen. Ahornsirup und den Balsamico untermischen. Weitere 5-10 Minuten leicht köcheln. Den Eintopf in die Teller verteilen und je mit einem Löffel Sojasahne mittig begießen. Auf die Sahne eine Prise Curry und grob gehacktes Koriandergrün geben.

Marion Kracht am 06. Januar 2014

## Linsen-Kokos-Suppe mit Puten-Spießen

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

150 g rote Linsen	1 Zwiebel, mittelgroß	1 rote Chili
1 Ingwer (10 cm)	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
½ EL Madras Currypulver, scharf	750 ml Hühnerfond	400 ml Kokosmilch
1 Zitrone	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für die Putenspieße:

1 Putenbrustfilet, à 150 g	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

#### Für die Garnitur:

4 Zweige Koriander

Für die Suppe die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Ebenso mit dem Ingwer vorgehen. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die Zwiebel und den Ingwer mit dem Curry anschwitzen. Nach Schärfedbedarf die Chilischote fein schneiden und hinzufügen. Beide Paprika waschen, trocken tupfen, in kleine Würfel schneiden und mit den Linsen in den Topf zugeben. Alles mit dem Fond und der Kokosmilch ablöschen und köcheln lassen, sodass die Linsen gar werden. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie etwas ausgepressten Zitronensaft, abschmecken.

Während dem Köcheln der Suppe das Fleisch waschen, trocken tupfen und in längliche dünne Scheiben schneiden. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Spieße stecken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Spieße goldbraun braten.

Die Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit den Putenspießen und frischen Korianderblättern garnieren und servieren.

Stefan Brunn am 13. Oktober 2015

# Linsen-Suppe mit Chorizo und selbstgebackenem Brötchen

**Für zwei Personen**

**Für die Linsensuppe:**

1 mehligk. Kartoffeln	2 festk. Kartoffeln	1 Tasse schwarze Belugalinsen
1 Bund Suppengemüse	1 spanische Paprika-Chorizo	2 Scheiben fetter Speck
1 rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ l Gemüsefond	2 Lorbeerblätter
3 Wacholderbeeren	1 Bund glatte Petersilie	Butterschmalz
grober, mittelscharfer Senf	Salz	Pfeffer

**Für die Brötchen:**

250 g Vollkorn-Weizenmehl	15 g frische Hefe	1 TL Kräutersalz
2 EL Butter	Meersalz	

Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Brötchen Hefe in einer Schüssel mit 180 Milliliter lauwarmen Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel sieben und mit Hefewasser und Kräutersalz zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Etwas Mehl auf einer Arbeitsplatte verteilen. Teig zu einer dicken Rolle von vier bis fünf Zentimeter Durchmesser formen. Mit einem feuchten Messer in vier bis sechs Teile schneiden. Teigstücke auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Für etwa 20 Minuten backen. Die Brötchen anschließend mit einem Schälchen Butter und Meersalz reichen.

Für die Suppe die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und klein würfeln. Den Speck und die Chorizo klein schneiden, Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Das Suppengemüse waschen und klein schneiden. Die Belugalinsen waschen und beiseite stellen. In einem großen Topf mit Butterschmalz die Zwiebel glasig dünsten und den Speck hinzugeben. Das Suppengemüse und die Kartoffeln dazugeben, kurz mit anbraten, die Linsen beifügen und mit Gemüsefond ablöschen. Die Petersilie, die Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Linsensuppe mit Chorizo und selbstgebackenem Brötchen auf Tellern anrichten und servieren.

Ralph Morgenstern am 14. November 2016

# Lustenauer Most-Suppe mit frittierten Rehhack-Taschen

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 EL gewürfelter Speck	1 Stange Lauch	1 Karotte
1 mehlig. Kartoffel	100 g Knollensellerie	2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	500 ml Rinderfond	400 ml Most
250 ml Schlagsahne	10 g Butter	2 EL Speisestärke
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

### Für die Rehhack-Taschen:

150 g Reh-Hackfleisch	1 Rolle Strudelteig	1 Orange
2 Eier	2 TL Olivenöl	2 EL Preiselbeeren
1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	1 Bund Wacholder
2 TL Korianderkörner	2 Lorbeerblätter	1 L Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch

Das Sonnenblumenöl in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen.

Für die Suppe Schalotten abziehen und Lauch putzen. Schalotten und Lauch klein würfeln. Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden. Kartoffel, Karotte und Sellerie schälen und in Julienne schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen. Schalotten, Speckwürfel und Lauch anschwitzen, mit Most ablöschen und Rinderfond angießen. Speisestärke hinzufügen und mit dem Schneebesen glattrühren. Knoblauch, Kartoffel, Karotte und Sellerie hinzufügen und gar kochen. Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Rehhack-Taschen Rosmarin, Wacholder und Thymian abrausen, trockenwedeln, Nadeln und Blätter abzupfen und klein hacken. Lorbeerblätter ohne Fett in der Pfanne anrösten und im Mörser zermahlen. Rehhack mit Preiselbeeren, Rosmarin, Thymian, Wacholder, Korianderkörnern und gemörserten Lorbeerblättern vermengen. Orangenschale abreiben und mit einem Ei und Olivenöl zum Hack geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Strudelteig in Quadrate schneiden. Ein Ei aufschlagen und das Eiklar von Eigelb trennen. Rehhack-Masse auf der Hälfte der Strudelteig-Quadrate verteilen und jeweils mit einem zweiten Quadrat bedecken. Die Ränder der Taschen mit Eigelb bepinseln. Taschen in der Mitte falten, so dass ein Dreieck entsteht. In der Fritteuse für vier Minuten bei 180 Grad frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Garnitur Schnittlauch abrausen, trockenwedeln und in feine Ringe schneiden.

Lustenauer Mostsuppe mit frittierten Rehhack-Taschen in Tellern anrichten, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Karin Hämmerle am 01. November 2016

# Möhren-Ingwer-Orangen-Suppe, knusprige Käse-Stange

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

300 g Möhren	1 mehligk. Kartoffel	1 Orange
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe Roggenvollkornbrot	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter	400 ml Gemüsesfond
100 g Crème-fraîche	2 TL scharfes Paprikapulver	Salz
schwarzer Pfeffer		

**Für die Käsestange:**

1 Blätterteig	1 Ei	1 EL Kondensmilch
20 g Appenzeller-Käse	5 g Chilisalz	1 TL ungemahlener Kümmel
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Suppe die Möhren schälen und in zwei Zentimeter breite Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebel darin andünsten. Möhren und Kartoffeln dazugeben und kurz mitdünsten. Währenddessen die Orange halbieren und den Saft herauspressen. Die Möhren und Kartoffeln mit dem Orangensaft ablöschen. Den Fond angießen und den Ingwer zugeben. Die Suppe für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Für die Käsestange aus dem Blätterteig ein Zentimeter große Streifen schneiden. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Kondensmilch verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Chilisalz würzen. Dann den Teig damit bestreichen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Den Käse reiben und über die Stangen geben. Anschließend die Stangen zu Spiralen drehen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Die Brotscheibe in kleine Würfel schneiden und in der restlichen Butter in einer Pfanne knusprig braten.

Die Frühlingszwiebel waschen und in dünne Streifen schneiden.

Die Crème fraîche zur Suppe geben und fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.

Die Suppe in Teller geben und mit Croutons und Frühlingszwiebeln garnieren. Die Käsestange dazu reichen.

Hannelore Scherzer am 02. Juni 2015

## Möhren-Orangen-Cremesuppe

### Für zwei Personen

250 g Möhren	1 Zwiebel	2 Orangen
1 Bund Dill	375 ml Geflügelfond	125 ml Schlagsahne
Butterschmalz, Zucker	Salz, Pfeffer	

Die Möhren schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen, die Möhren und die Zwiebel dazugeben und andünsten. Mit dem Geflügelfond ablöschen, kurz aufkochen lassen und dann etwa zwanzig Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Eine der beiden Orangen waschen, halbieren, den Saft auspressen und in eine Schüssel geben. Die andere Orange schälen, die weiße Haut entfernen und filetieren. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stil befreien. Einige Stängel zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Möhren im Topf mit dem Stabmixer cremig pürieren. Den Orangensaft und die Schlagsahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und den Dill unterrühren. Kurz vor dem Servieren die Orangefilets zugeben. Die Möhren-Orangen-Crème-Suppe in Schüsseln anrichten und mit den restlichen Dillfähnchen garnieren.

Herbert Karollus am 29. Juli 2014

## Möhren-Suppe mit Garnelen im Tempura-Teig

### Für zwei Personen

6 Garnelen	2 mehligk. Kartoffeln	500 g Möhren
20 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Limette
100 g Mehl	1 EL Backpulver	250 ml Gemüsefond
250 ml Kokosmilch	1 EL Honig	½ Bund Schnittlauch
20 g Kürbiskerne	10 ml Kürbiskernöl	1 EL Maiskeimöl
Mineralwasser, Pflanzenöl	Olivenöl, Salz, Pfeffer	

Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Möhren putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel zusammen mit den Möhrenscheiben in die Pfanne geben und anschwitzen. Anschließend die Zwiebelmischung mit dem Gemüsefond ablöschen. Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in die Suppe geben. Den Ingwer schälen, in kleine Stücke schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Suppe für 25 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr leicht köcheln lassen. Währenddessen die Fritteuse mit Pflanzenöl befüllen und erhitzen. Für den Tempurateig das Mehl mit dem Backpulver und dem Maiskeimöl in einer Schüssel vermengen. Unter Rühren Mineralwasser dazugeben, bis ein dünner Teig entsteht. Anschließend mit Salz würzen. Die Garnelen von Schale, Kopf und Darm befreien. Die Garnelen anschließend einschneiden, in den Tempurateig eintauchen und in der Fritteuse goldbraun frittieren. Eine Pfanne erhitzen und die Kürbiskerne darin goldbraun rösten. Den Schnittlauch waschen und in feine Stücke schneiden. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und die Kokosmilch zusammen mit dem Honig dazugeben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls zu der Suppe geben. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Möhrensuppe mit den Garnelen im Tempurateig auf Tellern anrichten, mit den Kürbiskernen, etwas Kürbiskernöl und Schnittlauch garnieren und servieren.

Anika Waak am 03. Juni 2014

# Maisschaum-Suppe mit Balsamico-Schalotten, Bruschetta

**Für zwei Personen**

**Für die Maisschaumsuppe:**

300 g Dosenmais	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Muskatnuss	1 EL Olivenöl	100 ml Gemüsefond
100 ml trockener Weißwein	100 ml Schlagsahne	150 g Schalotten

Cayennepfeffer, Salz

**Für die Balsamico-Schalotten:**

3 Schalotten	1 TL Honig	1 EL Olivenöl
50 ml Balsamico	Salz, Pfeffer	

**Für das Bruschetta:**

1 Ciabatta	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	3 Strauchtomaten
2 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Für die Balsamico-Schalotten drei Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und in heißem Öl andünsten, danach mit Balsamico und etwas Wasser ablöschen. Honig und Salz dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis die Balsamico-Reduktion eine sirupartige Konsistenz erhält. Inzwischen die Suppe zubereiten. Hierfür Knoblauch und Schalotten abziehen, würfeln und in Olivenöl andünsten. Den Mais abtropfen lassen, dazugeben und kurz mitdünsten. Gemüsefond und Weißwein zugießen und die Suppe bei schwacher Hitze circa drei Minuten kochen. Anschließend mit dem Pürierstab mixen. Die Sahne halbsteif schlagen, unter die Suppe ziehen und diese nochmals pürieren. Danach die Suppe durch ein feines Sieb gießen, und mit Cayennepfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Die Zitrone auspressen und die Suppe mit etwas Zitronensaft würzen. Zuletzt das Ganze noch einmal aufpürieren, bis die Suppe eine schaumige Konsistenz hat. Für die Bruschetta die Basilikumblätter von den Stielen zupfen, waschen, trocken tupfen und mit einem Esslöffel Olivenöl zu einem Basilikumöl pürieren. Die Knoblauchzehen abziehen und ebenfalls mit einem Esslöffel Olivenöl pürieren. Die Tomaten, waschen, trocknen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Anschließend Tomaten- und Zwiebelwürfel mit Knoblauch- und Basilikumöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ciabatta in Scheiben schneiden und in einer Grillpfanne anrösten, bis diese leicht gebräunt sind. Das geröstete Brot mit den Tomatenwürfeln belegen. Die Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Balsamico-Schalotten darauf verteilen. Dazu die Bruschetta servieren.

Isabell Ahmed am 18. November 2014

## Maronen-Suppe mit Thymian-Pilzen

### Für zwei Personen

200 g geschälte Maronen	125 g braune Champignons	1 Zwiebel
1 EL Butter	2 EL Schmand	$\frac{1}{2}$ l Gemüsefond
1 TL Honig	6 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem Teelöffel Butter in einem Topf andünsten. Die Maronen grob hacken und mit dem Gemüsefond zu den Zwiebeln hinzugeben. Alles aufkochen und zehn Minuten zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Champignons putzen und würfeln. Die Thymianblätter abzupfen und mit den Pilzen mit der restlichen Butter in einer kleinen Pfanne etwa drei bis vier Minuten braten. Anschließend die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maronensuppe pürieren und einen Esslöffel Schmand einrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Honig abschmecken. Die Maronensuppe mit den Thymianpilzen garnieren und servieren.

Edmund Backer am 04. Februar 2014

# Meeresfrüchte-Eintopf mit Tomaten-Pesto-Crostini

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

2 Riesengarnelen	2 Jakobsmuscheln	100 g Calmar
150 g Seeteufelfilet	150 g Venusmuscheln mit Schale	

**Für den Sud:**

8 Kirschtomaten	1 große Karotte	1 Zwiebel
1 Staudensellerie	3 Stangen Zitronengras	1 kleine Fenchelknolle
1 rote Chili	2 Knoblauchzehen	500 ml Weißwein
1 L Gemüsefond	40 ml Brandy	2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	1 Msp. gemahlener Safran	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 EL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Pesto:**

6 getrocknete Tomaten	$\frac{1}{2}$ Baguette	40 g Pinienkerne
50 g alter Parmesan	3 Knoblauchzehen	50 ml Olivenöl

Salz

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Pesto Knoblauch abziehen. Parmesan und Pinienkerne fein hacken. In einer Moulinette gemeinsam mit Tomaten fein hacken. Olivenöl untermixen, sodass eine cremige Masse entsteht. Mit Salz abschmecken. Baguette in dünne Scheiben schneiden und im oberen Bereich des Ofens kross anrösten, herausnehmen, mit Pesto bestreichen und beiseite stellen.

Für den Eintopf die Zwiebel abziehen, Karotte waschen und beides in kleine Würfel schneiden. Sellerie und Fenchel waschen und fein würfeln. Tomaten waschen, vierteln und zur Seite stellen. Knoblauchzehen abziehen und mit einer Chili mit Kernen fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und wiegen. Safran in heißem Wasser auflösen. Calmar waschen, trockentupfen und in Streifen schneiden. Seeteufelfilet in grobe Würfel schneiden. Je eine Jakobsmuschel und eine Garnelen auf einen Stiel Zitronengras stecken und beiseite stellen.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln kurz anschwitzen, danach das geschnittene Gemüse, Knoblauch, Chili, Lorbeer und einen angedrückten Stiel Zitronengras dazugeben und bei mittlerer Temperatur andünsten. Tomatenmark und Zucker mit anbraten und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond und aufgelösten Safran dazugeben und aufkochen lassen.

Venusmuscheln in einen Topf mit Wasser geben und bei geschlossenem Deckel kurz kochen lassen, sodass sich die Schale öffnet. Calmar, Seeteufel, zwei Garnelen und zwei Jakobsmuscheln zufügen und circa zwölf Minuten gar ziehen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, die beiden Spieße salzen und pfeffern und im Olivenöl glasig braten. Geschnittene Kirschtomaten in den Eintopf geben und mit Brandy, Salz, Pfeffer, Zucker und Petersilie abschmecken.

Den Meeresfrüchte-Eintopf mit Tomatenpesto-Crostini auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Nina Asar am 21. März 2016

# Meerrettich-Suppe mit Blaukraut und Lachs-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Meerrettichsuppe:**

1 Kartoffel (mehlig)	50 g frischer Meerrettich	4 EL Meerrettich
$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 EL Butter	250 ml Milch
100 ml Sahne	1 TL Zucker	weißer Pfeffer, Salz

**Für den Basilikumschaum:**

100 ml Milch	50 g Basilikumblätter	Salz, Pfeffer
--------------	-----------------------	---------------

**Für das Blaukraut:**

1 Handvoll Blaukraut	Pflanzenöl, Salz
----------------------	------------------

**Für den Lachsspieß:**

2 Stücke Lachs à 150 g	3 EL Öl	2 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote	3 Zweige Thymian	Chilisalz
Butterschmalz		

Den Backofen auf 60 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anbraten. Mit der Milch ablöschen und mit dem Salz würzen. Die Kartoffel würfeln und mit in den Topf geben. Alles köcheln lassen, bis die Kartoffelstücke weich sind. Die Sahne dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Suppe pürieren und durch einen Sieb passieren. Den Meerrettich aus dem Glas in die Suppe geben. Den frischen Meerrettich schälen und reiben. Kurz vor dem Servieren den Meerrettich dazu geben. Für den Lachsspieß den Fisch waschen, trockentupfen und in drei gleichgroße Stücke schneiden. Den Lachs mit etwas Butterschmalz kurz in der Pfanne andünsten. Den Lachs auf einen Teller geben und mit Klarsichtfolie bedecken und im Ofen garen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Knoblauch mit dem Öl und der Chilischote in einer Pfanne erhitzen. Mit Chilisalz würzen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen, mit dem Knoblauchöl bestreichen und mit Chilisalz würzen. Für den Basilikumschaum 100 Milliliter Milch erwärmen. Die Basilikumblätter kleinzupfen und mit der Milch vermengen. Das Ganze mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Das Blaukraut in feine Streifen schneiden und in reichlich heißem Öl frittieren. Die Blaukrautstreifen auf ein Küchentrepp geben und salzen. Die heiße Suppe in ein Glas geben, den Schaum darauf gleiten lassen, mit den Blaukrautstreifen anrichten und mit den Lachsspießen servieren.

Marga Halcour am 27. Januar 2015

# Muskat-Kürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli

## Für zwei Personen

### Für die Essenz:

350 g Muskatkürbis	1 Knolle Ingwer à 2 ½ cm	1 Ei
750 ml Gemüsefond	Kürbiskernöl	weißer Pfeffer, Salz

### Für die Ravioli:

40 g vorgekochte Garnelen	½ Zitrone	3 Eier
50 g Ricotta	200 g doppelgriffiges Mehl	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für die Hokkaido-Chips:

100 g Hokkaidokürbis	2 TL neutrales Pflanzenöl	edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Sieden bringen.

Für die Muskatkürbis-Essenz Muskatkürbis schälen, entkernen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Ingwer schälen und fein hacken. Beides langsam mit dem Fond erhitzen, einmal aufkochen, dann zugedeckt bei geringer Hitze 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und Flüssigkeit erneut in den Topf geben. Ei trennen, Eiweiß zur Brühe geben und aufkochen lassen. Durch ein Küchentuch abseihen und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Für den Ravioli-Teig zwei Eier trennen. Mehl, ein ganzes Ei, zwei Eigelbe, Olivenöl und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Kurz ruhen lassen. Für die Füllung Zitrone waschen und die Schale abreiben. Saft auspressen. Ricotta mit einem halben Teelöffel Zitronenschale und einen halben Teelöffel Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudelteig dünn ausrollen und Teigplatte halbieren. Jeweils einen Teelöffel der Füllung auf den Teig geben und zwei kleine Garnelen darauf setzen. Ränder des Nudelteigs mit Eiweiß bepinseln, zweite Lage Nudelteig darauf geben, Ränder festdrücken und Ravioli ausstechen. Ravioli in leicht siedendem Wasser circa vier Minuten garen.

Für die Kürbischips Hokkaidokürbis waschen, entkernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben hobeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbisscheiben darauf legen und kurz antrocknen lassen. Fünf Minuten in der Fritteuse goldgelb backen. Aus der Fritteuse nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen und abkühlen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Muskatkürbis-Essenz mit Garnelen-Ricotta-Ravioli und Hokkaido-Chips in Tellern anrichten, mit Kürbiskernöl garnieren und servieren.

Melanie Seltzsaam am 01. November 2016

# Orientalische Bulgur-Suppe mit Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für die Bulgursuppe:

150 g Lammhackfleisch	75 g Bulgur	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 Knoblauchzehen	6 Kirschtomaten	200 g gehackte Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark	500 ml Hühnerfond	½ Bund Minze
2 EL Schmand	3 EL Sumach Gewürzmischung	3 EL Zatar Gewürzmischung
1 EL Kreuzkümmel	1 EL Paprikapulver	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Weizentortillas:

100 g Weizenmehl (405)	2 EL Sumach Gewürzmischung	2 EL Zatar Gewürzmischung
½ TL Salz	2 EL Olivenöl	

### Für die Garnitur:

1 Limette

In einem Topf 60 Milliliter Wasser und in einem zweiten Topf 150 Milliliter Wasser zum Kochen bringen.

Das Mehl in einer Schüssel mit den 60 Milliliter kochenden Wasser und einem halben Teelöffel Salz verrühren, etwas abkühlen lassen und dann gründlich verkneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch bedecken und etwas ruhen lassen.

Den Bulgur zunächst mit kaltem Wasser behandeln. Anschließend in 150 Milliliter kochendem Wasser quellen und für sieben Minuten bei niedriger Hitze garen lassen, danach abseihen und beiseite stellen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Alles in einen Topf geben und in Olivenöl drei Minuten anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Hackfleisch dazugeben und zwei bis drei Minuten mit anbraten. Den Sumach, das Zatar-Gewürz, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver untermischen und alles noch eine Minute garen. Den Bulgur, die Dosentomaten sowie den Fond zufügen. Die Suppe langsam zum Kochen bringen, anschließend auf kleiner Stufe zehn Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten waschen und zuletzt dazugeben.

Aus dem Teig walnussgroße Stücke abstechen. Diese Stücke mit dem Nudelholz möglichst dünn ausrollen.

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und die Fladen bei mittlerer Hitze nacheinander beidseitig goldbraun ausbacken. Die fertigen Fladen mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Die Fladen erst dünn mit Olivenöl bestreichen, dann mit etwas Sumach und Zatar-Gewürz bestreuen.

Die Minze waschen, trocknen und grob hacken. Die Suppe zuletzt mit etwas Sumach, Zatar-Gewürz und Kreuzkümmel sowie den gehackten Minzblättern bestreuen und den Schmand unterheben.

Die Limette waschen und in Spalten schneiden.

Die Bulgursuppe mit den Weizentortillas auf Tellern anrichten, mit den Limettenspalten garnieren und servieren.

Patrick Meyer am 05. Mai 2015

# Orientalischer Rindfleisch-Eintopf mit Basmati-Reis

**Für zwei Personen**

**Für den Eintopf:**

1 Stück Rindfleisch à 300 g	500 g Tomaten	1 Aubergine
1 rote Paprika	1 Zucchini	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	3 Zitronen	2 EL Ketchup
50 ml Olivenöl	1 TL trockene Minze	Salz

**Für den Basmatireis:**

150 g Basmatireis	1 EL Butter	Salz
-------------------	-------------	------

Für den Eintopf Zwiebeln abziehen, fein hacken und mit Olivenöl in eine Pfanne geben und anbraten. Rindfleisch waschen, trockentupfen und in der Pfanne braten.

Zucchini und Aubergine putzen, schälen und in einem Topf mit reichlich Wasser gar kochen. Paprika putzen, klein schneiden, vom Kerngehäuse befreien. Tomaten putzen, zerkleinern und dazugeben. Das angebratene Fleisch mit dem Gemüse kochen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mörsern. Salz und trockene Minze dazugeben. Das Gemisch in den Topf zum Gemüse und Fleisch geben.

Ketchup unter etwas Wasser rühren. Zitronen halbieren, auspressen. Beides in den Topf geben und circa 20 Minuten kochen lassen.

Für den Basmatireis ein Esslöffel Butter in einem flachen Topf erhitzen. Reis hinzufügen und glasig andünsten. 250 Milliliter Wasser und eine Prise Salz hinzufügen. Abdecken und bei leichter Hitze circa zwölf Minuten gar kochen.

Den orientalischen Rindfleisch-Eintopf mit Basmatireis auf Tellern anrichten und servieren.

Hannah-Schirin Koudaimi am 20. April 2016

## Paprika-Suppe mit gefüllten Blätterteig-Stangen

### Für zwei Personen

2 rote Paprikaschoten	2 gelbe Paprikaschoten	1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer	1 Zwiebel	1 Ei
1 EL Tomatenmark	1 Rolle Blätterteig	50 g Fetakäse
100 g Butter	100 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsefond
200 ml Schlagsahne	3 EL Crème-fraîche	20 g Sesam
1 Bund Thymian	1 Zweig Basilikum	1 EL Olivenöl
1 Msp. Kurkuma	Mehl, Chilipulver	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Paprikaschoten schälen, putzen, waschen, mit den Herzausstecher zwei unterschiedlich farbige Herzen ausstechen und den Rest farblich getrennt in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. In zwei Töpfen je einen halben Esslöffel Olivenöl erhitzen und jeweils die Hälfte der Zwiebel-, Ingwer und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. In einen Topf die roten, in den anderen die gelben Paprikastückchen geben und kurz schmoren lassen. Je 50 Milliliter Sahne sowie je die Hälfte des Weines angießen, mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken und nochmals kurz aufkochen lassen und beide Suppen pürieren. Beide Mischungen mit etwas Crème-fraîche verfeinern und nochmals mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Fetakäse abspülen, trocken tupfen und sehr fein zerbröseln. Die Thymiannadeln abzupfen und fein hacken. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und den Sesam darin rösten. Den Blätterteig aufrollen und in zwei gleich große Stücke teilen. Das Ei verquirlen. Den Käse, den Thymian und die Hälfte des Sesams auf eine Blätterteighälfte streuen. Den Teigrand dünn mit dem Ei bepinseln. Die zweite Teigplatte darüber legen, fest andrücken und in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Streifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für zehn Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Die Basilikumblätter abzupfen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der übrigen Crème-fraîche, den Basilikumblättern und den Paprikaherzen garnieren. Die Blätterteigstangen dazu reichen und servieren.

Ralf Röder am 25. Februar 2014

# Parmesan-Suppe mit Fleischpflanzerl

## Für zwei Personen

### Für die Fleischpflanzerl:

125 g Kalbshackfleisch	50 g Toastbrot	1 Zwiebel
1 Zitrone	50 ml Milch	1 Ei
2 EL Butter	2 Zweige glatte Petersilie	Semmelbrösel
Rapsöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für die Parmesansuppe:

1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
100 g Parmesan, mit Rinde	200 ml Sahne	150 ml Weißwein
400 ml Geflügelfond	1 EL Stärke	Rapsöl
Salz	schwarzer Pfeffer	Rote-Bete-Kresse

### Für die Garnitur:

1 Schale Shisokresse	2 Holzspieße
----------------------	--------------

Für die Pflanzlerl die Blätter der Petersilie abzupfen und kleinhacken. Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel abziehen, würfeln und einen Esslöffel davon in einer Pfanne mit dem Rapsöl anschwitzen. Der Rest der Zwiebelwürfel kann anderweitig verwendet werden. Anschließend mit der Milch ablöschen, kurz aufkochen und unter die Brotwürfel heben.

Die Schale der Zitrone abreiben. Das Ei mit einer Gabel verquirlen und die Hälfte davon mit dem Hackfleisch, der Hälfte des Zitronenabriebs und der Petersilie vermengen. Sollte die Konsistenz zu flüssig sein, Semmelbrösel beimengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne bei schwacher Hitze anbraten. Die Schale der Zitrone abreiben. Abschließend die Butter, den Zitronenabrieb und den Thymian hinzufügen und die Pflanzlerl darin schwenken.

Für die Suppe die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, klein schneiden und mit dem Rapsöl in einem Topf anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und dem Geflügelfond auffüllen. Die Rinde des Parmesans abschneiden und hinzufügen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Sahne hinzufügen und mit der Stärke abbinden. Durch ein Sieb passieren und den geriebenen Parmesan einschmelzen. Abschließend aufschäumen.

Die Kalbfleischpflanzerl auf die Holzspieße stecken. Das Parmesansüppchen mit den Kalbfleischpflanzerl auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Reich am 10. Juli 2015

# Pastinaken-Suppe mit Zander-Ravioli

**Für zwei Personen**

**Für die Pastinakensuppe:**

100 g Pastinaken	$\frac{1}{4}$ Stange Lauch	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
1 mehlig. Kartoffel	10 g Mehl	20 g Butter
500 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	1 Lorbeerblatt
1 Muskatnuss	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Zanderravioli:**

30 g Zanderfilet, ohne Haut	125 g Mehl	2 Eier
30 g Sahne	1 EL Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für die Pastinakensuppe die Pastinaken schälen und zusammen mit dem Lauch und der abgezogenen Zwiebel klein schneiden. Anschließend die Butter in einem Topf schmelzen und alle bereits zerkleinerten Zutaten darin bei schwacher Hitze anbraten. Mit dem Mehl bestäuben und mit dem Geflügelfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, dem Lorbeerblatt und der Muskatnuss würzen. Die Sahne hinzufügen und die Suppe 30 Minuten köcheln lassen. Abschließend das Lorbeerblatt entfernen und alles mit einem Pürierstab fein mixen.

Für die Zanderravioli eines der Eier trennen. Aus dem Mehl, einem ganzen Ei, einem Eigelb, dem Olivenöl und Salz einen Ravioliteig herstellen und ruhen lassen. Das Zanderfilet mit der Sahne pürieren, anschließend salzen und pfeffern. Den Teig dünn ausrollen, Kreise ausstechen und die Hälfte davon mit dem Zander-Mousse füllen. Mit je einem weiteren Teigkreis bedecken und die Ränder mit einer Gabel fixieren. Die Ravioli im Salzwasser kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.

Die Pastinakensuppe mit den Zanderravioli auf Tellern anrichten und servieren.

Angelika Jakulat am 07. Juli 2015

# Petersilienwurzel-Suppe mit Lachs-Zander-Nocken

## Für zwei Personen

### Für die Petersilienwurzel-Suppe:

250 g Petersilienwurzeln	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
1 Orange	200 ml Gemüsefond	100 g Schlagsahne
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

### Für die Nocken:

1 Lachsfilet à 100 g, ohne Haut	1 Zanderfilet à 100 g, ohne Haut	1 Zitrone
100 g eiskalte Schlagsahne	1 Zweig Dill	1 Zweig Estragon
Chilisalز		

### Für das Petersilien-Haselnuss-Öl:

50 ml Olivenöl	50 g gehackte Haselnüsse	2 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

50 g Crème-fraîche	3 EL Haselnusskerne	2 EL Rapsöl
Pfeffer		

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe die Petersilienwurzeln putzen, Enden entfernen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einen Topf geben, Gemüsefond angießen, kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Sahne hinzufügen. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, durch ein Sieb passieren und im Topf auffangen. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orange waschen und Schale abreiben. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Orangena-brieb, Zitronena-brieb und –schale abschmecken. Ein Drittel der Suppe in einen hohen Rührbecher füllen, restliche Suppe auf dem Herd warm halten. Knoblauch abziehen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Kurz in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Einige Blätter für die Garnitur zur Seite legen. Restliche Petersilie und Knoblauch zur Suppe in den Rührbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein Sieb pürieren und warm stellen.

Für die Lachs-Zander-Nocken Zitrone waschen und Schale abreiben. Fischfilets kalt abbrausen, trockentupfen, von Gräten befreien, zerkleinern und fein pürieren. Dill und Estragon abbrausen, trockenwedeln, Spitzen und Blätter abzupfen und grob hacken. Dill, Estragon und eiskalte Sahne zum Fisch geben und mixen. Mit Chilisalز und Zitronena-brieb abschmecken. Mit einem Esslöffel aus der Masse Nocken abstechen und in der Suppe circa fünf Minuten ziehen lassen.

Für das Petersilien-Haselnuss-Öl Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Petersilie, Olivenöl und Haselnüsse pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur die gehackten Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl kräftig rösten. Abkühlen lassen und mit Rapsöl und reichlich Pfeffer vermengen.

Petersilienwurzel-Suppe in Teller füllen und die mit Petersilie pürierte Suppe vorsichtig einrühren.

Jeweils einen Löffel Crème fraîche und geröstete Haselnusskerne auf die Suppe geben. Mit Lachs-Zander-Nocken und Petersilien-Haselnuss-Öl anrichten und servieren.

Katrin Papra am 01. November 2016

## Petersilienwurzel-Suppe mit Spinat-Feta-Muffin

### Für zwei Personen

80 g Spinat, (TK)	80 g Blattspinat	280 g Petersilienwurzel
125 g Weizenmehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	2 Knoblauchzehen
1 Schalotte	100 g Feta Käse	1 Ei
30 g Butter	150 ml Buttermilch	80 ml Weißwein, trocken
500 ml Kalbsfond	100 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
40 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer, Fett	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Feta Käse in kleine Stücke schneiden und den bereits aufgetauten Spinat etwas ausdrücken. Das Mehl mit dem Backpulver und einem halben Teelöffel Salz vermischen. Das Ei mit dem Olivenöl, der Buttermilch und dem aufgetauten Spinat verquirlen. Anschließend die Mehlmischung zügig unterrühren. Die Knoblauchzehen abziehen. Eine Knoblauchzehe durch die Presse geben und ebenfalls unterrühren. Die anderen beiseitelegen. Schließlich die Fetawürfel unterheben. Den fertigen Teig in die Muffin-förmchen geben und für 15 bis 20 Minuten im Ofen backen lassen. Währenddessen die Petersilienwurzel säubern, schälen und in Scheiben schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Nun beides in etwas Butter leicht anbraten, aber nicht bräunen. Anschließend mit dem Weißwein und dem Kalbs- oder Rinderfond ablöschen. Eine Knoblauchzehe fein reiben oder zerdrücken und dazugeben. Das Ganze etwas salzen und für 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Die Muffins aus dem Backofen holen und im Blech für fünf Minuten ruhen lassen. Nach 20 Minuten Sahne zu der Suppe hinzugeben und alles schaumig pürieren. Wenn nötig, noch einmal nachwürzen. Die Hälfte der Petersilienwurzelsuppe in eine Suppenschale geben. In die restliche Suppe die klein geschnittene Petersilie und den Blattspinat geben und pürieren. Beide Suppen durch ein feines Sieb streichen. Anschließend noch einmal abschmecken und gegebenenfalls aufschäumen. Nun die weiße Suppe in eine Schale geben und die grüne Suppe vorsichtig auf die weiße Suppe in die Schale gießen. Die Petersilienwurzelsuppe zusammen mit dem Spinat-Feta-Muffin auf Tellern anrichten und servieren.

Nathalie Kuhl am 08. April 2014

# Petersilienwurzel-Suppe, Hähnchen-Schnittlauch-Roulade

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

250 g Petersilienwurzel	2 Schalotten	1 Zitrone
20 g Butter	2 EL Mehl	2 EL Crème-fraîche
450 ml Geflügelfond	100 ml Schlagsahne	1 TL mittelscharfer Senf
Muskatnuss	Salz	Weißer Pfeffer

### Für die Hähnchen-Roulade:

2 Hähnchenschnitzel à 200 g	1 Zehe Knoblauch	1 Ei
40 g Frischkäse	½ Bund Schnittlauch	4 EL Olivenöl
Salz	weißer Pfeffer	

### Für die Baconchips:

3 Scheiben Bacon	1 EL Chiliöl
------------------	--------------

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und in einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

Für die Suppe Schalotten abziehen und würfeln. Petersilienwurzeln schälen und in eineinhalb Zentimeter dicke Scheiben schneiden. In einem Topf Butter zerlassen, Schalotten und Petersilienwurzeln anschwitzen. Gemüse mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen. Mit Geflügelfond ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren und anschließend durch ein Sieb geben. Sahne und Crème fraîche angießen und aufkochen lassen. Mit Senf, Muskatnussabrieb und dem Saft einer halben Zitrone abschmecken und mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Roulade Hähnchenschnitzel waschen, trocken tupfen und zwischen einer Folie mit dem Plattiereisen auf circa 0,5 bis einen Zentimeter Dicke klopfen. Ei trennen. Schnittlauch in Ringe schneiden und mit Frischkäse und Eiweiß vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein reiben. Damit die Schnittlauchcreme abschmecken.

Hähnchenschnitzel mit Schnittlauchcreme bestreichen und zu kleinen Röllchen aufrollen. Mit Klarsichtfolie einrollen, mit Alufolie fixieren und in siedendem Wasser für zehn Minuten pochieren. Baconstreifen auf einem Backblech mit etwas Chiliöl bestreichen und im Ofen knusprig backen. Hähnchenroulade aus der Folie nehmen und quer aufschneiden. Petersilienwurzelsuppe mit Hähnchen-Schnittlauch-Roulade und Baconchips auf Tellern anrichten und servieren.

Jana Bornemann am 05. Januar 2016

# Riesling-Kräuter-Suppe, Zander-Tatar, Blätterteig-Stange

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

1 Kartoffel, klein	1 Schalotte	1 EL Butter
50 g kalte Butter	125 ml halbtrockener Riesling	450 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	½ Bund Petersilie	½ Bund Schnittlauch
Salz	weißer Pfeffer	

### Für das Tatar:

100 g Zanderfilet, ohne Haut	½ EL Sesamsamen	Salz
weißer Pfeffer		

### Für die Blätterteigstange:

2 Scheiben Blätterteig	3 EL Frischkäse
------------------------	-----------------

### Für die Garnitur:

1 Bund Dill

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schalotte abziehen, in feine Würfel schneiden und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter andünsten. Mit dem Riesling ablöschen und etwas einkochen lassen.

Die Petersilie und den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Die Kartoffel schälen und reiben. Den Fond, die Sahne und die geriebene rohe Kartoffel zu den Schalotten geben. Alles aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter zugeben. Anschließend die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

Vor dem Anrichten mit kalter Butter montieren und mit dem Pürierstab erneut aufschäumen.

Den Blätterteig mit dem Frischkäse bestreichen, aufrollen und für zwanzig Minuten in den Ofen geben.

Das Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Sesam untermengen und einen Esslöffel Zandertatar gehäuft in die Mitte des Tellers geben und zehn Minuten in den Ofen geben.

Die Suppe vorsichtig um das gegarte Zandertatar gießen.

Die Riesling-Kräutersuppe mit Zandertatar und Blätterteigstange auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Anja Holz am 10. März 2015

# Rote Linsen-Suppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini

**Für zwei Personen**

**Für die rote Linsensuppe:**

75 g rote Linsen	1 weiße Zwiebel	1 Karotte
1 Knoblauchzehe	3 getrocknete Öl-Tomaten	1 Zitrone
1 EL weißes Mandelmus	50 g Haselnusskerne	$\frac{1}{2}$ TL Agavendicksaft
150 ml Rote-Bete-Saft	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Oregano
1 Chilischote	250 ml Gemüsefond	2 EL Haselnussöl
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Meersalz	Pfeffer

**Für die Grissini:**

125 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Trockenhefe	1 $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 Prise Zucker	1 TL Salz	

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Trockenhefe, Zucker mischen und Öl und eine halbe Tasse warmes Wasser dazugeben. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche Grissini formen und diese gehen lassen. Nach 15 Minuten mit Wasser bestreichen und im Ofen für etwa 12 Minuten backen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Karotte schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Karotte etwa drei Minuten im Topf anbraten. Linsen, 150 Milliliter Wasser und Gemüsefond dazugeben. Und bei geschlossenem Deckel für acht Minuten kochen. Nachdem die Flüssigkeit ein wenig verkocht ist, mit den getrockneten Tomaten, Mandelmus, Agavendicksaft und Rote-Bete-Saft pürieren. Die Zitrone halbieren. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.

Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Chilischote der Länge nach aufschneiden und die Kerne und Trennhäute entfernen und fein hacken.

Haselnusskerne drei Minuten rösten und grob hacken.

Basilikum, Oregano, Chili und die Haselnüsse in einer Schüssel mit Haselnussöl mischen und mit einem Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Linsensuppe mit Kräuter-Nuss-Topping und Grissini auf Tellern anrichten und servieren.

Ramona Kuen am 27. Oktober 2015

## Rote Linsen-Suppe, Joghurt-Dip, Blätterteig-Schnecken

**Für zwei Personen**

**Für die Linsensuppe:**

200 g rote Linsen	2 Möhren	1 Knolle Fenchel
2 kleine Zwiebeln	500 ml Gemüsefond	2 Zweige Rosmarin
½ Bund Schnittlauch	Chilisalz	Muskatnuss
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Joghurt-Dip:**

200 g Naturjoghurt	1 Zitrone	schwarzer Pfeffer
--------------------	-----------	-------------------

**Für die Blätterteigschnecken:**

1 Blätterteig	1 Ei	100 g Parmesan
50 g Sesamsamen	1 Zweig Thymian	1 TL Chilisalz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-und Unterhitze vorheizen.

Die Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Die Möhren und den Fenchel putzen und ebenfalls klein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, die Möhre und den Fenchel darin anbraten. Die Linsen dazugeben und kurz mit braten. Den Gemüsefond dazu gießen. Das Ganze kochen lassen, bis die Linsen und das Gemüse gar ist. Die Suppe pürieren.

Rosmarin dazugeben und die Suppe mit dem Chilisalz und etwas abgeriebener Muskatnuss abschmecken.

Für die Blätterteigschnecken den Parmesan reiben. Das Ei trennen. Das Eiweiß kann anders verwendet werden. Den Thymian fein hacken. Den Blätterteig mit dem Parmesan und den Sesamsamen bestreuen. Etwas Chilisalz und den Thymian darauf geben. Den Teig in einen Zentimeter breite Streifen schneiden und aufrollen. Etwas mit dem Eigelb bepinseln und im Ofen goldgelb backen.

Für den Joghurt-Dip die Schale der Zitrone abreiben. Den Joghurt mit dem Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Die Rote Linsensuppe mit Joghurt-Dip und Blätterteigschnecken auf Tellern anrichten, den Schnittlauch darüber streuen und servieren.

Isabella Reindl am 27. Mai 2015

# Rote Spitzpaprika-Suppe mit Gurken-Limetten-Schaum

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

4 rote Spitzpaprika	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
1 reife Strauchtomate	2 EL Olivenöl	1 EL Mehl
400 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für den Schaum:**

1 Limette	1 Salatgurke	150 ml Naturjoghurt
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Blätterteigspirale:**

1 Blätterteigplatte, ca. 40x40	3 EL Butter	1 TL Harissa-Pulver
1 Ei	1 TL geschälte Sesamsaat	1 TL Schwarzkümmel
1 Prise Meersalz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Spitzpaprikaschoten sowie die Strauchtomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotte und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Paprika und die Tomate dazugeben. Das Mehl einstreuen und den Gemüsefond zugeben. Alles bei geringer Hitze für 15 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Bedarf noch durch ein Sieb passieren.

Die Butter für die Spirale in einem Töpfchen schmelzen lassen, mit dem Harissa-Pulver vermengen und auf die Teigplatte streichen. Die gesamte Teigplatte mit etwas Salz bestreuen und etwas Pfeffer darüber mahlen.

Die Teigplatte nun zusammenklappen und zusammendrücken. Längs in circa zwei Zentimeter breite Streifen schneiden und zu einer Spirale drehen. Das Ei trennen, die Spirale mit dem Eigelb bestreichen und die Sesamsaat und den Schwarzkümmel darüber streuen. Das Eiweiß kann anderweitig verwendet werden. Das Ganze im Ofen 20 Minuten gebacken.

Die Gurke waschen, schälen und eine Hälfte in grobe Stücke schneiden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Die Limette waschen, die Schale etwas abreiben und den Saft der Limette ausdrücken. Die Schale sowie den Saft der Limette mit der Gurke und dem Joghurt schaumig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spitzpaprikasuppe mit Gurken-Limetten-Schaum und Blätterteigstange auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 27. Mai 2015

## Rote-Bete-Orangen-Suppe

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

200 g vorgekochte Rote Bete	2 Schalotten	1 Orange
2 EL Sahne	250 ml Gemüsefond	1 Ingwer
1 Bund glatte Petersilie	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen und klein schneiden. In einem großen Topf die Schalotten mit dem Öl anschwitzen.

Die Rote Bete in Würfel schneiden und in den Topf geben.

Die Orange halbieren und auspressen. Vom Ingwer ein Stück abschneiden und schälen.

Den frisch gepressten Orangensaft und den Fond zugeben und zehn Minuten garen. Anschließend die Sahne zufügen. Den Ingwer frisch in die Suppe reiben. Die Suppe nochmals aufkochen lassen und im Anschluss pürieren. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Petersilie hacken.

Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten, mit der Petersilie garnieren und servieren.

Peggy Graff am 30. April 2015

# Rotkohl-Suppe mit gebratenem Ziegenfrischkäse

**Für zwei Personen**

**Für die Rotkohlsuppe:**

500 g Rotkohl	1 Zwiebel	100 g mehligk. Kartoffeln
25 g Butter	100 ml Milch	100 ml Sahne
500 ml Gemüsefond	1 EL Weißweinessig	1 Msp. Chilipulver
1 Msp. Nelkenpulver	1 Orange	Salz, Pfeffer

**Für den Ziegenfrischkäse:**

100 g Ziegenfrischkäse	1 Orange	2 EL Zucker
1 Ei	1 rote Zwiebel	25 g Butter
100 g Mehl	Nelkenpulver	Salz

**Für die Deko:** 1 TL gehackte Pistazien

Für die Rotkohlsuppe den Rotkohl halbieren, Strunk herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf schmelzen, Zwiebeln, Rotkohl und Kartoffeln fünf Minuten darin anschwitzen. Mit dem Fond, Sahne und Milch auffüllen und aufkochen lassen. Weißweinessig dazu geben und alles 15 Minuten köcheln lassen. Einen Teelöffel der Orangenschale abreiben, anschließend die Orange halbieren und auspressen. Die Suppe mit Salz, Orangenabrieb, Orangensaft, Pfeffer, Chili und etwas Nelkenpulver würzen.

Nach 15 Minuten die Suppe in einem Standmixer fein pürieren und durch ein Passiersieb zurück in den Topf gießen, noch einmal aufkochen lassen und nochmals mit Gewürzen abschmecken.

Für den Ziegenfrischkäse etwas Schale der Orange abreiben. Den Ziegenkäse in eine Schale geben, mit Salz, Orangenschale und Nelkenpulver vermischen. Eier in einer Schüssel verquirlen. Den Ziegenkäse zu Kugeln formen, in Mehl und im Ei wenden. Danach erneut im Mehl wenden. Die Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden und in der Butter in einer Pfanne anbraten. Mit Zucker bestreuen, karamellisieren lassen und anschließend aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne den panierten Ziegenkäse anbraten.

Die Suppe in einen tiefen Teller geben, in die Mitte den gebratenen Ziegenkäse platzieren. Mit Pistazien, den karamellisierten Zwiebeln und ein wenig Orangenschale dekorieren.

Boguslawka Kmiecik am 30. November 2016

# Süßkartoffel-Linsen-Creme-Suppe mit Hühner-Spieß

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g Süßkartoffeln	100 g rote Linsen	1 Schalotte
250 ml Gemüsefond	400 ml Wasser	1 EL Rapsöl
1 EL weiße Tahina	3 Stiele Petersilie, glatt	1 TL Sesamsaat, ungeschält
1/2 TL Fenchelsaat	1/2 TL Koriandersaat	1 Lorbeerblatt
grobess Meersalz		

**Für den Hühnerspieß:**

1/2 TL Piment d'Espelette	1 Hähnchenbrustfilet	2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer		

Die Süßkartoffeln schälen und würfeln. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die Linsen, die Süßkartoffeln und das Lorbeerblatt dazu geben. Mit dem Geflügelfond und dem Wasser ablöschen und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Für die Spieße die Fenchelsaat, den Koriander, die Sesamsaat und das Meersalz im Mörser grob zerstoßen, den Piment d'Espelette untermischen. Die Hähnchenbrust waschen und trocken tupfen, längs in Streifen schneiden, etwas flach drücken und jeweils wellenförmig auf einen Schaschlikspieß stecken. Anschließend rundum mit der Gewürzmischung bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten rundum goldbraun braten. Das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen, die Tahina zugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe auf einem Teller anrichten, mit der fein gehackten Petersilie garnieren und servieren.

Monika Klick am 26. August 2014

## Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit gebratenem Fenchel

### Für zwei Personen

#### Für die Suppe:

400 g Süßkartoffeln	1 Zwiebel	1 Orange
100 ml Sahne	2 EL Butter	100 ml trockenen Weißwein
600 ml Gemüsesfond	Zucker, Salz, Pfeffer	

#### Für den Fenchel:

1 Knolle Fenchel, mit Grün	3 EL Wildblütenhonig	1 rote Chili
2 EL Olivenöl		

Die Süßkartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen. Anschließend die Süßkartoffeln und die Zwiebeln darin andünsten und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Mit Weißwein ablöschen. Die Schale der Orangen abreiben und einen Teil zusammen mit dem Gemüsesfond zu den Süßkartoffeln geben. Mit geschlossenem Deckel 15 Minuten kochen. Den Fenchel in Streifen schneiden und das Fenchelgrün hacken. Anschließend in heißem Olivenöl anbraten. Die Chilischote längs aufschneiden, die Kerne entfernen, kleinhacken und zu dem Fenchel geben. Mit etwas Orangenschale und Honig abschmecken. Anschließend das Fenchelgrün untermischen. Die Orange filetieren und den Saft auffangen. Die Orangenfilets klein schneiden, mit der Sahne zu den Süßkartoffeln in den Topf geben und drei Minuten kochen. Anschließend mit dem Stabmixer zu einer Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Süßkartoffel-Orangen-Suppe mit gebratenem Fenchel in tiefen Tellern anrichten und servieren.

Emilie Mähl am 11. November 2014

## Süßkartoffel-Suppe mit Salbei-Bacon

### Für zwei Personen

2 Scheiben Bacon	150 g Süßkartoffeln	50 g Zwiebeln
20 g Ingwer	1 unbehandelte Zitrone	1 unbehandelte Orange
2 Zweige Salbei	20 g Pekannüsse	20 g Butter
1 EL Ahornsirup	80 ml Möhrensaft	50 ml Orangensaft
250 ml Geflügelfond	5 Pimentkörner	1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer		

Einen Topf mit der Butter erhitzen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Den Ingwer waschen und mit Schale würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Die Pimentkörner im Mörser zerstoßen. Alles in der zerlassenen Butter andünsten. Anschließend mit dem Möhren- und dem Orangensaft und dem Fond auffüllen. Die Schale von der Orange und der Zitrone abreiben. Danach die Schale mit in die Suppe geben, salzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Nun die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Pfanne erhitzen. Den Bacon darin knusprig braten. Die Pekannüsse hacken. Den Salbei abzupfen. Anschließend die Pekannüsse, den Salbei und den Ahornsirup dazugeben, bis der Sirup dickflüssig eingekocht ist. Die Süßkartoffelsuppe mit dem Salbei-Bacon auf Tellern anrichten, mit den Chiliflocken garnieren und servieren.

Günther Krogmann am 28. Januar 2014

## Scharfe Enten-Suppe

### Für zwei Personen

200 g Entenbrust	50 g Austernpilze	1/2 Bund Thai-Basilikum
2 Frühlingszwiebeln	2 rote Chilischoten	1 Knoblauchzehe
400 ml Kokosmilch	300 ml Geflügelfond	2 EL Fischsauce
2 EL scharfe Chilisauce	Öl	

Die Entenbrust waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Die Chilis längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Austernpilze putzen und in Streifen schneiden. Das Thai-Basilikum ebenfalls in Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Entenbrust in einem Topf mit etwas Öl scharf anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und warm stellen. Den Knoblauch mit den Frühlingszwiebeln und den Chili-Streifen mischen und mit der Fischsauce im gleichen Topf erhitzen. Die Austernpilze mit der Chilisauce, der Kokosmilch, dem Geflügelfond und dem angebratenem Fleisch hinzugeben. Alles zusammen bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen. Danach einen Teil des Thai-Basilikums zugeben und für eine Minute aufkochen lassen. Zum Servieren die Entensuppe in Schüsseln geben und mit den Thai-Basilikumstreifen garnieren.

Hanna Schmidt am 11. August 2014

## Schwäbische Flädlesuppe

### Für zwei Personen

1 Suppenknochen	1 Sellerie	1 Möhre
1 Stange Lauch	1 Zwiebel	100 g Mehl
100 ml Milch	1 Ei	250 ml Gemüsefond
½ Bund Schnittlauch	1 Muskatnuss	Erdnussöl
Salz	Pfeffer	

Den Sellerie kleinschneiden, die Möhre von den Enden befreien, schälen und kleinschneiden, die Zwiebel abziehen und mit dem Lauch ebenfalls kleinschneiden. Das Gemüse und den Knochen in kochendes Wasser geben, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln lassen. 50 Milliliter Milch mit 50 Millilitern Wasser, dem Mehl, dem Ei, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem dicken, glatten Teig verrühren. Nach und nach mit 50 Millilitern Milch und 50 Millilitern Wasser verdünnen. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, den Teig in die Pfanne geben und die Flädle sehr dünn ausbacken. Anschließend aufeinander stapeln und in feine Streifen schneiden. Den selbstgemachten Gemüsefond abgießen, mit dem fertigen Gemüsefond abschmecken. Die Flädle mit dem heißen Fond übergießen, auf Tellern anrichten und mit geschnittenem Schnittlauch servieren.

Klaus Bolz am 10. Februar 2015

## Senf-Suppe

### Für zwei Personen

1 Stange Porree	1 Bund glatte Petersilie	2 EL Mehl
2 TL Zucker	2 EL Butter	2 EL scharfer Senf
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL süßer Senf	250 g Crème-fraîche
1000 ml Gemüsefond	1 EL Senfkörner	Salz, Pfeffer

Den Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Einige Ringe beiseitelegen. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Porree darin andünsten. Das Mehl dazugeben, den Fond angießen, die Senfkörner hinzugeben und die Suppe zehn Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Anschließend die Crème-fraîche und die Senfe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Petersilie abzupfen und klein hacken. Die Senfsuppe auf Tellern anrichten, mit den Senfkörnern, der Petersilie und den Porreeringen garnieren und servieren.

Willi Kays am 21. März 2014

# Sopa de Tortilla

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

200 g Hühnerfleisch	4 Weizenmehlfladen	2 Tomaten
1 Avocado	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
1 rote Chili	1 Gouda, mittelalt, à 200 g	300 g gestückelte Tomaten
4 Zweige Koriander	125 g Crème-fraîche	800 ml Geflügelfond
600 ml Sonnenblumenöl	4 TL Chilisaucе	Salz, Pfeffer

### Für das Bohnenmus:

240 g schwarze Bohnen	125 g Frühstücksspeck	1 Zwiebel
1 TL Cayennepfeffer	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	12 Nachos
Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer	

### Für die Tomatensalsa:

125 g gestückelte Tomaten	1 Zehe Knoblauch	1 TL Chilisaucе
2 TL Tomatenmark	Salz, Pfeffer	

### Für die Garnitur:

1 Limette

Die Weizenmehlfladen in gleichgroße Dreiecke schneiden. In einer hohen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen und die Tortilladreisecke darin ausbacken. Zum Abtropfen auf ein Küchenpapier legen. Eine weitere Herdplatte auf volle Hitze stellen und ein Stück Alufolie darauflegen. Die Zwiebel mit Schale halbieren und auf der Alufolie braten. Zwei Knoblauchzehen abziehen und zusammen mit einer Chilischote erst fein hacken, dann in einem Topf anbraten. Das Hühnerfleisch dazugeben und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Die Zwiebel, die gestückelten Tomaten und die Chilisaucе unterrühren und alles köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Zwiebel herausnehmen. Für das Bohnenmus die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl glasig anschwitzen. Den Frühstücksspeck hinzugeben, ausbraten und anschließend die Bohnen dazugeben und nochmals kurz anbraten. Etwas Wasser dazugeben und durchgaren lassen. Alles aus der Pfanne nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, dem Cayennepfeffer und dem Kreuzkümmel abschmecken. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Eine Knoblauchzehe für die Tomatensalsa abziehen. Die Tomaten mit der Chilisaucе vermengen, den Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen. Die Avocado schälen, den Kern entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. Einige Tortilladreisecke in eine Schüssel zum Anrichten geben, darüber den Gouda reiben, eine Handvoll Avocadowürfel darauf verteilen und nochmals ein paar Tortilladreisecke schichten. Die Tomaten vierteln, vom Grün befreien und anschließend würfeln. Einen Esslöffel Crème fraîche, das Koriandergrün und die Tomaten darauf setzen. Die Suppe in eine separate Kanne geben und erst unmittelbar vor dem Verzehr über die Einlagen geben. Die Limette waschen, achteln und zum Nachwürzen an den Rand des Tellers legen. Die Sopa de Tortilla mit der Tomatensalsa und dem Bohnenmus auf Tellern anrichten und mit den Nachos garnieren.

Britta Porbadnik am 28. Juli 2014

## Spargel-Suppe

### Für zwei Personen

250 g Weißer Spargel	4 Schalotten	30g Butter
30g Mehl	200ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch
500 ml Geflügelfond	Zucker	Salz, Pfeffer

Die Schalotten abziehen, klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Den Geflügelfond in einem separaten Topf erhitzen. Den Spargel von den Enden befreien. Den weißen Spargel komplett schälen, den grünen Spargel im unteren Drittel. Den Spargel für die Suppe kleinschneiden. Der Spargel kann auch ungeschält in die Suppe gegeben werden. Den erhitzten Geflügelfond mit dem weißen Spargel für die Suppe zu den Schalotten geben und etwa 15 Minuten im Fond kochen. Den Spargel mit einer Schöpfkelle herausnehmen.

Aus Butter und Mehl eine helle Schmitze bereiten und mit dem heißen Fond aufgießen, dabei mit dem Schneebesen ständig rühren. Ca. 5 Minuten kochen lassen. Mit Pfeffer würzen, mit Salz und Zucker abschmecken und die Spargelstücke sowie die Sahne dazu geben. Die Suppe pürieren. Schnittlauch waschen, trocknen, klein hacken und auf die Suppe streuen.

Martin Wiatrek am 27. April 2016

## Steinpilz-Suppe mit Rinderfilet-Spieß

### Für zwei Personen

100 g Rinderfilet	2 Steinpilze	100 g getrocknete Steinpilze
1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Kalbsfond	200 ml Schlagsahne	2 Zweige Rosmarin
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für das Steinpilzsüppchen getrocknete Steinpilze in Wasser einweichen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Eingeweichte Steinpilze ausdrücken und in Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und eingeweichte Steinpilze darin anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fond auffüllen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sahne angießen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Steinpilz-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Rinderfilet-Spieß Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Frische Steinpilze putzen und würfeln. Rinderfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. In gleichmäßige Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Rinderfilet und Steinpilze von allen Seiten kurz scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Steinpilze vor dem Servieren als Einlage zum Schaumsüppchen hinzufügen.

Rinderfilet-Stücke auf Holzspieße geben und samt Rosmarinzweig auf dem Steinpilz-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016

# Tomaten-Suppe 'Aztekische Art' mit Quesadilla

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensuppe:

2 Tomaten	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
2 getrocknete Epazote-Blätter	1 TL getrockneter Oregano	1 Msp gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer	1 EL Tomatenmark	250 ml Hühnerfond
20 ml Pflanzenöl	Zucker	

### Für die Suppeneinlage:

100 g Emmentaler	50 g Feta	100 ml Sahne
------------------	-----------	--------------

### Für die Quesadilla:

2 Weizentortillas	150 g Manchegokäse	2 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriander	1 rote Chili	Butterschmalz

Für die Suppe die Schalotte und den Knoblauch abziehen und vierteln. Die Tomaten vom Grün befreien und kleinschneiden. Alles zusammen in einen Mixer geben und den Oregano, den Kreuzkümmel, den Cayennepfeffer und etwas kaltes Wasser ebenfalls untermengen und fein pürieren. Eine Pfanne mit dem Pflanzenöl erhitzen und das Tomatenmark darin einige Minuten anbraten. Die Suppe aus den Mixer dazu gießen. Die Epazote-Blätter hacken und zusammen mit dem Hühnerfond einrühren. Das Ganze etwa zehn Minuten kochen lassen und anschließend mit etwas Zucker abschmecken.

Für die Quesadilla den Käse reiben und den Koriander hacken. Die Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und ebenfalls kleinschneiden. Alles mit dem Käse vermengen. Eine Pfanne mit etwas Butterschmalz erhitzen und einen Weizentortilla hineingeben. Die Käse-Kräuter-Mischung darauf geben und mit dem zweiten Weizentortilla zudecken. Von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Den Emmentaler reiben und als Einlage in einen tiefen Teller geben. Die Suppe aufgießen und anschließend den Feta darüber zerbröckeln.

Die aztekische Suppe anrichten, mit etwas Sahne garnieren und servieren.

Christian Elsner am 07. Juli 2015

# Tomaten-Suppe mit Basilikum-Flädle

**Für zwei Personen**

**Für die Tomatensuppe:**

500 g Cherrytomaten	250 g geschälte Tomaten	1 Schalotte
1 Zehe Knoblauch	1 Knolle Ingwer, 3 cm	500 ml Gemüsefond
200 ml Sahne	1 Prise Zucker	Olivenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

**Für die Basilikum-Flädle:**

1 Bund Basilikum	50 g Mehl	1 Ei
100 ml Milch	Pflanzenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für die Tomatensuppe die Schalotte abziehen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl und dem Zucker erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Knoblauch abziehen, kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Die Tomaten waschen, würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark dazugeben. Alles zwei Minuten ziehen lassen.

Inzwischen aus dem Ei, der Milch und dem Mehl den Flädle-Teig herstellen. Das Basilikum in Streifen schneiden und dazugeben. Den Teig mit einer Prise Salz würzen. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen und darin dünne Pfannkuchen ausbacken. Diese anschließend einrollen und in dünne Streifen schneiden.

Die Tomaten aus der Dose zu der Suppe geben und mit dem Fond aufgießen. Etwas einkochen lassen. Den Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit in die Suppe geben und alles pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Nach Belieben Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatensuppe mit Basilikum-Flädle auf Tellern anrichten und servieren.

Simone Warnke am 05. Mai 2015

# Tomaten-Suppe mit Croûtons und Garnelen-Spieß

## Für zwei Personen

### Für die Tomatensuppe:

10 Cocktailtomaten	1 kleine Karotte	800g große Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	50 g Sahne
350 ml Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote
$\frac{1}{4}$ Zimtrinde	5 Stängel Basilikum	1 Muskatnuss
1 EL Öl	Cayennepfeffer	Piment, Salz, Pfeffer

### Für die Garnelenspieße:

6 Garnelen	1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3-5 EL Olivenöl	

### Für die Croûtons:

4 Scheiben Weißbrot	1 Zehe Knoblauch	2 EL Butter
---------------------	------------------	-------------

Die Tomaten kochen, abziehen und in einem Gefäß pürieren. Die Cocktailtomaten waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten. Die Cocktailtomaten hinzufügen und die Karotte schälen und dazu reiben. Anschließend die passierten Tomaten zum Gemüse in den Topf geben. Ein Lorbeerblatt dazugeben, die Brühe angießen und alles bei milder Hitze 15 bis 20 Minuten ziehen lassen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Die ganze Vanilleschote und die Zimtrinde hinzufügen und weitere fünf bis zehn Minuten garen. Das Lorbeerblatt, die Vanilleschote und den Zimt aus der Suppe entfernen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren, sie darf noch etwas stückig sein und die Sahne untermixen. Ist die Suppe noch zu dickflüssig einfach etwas Brühe dazugeben. Basilikumblätter fein schneiden und unter die Suppe mischen. Mit Cayennepfeffer, Piment, Salz und Muskatnuss abschmecken. Zum Anrichten die Basilikumblätter und wer mag, Sahne auf die Suppe geben. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, den Darm entfernen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Den Schnittlauch waschen und kleinhacken. Die Zitrone halbieren und etwas Saft auspressen. Anschließend die Garnelen in Olivenöl mit der halbierten Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze zwei bis drei Minuten anbraten. Kurz bevor die Garnelen schön glasig sind, den Schnittlauch unterschwenken und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Das Toastbrot entrinden und würfeln. Butter in einer Pfanne erwärmen und die Brotwürfel darin goldgelb anrösten, eventuell mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe in einen tiefen Teller füllen und die Croutons drüberstreuen. Mit etwas Schnittlauch garnieren. Die Garnelen auf einen Spieß stecken, über den Teller legen und servieren.

Felix Brosa am 07. Oktober 2014

# Venusmuschel-Suppe mit Oyster Crackern

## Für zwei Personen

### Für die Suppe:

750 g große Venusmuscheln	50 g geräucherter Speck am Stück	300 g vorw. festk. Kartoffeln
1 Staudensellerie	1 Maiskolben	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	250 ml Gemüsesfond
250 ml Weißwein	2 TL Mehl	130 ml Sahne
25 g Butter	2 Lorbeerblätter	3 Zweige Thymian
1 TL grobes Meersalz	Pfeffer	

### Für die Cracker:

150 g Vollkornmehl	50 g Sahne	40 ml warmes Wasser
2 Msp. Backpulver	50 g Olivenöl	1 Prise Zitronensalz
1 TL feines Salz		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe den Gemüsesfond mit der Hälfte des Weißweins in einem großen Topf aufkochen, Muscheln dazugeben und darin zugedeckt etwa 6 Minuten köcheln. Speck in Scheiben, dann in 1 cm breite Streifen schneiden. Staudensellerie putzen, Fäden abziehen, waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, in etwa 1,5 cm große Würfelchen schneiden.

Muscheln durch ein feines Sieb abgießen, den Sud auffangen und geschlossene Muscheln aussortieren. Muschelfleisch aus den Schalen lösen.

Schalotten abziehen und fein hacken. In einem Topf mit den Speckstreifen goldbraun ausbraten. Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schneiden.

Gebratenen Speck mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Schalotten im heißen Speckfett glasig dünsten, Selleriestücke dazugeben und bei kleiner Hitze etwa 4 Minuten mitdünsten.

Schalotten und Sellerie mit dem Mehl bestäuben und ca. 2 Minuten anschwitzen. Mit dem übrigen Wein ablöschen, dann Muschelsud und Sahne angießen und unterrühren. Lorbeerblätter, Thymian und Kartoffeln hinzufügen. Abgedeckt ca. 10 Minuten garen.

Für die Cracker Mehl, Sahne, Wasser, Backpulver, Olivenöl und Salz mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Diesen mit einem Nudelholz dünn ausrollen; mit kleinen Ausstechern ausstechen und im Ofen backen. Nach 10 Minuten Backzeit mit Olivenöl bepinseln und goldgelb fertig backen. Vor dem Servieren mit etwas Zitronensalz würzen.

Mais und Muschelfleisch untermischen und zugedeckt etwa weitere 8 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen. Die Butter unter den Chowder rühren, salzen und pfeffern.

Die Clam Chowder auf tiefen Tellern anrichten, dazu die Cracker reichen und servieren.

Gerlinde Kreuzeder am 06. Juli 2016

# Westfälische Zwiebel-Suppe mit Blätterteig-Zopf

## Für zwei Personen

100 g durchwachsener Speck	500 g Mettenden	2 Scheiben Kochschinken
1 kg mehliges Kartoffeln	2 Platten Blätterteig	1 kg Zwiebeln
2 Scheiben junger Gouda	20 g Butterschmalz	1 ½ L Gemüsefond
krause Petersilie	Paprikapulver, rosenscharf	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und ohne Salz in einem Topf mit Wasser gar kochen. Die Zwiebeln abziehen und klein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Die Mettenden und den Speck ebenfalls klein schneiden. Anschließend die abgezogenen Zwiebeln und den Speck in einer erhitzten Pfanne anbraten. Anschließend den Fond dazugeben und circa 25 Minuten köcheln lassen. Die Mettenden mit dem Butterschmalz in einer Pfanne anbraten und ebenfalls zu der Suppe dazugeben und circa fünf Minuten mit köcheln lassen. Die fertig gekochten Kartoffeln pressen und zu der Suppe dazugeben, bis diese sämig wird. Nach Bedarf mit Pfeffer, Paprikapulver und etwas Petersilie würzen. Den Kochschinken und den Käse in Würfel schneiden. Den Blätterteig als Zopf drehen, mit Käse und Schinkenwürfel belegen und für circa zehn Minuten im Backofen bei 180 Grad Umluft backen. Die Westfälische Zwiebelsuppe auf Tellern anrichten und mit den Blätterteigstangen anrichten.

Heinz Patt am 20. Januar 2014

# Yin und Yang Suppe

## Für zwei Personen

1 reife Mango	35 g junge Erbsen	400 ml Kokosmilch
½ Bund Frühlingszwiebeln	1 Zehe Knoblauch	20 g Ingwer
½ Stange Zitronengras	½ Bund Koriander	1 rote Chili
2 Zitronenblätter	2 g Safran	1 EL Sesamöl
Salz		

Die Frühlingszwiebeln abziehen, den Ingwer schälen und beides fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls abziehen und zusammen mit dem Zitronengras zerdrücken, sodass die Aromen austreten. Alles zusammen in eine Pfanne mit etwas Sesamöl geben und darin anschwitzen. Die Zitronenblätter dazugeben und fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Kokosmilch ebenfalls dazugeben weitere zehn Minuten kochen lassen. Das Zitronengras herausnehmen und den Rest mit einem Pürierstab pürieren.

Die Mango schälen, vom Kern befreien und kleinschneiden. Die Grundsuppe in zwei Töpfe aufteilen und zu einer die Mango dazugeben. Den Safran dazugeben und erneut pürieren.

Im zweiten Topf die Erbsen weichkochen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und vom Stiel abzupfen. Zusammen mit der Chili fein hacken und mit in den Topf geben. Ebenfalls erneut pürieren.

Mit zwei Schöpfkellen beide Suppen gleichzeitig in den Teller gießen, ohne dass sie sich vermischen. Mit einem Teelöffel jeweils einen Tropfen der anderen Farbe in die Mitte geben. Die Ying und Yang Suppe anrichten und servieren.

Udo Jost am 08. September 2015

## Zitronen-Suppe mit Garnelen

**Für zwei Personen**

**Für die Zitronensuppe:**

75 g Eismeer­garnelen in Salzlake	$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Orange
1 Schalotte	1 rote Paprika	125 g Sahne
300 ml Hühnerfond	1 EL Butter	1 EL Mehl
1 Zweig Zitronenmelisse		

Die Butter in eine Pfanne geben und mit mittlerer Hitze vorbereiten.

Die Orange und die Zitrone filetieren. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Die Paprika waschen, trocknen, halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Obst und Gemüse nun gemeinsam in der Pfanne andünsten, Sahne und Fond dazugeben und köcheln lassen. Bei Bedarf mit der übrigen Butter und dem Mehl andicken. Die Garnelen längs am Rücken aufschneiden, entdarmen, von der Schale befreien, waschen und trocken tupfen. Anschließend in die Suppe geben.

Die Zitronenmelisse waschen, trocknen und die Blätter abzupfen.

Die Suppe auf Tellern anrichten und mit der Zitronenmelisse garniert servieren.

Margarethe Hoffmann-Decker am 17. April 2015

## Zucchini-Creme-Suppe mit Kartoffel-Rösti

**Für zwei Personen**

4 Zucchini, mittelgroß	4 mehligk. Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Schmelzkäse (Sahne)	100 g Mehl
250 ml Sahne	1 l Gemüsefond	Butter, Butterschmalz
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	

Die Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Den Knoblauch sowie eine der Zwiebeln abziehen, fein hacken und in Butterschmalz zusammen mit der Zucchini und etwas Butterschmalz anschwitzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und einkochen lassen. Die Kartoffel schälen, die übrige Zwiebel abziehen und beides reiben. Die Masse anschließend salzen, pfeffern und Mehl darüber streuen. Die Zucchini pürieren und den Schmelzkäse, sowie etwas Sahne einrühren. Die übrige Sahne steif schlagen. Einen Löffel geschlagene Sahne auf die Suppe geben und mit dem Zestenreißer etwas von der Schale der Zucchini darüber reiben. Aus der Kartoffel-Zwiebelmasse kleine Rösti formen und in Butterschmalz ausbacken. Die Rösti anschließend auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe zusammen mit den Kartoffelrösti auf einem Teller anrichten und servieren.

Astrid Loos am 21. Januar 2014

# Zucchini-Suppe mit Parmesan-Chips, Tomaten-Bruschetta

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

$\frac{1}{2}$ mehlig. Kartoffel	200 g Zucchini	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Butter	10 g Parmesan
250 ml Gemüsefond	75 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Stange Zimt
$\frac{1}{2}$ Prise Zucker	Salz	schwarzer Pfeffer

**Für die Parmesan-Chips:**

120 g jungen Parmesan

**Für die Bruschetta:**

8 Scheiben Ciabattabrot	4 mittelgroße Tomaten	2 Schalotten
1 EL Kapern	2 Knoblauchzehen	1 EL Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Für die Suppe die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffel schälen, waschen und auf eine Hälfte auf der Küchenreibe grob raspeln. Die zweite Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Einen Esslöffel Olivenöl und die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebel darin glasig dünsten. Nach zwei Minuten die Kartoffelraspel dazugeben und mitdünsten. Nun ein Viertel der Zimtstange hinzugeben. Den Knoblauch-Zwiebel-Sud mit dem Gemüsefond ablöschen, kurz aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze zehn Minuten kochen lassen.

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, längs vierteln und anschließend in zentimetergroße Stücke schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Für die Bruschetta die Tomaten waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Vorher den Strunk entfernen. Die Basilikumblätter abzupfen, waschen und in kleine Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken.

Den Knoblauch abziehen, ganz fein würfeln und andrücken. Alles miteinander vermengen. Einen Esslöffel Balsamico-Essig mit drei Esslöffeln Olivenöl mischen und über das fein gehackte Gemüse geben. Alles zehn Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Suppe die Zucchini nach zehn Minuten in den Topf zu den Kartoffelraspeln geben und weitere fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend die Suppe vom Herd nehmen und die Zimtstange mit einem Löffel herausfischen. Anschließend die Suppe mit Sahne verfeinern, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die Knoblauchzehe abziehen und andrücken. Das Brot in der Pfanne mit erhitztem Olivenöl und der Knoblauchzehe von beiden Seiten für zwei Minuten anrösten. Die gerösteten Brotscheiben aus der Pfanne nehmen und auf zwei Tellern anrichten. Die Tomatenmischung großzügig darauf verteilen.

Für die Parmesan-Chips den Parmesan vorsichtig in den Ofen auf Backpapier legen und bei 200 Grad etwa fünf bis sechs Minuten schmelzen lassen, bis er goldgelb ist. In der Pfanne zur Stange legen und zum Schmelzen bringen. Anschließend den Käse auf dem Backpapier auskühlen lassen und in kleine Stücke schneiden.

Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Petersilie und den Parmesan-Chips garnieren sowie dem restlichen Olivenöl beträufeln. Die Käsestange quer über den Teller legen. Das Bruschetta dazu

Cordula Wollny am 02. Juni 2015

## Zwiebel-Suppe mit zweierlei Roggenbrot-Talern

**Für zwei Personen**

**Für die Suppe:**

250 g rote Zwiebeln	100 g Zwiebeln	1 rote Chili
1 Knolle Ingwer à 4 cm	20 ml trockener Rotwein	60 ml naturtrüber Apfelsaft
500 ml Rinderfond	2 EL Crème-fraîche	2 EL Sahne
1 EL Tomatenmark	3 Zweige Majoran	4 EL neutrales Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Brote:**

2 Scheiben Roggenbrot	100 g Roquefortkäse	100 g Pfeffer-Ziegenkäse
2 EL Butter	Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Öl in Topf erhitzen und Zwiebeln mit etwas Salz ca. 10 Minuten andünsten. Einige Zwiebeln beiseitelegen. Ingwer schälen und fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebeln mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Apfelsaft, Rinderfond, Tomatenmark, Sahne, Chili, Ingwer und Majoran dazugeben und aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren.

Aus dem Roggenbrot kreisförmige Taler ausstechen. In einer Pfanne Butter aufschäumen und die Brotscheiben darin golden anrösten. Taler je mit beiden Käsesorten  $\frac{1}{2}$  cm dick belegen und im Ofen ca. 10 Minuten überbacken.

Die Suppe in tiefe Teller geben, Crème fraîche und Zwiebeln dazugeben, Brote dazu reichen und servieren.

Elisabeth Noelle am 08. Juni 2016

# Index

- asiatisch, 16  
Aubergine, 77  
Avocado, 5, 94
- Blumenkohl, 8, 30  
Bohnen, 56, 94  
Brokkoli, 10
- Chicoree, 11  
Croutons, 8, 31, 51, 52, 57, 62, 98
- Eintopf, 8, 9, 18, 56, 65, 73, 77  
Erbsen, 13, 19–22, 29, 60, 64, 100
- Fenchel, 23, 91  
Fisch, 3–5, 9, 15, 19, 24–27, 46, 48, 52, 59, 62, 63, 73, 74, 80, 81, 84, 92  
Fleisch, 16, 21, 29, 30, 36, 54, 68, 76, 77, 79, 82, 94, 95  
fruchtig, 16
- Garnelen, 3, 5, 9, 10, 20, 25, 27, 37, 38, 43, 45, 47, 49, 50, 54, 61, 63, 70, 73, 75, 98, 101  
Geflügel, 1, 7, 11–14, 16, 33, 35, 51, 55, 57, 61, 64, 66, 70, 76, 79, 80, 83, 90–92, 94–96, 101  
Gurke, 32, 44–47, 87
- Käse, 1, 7, 8, 11, 18, 23, 28, 32, 34–36, 52, 58, 69, 78, 82–84, 89, 96, 101, 103  
Kürbis, 12, 36–44, 70, 75  
Kartoffeln, 2, 7, 8, 10, 11, 23, 27–29, 35, 39, 41, 49–54, 57, 58, 60, 64, 65, 67–70, 74, 80, 84, 89–91, 99–102  
Klößchen, 11, 21, 30  
Knödel, 34  
Kohlrabi, 30, 58  
Kokos, 3, 5, 6, 9, 13, 14, 36, 37, 39, 41, 42, 49, 59–61, 64, 66, 70, 92, 100  
Kräuter, 8, 56, 62, 67, 84, 85
- Lauch, 33, 50, 53, 57, 65, 80  
Linsen, 49, 65–67, 85, 86, 90
- Möhren, 3, 4, 13–15, 18, 21, 24–27, 29, 30, 32, 33, 35, 36, 38, 40–42, 48, 49, 54, 56, 61, 63, 65, 68–70, 73, 85, 86, 91, 92, 98  
Maronen, 55, 72  
Meeresfrüchte, 3, 26, 29, 73
- Nudeln, 33  
nussig, 16
- Paprika, 9, 56, 67, 77, 101  
Pastinaken, 80  
Pilze, 3, 4, 53, 54, 72, 92, 95  
Porree, 52, 54, 93
- Radieschen, 58  
Ravioli, 75, 80  
Reis, 9, 59, 77  
Rettich, 3, 11, 21, 50, 74  
Rind, 2, 4, 8, 18, 20, 21, 34, 54, 62, 68, 77, 79, 95, 98, 103  
Rosenkohl, 55  
Rote-Bete, 22, 79, 85, 88  
Rotkraut, 74, 89  
Rucola, 22
- Schinken, 7, 11, 22, 53, 100  
Schoten, 3, 54, 61, 78, 92  
Schwarzwurzeln, 26  
Sellerie, 2, 15, 25, 30, 33, 40, 50, 52, 54, 63, 65, 68, 73, 92, 99  
sonstige, 71  
Spargel, 95  
Speck, 8, 32, 34, 49, 53, 67, 68, 94, 99, 100  
Spinat, 82
- Tomaten, 5, 31, 96–98
- und, 16
- Wan-Tan, 37  
Wirsing, 23  
Wurst, 51, 56
- Zucchini, 31, 77, 101, 102