

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Suppen

2008-2010

100 Rezepte

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

Inhalt

Abgeschmolzene Brot-Suppe mit gerösteten Zwiebeln, Speck	1
Allerwelt-Suppe	2
Andalusische Gemüse-Suppe	3
Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika	4
Asiatischer Kohl-Kokos-Sud mit Scampi	5
Badische Grünkern-Suppe mit Butter-Klößchen	5
Blumenkohl-Chili-Suppe, Kapern, Jakobsmuscheln	6
Borschtsch	7
Broccoli-Suppe mit Knoblauch-Croutons	7
Brot-Suppe im Glas mit gebratenen Pfifferlingen	8
Bunte Bohnen-Suppe	9
Buttermilch-Bohnen-Suppe mit Hefe-Küchlein	10
Cacciucco (ligurischer Fisch-Eintopf)	10
Cappuccino von Curry und Kokos	11
Cassoulet mit Schweine-Nacken	11
Der Kopfsalat	12
Eintopf von Kalbsnierchen, Kalb-Filet, Steinpilz-Knödeln	13
ErbsenKartoffel-Suppe mit Flusskrebse	14
Erbsen-Matchatee-Suppe mit Krustentier-Crostinos	14
Erbsen-Suppe mit frisch geräucherten Jakobsmuscheln	15
Fenchel-Curry-Suppe mit Bratwürsteln	15
Fisch-Suppe mit Tomaten	16
Fisch-Suppe	16
Frühling-Gemüse-Eintopf	17
Gazpacho andaluz	17

Gazpacho mit geeister Tomaten-Mousse	18
Gazpacho	18
Geeiste Curry-Suppe mit Hähnchen-Spieß auf Zitronengras	19
Geeiste Melonen-Ingwer-Suppe mit echten Scampi	20
Gemüse-Eintopf mit Hecht-Klößchen	21
Gemüse-Suppe mit Zander und frischen Kräutern	21
Gemischte Knödel-Suppe mit Rind	22
Grüne Erbsen-Suppe mit Räucher-Aal	23
Gratinierter Knoblauch-Rahm-Suppe	23
Graupen-Suppe mit Bündnerfleisch	24
Hühner-Brühe mit Frühling-Kräutern und Brot-Spieß	24
Hühner-Suppe mit Kräuter-Eierstich	25
Hühner-Suppe mit Nudeln	25
Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Mandeln und Kürbiskernöl	26
Holsteinische Champagner-Kartoffel-Suppe mit Knurrhahn	27
Italienischer Bohnen-Eintopf mit Parmesan und Speck	27
Kürbis-Paprika-Suppe mit Knoblauch-Croutons	28
Kürbis-Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln	29
Kürbis-Suppe mit Käsestange	30
Kürbis-Suppe mit Koriander-Pesto	30
Kürbis-Suppe	31
Kalte Kartoffel-Suppe mit Sauerampfer	31
Karotten-Chili-Suppe mit Ingwer und Hamachi-Crespelle	32
Kartoffel-Chili-Suppe mit mariniertem Rinder-Filet	33
Kartoffel-Lauch-Suppe, Bachsaibling, Kartoffel-Mantel	33
Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Leberwurst-Crostini	34
Kartoffel-Pilz-Eintopf mit Lamm-Hüfte	34
Kartoffel-Sesam-Suppe mit marinierten Krabben	35
Kartoffel-Suppe mal vier	36
Kartoffel-Suppe	37
Kerbel-Suppe mit Ricotta-Klößchen	37

Kichererbsen-Suppe mit Calamaretti und Brokkoli	38
Kohlrabi-Suppe mit gebratenen Pfifferlingen	38
Kohlsuppe mit Pistou	39
Kräuter-Suppe	40
Kreolischer Eintopf mit Hähnchen	40
Linsen-Eintopf mit Badischen Mini-Wienerle	41
Linsen-Suppe mit Kaninchen	42
Münchner Graupen-Suppe mit gepökelter Kalb-Zunge	43
Maronen-Creme-Suppe mit geräucherter Enten-Brust	43
Mozzarella-Terrine mit Tomaten und Basilikum	44
Muschel-Ragout mit Tomaten	44
Pilz-Creme-Suppe mit Liebstöckl-Klößchen	45
Pilz-Suppe mit Rinder-Carpaccio und Crème-fraîche	46
Polenta-Süppchen mit gebackenen Steinpilzen	47
Polenta-Zitronengras-Suppe mit Peperoni-Croutons	48
Polettos unterirdische Suppe	49
Pot au feu vom Winter-Gemüse mit Forellen-Klößchen	50
Radieschen-Suppe mit Schnittlauch-Klößchen	51
Reis-Topf mit Huhn und Ingwer	51
Rosenkohl-Creme-Suppe	52
Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln	52
Rote-Bete-Süppchen mit Zander, Kartoffeln und Speck	53
Rote-Bete-Suppe mit Datteln und Maronen	54
Rumfort-Suppe mit Schweine-Bauch	54
Safran-Blumenkohl-Schaum-Suppe mit Crevetten	55
Safran-Tomaten-Suppe mit Lachs	56
Sauerampfer-Süppchen	57
Sauerampfer-Suppe mit Saibling-Roulade	57
Sauerkraut-Meerrettich-Suppe mit Blutwurst-Scheiben	58
Schwammerl-Suppe	58
Sellerie-Süppchen mit Lamm-Filet-Würfeln	59
Sellerie-Suppe mit Bratwürstel	59

Spargel-Suppe mit Spargel-Mousse	60
Spargel-Suppe von grünem Spargel	60
Spargel-Suppe	61
Spinat-Suppe	62
Tomaten-Suppe mit <i>Gin-Sahne</i>	63
Würzige Melonen-Suppe mit Shrimps	63
Wan-Tan-Suppe	64
Weißer Bohnen-Suppe mit Räucher-Aal und Croutons	65
Wirsing-Eintopf mit geräucherter Enten-Brust	65
Zitronen-Knoblauch-Suppe mit Minze und Ziegenkäse	66
Zitronengras-Schaum-Suppe mit Garnelen-Stäbchen	67
Zuckermelonen-Suppe mit Tandoori-Spießen	68

Index **69**

Abgeschmolzene Brot-Suppe mit gerösteten Zwiebeln, Speck

Für 4 Personen

Suppe:

500 g Zwiebeln	60 g Butter	100 ml Weißwein
1 l Rindersuppe, klar	1 Lorbeerblatt	0,5 Zitrone, unbehandelt
0,5 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer	1 Prise Majoran
1 Prise Kümmel, gemahlen	150 g Bauernbrot	1 EL Schnittlauchröllchen
Chili, gemahlen, mild		

Einlage:

2 dünne Scheiben Bauernbrot	1 – 2 EL Butter	150 g Kalbsbrät
2 EL Sahne	1 EL Schnittlauchröllchen	Muskatnuss
Salz		

Suppe:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in möglichst dünne Streifen schneiden. Die Zwiebelstreifen in einem breiten, hohen Topf bei mittlerer Hitze mit 30 Gramm Butter langsam bräunen. Vier Esslöffel der Zwiebeln für die Garnitur beiseite stellen. Mit Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen und mit der Rindersuppe aufgießen. Einen Streifen Schale aus der Zitrone heraus schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Lorbeerblatt, Zitronenschale, Knoblauch und Ingwer einlegen und die Suppe bei milder Hitze sechs bis acht Minuten knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Mit Majoran, Kümmel, Salz und Chili würzen. Lorbeer, Zitrone und Ingwer wieder entfernen. Das Brot klein schneiden, in die Suppe geben und einige Minuten ziehen lassen. Die restliche Butter dazu geben und alles zu einer sämigen Suppe pürieren. Gegebenenfalls etwas nachschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.

Einlage:

In der Zwischenzeit die Brotscheiben in vier bis fünf Zentimeter große Vierecke schneiden und in einer Pfanne bei milder Hitze in der Butter von beiden Seiten kross braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Das Kalbsbrät mit der Sahne glatt rühren, mit nassen Teelöffeln kleine Nockerl davon abstechen und in Salzwasser bei 90 Grad circa fünf Minuten ziehen, nicht kochen lassen.

Anrichten:

In die warmen Suppenteller etwas frische Muskatnuss reiben, Nockerl und Suppe darauf verteilen, die beiseite genommenen Zwiebelstreifen darauf anrichten und mit Brotchips und Schnittlauch bestreuen.

Alfons Schuhbeck am 12. November 2010

Allerwelt-Suppe

Für 4 Personen

Suppe:

1 kg Fischkarkassen	500 g Krustentierkarkassen	600 g Fischfilets
4 Jacobsmuscheln	4 Garnelen	2 Gemüsezwiebeln
1 Paprika, rot	1 Knolle Fenchel	3 Zehen Knoblauch
1 Chilischote, rot	6 EL Olivenöl	1 TL Fenchelsamen
10 Safran-Fäden	2 EL Tomatenmark	150 ml Weißwein
50 ml Pernod	50 ml Noilly Prat	Salz
Piment d'espèlette		

Safran-Rouille:

4 Zehen Knoblauch	10 Safran-Fäden	100 ml Fischfond
1 Ei	100 ml Rapsöl	Salz
Zitronensaft		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Suppe:

Die Krustentierkarkassen im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten rösten. Inzwischen die Fischkarkassen klein schneiden und in kaltem Wasser gründlich wässern. Gemüsezwiebeln, rote Paprika, Fenchel, Knoblauchzehen und Chilischote waschen, putzen und klein würfeln. Den Topf erhitzen, drei Esslöffel Olivenöl dazugeben und die Gemüsegewürfel darin circa zehn Minuten anbraten. Das Tomatenmark einrühren, Fenchelsamen, Safran, Krustentier- und Fischkarkassen zugeben und circa zehn Minuten ziehen lassen. Mit Weißwein, Pernod und Noilly Prat ablöschen und einkochen lassen. Mit circa zwei Liter kaltem Wasser auffüllen, aufkochen lassen und mit einer Schaumkelle abschäumen. Zugedeckt bei geringer Hitze eine Stunde köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Fond 30 Minuten ziehen lassen, dann durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Küchensieb in einen Topf abgießen. Den Fischsud auf die Hälfte einkochen lassen, mit Salz abschmecken. Restliches Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die verschiedenen Fischfilets, Jacobsmuscheln und Garnelen portionieren von beiden Seiten kurz anbraten und mit Salz und Piment d'espèlette würzen. Die Fischfilets in tiefe Teller verteilen und mit heißem Fischsud auffüllen. Die Safran-Rouille dazu servieren.

Safran-Rouille:

Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Fischfond mit Knoblauchscheiben und den Safran-Fäden aufkochen lassen und um die Hälfte einkochen lassen. Den Safransud durch ein feines Sieb passieren und mit dem Eigelb und Salz verrühren. Langsam das Rapsöl einrühren, bis zur gewünschten Bindung. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Tipp:

Dazu passen geröstete, mit Knoblauch abgeriebene Brotscheiben.

Cornelia Poletto am 17. Oktober 2008

Andalusische Gemüse-Suppe

Für 4 Portionen:

1 kg Fleischtomaten	3 rote Paprikaschoten	500 g Salatgurke
100 g Zwiebeln	4 EL Olivenöl	1 EL roter Balsamicoessig
Salz, Pfeffer	Zucker, Chili	2 bis 4 Knoblauchzehen
40 g schwarze Oliven	4 Scheiben Toastbrot	

Paprika, Tomaten und Gurke waschen. Paprika vierteln, entkernen, eine Schote fein würfeln, für die Beilagen beiseitestellen. Gurke schälen, entkernen, zur Hälfte in Würfel schneiden, beiseitestellen. Zwiebeln schälen, Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten.

Tomaten, Zwiebeln, restliche Paprika und die halbe Gurke pürieren. Die Hälfte des Olivenöls unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Balsamicoessig, etwas Chili abschmecken. Die Suppe kaltstellen.

Oliven fein hacken oder pürieren, in ein Schälchen geben. Das Toastbrot würfeln und mit gehacktem Knoblauch im restlichen Olivenöl anrösten. Bei Tisch wird die sehr kalte Suppe mit den in Schälchen bereitgestellten Beilagen - Brot-, Gurken- und Paprikawürfel, Oliven - serviert. Jeder bedient sich nach Belieben.

Tipps:

Je nach Gemüseangebot lässt sich Gazpacho abwandeln. Tomaten sind aber ein Muss, es dürfen auch aromatische aus der Dose sein. Geeignete Zutaten: Gemüse und Brotwürfel, gekochte und gehackte Eier, gehobelter Schafskäse oder - ganz edel - Krabben. Statt mit Balsamico kann man mit Sherry oder Rotwein abschmecken.

Die Suppe lässt sich besser pürieren, wenn der Paprika geschält wird - das ist für viele auch verträglicher. Dafür gibt es Spezienschäler. Man kann auch die rohen Schoten für 20 bis 30 Minuten in den heißen Backofen schieben. Die Schale wird dann dunkel, lässt sich leicht abziehen.

Gazpacho muss wirklich sehr kalt serviert werden. Wenn die Suppe längere Zeit auf einem Büffet stehen soll, können Sie vorher einen Teil als Eiswürfel einfrieren und dann später in die Suppe geben.

test August 2008

Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika

Für 4 Personen

5 Artischocken	1 Zitrone	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	700 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
100 g Instant-Couscous	1 Zwiebel, rot	3 Zehen Knoblauch
2 EL Balsamico bianco	200 g Feta	40 g Pinienkernen
0,5 Bund Basilikum	12 Paprikaschoten	80 ml Olivenöl
Zimtpulver	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Artischocken putzen. Den Strunk herausdrehen, das obere Drittel der Blüte und die holzigen äußeren Blätter abschneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer alle holzigen Teile entfernen. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Die Zitrone auspressen und die Böden mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Anschließend die Artischockenwürfel zufügen und drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit 500 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Sahne dazu gießen und anschließend das Ganze einmal aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 18 Minuten bei milder Hitze garen. Sobald die Artischocken weich sind, alles mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Hilfe einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paprikafüllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die übrige Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen, durchrühren, den Topf vom Herd ziehen und etwa vier Minuten ziehen lassen. Nun 30 Milliliter Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln, im Olivenöl andünsten und den Couscous zugeben. Mit Aceto balsamico ablöschen und mit dem zuvor zerbröckelten Feta, den Pinienkernen und zwei Esslöffeln des Basilikums unter den Couscous heben. Abschließend das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die kleinen Paprikaschoten im Ganzen zwei Minuten garen, kalt abschrecken und die Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse entfernen und die Schoten mit der vorbereiteten Masse füllen. Danach die Deckel wieder daraufsetzen. Die Schoten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im Backofen auf mittlerer Schiene circa neun Minuten überbacken. Die Suppe zusammen mit den Minipaprika anrichten und servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010

Asiatischer Kohl-Kokos-Sud mit Scampi

Für 2 Personen

50 g Glasnudeln	1 Schalotte	300 g Pak-Choi
4 große Garnelenschwänze	1/2 Peperoni	1 EL Olivenöl
400 ml Gemüsebrühe	1 Frühlingszwiebel	1/2 TL Speisestärke
50 g Kokosmilch	Salz, Pfeffer	

Die Nudeln in kaltem Wasser ca. 5 Minuten einweichen. Schalotte schälen und in feine Steifen schneiden, den Kohl ebenfalls. Garnelenschwänze schälen, waschen und den Darm entfernen. Peperoni entkernen und fein hacken. Olivenöl in der Pfanne (oder Wok) erhitzen, Garnelen, Schalotte und Kohl und die gut abgetrockneten Glasnudeln bei größter Hitze anbraten. Peperoni dazu und nach einer Minute mit Gemüsebrühe auffüllen. Frühlingszwiebel waschen, in Streifen schneiden und dazugeben. Die Stärke in etwas Wasser lösen, zugeben, kurz aufkochen und den Sud damit leicht abbinden. Kokosmilch unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vincent Klink Donnerstag, 27. Mai 2010

Badische Grünkern-Suppe mit Butter-Klößchen

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 EL Butter	80 g Grünkern, geschrotet
1 l Brühe	50 g geraucher Bauchspeck	1 Bund Blatt Petersilie
2 EL geschlagene Sahne		

Für die Butterklösschen:

1 Brötchen vom Vortag	50 g Butter	2 Eier
Salz	Pfeffer	Muskat

Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Butter glasig dünsten. Den Grünkernschrot unterrühren und anrösten. Mit Brühe auffüllen und aufkochen. Bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Speck fein würfeln und zur Suppe geben. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Suppe abschmecken, geschlagene Sahne unterziehen und Petersilie untermischen. Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. Die Butter schmelzen. In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine dünne Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen, dann aus der Masse kleine Klößchen formen und diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Suppe anrichten und die Klößchen dazu reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 14. Januar 2009

Blumenkohl-Chili-Suppe, Kapern, Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

Suppe:

1 Kopf Blumenkohl	2 Schalotten	1 l Geflügelfond
3 Stangen Zitronengras	2 Limonenblätter	40 g Ingwer
1 Schote Knoblauch	1 – 2 Schoten Chili	400 ml Kokosmilch
1 Limette, unbehandelt	Honig	Pfeffer
Rapsöl	Meersalz	

Kapern:

100 g Kapern, ganz klein	Erdnussöl
--------------------------	-----------

Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln, ausgelöst	1 Ei	30 g Butter
Olivensöl	Rote-Bete-Granulat	Pfeffer
Salz		

Suppe:

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien, in grobe Stücke brechen, waschen und trocken schleudern. Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und in Rapsöl glasig anschwitzen. Den Blumenkohl zugeben und mit Salz abschmecken. Die Hitze erhöhen, bis der Kohl leicht Farbe bekommt. Danach mit Geflügelfond auffüllen. Zitronengras, Limonenblätter, Ingwer und Knoblauch zugeben und alles zusammen circa 20 Minuten bei mittlerer Hitze simmern lassen. Die Chilischote halbieren, entkernen und in ganz feine Würfel schneiden. Ist der Kohl weich, die Kokosnussmilch und Chili hinzufügen und einmal aufkochen lassen. Anschließend das Zitronengras und die Limonenblätter herausnehmen und das Ganze in einem Mixer zu einer cremigen Suppe mixen. Den Saft der Limette auspressen, die Schale abreiben. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer, Honig und dem Saft und Abrieb der Limone abschmecken.

Kapern:

Die Kapern gut waschen und auf einem Tuch ganz trocken reiben. Danach im heißen Öl herausbacken, bis sie aufspringen wie kleine Blüten. Auf einem Küchenpapier entfetten.

Jakobsmuscheln:

Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen, danach durch das angeschlagene Eiweiß ziehen und gut abtropfen lassen. Nun die Muscheln in dem Rote-Bete-Granulat wälzen und in einer Pfanne mit wenig Olivenöl anbraten. Die Butter zugeben und fertig garen. (Das Öl darf nicht zu heiß sein, da sonst das Granulat zu dunkel wird). Nun die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen, die Jakobsmuscheln halbieren, in die Suppe legen und schnell mit den gebackenen Kapern garnieren.

Tipp:

Das Zitronengras am Stück lassen, nur bevor es in die Suppe kommt mit einem Messerrücken die Faser durch Schläge aufbrechen. So kommt der Geschmack in die Suppe und man kann das Zitronengras vor dem Mixen leichter entfernen. Bei der Arbeit mit Rote-Bete sollte man möglichst Handschuhe tragen.

Ralf Zacherl am 05. November 2010

Borschtsch

Für 2 Personen

1 Entenbrust	Salz, Pfeffer	1 Schalotte
1/4 Weißkohl	500 ml Fleischbrühe	1 TL geschroteten Koriander
1 Msp Piment	1 Rote-Bete (ca. 150 g)	Salz, Pfeffer
2 EL Zitronensaft	2-3 TL Stärkemehl	frischer Meerrettich
2 EL Crème-fraîche	1 Bund Dill	1 Meerrettichstange, gehobelt

Die Entenbrust pfeffern, salzen und in einer Pfanne bei geringer Hitze auf der Hautseite sanft braten. Wenn die Haut leicht gebräunt ist, wenden und ca. 5 Minuten auf der Fleischseite braten. Die Entenbrust sollte rosa sein. Schalotte schälen und fein würfeln. Vom Weißkohl den Strunk entfernen, den Kohl in 1 cm große Stücke schneiden. In dem ausgetretenen Fett die Schalotte anschwitzen. Mit der Brühe auffüllen. Koriander, Piment und Weißkohl dazugeben. Die Rote-Bete schälen, auf einer Reibe fein reiben und in die Brühe geben. Zehn Minuten kochen lassen, mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Speisestärke mit 2 Esslöffel Wasser anrühren und die Suppe damit binden. Meerrettich schälen und reiben (ca. 1 TL geriebener Meerrettich). Die Suppe in Tassen anrichten, einen Klacks Crème-fraîche darauf geben, mit Dill und etwas geriebenem Meerrettich verzieren. Die Entenbrust in Tranchen schneiden und als Einlage zur Suppe reichen.

Vincent Klink Mittwoch, 10. Dezember

Broccoli-Suppe mit Knoblauch-Croutons

Für 4 Personen

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 mittelgroße Kartoffel
5 EL Olivenöl	800 ml–1 l Gemüsebrühe	1 Broccoli (ca. 500 g)
1 Bund glatte Petersilie	Salz	2 El Mascarpone
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer	1–2 El Zitronensaft
11 Brötchen vom Vortag	1 El Butter	100 g italienische Mortadella

Zwiebel und Knoblauch grob würfeln. Kartoffel schälen und würfeln. 3 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Broccoli in Röschen schneiden. Den dicken Strunk schälen und in Stücke schneiden. Petersilie grob schneiden. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen, Broccoli und Petersilie darin 4 Minuten blanchieren, aus dem Wasser nehmen und in Eiswasser abschrecken. 1 Handvoll Broccoliröschen beiseite legen. Mascarpone, Broccoli und Petersilie in die Brühe geben. Mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Brötchen in dünne Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brötchenscheiben darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Die Suppe mit einigen Broccoliröschen, Mortadella und Brötchen anrichten. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 10. 04. 2010

Brot-Suppe im Glas mit gebratenen Pfifferlingen

Für 4 Personen

250 g Pfifferlinge	1 EL Tiroler Speck	0,5 TL gem., ger. Korianderkörner
1 l Rinderkraftbrühe	1 TL Thymianblätter	150 g Vollkornbrot, fein
1 Zehe Knoblauch	0,5 Bund Petersilie	2 Ochsenherzen (Tomatensorte)
Pfeffer	Salz	Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Die Pfifferlinge putzen und die Stiele kürzen. Die Stiele und den Speck mit dem Koriander anrösten und mit der Rinderkraftbrühe auffüllen. Nur langsam köcheln lassen, die Brühe soll nicht trüb werden. Das Brot mit der angedrückten Knoblauchzehe abreiben, dem Olivenöl bestreichen und mit den Thymianblättern bestreuen. Im vorgeheizten Backofen circa fünf Minuten backen, herausnehmen und grob schneiden. Die Stängel der Petersilie fein schneiden. Die Pfifferlinge und einen Esslöffel Petersilienstängel in etwas Olivenöl kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ochsenherzen in dünne Scheiben schneiden. Nun Brot, Pilze und Tomaten abwechselnd in einem Glas schichten, die Rinderbrühe durch ein Sieb geben und langsam in das Glas einlaufen lassen. Die Suppe sofort servieren.

Sarah Wiener am 09. April 2010

Bunte Bohnen-Suppe

Für 4 Personen:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 EL Rapsöl
500 g grüne Bohnen	0,5 L Brühe	4 getrocknete Tomaten
500 ml passierte Tomaten	250 g Kidneybohnen	1 Dose weiße Bohnen (850 ml)
Salz, Kreuzkümmel	Tabasco, Petersilie	

Die gewürfelten Zwiebeln und den gepressten Knoblauch in einem Topf in Rapsöl andünsten. Bei geschlossenem Deckel glasig garen.

Getrocknete Tomaten in Stücke schneiden. Mit den grünen Bohnen in den Topf geben und mit einem halben Liter heißer Brühe oder Wasser auffüllen. Aufkochen und einige Minuten garen lassen.

Die passierten Tomaten und abgetropften roten Bohnen hinzugeben, außerdem die weißen Bohnen mit ihrer Flüssigkeit hinzugeben, alles vermischen.

Je nach Belieben mit Kreuzkümmel, Salz und einigen Tropfen Tabasco kräftig abschmecken, nochmals aufkochen lassen. Die Suppe mit Petersilie garniert servieren. Als Beilage passt ein frisches rustikales Brot.

Tipps:

Verwenden Sie vorgekochte rote und weiße Bohnen in Konserven. So sparen Sie viel Zeit, da sie nicht über Nacht einweichen müssen. Erst durchs Kochen wird das Eiweiß Phasin zerstört, das in rohen Hülsenfrüchten vorkommt und in großer Menge zu Vergiftungserscheinungen führen kann. Bohnen daher nie roh essen.

Lust auf eine Fleischbeilage? Wir empfehlen Knacker, in Scheiben geschnitten und angebraten, kleine Hackbällchen oder gewürfelten mageren Speck. All das bringt aber deutlich mehr Kalorien.

Empfindlich gegenüber Blähungen? Dann weniger rote und weiße Bohnen verwenden, dafür mehr grüne Bohnen und Kartoffeln, mit viel Kümmel würzen.

Eine Pilzvariante: Nehmen Sie 250 Gramm Bohnen, 200 Gramm Champignons, eine Handvoll Steinpilze. Für die Brühe: 100 Milliliter Wasser oder Weißwein, 100 Gramm Sahne, etwas Senf, Salz.

test November 2009

Buttermilch-Bohnen-Suppe mit Hefe-Küchlein

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln	125 g Butter	1 Topf saure Sahne
1 l Milch	1 kg grüne Bohnen	Salz und Pfeffer
ein wenig frische Hefe	250 g Mehl	ca. 100 ml Milch
1 Ei	2 EL Zucker	1 Handvoll Rosinen
Öl		

Die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen, abgießen, Butter und saure Sahne hinzufügen, alles zu einem Brei zerstampfen und mit Milch aufrühren. Die Bohnen kurz in Salzwasser garen, abgießen und in den aufgerührten Kartoffelbrei geben, so dass eine breiige Suppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hefe ins Mehl bröseln und mit lauwarmer Milch flüssig schlagen. Eigelb, Salz und Zucker hinzufügen, das geschlagene Eiweiß unterziehen und Rosinen unterheben. Das Ganze ein paar Minuten gehen lassen, zu Küchlein formen und in heißem Öl ausbacken.

Cilly Krämer Freitag, 17. Oktober

Cacciucco (ligurischer Fisch-Eintopf)

Für 4 Personen

200 g Tintenfische	0,5 l Vongolefond	0,5 l Geflügelfond
0,5 l Schälto­maten	2 g Safran	200 g Doradenfilet
200 g Steinbuttfilet	120 g Rotbarbenfilet	8 Gambas
1 Baguette	5 Zehen Knoblauch	200 g Knollensellerie
200 g Karotten	200 g Zwiebel	5 – 6 Zweige Thymian
4 cl Olivenöl	2 Chilischoten	4 cl trockener Wermut
2 cl Pernod (Pastis)	0,5 l Weißwein	4 EL Butter
1 EL Blatt­petersilie	Salz	Pfeffer
Zucker	Koriander, gemahlen	

Den Backofen auf 120 Grad vorheizen.

Die Gambas putzen. Schale und Köpfe waschen und mit etwas Wasser in einen Topf zum Kochen bringen. Den Sud aufheben. Die geputzten Tintenfische in grobe Ringe schneiden. Knollensellerie, Zwiebel und Karotten fein mixen und zusammen mit Olivenöl und Butter anschwitzen. Thymian, vier Zehen Knoblauch, Safran und fein geschnittene Chilischoten dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Das Ganze mit Noilly Prat, Pernod und Weißwein ablöschen und komplett einkochen. Gamba-Sud, den Vongole- und Geflügelfond und die Schälto­maten darauf geben und wieder bis auf ein Viertel sämig einkochen. Nun die Fischfilets in kleine Happen schneiden und zusammen mit den Gambas auf einem heißen Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Koriander würzen. Danach die eingekochte Soße darüber gießen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Jetzt die geschnittene Blatt­petersilie darüber streuen und zugedeckt zehn bis zwölf Minuten im vorgeheizten Backofen ziehen lassen. Das Baguette in circa zwei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten rösten und mit einer halbierten Knoblauchzehe von beiden Seiten abreiben.

Stefan Marquard am 28. November 2008

Cappuccino von Curry und Kokos

Für 4 Personen

3 Stangen Zitronengras	50 ml trockener Wermut	50 ml weißer Portwein
50 ml Weißwein	1 Kaffirlimettenblatt	3 Schalotten
1/2 Miniananas	50 g Mango	1 Minibanane
1 Apfel	400 ml Geflügelbrühe	1 EL Currypaste
1 EL Madras Curry-Pulver	50 ml Sahne	130 ml Kokosmilch
4 Gambas mit Schale	1 EL Olivenöl	einige Basilikumblätter
frischer Koriander		

Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter entfernen. Wermut, Portwein, Weißwein, Zitronengrasstangen und Limettenblatt in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen. Schalotten schälen und fein schneiden. Ananas, Mango, Banane und Apfel schälen, den Apfel entkernen und alle Früchte in gleichmäßig große kleine Würfel schneiden. Schalotten und die Früchte zum Weinansatz geben, mit Geflügelbrühe aufgießen. Currypaste und Curry zugeben und einige Minuten kochen. Dann Sahne und 30 ml Kokosmilch zugeben und nochmals etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Gambas schälen und den Darm entfernen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Gambas braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Je eine Gamba mit Basilikum- und Korianderblättern auf Holzspieße stecken. Die restliche Kokosmilch in einem Topf erwärmen und mit einem Schneebesen oder Milchschaumer leicht schaumig schlagen. In vorgewärmte Gläser die Suppe gießen und den Kokoschaum obenauf gießen. Die Gambasspieße obenauf legen.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Oktober 2009

Cassoulet mit Schweine-Nacken

Für 6 Personen

1 Gemüsezwiebel	3 Möhren	3 Stangen Staudensellerie
150 g getr. Bohnen	200 g durchw. Speck am Stück	1 kg Kasseler Nacken ohne Knochen
4-8 El Olivenöl	1 Dose geschälte Tomaten	10 Stiele Thymian
100 ml Weißwein	Pfeffer	1 Knoblauchzehe
100 g Semmelbrösel	2 El weiche Butter	Salz

Zwiebel würfeln. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und in Scheiben schneiden. Bohnen abgießen und gut abtropfen lassen. Speck in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Kasseler Nacken 3 cm groß würfeln. 4 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Speck und Kasseler darin rundherum anbraten. Zwiebeln und Gemüse zugeben und mitbraten. Tomaten, Bohnen und 5 Stiele Thymian zugeben und alles mit Weißwein auffüllen. Mit Pfeffer würzen. Im heißen Ofen bei 200 Grad auf dem Rost auf der mittleren Schiene 45 Minuten schmoren (Umluft nicht empfehlenswert). Knoblauch und die Blättchen vom übrigen Thymian hacken, mit Semmelbröseln und Butter mischen. Cassoulet abschmecken und evtl. nachwürzen. Brösel darauf verteilen und 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Belieben mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Tim Mälzer am 06. 03. 2010

Der Kopfsalat

Für 4 Personen

Suppe:

1 Schalotte	1 TL Butter	0,2 l Weißwein
0,3 l Brühe	0,2 l Sahne	5 EL Erbsen, TK
1 Kopfsalat	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Bund Minze
1 Zehe Knoblauch	Ingwer	Salz

Frühlingsrollen:

350 g Hackfleisch	2 cl Sojasoße	7 Champignons
8 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Ei	1 Karotte
100 g Sojasprossen	Olivenöl	Fett
Salz	Pfeffer	

Suppe:

Die Schalotte in Streifen schneiden und mit der Butter in einem Topf anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne auffüllen. Aufgetaute Tiefkühlerbsen hinzugeben. Das Ganze circa acht Minuten leicht köcheln lassen. Die Zitronen-Schale abreiben. Minze fein schneiden. Vom Kopfsalat die äußeren Blätter abzupfen und abbrausen (Kopfsalatherz für die Frühlingsrollen aufbewahren). Salatblätter grob zerkleinern und in die kochende Suppe geben, mit einem Pürierstab sämig mixen und mit Zitronenschale, Minze, fein gehacktem Knoblauch, Ingwer und Salz abschmecken.

Frühlingsrollen:

Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Sojasoße, ein Eigelb und Champignons miteinander vermischen und auf den Frühlingsrollenteigblättern verteilen. Die Ränder mit Eiweiß einpinseln und die Blätter zu Frühlingsrollen aufwickeln. In heißem Fett kross ausbacken. Die Karotte putzen und in feine Streifen schneiden. In etwas Olivenöl bei schwacher Hitze langsam garen. Kurz vor dem Servieren die Sojasprossen hinzugeben und kurz mitbraten. Das Kopfsalatherz in feine Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben, kurz durchschwenken. Die Suppe inklusive der Gemüseeinlage in einem tiefen Teller anrichten und die Frühlingsrolle drauflegen.

Tipp:

Die Suppe ist im Sommer auch wunderbar als Kaltschale zu genießen.

Alexander Herrmann am 05. Februar 2010

Eintopf von Kalbsnierchen, Kalb-Filet, Steinpilz-Knödeln

Für 4 Personen

Eintopf:

1 Kalbsniere	6 cl Olivenöl	30 g Butter
1 Zehe Knoblauch	250 ml Kalbsfond	400 g Kalbsfilet
50 g Parmesan	Weißwein	Rosmarin
Blattpetersilie	Mehl	Pfeffer
Salz		

Steinpilzknödel:

500 g Weißbrot	20 g Butter	500 g Steinpilze
2 Schalotten	50 g Schinken, luftgetrocknet	50 g Tomaten, getrocknet
100 g Mozzarella	5 Eier	1 Lorbeerblatt
100 g Semmelbrösel	50 g Parmesan	4 cl Pflanzenöl
Thymian	Estragon	Zucker
Pfeffer	Salz	

Eintopf:

Die Nierchen vom Fett befreien, mit viel Salz durchkneten und nach circa zehn Minuten abwaschen und trocken tupfen. Die Nierchen leicht mehlieren, in Öl und Butter mit Knoblauch, Rosmarin und mit der geschnittenen Blattpetersilie langsam bei mittlerer Hitze anbraten, dann mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Kalbsfond eingießen und zugedeckt bei ganz kleiner Hitze zehn bis zwölf Minuten ziehen lassen. Das Kalbsfilet in Scheiben schneiden, salzen, pfeffern und in den letzten drei Minuten im Kalbsfond mitziehen lassen. Vor dem Servieren den Parmesan in die Soße geben.

Steinpilzknödel:

Das Weißbrot in Würfel schneiden. Die Butter mit Thymian in der Pfanne goldgelb rösten und aus der Pfanne nehmen. In der gleichen Pfanne die geschnittenen Steinpilze mit den Schalotten, dem Schinken, den getrockneten Tomaten und dem Estragon anschwitzen und zu den Weißbrotwürfeln dazugeben. Den geschnittenen Mozzarella über die Weißbrotwürfel streuen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Eier bis auf ein Eiweiß auf die Weißbrotwürfel schlagen und diese Masse zu einem kompakten Teig verarbeiten und zu Knödeln formen. Die Knödel in kochend heißem Salzwasser mit dem Lorbeerblatt circa zwölf bis 15 Minuten ziehen lassen. Ein Eiweiß leicht anschlagen, die Knödel erst in dem geschlagenen Eiweiß und dann in den Semmelbröseln und dem Parmesan wälzen. Anschließend die Steinpilzknödel in Pflanzenöl rundum goldgelb in einer Pfanne braten.

Stefan Marquard am 12. November 2010

ErbsenKartoffel-Suppe mit Flusskrebssen

Für 4 Personen

12 gegarte Flusskrebsschwänze	3 Schalotten	200 g Erbsen
300 g Kartoffeln	20 g Butter	1l kräftiger Geflügelfond
100 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
4 Scheiben Frühstücksspeck	einige Blätter Kopfsalat	1 Zweig Minze

Krebsfleisch aus den Schalen lösen und den schwarzen Darm entfernen. Die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. die Erbsen im Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und würfeln. Butter in einem flachen Topf erhitzen. Schalotten farblos andünsten. 2/3 der Erbsen und der Kartoffeln hinzugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Bei mittlerer Hitze zur Hälfte reduzieren lassen. Die Sahne hinzugeben und ebenfalls leicht reduzieren lassen. In einem Mixer alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Der andere Teil der Erbsen und der Kartoffeln in kochendem Wasser blanchieren. Den Speck kurz anbraten, den Kopfsalat in Streifen schneiden Erbsen und Kartoffelwürfel als Einlage mit etwas Speck und Kopfsalatstreifen in einen vorgewärmten tiefen Teller geben. Die Suppe darauf gießen und die Flusskrebsschwänze mittig in die Suppe legen und mit einem Minzeblatt garnieren.

Karlheinz Hauser Montag, 14. September 2009

Erbsen-Matchatee-Suppe mit Krustentier-Crostinos

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch	1 Zweig Thymian
7 EL Olivenöl	800 g Erbsen, frisch	1 EL Zucker
2 EL Wermut	4 EL Weißwein	0,5 l Fischfond
100 g Butterwürfel, kalt	12 Langostinos, gegart	2 Tomaten
100 ml Sahne	2 EL Matchatee	Brotchips
Minzöl	Minzblätter	Meersalz
Pfeffer		

Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und mit dem Thymianzweig in drei Esslöffel Olivenöl glasig anschwitzen. Vier Esslöffel Erbsen abnehmen und als Einlage beiseite stellen. Die restlichen Erbsen zur Schalottenmischung geben. Mit etwas Meersalz und Zucker würzen. Mit Wermut und Weißwein ablöschen und etwas reduzieren lassen. Mit Fischfond angießen. Etwa zehn Minuten garen, bis die Erbsen weich sind, pürieren und durch ein Spitzsieb passieren. Mit den Butterwürfeln aufmixen und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Erbsen in Salzwasser drei bis fünf Minuten blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Langostinos salzen und in zwei Esslöffel Olivenöl braten. Erbsen und Langostinos in tiefe Teller verteilen. Die Sahne mit dem Matchatee schaumig aufschlagen und damit die Suppe schaumig aufmixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden. In zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen, bis sie etwas zerfließen. Die Tomatenwürfel mit den Garnelen und den Brotchips abwechselnd zu einer Lasagne schichten. Die erwärmten Erbsen herum streuen und mit der Suppe angießen. Mit Minzöl und frischer Minze ausgarnieren.

Cornelia Poletto am 19. November 2010

Erbsen-Suppe mit frisch geräucherten Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

2 Schalotten	1 EL Butter	150 g frische Erbsen
1 TL Mehl	350 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne
Salz, Pfeffer	4 Jakobsmuscheln	5 EL Räuchermehl
1 Bund Petersilie		

Die Schalotten schälen und fein würfeln. In einem Topf die Butter erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Erbsen zugeben und etwas mitschwitzen. Mit Mehl bestäuben, mit der Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Mit dem Stabmixer fein mixen und die Sahne zugeben. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Die Jakobsmuscheln von dem harten Seitenteil befreien. Da es sein kann, dass sich das Räuchermehl in den Topf einbrennt, verwendet man dafür am besten einen alten Topf. Vorsicht! Die Rauchentwicklung kann Feuermelder an der Decke auslösen. In einem Topf mit Deckel in die Mitte eine alte Tasse stellen und das Räuchermehl um die Tasse streuen. Die Jakobsmuscheln salzen und auf einen kleinen Teller legen. Den Teller auf die Tasse stellen. Den Herd auf höchster Stufe einschalten bis sich in dem Topf Rauch bildet. Nun den Deckel auf den Topf geben, die Hitze reduzieren und ca. 2 Minuten räuchern. Den Deckel öffnen und die Jakobsmuscheln wenden. Nochmals 2 Minuten räuchern. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Suppe aufschäumen und auf die in Scheiben geschnittenen Jakobsmuscheln in einem Suppenteller anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen. Weißbrot dazu reichen.

Otto Koch Freitag, 19. Juni 2009

Fenchel-Curry-Suppe mit Bratwürsteln

Für 2 Personen

4 Nürnberger Rostbratwürstchen	1 kleine Fenchelknolle, 200 g	1 unbehandelte Orange
1 Knoblauchzehe	20 g Ingwer	400 ml Gemüsefond
100 ml Schlagsahne	2 EL kalte Butter	1 EL braune Butter
5 Gewürzfenchelkörner	1 TL mildes Curry	mildes Chilipulver
1 EL Pflanzenöl	Salz	

Den Fenchel putzen, halbieren, waschen und samt Strunk in dünne Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün für später aufbewahren. Den Fenchel in dem Fond mit den Fenchelkörnern knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis er weich ist. 1/3 des Fenchels als Einlage herausnehmen und beiseite stellen. Die Sahne zur Suppe geben und mit der Butter und der braunen Butter pürieren. Den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und beides in Scheiben schneiden. Die Orangenschale abreiben. Anschließend eine Ingwerscheibe mit dem Curry hineinrühren, einige Minuten ziehen lassen, mit einer Messerspitze Orangenabrieb, Salz und dem Chili abschmecken und durch ein Sieb passieren. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Bratwürste bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer erneut aufschäumen. Die Suppe mit der Einlage auf Tellern anrichten und mit dem Fenchelgrün und den Bratwürsten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 26. November 2010

Fisch-Suppe mit Tomaten

Für 2 Personen

300 g Fischkarkassen	1 Fenchel	1 Stange Staudensellerie
1/2 Stange Lauch	1 Petersilienwurzel	Salz, Pfeffer
1 Schalotte	1 EL Olivenöl	1 Msp. Safran-Fäden
3 Tomaten	1/2 Bund Petersilie	1 Bund Salbei
300 g Fischfilet	100 ml Weißwein	

Die Fischkarkassen in reichlich Wasser wässern und gut durchspülen. Die Gräten mit 600 ml Wasser in großen Topf zum Kochen bringen und entstehenden Schaum abheben. Fenchel, Sellerie, Lauch und Petersilienwurzel putzen, in kleine Würfel schneiden und zur Seite stellen. Die Gemüseabfälle zu den Fischgräten geben und eine halbe Stunde kochen lassen. Salzen und pfeffern und dem Fond passieren. Die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Passierten Fischfond, Safran und Fenchel, Sellerie und Petersilienwurzel zugeben und 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Tomaten waschen und würfeln. Petersilie und Salbei waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken, Salbei in feine Streifen schneiden. Das Fischfilet in Würfel schneiden. Nach zehn Minuten Kochen die Fischfilets und den Lauch zur Suppe geben und weitere 5 Minuten kochen. Zuletzt Tomaten, Kräuter und Wein zugeben, einmal aufkochen, die Suppe abschmecken und vom Herd ziehen.

Vincent Klink Donnerstag, 10. Juni 2010

Fisch-Suppe

Für 4 Personen

2 Karotten	1 Zucchini, klein	1 Stange Bleichsellerie
750 ml Gemüsebrühe	100 ml Sahne	0,5 Zehen Knoblauch
2 Stangen Zitronengras	1 Schote Vanille	1 Scheibe Ingwer
2 TL Curry, mild	20 g Butter	500 g Fischfilets
Chili	Salz	

Die Karotten schälen, von der Zucchini die Enden entfernen und mit dem gewaschenen Sellerie in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Gemüsebrühe mit Knoblauch, geschältem Ingwer, Zitronengras, Mark der Vanilleschote und Curry in einem Topf erhitzen und ziehen lassen. Zitronengras wieder entfernen. Sahne und Butter hinzufügen und das Ganze mit dem Stabmixer schaumig schlagen und salzen. Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden, zwei bis drei Minuten in etwa 90 Grad heißem, mit Chili gewürztem Salzwasser blanchieren. Das blanchierte Gemüse und die Fischstücke in warme Tassen geben. Die Suppe darüber gießen.

Alfons Schuhbeck am 05. September 2008

Frühling-Gemüse-Eintopf

Für 2 Personen

1 Zwiebel	400 g Rinderbrust	1 Lorbeerblatt
1 Pimentkorn	4 schwarze Pfefferkörner	Salz
6 neue Kartoffeln	4 kleine Knollen rote-Bete	1/2 Kopf Spitzkohl
1 kleiner Kohlrabi	4 junge Möhren mit Grün	2-3 Stiele glatte Petersilie

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Fleisch abspülen, mit Gewürzen, etwas Salz und Zwiebelspalten in einen Topf geben, gut mit Wasser bedeckt aufkochen. Dabei entstehenden Schaum öfter abschöpfen. Fleisch bei leicht geöffnetem Deckel bei schwacher Hitze ca. 1 Stunde weich köcheln lassen. Kartoffeln gründlich abbürsten, evtl. halbieren. Gemüse abspülen, abtropfen lassen. Kohl in Stücke schneiden. Kohlrabi, Möhren und rote Bete schälen, klein schneiden. Fleisch aus dem Fond nehmen. Fond durchsieben, 600 ml Fond abmessen in einen Topf geben und abschmecken. Gemüse und Kartoffeln im Fond ca. 25 Minuten garen. Petersilie abspülen, Blättchen abzupfen, evtl. grob hacken. Fleisch in Scheiben schneiden, nochmals kurz im Eintopf erwärmen. Eintopf mit Fleisch und Petersilie anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 07. Mai 2009

Gazpacho andaluz

Für 2 Personen

500 g Tomaten	1 rote Paprikaschote	0,5 Salatgurke
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote
1 Zitrone	2 Scheiben Toastbrot	20 g abgezogene Mandeln
2 EL Rotweinessig	4 EL Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, weiß	

Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und die Haut entfernen. Anschließend wird die Tomate halbiert, von den Kernen befreit und in Stücke geschnitten. Die Paprikaschote halbieren, von ihrem Kerngehäuse befreien und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel abziehen und grob zerteilen. Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und anschließend fein hacken. Die Gurke halbieren und eine Hälfte schälen, vom Fruchtfleisch befreien und klein schneiden. Die Tomaten, Paprika, Gurke, Zwiebeln, Knoblauch, Mandeln und die Chili miteinander vermengen. Die Zitrone auspressen und den Saft zu geben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Das Ganze wird püriert und bei Bedarf kann mit etwas kaltem Wasser verdünnt werden. Die Rinde vom Toastbrot entfernen und in Rotweinessig und Olivenöl einweichen und langsam unterrühren und nochmals pürieren. Die Suppe auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Kolja Kleeberg am 30. Juli 2010

Gazpacho mit geeister Tomaten-Mousse

Für 4 Personen

1 Salatgurke	1 rote Paprika	1 grüne Paprika
4 reife Fleischtomaten	1 Schalotte	ca. 150 ml Olivenöl
Salz	Zucker	1 Zweig Thymian
150 g Sahne	2 Eigelb	1 TL scharfer Senf
Pfeffer	1 Scheibe Kastenweißbrot	1 Knoblauchzehe
2 frische Sardinen	1 EL Mehl	1 Zitrone

Gurke, Paprika und Tomaten waschen. Zur Deko je ein kleines Stück Gurke und Paprika zur Seite legen, restliches Gemüse bis auf 2 Tomaten grob zerschneiden. Schalotte schälen, fein schneiden, in einer Pfanne mit 1 TL Olivenöl anschwitzen. Restliche Tomaten klein schneiden, mit der angeschwitzten Schalotte mischen, pürieren und durch ein Sieb passieren. Tomatenmasse mit Salz und Zucker würzen und Thymianblätter untermischen. 1 Eigelb mit 3 EL Sahne über dem heißen Wasserbad zur Rose abziehen (d.h. auf ca. 65 Grad erhitzen), dann unter die Tomatenmasse rühren. Die restliche Sahne schlagen, unter die Tomatenmasse heben, in eine gefriergeeignete Schüssel füllen und 1-2 Stunden einfrieren. 1 Eigelb mit Senf vermischen und unter ständigem Rühren ca. 60 ml Olivenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsetücke mit einer grob zerbrochenen Weißbrotscheibe und der Mayonnaise in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Zucker und wenig Olivenöl abschmecken, eine angedrückte Knoblauchzehe zugeben, kalt stellen und ziehen lassen. Zurückgelegte Gurken- und Paprikastücke in sehr kleine Würfel schneiden für die Dekoration. Die Sardinen filetieren, die Filets mit Salz würzen und mehlieren. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl von beiden Seiten je 1 Minute braten. In einer flachen Form den Saft einer Zitrone mit 4 EL Olivenöl mischen und darin die noch warmen Fischfilets marinieren. Die gekühlte Suppe passieren, abschmecken und in tiefe Teller geben. Von der angefrorenen Tomatenmousse pro Teller eine Nocke abstechen, diese in die Tellermitte setzen. Gemüsewürfel darüber streuen, je ein Sardinenfilet auf die Nocken legen und servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 06. Juli 2010

Gazpacho

Für 2 Personen

1 rote Paprika	1 Salatgurke	2 Fleischtomaten
1 Stange Staudensellerie	1 TL Tomatenmark	1/4 l Gemüsebrühe
1/2 Bund Basilikum	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe	schwarzer Pfeffer, Salz, Zucker	

Die Paprika waschen, entkernen und klein würfeln. Die Salatgurke schälen, die Tomaten häuten, den Staudensellerie waschen und alles in Stücke schneiden. Von jedem Gemüse jeweils einen Esslöffel klein gewürfelt als Einlage zurückhalten. Das restliche Gemüse in einen Mixer geben und gut durchmixen. Tomatenmark mit der Brühe vermischen und das kleingemixte Gemüse dazugeben. Die Kräuter waschen, trocknen, klein hacken und ebenfalls untermischen. Mit gepresstem Knoblauch, schwarzem Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Gazpacho gibt es in den unterschiedlichsten Rezepten in Spanien. Häufig wird noch Weißbrot untermixt, damit die Suppe eine gewisse Sämigkeit bekommt.

Vincent Klink Donnerstag, 03. Juli 2008

Geeiste Curry-Suppe mit Hähnchen-Spieß auf Zitronengras

Für 2 Personen

1 Hähnchenbrustfilet, ohne Haut	1 Lauchzwiebel	1 Limette, unbehandelt
1 Scheibe Toastbrot	75 g Naturjoghurt	2 EL Apfelmus
250 g Kokosmilch	50 ml Ananassaft	3 EL Gemüsefond
2 Zitronengrasstangen	2 TL Rapsöl	2 EL Curry
1 Prise Cayennepfeffer	mildes Chilisalز	Salz

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen, den Curry hinein geben und einige Minute ziehen lassen. Limette reiben. Die Toastbrotscheibe entrinden, in Würfel schneiden, mit der Kokosmilch, dem Apfelmus und dem Ananassaft vermengen und pürieren. Anschließend den Joghurt hinein geben und mit der Limettenschale, dem Cayennepfeffer und Salz würzen. Das Ganze im Kühlschrank gut durchkühlen lassen und anschließend erneut mit Cayennepfeffer, Salz und Limettenschale würzen. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Einige Ringe zum Garnieren beiseite legen. Die restlichen Lauchzwiebeln in die Currysuppe hinein geben. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in sechs Würfel schneiden und je drei auf einer Zitronengrasstange aufstecken. Anschließend eine Pfanne mit dem Rapsöl erhitzen und die Hähnchenspieße bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenkrepp abtropfen und mit Chilisalز würzen. Die geeiste Currysuppe mit dem Hähnchenspieß auf Zitronengras auf Tellern anrichten und mit den restlichen Lauchzwiebeln garnieren.

Alfons Schuhbeck am 09. Juli 2010

Geeiste Melonen-Ingwer-Suppe mit echten Scampi

Für 4 Personen

Geeiste Melonen-Ingwersuppe:

1 – 2 Honigmelonen	80 g Ingwer, jung	2 EL Zucker, braun
2 EL Zucker, weiß	250 ml Portwein, weiß	200 g Joghurt, 10%
Zitronensaft	Pfeffer, weiß	Chili
Salz		

Echte Scampi:

8 Langostinos, Scampi	1 Bund Basilikum	Olivenöl
Salz		

Geeiste Melonen-Ingwersuppe:

Die Melonen halbieren, entkernen und in walnussgroße Stücke schneiden. Das Melonenfleisch mit dem braunen Zucker anzuckern. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Den weißen Zucker karamellisieren und den Ingwer hinzufügen. Mit 200 Milliliter weißem Portwein ablöschen und mit dem Ingwer aufkochen. Den Fond durch ein Sieb passieren und den Ingwer dabei entfernen. Das Melonenfleisch mit dem ausgetretenen Saft und dem abgekühlten Ingwerfond mixen und mit Zitronensaft, weißem Pfeffer und Chili abschmecken. Zum schnellen Kühlen eventuell Eiswürfel in den Mixer geben. Den Joghurt mit dem Melonenfond mixen und mit dem restlichen Portwein nachschmecken. Sparsam salzen.

Echte Scampi:

Die Kaisergranate ausbrechen und den Darm entfernen. Mit Olivenöl und Basilikum marinieren. Die Kaisergranaten auf Cocktailspieße stechen und anschließend salzen. In einer Grillpfanne je eine Minute von jeder Seite grillen. Die gegrillten Kaisergranaten mit der kalten Melonensuppe servieren.

Kolja Kleeberg am 11. Juli 2008

Gemüse-Eintopf mit Hecht-Klößchen

Für 4 Personen

Für den Eintopf:

2 Schalotte	2 Karotten	1/2 Sellerieknolle
1 Stange Lauch	4 Kartoffeln	2 EL Butter
1/4 l Weißwein	1l Fischfond	1 Zweig Thymian
1 Lorbeerblatt	1/2 Bund glatte Petersilie	

Für die Klößchen:

200 g Hechtfilet ohne Haut	1/2 TL gemahlener Koriander	Salz, weißer Pfeffer
250 ml Sahne	1 TL Pastis	

Für den Eintopf die Schalotte schälen und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotte, Kartoffeln, Karotten und Sellerie in einem Topf mit Butter andünsten und mit Wein und Fischfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt dazugeben, ca. 10 Minuten kochen lassen. Dann Lauch zugeben und nochmals 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Für die Klößchen ist zu beachten, dass die Zutaten sehr kalt sind, am besten man stellt alles zusammen für eine Stunde in den Tiefkühler. Selbst wenn das Fischfleisch etwas angefroren sein sollte, ist das kein Schaden. In einen flachen Topf leicht gesalzenes Wasser geben und zum Kochen bringen. Das Hechtfilet in Streifen schneiden und mit Koriander, Pfeffer und etwas Salz solange in einen Cutter (Mixer) geben, bis alles zerkleinert ist. Die Sahne und Pastis zugeben und alles zu einer homogenen Masse verarbeiten. Für die Klößchen einen Suppenlöffel in das Wasser tauchen, aus der Masse eiförmige Klöße ausstechen und diese im kochenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die gegarten Hechtklößchen in den Eintopf geben, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 09. Dezember 2009

Gemüse-Suppe mit Zander und frischen Kräutern

Für 2 Personen

50 g Zwiebeln	50 g Sellerie	50 g Karotten
50 g Lauch	50 g Petersilienwurzel	100 g Kartoffeln
750 ml Gemüsebrühe	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
2 Lorbeerblätter	8 Pfefferkörner, zerstoßen	Salz
200 g Zanderfilet	1 Bund Frühlingskräuter	

Das Gemüse putzen und in kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf die Brühe und noch einen halben Liter Wasser mit den Gemüsewürfeln, den Kräutern, Pfeffer und Salz aufkochen und 15 Minuten sachte köcheln lassen. Das Zanderfilet entgräten und enthäuten. In Stücke schneiden. Die Fischstücke in die Gemüsesuppe geben und weitere 5 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kurz vor dem servieren die Kräuter in die Suppe geben und sofort auf Teller anrichten.

Otto Koch Freitag, 26. März 2010

Gemischte Knödel-Suppe mit Rind

Für 4 Personen

Für die Brühe:

500 g Suppenfleisch	1 Zwiebel	2 Karotten
1 große Petersilienwurzel	1 kleines Stück Sellerie	5 Pfefferkörner
1 Prise Muskat	Salz, Pfeffer	

Für die Leberknödel:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
2 Zweige Majoran	1/2 Bund glatte Petersilie	3 Brötchen
150 g Leber	Salz, Pfeffer	2 Eier

Für die Speckknödel:

2 Brötchen vom Vortag	100 ml Milch	50 g geräucherter Bauchspeck
1 Zwiebel	50 g Lauch	1 EL Butter
2 Eier	Salz, Pfeffer, Muskat	

Für die Fleischbrühe das Fleisch ca. 1 Stunde in einem Topf mit ca. 2 Liter ungesalzenem Wasser sanft kochen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen. Eine Zwiebel mit der Schale halbieren, in einer Pfanne ohne Fett auf den Schnittstellen dunkel rösten und mit in den Topf geben. Karotten, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Nach ca. 1 Stunde Kochzeit die Gemüsegewürfel, Pfefferkörner und Muskat mit in den Fleischtopf geben. Alles ca. 30 Minuten weiterkochen, bis das Fleisch weich ist. Die Brühe passieren, circa 1 Liter davon wieder aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Leberknödel Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Butter die Zwiebel anschwitzen und Knoblauch zugeben. Die Pfanne vom Herd ziehen. Majoran und Petersilie fein hacken und untermischen. Die Brötchen in feine dünne Scheiben schneiden. Die Leber durch den Fleischwolf drehen, zu den Brötchen geben, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier und die angeschwitzten Zwiebeln mit den Kräutern zugeben und alles locker vermengen. Die Masse sollte nicht ganz homogen sein. Die Schüssel gut abdecken und eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann aus der Masse Knödel formen und diese in der siedendem Salzwasser garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Für die Speckknödel die Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Die Milch aufkochen und über die Brötchen gießen, gleich mit einem Deckel die Schüssel abdecken, so kann der Dampf nicht entweichen und das Brot durchfeuchten. Den Speck in feine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden, Lauch putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel in einer Pfanne mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben und zuletzt den Lauch, kurz durchschwenken und die Masse zu den eingeweichten Brötchen geben. Eier zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles locker vermengen. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Milch angießen. Aus der Masse Knödel formen und diese in siedendem Salzwasser garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Knödel in der heißen Brühe anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 03. Februar 2010

Grüne Erbsen-Suppe mit Räucher-Aal

Für 4 Personen

200 g grüne getrocknete Erbsen	1 Zwiebel	1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL Olivenöl	1 TL Majoran, gerebelt	ca. 1 l Gemüsebrühe
80 g gerauchter Bauchspeck	200 g Räucheraal	Salz und Pfeffer
50 ml Sahne nach Belieben		

Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Dann abgießen. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Die Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Eingeweichte Erbsen und Majoran zugeben und mit der Brühe aufgießen. Die Speckscheibe einlegen und alles ca. 1 Stunde zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen. Dann den Speck herausnehmen und in Würfel schneiden. Die Erbsen pürieren und durch ein nicht zu feines Sieb streichen. Vom Aal die Haut abziehen und Aalfleisch in Würfel schneiden. Aalstücke und Speck zur Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch 50 ml Sahne unterziehen. Wenn die Suppe zu dick ist, noch Brühe zugeben.

Vincent Klink Donnerstag, 26. Februar 2009

Gratinierter Knoblauch-Rahm-Suppe

Für 4 Personen

1-2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel	4 Scheiben Baguette
1 Muskatnuss	1 Zitrone, unbehandelt	20 g Gruyère (oder Emmentaler)
2 EL Butter	2 EL Mehl	750 ml Rinderfond
250 g Crème double	1 Zweig Oregano	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 250 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Knoblauchzehen ebenfalls abziehen, längs vierteln und kurz mit andünsten. Anschließend das Mehl einrühren und golden werden lassen. Den Rinderfond und die Crème double dazugießen und die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Baguettescheiben rösten. Muskat reiben. Die Zitrone halbieren und etwa einen Esslöffel Zitronensaft auspressen. Die Oreganoblätter abzupfen und klein hacken. Den Gruyere reiben. Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Anschließend das Ganze durch ein Sieb in vier Tassen füllen. Das Brot darauf legen, mit dem Gruyere bestreuen und im Backofen goldbraun überbacken. Vor dem Servieren mit etwas Oregano bestreuen.

Horst Lichter am 20. Februar 2010

Graupen-Suppe mit Bündnerfleisch

Für 2 Personen

40 g Graupen, fein	150 g Bündnerfleisch	25 g Lauch
25 g Karotten	25 g Knollensellerie	1 Zwiebel, klein
750 ml Geflügelfond	100 ml Sahne	25 g Butter
1 Muskatnuss	1 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer, schwarz		

Das Bündnerfleisch fein würfeln. Die Karotten und den Knollensellerie schälen und mit dem Lauch in feine Stücke schneiden. Das Fleisch, das Gemüse und die Graupen in der Butter anschwitzen. Anschließend das Ganze mit dem Fond auffüllen und je nach Größe der Graupen 20 Minuten köcheln lassen. Falls es nötig wird, die Suppe zwischendurch mit etwas Wasser verdünnen. Nun die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Kurz vor dem Anrichten den Schnittlauch fein schneiden und dazugeben. Die Sahne halbsteif schlagen und auf die angerichtete Suppe einen Klecks Sahne löffeln.

Kolja Kleeberg am 29. Januar 2010

Hühner-Brühe mit Frühling-Kräutern und Brot-Spieß

Für 4 Personen

Für den Teig:

250 g Mehl	20 g Hefe	2 Eier
30 g Butter	Salz	

Für die Suppe:

1 Hähnchen, ca. 1,5 kg	1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	Salz	1/2 Pfefferkörner
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 Bund Frühlingskräuter

Aus Mehl, Hefe, Eier, Butter, Salz und etwas Wasser einen Hefeteig herstellen. Den Teig zugedeckt eine halbe Stunde gehen lassen. Die Holzspieße für den Brotspeiß in Wasser einweichen. Das Hähnchen waschen. In einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Das Suppengemüse putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Mit dem Suppengemüse, dem Lorbeerblatt, Salz und den Pfefferkörnern zum Hähnchen geben. Aufkochen und bei geringer Hitze 45 Minuten köcheln lassen. Nicht zu stark kochen, da die Brühe sonst trübe wird. Das Hähnchen herausnehmen und die Brühe durch ein feines Tuch passieren, dann abschmecken. Das Fleisch von den Knochen lösen und einen Teil als Einlage für die Suppe zurecht schneiden. (Tipp: aus dem restlichen Fleisch kann man einen Geflügelsalat machen.) Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Heißluft 200 Grad, Gas Stufe 4). Möhre und Lauch in sehr feine Streifen schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Die Frühlingskräuter fein hacken. Einen Teil der Kräuter mit dem Teig mischen. Den Teig etwa fingerdick um die Holzspieße wickeln, so dass unten ein Griff zum anfassen bleibt. Die Brotspieße im vorgeheizten Ofen etwa 5 Minuten backen. Die Streifen von Möhre und Lauch, das Hühnerfleisch und die restlichen Kräuter in die Suppe geben, kurz erwärmen und die Suppe mit dem Brotspeiß servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 12. Mai 2009

Hühner-Suppe mit Kräuter-Eierstich

Für 4 Personen

1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Kerbel	1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Estragon	60 ml Milch	3 Eier
Salz	1 Bund Suppengemüse	1 Suppenhuhn
10 Pfefferkörner	2 Lorbeerblätter	Pfeffer

Die Kräuter waschen, zupfen und einige als Einlage beiseite legen. Den Rest der Kräuter im Küchenmixer fein pürieren, mit Milch und Eiern gut verrühren, mit Salz abschmecken und in einer Schüssel im Wasserbad ca. 30 Minuten stocken lassen. Das Wasserbad darf nicht kochen, da ansonsten der Eierstich löchrig wird. Den Eierstich abkühlen lassen, stürzen und nach Belieben in Stücke schneiden. Das Suppengemüse putzen, schälen und in Stücke schneiden. Das Suppenhuhn gut abspülen und mit dem Suppengemüse, Pfefferkörnern und Lorbeerblättern in einem Topf mit Wasser aufsetzen, einmal aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Das Huhn herausnehmen und abkühlen. Die Hühnerbrühe durch ein Tuch (am besten ein sauberes Geschirrtuch) oder ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hühnerfleisch ablösen und in die Suppe geben. Eierstichstücke und Kräuter in einen Teller geben und mit der Suppe übergießen.

Tipp: Sollte noch Hühnerfleisch übrig sein, lässt sich das restliche Fleisch gut für einen Geflügelsalat verwenden. Aus dem Eierstich lassen sich auch gut kleine Hasen o.ä. mit Ausstechformen herstellen

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 11. März 2008

Hühner-Suppe mit Nudeln

Für 2 Personen

2 Hähnchenkeulen	1 Zwiebel	Salz
1 Lorbeerblatt	1/2 Stange Lauch	1 Möhre
1 kleine Steckrübe	150 g Mehl	2 Eier
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	Pfeffer

Die Hähnchenkeulen abspülen, in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zwiebel, Salz und Lorbeerblatt zugeben und alles ca. 1,5 Stunden kochen. Lauch, Möhre und Steckrübe putzen bzw. schälen und in feine Stifte schneiden, die letzten 10 Minuten mit in den Topf geben. Dann die Brühe durch ein feines Sieb passieren und den Fond abschmecken. Das Hühnerfleisch vom Knochen lösen, in Würfel schneiden, das Gemüse zur Seite legen. Das Mehl mit einem Ei und einer Prise Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Petersilie und Schnittlauch fein schneiden und etwas davon unter den Teig kneten. Den Teig mit einem Nudelholz oder der Nudelmaschine dünn ausrollen und in 1 cm große Quadrate ausschneiden. Die Nudelquadrate in der Brühe weich kochen. Hühnerbrühe und zurückbehaltenes Gemüse zugeben, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das übrige Ei aufschlagen, in die kochende Suppe geben und mit einer Gabel durchrühren. Die restlichen Kräuter untermischen und die Suppe servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 25. November

Hokkaido-Kürbis-Suppe mit Mandeln und Kürbiskernöl

Für 4 Personen

1 Hokkaido Kürbis, 1 kg	1 – 2 Zwiebeln	1–2 Kartoffeln, mehlig
100 g Butter	2 Karotten	1–1,5 l Hühnerbrühe
6 – 7 Fäden Safran	100 g Sahne, frisch	80 g Mandelblätter, geröstet
80 g Crème-fraîche	1 Fläschchen Kürbiskernöl	Salz
Pfeffer, weiß		

Kürbis waschen, aufschneiden, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln schälen und in Stücke schneiden. Ein wenig heißes Wasser auf die Safran-Fäden gießen und zehn Minuten ziehen lassen. Butter im Topf schmelzen und die Zwiebeln drei bis fünf Minuten goldgelb anschwitzen lassen. Karotten und Kürbisstücke dazu geben und nochmals weiterschwitzen lassen. Kartoffelstücke und Safran hinzufügen und mit heißer Hühnerbrühe aufgießen, so das alles gut bedeckt wird. Etwa 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Mixer pürieren, Sahne hinzufügen und noch mal kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wem die Suppe zu püreeartig erscheint, fügt nach eigenem Geschmack einfach noch ein wenig Brühe oder Sahne hinzu. Mit den gerösteten Mandeln, einem Klecks Crème-fraîche und dem Kürbiskernöl servieren.

Tipp:

Diese Suppe ist ganz einfach zu realisieren. Doch genau da liegt die Schwierigkeit, als Koch oder Köchin den Geschmack zu bestimmen, den diese Suppe so berühmt gemacht hat. Deshalb ein Tipp: Einfach zwei bis drei Mal ausprobieren, dann finden Sie das Geheimnis dieser feinen Suppe!

Martina Kömpel am 30. Oktober 2009

Holsteinische Champagner-Kartoffel-Suppe mit Knurrhahn

Für 4 Personen

600 g Heidekartoffeln	2 Schalotten	3 Zehen Knoblauch
110 g Butter	1 Limette, unbehandelt	700 ml Geflügelfond
200 ml Champagner	1 Knurrhahn	60 ml Olivenöl
2 Zweige Thymian	2 Scheiben Toastbrot	1 Ei
50 g Okraschoten	Pfeffer	Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten und eine Knoblauchzehe schälen und klein würfeln. Beides zusammen mit den Kartoffeln in 30 Gramm heißer Butter anschwitzen. Mit Geflügelfond und 150 Milliliter Champagner ablöschen. Einmal aufkochen lassen und etwa 20 Minuten weich garen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Den Saft der Limette auspressen und die Schale abreiben. Einen Teil der Kartoffeln beiseite legen. Die restlichen Kartoffeln mit einer Gabel grob zerdrücken. Anschließend durch ein Sieb passieren und in den Topf zurück geben. Nochmals aufkochen, mit Limettensaft, etwas Butter und 50 Milliliter Champagner abschmecken. Den Knurrhahn filetieren und entgräten. Die Filets jeweils halbieren. Die Filets mit Salz und Pfeffer würzen und in 30 Milliliter heißem Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten. Zwei Knoblauchzehen und Thymian mit in das Bratfett geben. Das Toastbrot entrinden und fein mahlen. Die restliche Butter schaumig schlagen, Toastbrot und Eigelb zufügen und die Masse mit Salz, Pfeffer und fein abgeriebener Limettenschale abschmecken. Die Gratiniermasse auf den Filets verteilen und im vorgeheizten Backofen circa zehn Minuten überbacken. Die Okraschoten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Okraschoten darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kartoffelsuppe in tiefen Tellern anrichten, die Okraschoten und Kartoffelwürfel hinein geben und jeweils ein Fischfilet darauf anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Johann Lafer am 10. Dezember 2010

Italienischer Bohnen-Eintopf mit Parmesan und Speck

Für 4 Personen

1 Tasse getrocknete Bohnenkerne	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	400 g Tomaten, gewürfelt
1 Kalbsfuß	1 l Gemüsebrühe	100 g gerauchter Schweinebauch
1 Zweig Rosmarin	Salz, Pfeffer	50 g Parmesan

Die Bohnen in reichlich Wasser (mindestens 5 Tassen) über Nacht einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein würfeln. Die Zwiebel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Knoblauch und Tomatenmark zugeben. Die eingeweichten Bohnen abschütten und mit 300 g Tomaten und dem Kalbsfuß in den Topf geben. Mit der Brühe auffüllen und ca. 1 Stunde lang, bei geschlossenem Deckel kochen. Den Speck würfeln, zugeben und nochmals 10 Minuten kochen, dann den Rosmarinweig und die restlichen Tomaten zugeben, 5 Minuten köcheln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kalbsfuß entfernen. Den Parmesan grob reiben. Eintopf in Suppentassen anrichten und mit dem Parmesan bestreuen.

Vincent Klink Donnerstag, 10. Dezember 2009

Kürbis-Paprika-Suppe mit Knoblauch-Croutons

Für 2 Personen

1 Paprika, rot	300 g Muskatkürbis	1 Scheibe Toastbrot
450 ml Gemüsefond	50 g Sahne	30 g Butter
50 g Kokosmilch	1 TL Curry, mild	1 Zehe Knoblauch
1 Zimtstange	1 Vanilleschote	1 Prise Galgant, gemahlen
1 EL Olivenöl	0,5 Bund Petersilie, glatt	Chili, mild, gemahlen
Chilisalز, mild	Salz	

Die Paprika vierteln, entkernen, von den Scheidewänden und vom Strunk befreien und schälen. Drei Viertel von der Paprika grob zerkleinern, den Rest für die Einlage beiseite legen. Anschließend den Kürbis schälen und entkernen. 100 Gramm des Kürbisfleisches für die Einlage beiseite legen und den Rest in kleine Würfel schneiden. Die größeren Kürbiswürfel mit den größeren Paprikastücken in 350 Millilitern Gemüsefond etwa 20 Minuten weich garen. Die Sahne und die Kokosmilch mit dem Curry hinzufügen und pürieren. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Anschließend die Knoblauchscheiben, den Zimt und die Vanille in die Suppe einlegen, einige Minuten darin ziehen lassen und danach entfernen. Die Butter hinein mixen und mit Salz, Galgant und Chili abschmecken. Die restliche Paprika und den Kürbis in etwa Zentimeter große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit dem übrigen Fond bei mittlerer Hitze einigen Minuten weich köcheln, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Anschließend das Olivenöl dazu geben. Die Petersilie zupfen, klein hacken, hineinrühren und mit Chilisalز würzen. Das Weißbrot in Würfel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und dann die Weißbrotwürfel goldbraun anrösten. Sobald die Brotwürfel anfangen braun zu werden, die restlichen Knoblauchscheiben mit der Vanille dazu geben. Zum Abschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und die Vanille entfernen. Die Suppe auf Tellern mit den Gemüsewürfeln anrichten und mit den Knoblauchcroutons servieren.

Tipp:

Eine besonders würzige Note erhält die Suppe, wenn zusätzlich mit einem Teelöffel Räucherpaprika (piment de la vera picante) verfeinert wird.

Alfons Schuhbeck am 27. November 2009

Kürbis - Suppe mit gebratenen Jakobsmuscheln

Für 2 Personen

2 Jakobsmuscheln, ausgelöst	300 g Muskatkürbis	1 Knoblauchzehe
50 g . Ingwer	350 ml Gemüsefond	60 g Schlagsahne
1 Zimtrinde	1 Vanilleschote	1 TL Butter
2 EL kalte Butter	1 TL Olivenöl	1 TL Curry, mild
mildes Chilipulver	Salz	Vanillesalz
Pfeffer, schwarz		

Den Kürbis schälen, die Kerne entfernen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und eine Messerspitze fein reiben. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Die Kürbiswürfel in dem Gemüsefond etwa 20 Minuten knapp unter dem Siedepunkt weich garen. Die Jakobsmuscheln waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen und darin die Jakobsmuscheln auf jeder Seite etwa eine Minuten braten, die Pfanne vom Herd nehmen und in der Nachhitze noch etwa 1 Minute nachziehen lassen. Anschließend die übrige Butter dazu geben, mit Vanillesalz und Pfeffer würzen und erneut auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend die Sahne mit dem Curry hinzufügen, die Knoblauchhälfte hinein reiben, den Ingwer dazu geben und das Ganze pürieren. Den Zimt und die Vanilleschote kurz einlegen, einige Minuten darin ziehen lassen und danach wieder entfernen. Abschließend die kalte Butter hinein mixen und die Suppe mit Salz, Chili und Curry abschmecken. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit je einer Jakobsmuschel garnieren.

Alfons Schuhbeck am 08. Oktober 2010

Kürbis-Suppe mit Käsestange

Für 6 Personen

Für die Käsestangen:

250 g Mehl	1 Ei	20 g weiche Butter
1 Bund Schnittlauch	1 Bund glatte Petersilie	150 g Bergkäse
1-2 EL flüssige Butter		

Für die Suppe:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	4 Schalotten	Olivenöl
1,5-2 l Gemüsebrühe	Salz, Pfeffer	1 Msp Kardamom
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	1/2 TL gehackte Peperoni	1 EL süßes Paprikapulver
1/2 Bund Blattpetersilie	3 EL Kürbiskerne	2 EL Kürbiskernöl

Aus Mehl, Ei, Butter und etwas lauwarmen Wasser einen Strudelteig herstellen. Diesen 30 Minuten in Frischhaltefolie verpackt ruhen lassen. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Dann den Teig in kleine Stücke teilen und diese, hauchdünn ausziehen. Käse fein reiben und auf die Teigstücke streuen, ebenfalls Kräuter darauf streuen zu dünnen "Zigaretten" rollen, mit flüssiger Butter bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Ofen goldgelb backen. Kürbis waschen, halbieren und die Kerne austreichen. Kürbis in Würfel schneiden (der Hokkaidokürbis muss nicht geschält werden). Die Schalotten schälen und fein schneiden. In einem Topf mit Olivenöl die Schalotten anschwitzen, klein geschnittene Kürbisstücke dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Nach ca. 25 Minuten müsste alles weich sein. Die Suppe pürieren. Würzen mit Salz, Pfeffer, Kardamom, Kreuzkümmel, Peperoni und süßen Paprikapulver. Petersilie abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Vor dem Servieren Petersilie untermischen. Suppe anrichten und die Kürbiskerne darüber streuen. Nach Belieben mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Käsestangen servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 03. November 2010

Kürbis-Suppe mit Koriander-Pesto

Für 4 Personen

1 Gemüsezwiebel	600 g Muskatkürbis	10 g frischer Ingwer
1 kleiner Apfel	3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	Zucker	1 l Gemüsebrühe
Zitronensaft	4 EL Kürbiskernöl	

Zwiebel würfeln. Kürbis schälen und klein schneiden. Ingwer schälen, Apfel entkernen und beides in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Kürbis, Äpfel und Ingwer zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Brühe zugießen und 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Suppe fein pürieren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken. Mit dem Pesto und etwas Kürbiskernöl servieren.

Tim Mälzer am 14. 11. 2009)

Kürbis-Suppe

Für 2 Personen

1 Muskatkürbis (ca. 800g)	2 EL Butter	2 Schalotten
200 ml Gemüsebrühe	150 ml Sahne	Zitronensaft frisch
1 Prise Muskatnuss	Salz, Pfeffer	2 EL getrocknete Kürbiskerne
1 EL Sonnenblumenöl	Kürbiskernöl	

Vom Kürbis einen Deckel abschneiden, so dass man das Innere vorsichtig aushöhlen kann. Aushöhlen und Kerne und das weiche, faserige Innere sorgfältig entfernen. Das gelbe Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kürbishülle und den Deckel warm stellen. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Die Schalotten schälen und würfeln. Schalottenwürfel und den Kürbis in der Butter anschwitzen. Die Brühe aufgießen und die Suppe gut 10 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen bis der Kürbis weich ist. Den Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren. Abseihen durch ein Sieb um eventuell restliche Fasern abzufiltern. 50 g Sahne steif schlagen. Die restliche Sahne zur Suppe geben, aufkochen lassen und nochmals mixen. Mit Zitronensaft, Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbiskerne in dem Öl goldbraun anrösten und auf einem Tuch abtropfen lassen. Die Suppe anrichten und mit einem Löffel geschlagener Sahne garnieren. Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen und mit etwas Kürbiskernöl verzieren. Dazu passt Weißbrot.

Otto Koch Freitag, 02. Oktober 2009

Kalte Kartoffel-Suppe mit Sauerampfer

Für 2 Personen

2 Schalotten	50 g geräucherter Bauchspeck	300 g Kartoffeln, mehlig
1 EL Butter	500 ml heller Kalbsfond	1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer	30 g Lauch	30 g Sellerie
30 g Karotte	25 g frischer Sauerampfer	80 ml Sahne
2 EL Forellenkaviar		

Schalotten und schälen und fein schneiden. Speck in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Schalotten in einem Topf mit 1 EL Butter anschwitzen, Speck zugeben und mit anschwitzen. Dann Kartoffelwürfel dazugeben, mit Kalbsfond aufgießen, Lorbeerblatt, etwas Salz und Pfeffer zugeben und ca. 20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. In der Zwischenzeit Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden, diese separat in Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Sauerampfer waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Wenn die Kartoffeln gar sind, die Suppe mit einem Pürierstab mixen und durch ein feines Sieb passieren. Sahne zugeben, die Suppe nochmals aufkochen und abschmecken. Den Sauerampfer zugeben und kurz durchrühren. Die Suppe schnell abkühlen lassen. In gekühlte Teller die Gemüswürfel geben und mit der kalten Suppe auffüllen. Mit dem Forellenkaviar garnieren.

Otto Koch Freitag, 18. Juni 2010

Karotten-Chili-Suppe mit Ingwer und Hamachi-Crespelle

Für 4 Personen

Karotten-Chilisuppe:

2 Zwiebeln	300 g Karotten	100 g Ingwer
0,5 Chilischote	5 EL Butter	2 TL Zucker
100 ml Portwein, weiß	500 ml Gemüsebrühe	350 g Sahne
50 g Ingwer, eingelegt	Anisschnaps	Muskatnuss
Pfeffer	Salz	

Hamachicrespelle:

200 ml Milch	2 Eier	100 g Mehl
200 g Crème-fraîche	200 g Hamachi, frisch	1 Bund Schnittlauch
100 ml Teriyaki-Soße	Öl	

Karotten-Chilisuppe:

Karotten, Zwiebeln, und Ingwer schälen und klein schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Chili darin andünsten und den Zucker und einen Teelöffel Salz darüber streuen. Das Gemüse mit dem Portwein und etwas Anisschnaps ablöschen und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Karotten gar sind. 250 Gramm Sahne dazu gießen und einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit dem eingelegten Ingwer im Küchenmixer pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Restliche Sahne schlagen und unter die Suppe mixen.

Hamachicrespelle:

Aus Mehl, Milch und Eiern einen Crepe-Teig herstellen und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl dünne Crepes backen. Die Crème-fraîche wie Sahne schlagen, den Schnittlauch schneiden und unterrühren. Die Masse dünn auf die Crepes auftragen, mit dem Hamachi die Crepes einrollen. Die Rolle in dünne Scheiben schneiden. Mit Teriyaki-Soße beträufeln. Zusammen mit der Suppe anrichten.

Steffen Henssler am 19. März 2010

Kartoffel-Chili-Suppe mit mariniertem Rinder-Filet

Für 2 Personen

200 g Kartoffeln	100 g Rinderfilet	0,5 Bund Blatt Petersilie
1 Schalotte	1 Ei	1 Limette
1 Zwiebel	1 Chilischote	50 ml Weißwein, trocken
30 ml Portwein, weiß	500 ml Rinderfond	200 ml Sahne
1TL Worcester-Soße	50 g Butter	1TL Ketchup
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zwiebel abziehen und gemeinsam mit den Kartoffeln in Scheiben schneiden. Beides in einem Topf mit der Butter anschwitzen und anschließend mit dem Weißwein und dem Port ablöschen. Die Chilischote dazugeben, mit Fond auffüllen und gar kochen. Die Sahne dazugeben und einmal aufkochen lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, mixen und passieren. Vor dem Servieren kurz aufmixen. Das Rinderfilet waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und klein würfeln. Die Schalottenstücke, die Worcester-Soße, den Ketchup, Salz und Pfeffer dazu geben und verrühren. Die Petersilie klein hacken, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Beides zum Fleisch geben. Das Ei trennen und das Eigelb unterrühren. Die Kartoffel-Chilisuppe mit dem Rinderfilet auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 23. Oktober 2009

Kartoffel-Lauch-Suppe, Bachsaibling, Kartoffel-Mantel

Für 4 Personen

100 g Lauch	300 g Kartoffeln	50 g Schalotten
1 EL Butter	50 ml Weißwein	500 ml Gemüsebrühe
120 ml Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat
1 Bachsaibling ca. 600 g	1 große Kartoffel	Öl
4 Kerbelzweige		

Den Lauch halbieren, putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Kartoffeln und Schalotten schälen, in Würfel schneiden, mit dem Lauch in einen Topf geben und mit etwas Butter anschwitzen. (Einige Lauch- und Kartoffelwürfel als Garnitur zurück halten.) Den Wein zugeben, einreduzieren lassen, dann die Brühe zugießen und alles weich kochen. Nach ca. 5 Minuten 100 ml Sahne zugeben und die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat abschmecken. Den Bachsaibling waschen und filetieren. Mit einer Pinzette sorgfältig die Gräten ziehen und das Filet von der Haut lösen. Den Fisch in gleichmäßige Stücke schneiden (ca. 30 g). Die große Kartoffel schälen, mit einem Spiralschneider lange Kartoffelstreifen herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Stück Saibling (ca. 20 g) mit restlicher Sahne zu einer Farce pürieren. Die Fischfilets mit Fischfarce einstreichen, mit den Kartoffelstreifen einwickeln und in einer Pfanne mit etwas Öl gleichmäßig gar braten. Die Kartoffel-Lauch-Suppe in Suppentellern anrichten. Als Garnitur Kartoffel- und Lauchwürfel hineingeben und zwei Stücke Saibling und einen Kerbelzweig dazugeben.

Karlheinz Hauser Montag, 15. September

Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Leberwurst-Crostini

Für 4 Personen

150 g Leberwurst, fein	300 g Kartoffeln, mehlig	200 g Pastinaken
3 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	0,5 Baguette
1 Zehe Knoblauch	0,5 Chilischote	50 g Butter
20 ml Olivenöl	700 ml Gemüfefond	50 g Sahne
1 Zweig Majoran	0,5 Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 200 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Pastinaken, zwei Schalotten und die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Pastinaken und das Gemüse darin anschwitzen. Anschließend den Gemüfefond angießen und die Suppe zehn Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln und Pastinaken weich sind, das Ganze in einen Glasmixer geben und fein pürieren. Die Suppe durch ein Sieb in den Topf zurück gießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Sahne steif schlagen, kurz vor dem Servieren in die Suppe geben und mit einem Pürierstab nochmals schaumig aufmixen. Für die Croutons das Baguette in dünne Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und in einer Pfanne goldgelb rösten. Die Leberwurst mit einer Gabel zerdrücken. Die übrige Schalotte und die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Die Majoranblättchen abzupfen und klein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Das Ganze mit der Leberwurst vermengen und auf die Brotscheiben streichen. Anschließend die Brotscheiben im Backofen drei Minuten überbacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die heiße Suppe in tiefe Teller füllen, mit den Crostini servieren und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.

Johann Lafer am 09. Januar 2010

Kartoffel-Pilz-Eintopf mit Lamm-Hüfte

Für 4–6 Personen

1 kg kleine Kartoffeln	500 g Zuchtpilze	8 El Olivenöl
3–4 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
1–2 Tl getrockneter Oregano	6 Stücke Lammhüfte (a 120–140 g)	2 Stiele Petersilie

Kartoffeln schälen, in kaltes Wasser legen. Pilze putzen. Kräuterseitlinge klein schneiden, größere Champignons halbieren. Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen. 3 El Olivenöl in einem Bräter erhitzen. Kartoffeln darin anbraten. Pilze zugeben und 4–5 Minuten mit braten. Lorbeerblätter zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 250 ml Wasser zugießen. Kartoffel-Pilz-Eintopf bei mittlerer Hitze 10 Minuten garen. Inzwischen 3 El Öl in einer Grillpfanne erhitzen. Lammhüftstücke salzen und auf beiden Seiten 2–3 Minuten scharf anbraten. Auf den Kartoffeln im Bräter verteilen. Bratensatz aus der Grillpfanne mit ca. 5 El Wasser lösen und zum Eintopf geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15–20 Minuten garen. Fleisch aus dem Bräter nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Pilze und etwas Sud auf Tellern anrichten. Fleischstücke aufschneiden und darauf geben. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit dem Walnusspesto und etwas Petersilie servieren.

Tim Mälzer am 16. 01. 2010

Kartoffel-Sesam-Suppe mit marinierten Krabben

Für 2 Personen

200 g Krabben	400 g Kartoffeln, mehlig	3 Zwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	4 Radieschen	1 Bund Dill
100 g Butter	3 EL Sesamsamen, hell	1 EL Crème-fraîche
70 ml Weißwein	400 ml Sahne	70 ml Portwein, weiß
850 ml Gemüsefond	3 EL Sesamöl	Zucker
Pfeffer, schwarz	Salz	

Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Anschließend zu den Zwiebeln geben, verrühren und mit dem Port- und Weißwein ablöschen. Die Suppe mit dem Fond auffüllen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Die Sahne dazugeben und das Ganze noch einmal aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Sesamsamen und das Sesamöl dazugeben und das Ganze pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Die Radieschen in feine Stifte schneiden. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Dillspitzen fein hacken. Die Krabben, Radieschen, Dill, die Crème-fraîche und den Zitronensaft miteinander vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kartoffel-Sesam-Suppe auf Tellern verteilen und mit den marinierten Krabben anrichten.

Steffen Henssler am 05. März 2010

Kartoffel-Suppe mal vier

Für 4 Portionen:

Grundrezept:

1 kg mehligk. Kartoffeln 1 Bund Suppengrün 1,25 I Gemüsebrühe
2 EL Rapsöl 1 TL getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer

Mit Apfel:

1 Apfel 1 rote Zwiebel 4 EL Ziegenfrischkäse
Petersilie, Majoran

Mit Schinken:

4 Sch. Räucher-Schinken 1 Lauchzwiebel

Mit Walnüssen:

8 TL Walnüsse 8 kleine Champignons 4 EL magerer Frischkäse

Mit Zucchini:

80 g Zucchini 8 TL gehobelte Haselnüsse, Parmesan

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

Suppengrün putzen. Die Möhre und den Sellerie schälen und kleinwürfeln, den Porree in feine Ringe schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen, das Suppengrün darin bei starker Hitze kurz andünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben und unter Rühren andünsten.

Einen halben Liter heiße Gemüsebrühe hinzugießen. Das Ganze 20 Minuten lang kochen lassen. Die Suppe pürieren und mit dreiviertel Liter Gemüsebrühe verlängern.

Wer sie lieber stückig mag, püriert sie nur leicht - oder lässt den Pürierstab ganz aus dem Spiel. Dann mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Nach Belieben entweder mit Apfel, Schinken, Nüssen oder Zucchini verfeinern (siehe Tipps und Zutaten).

Tipps:

Variante 1:

So wird eine französische Kartoffelsuppe daraus: Einen kleinen Apfel ungeschält in Scheiben, eine rote Zwiebel in Ringe schneiden. In Öl andünsten. Mit Ziegenfrischkäse, frischem Majoran, Petersilie auf die Suppe geben.

Variante 2:

Oder nehmen Sie einfach eine Lauchzwiebel: Eine Stange in Röllchen schneiden und andünsten. Mit geräuchertem Schinken auf der Suppe verteilen.

Variante 3:

Nichts geht über das Aroma gerösteter Nüsse. Nehmen Sie gehackte Walnüsse, erhitzen sie in einer Pfanne ohne Fett. Dann Champignons in Öl andünsten, mit Nüssen und Petersilie auf die Suppe geben. Zuvor Frischkäse unterrühren.

Variante 4:

Auch Zucchini passen prima dazu. Das Gemüse in feine, etwa vier Zentimeter lange Streifen schneiden. In Öl andünsten. Gehobelte Haselnüsse ohne Fett kurz anrösten. Beides mit geriebenem Parmesan auf der Kartoffelsuppe anrichten.

test Februar 2010

Kartoffel-Suppe

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, mehlig	Stange Lauch	200 g Sellerie
1 Möhre	50 g Speck	1 EL Butterschmalz
1 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer, Muskat
1 Schalotte	1 TL Butter	1/2 Brötchen vom Vortag
150 g Schweinehack	1 Eigelb	50 ml Sahne
1/2 Bund glatte Petersilie		

Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch, Sellerie und Möhre schälen bzw. putzen und würfeln. Speck würfeln. In einem großen Topf mit 1 EL Butterschmalz das Gemüse mit dem Speck anbraten, Kartoffeln zugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Lorbeer zugeben mit Salz und Pfeffer abschmecken und weich kochen. Dann einen Teil des Gemüses herausnehmen, pürieren, wieder zugeben und die Suppe damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Schalotte schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 TL Butter anschwitzen. Das Brötchen in Wasser einweichen. Das Hackfleisch mit fein gewürfelter Schalotte, eingeweichtem Brötchen und Eigelb mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Klöße aus der Masse formen. Diese in der Suppe gar ziehen lassen. Die Sahne mit der Petersilie pürieren, unter die Suppe ziehen, nochmals abschmecken und servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 29. Januar 2008

Kerbel-Suppe mit Ricotta-Klößchen

Für 2 Personen

Für die Klößchen:

30 g weiche Butter	3 Eigelb	1 TL Speisestärke
100 g Ricotta, gut ausgedrückt	1/2 Brötchen (frisch)	1/2 Zitrone, unbehandelt
Salz	Pfeffer	

Für die Suppe:

500 ml Gemüsebrühe	2 TL Mehlbutter	2 Bund Kerbel
3 EL Sahne	Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat

Für die Klößchen Butter und Eigelb schaumig schlagen, Stärke unterrühren. Den Ricotta sehr gut ausdrücken, so dass er fast eine bröselige Konsistenz hat. Das Brötchen zu Brösel reiben, Zitronenschale abreiben und mit dem Ricotta zur schaumig gerührten Masse geben. Alles miteinander gut durchkneten. Zehn Minuten ruhen lassen, damit das Brot quellen kann. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Klößchen drehen. In sanft wallendem Salzwasser diese ca. 15 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und warm stellen. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit der Mehlbutter binden. Kerbel grob hacken und mit der Sahne zur Brühe geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Ricottaklößchen auf vorgewärmte Teller geben und mit der Suppe auffüllen.

Vincent Klink Mittwoch, 25. März 2009

Kichererbsen-Suppe mit Calamaretti und Brokkoli

Für 2 Personen

8 Calamaretti, frisch, klein	1 Kopf Brokkoli	150 g Kichererbsen, Dose
1 Zitrone, unbehandelt	2 Schalotten	5 Zehen Knoblauch
500 ml Geflügelfond	20 g Butter	1 Bund Thymian
1 Chilischote, rot, frisch	Mehl	100 ml Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Calamaretti waschen und trocken tupfen. Die Tuben in Ringe schneiden und auf Küchenpapier gut abtrocknen. Den Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und kurz in dem kochenden Salzwasser blanchieren. Anschließend den Brokkoli im gesalzenen Eiswasser abschrecken, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen. Den Thymian abzupfen. Die Schalotten und den Knoblauch in der Butter und einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen. Anschließend die Kichererbsen und den Thymian dazu geben und mit anschwitzen. Alles mit dem Geflügelfond auffüllen und weiter kochen lassen. Währenddessen den restlichen Knoblauch abziehen und fein schneiden, Die Chilischote in feine Ringe schneiden. In einer großen Pfanne vier Esslöffel Olivenöl erhitzen und den Knoblauch und den Brokkoli darin andünsten. Anschließend die Chiliringe dazu geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die Kichererbsensuppe pürieren, mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken und anschließend durch ein feines Sieb passieren. Das restliche Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Die Calamarettiringe leicht in dem Mehl wälzen und anschließend im heißen Olivenöl knusprig ausbacken. Die Suppe in tiefe Teller füllen, den Brokkoli und die Calamaretti auf der Suppe anrichten und servieren.

Kolja Kleeberg am 01. April 2010

Kohlrabi-Suppe mit gebratenen Pfifferlingen

Für 2 Personen

250 g Kohlrabi	100 g Pfifferlinge	400 ml Gemüsefond
100 ml Sahne	3 EL Butter	1 Scheibe Toastbrot
1 Prise Kümmel, gemahlen	1 Zitrone, unbehandelt	1 Zweig Petersilie
1 Prise Chili, mild, gemahlen	1 Muskatnuss	Salz

Den Kohlrabi putzen, schälen, die holzige Teile entfernen und in ein Zentimeter große Würfel schneiden. Anschließend in dem Gemüsefond knapp unter dem Siedepunkt etwa 20 Minuten weich ziehen lassen. Die Sahne in die Suppe rühren, einen Esslöffel Butter hinzufügen und das Ganze mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Muskat und Chili abschmecken. Die Toastbrot-scheiben in Würfel schneiden und in einem Esslöffel Butter bei milder Hitze anbräunen. Einen halben Teelöffel der Zitronenschale abreiben. Die Petersilie abzupfen und fein hacken. Die Pfifferlinge putzen, in etwa 0,5 Zentimeter dicke Stücke schneiden und in einer heißen Pfanne in der restlichen Butter anbraten. Mit Kümmel, dem Zitronenabrieb, Salz und Chili würzen und die Petersilie dazu geben. Die Suppe nochmals aufmixen, in warmen Suppentellern verteilen und die Pfifferlinge darin anrichten.

Tipp:

Kleine Kohlrabiblätter können in Streifen geschnitten und blanchiert als Garnitur verwendet werden.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2009

Kohlsuppe mit Pistou

Für 4 Portionen:

1 kg Spitzkohl	2 Frühlingszwiebeln	300 g Möhren
300 g Kartoffeln	500 g Fenchel	2 Zehen Knoblauch
1 l Brühe	2 EL Rapsöl	2 - 3 Stängel frische Kräuter
2 EL Orangen-Abrieb	Salz, Pfeffer	

Pistou:

50 g Mandelmehl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	4 EL Öl
4 EL Orangensaft	Salz, Pfeffer	

Gemüse waschen. Möhren und Kartoffeln mit einem Sparschäler schälen. Möhren in Stifte, Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Den Spitzkohl längs vierteln (Strunk wegwerfen), in Streifen schneiden, ebenso die Frühlingszwiebeln und den Fenchel. Fenchelgrün beiseitelegen.

In einem großen Topf den gehackten Knoblauch im Öl andünsten, ebenso die Möhren und die Kartoffeln. Nach etwa 2 Minuten die Fenchelstreifen und die geriebene Orangenschale dazugeben. Anschließend mit heißem Wasser oder Brühe auffüllen und alles etwa 5 Minuten lang garen. Spitzkohl und Frühlingszwiebeln zur Suppe geben, alles Weitere 7 bis 10 Minuten garen. Inzwischen die Kräuter waschen und hacken. Zum Schluss das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Kräuter dazugeben.

Für das Pistou das Basilikum hacken, mit den geriebenen Mandeln und je 4 Esslöffeln Öl und Orangensaft mischen. Salzen. Das Pistou nach Belieben unter die Suppe heben.

Tipps:

Pistou ist das französische Pendant zum italienischen Pesto. Wie dieses besteht es im Wesentlichen aus Basilikum, Knoblauch und Olivenöl. Statt Pinienkernen nehmen Franzosen oft gemahlene Mandeln, statt Parmesan geriebenen Gruyère. Bisweilen kommen gehackte Tomaten dazu. Kohlsuppe gilt zu Recht als Schlankmacher: Sie füllt den Magen, sättigt, enthält aber wenig Kalorien. Wer mit einem Kohlsuppentag überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken möchte, verzichtet auf das Pistou – es hat ebenso viele Kalorien wie die Suppe – und fügt besser eine eiweißreiche Zutat hinzu. Das kann gehobelter Parmesan, magerer Schinken oder Magerquark sein. Eiweiß (und Bewegung) verhindern bei einer Diät, dass außer Fett auch festigende Muskelmasse verlorengeht.

Die kulinarischen Variationen der Kohlsuppe sind unzählig. Sie kann mit fast jedem Gemüse bereichert werden, das Saison und Angebot hergeben. Eher asiatisch mutet das Aroma an, wenn Sie mit Kardamom, Koriander und Ingwer würzen. Eine mediterrane Note bekommt die Suppe mit provenzalischen Kräutern. Geriebene Zitruschale verleiht immer eine interessante Note.

test April 20108

Kräuter-Suppe

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Kartoffel	1 EL Butterschmalz
1 Kästchen Gartenkresse	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Dill
1 Bund Kerbel	1 Bund Schnittlauch	100 ml Sahne
100 g Crème-fraîche	600 ml Gemüsebrühe	100 ml Weißwein, trocken
2 EL Butter, kalt	4 Scheiben Weizentoastbrot	1 Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz
Gänseblümchen, essbar		

Dill, Kerbel und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Einige Kräuter zum Garnieren beiseitelegen und den Rest grob zerkleinern. Den Schnittlauch in Röllchen und die Kresse vom Beet schneiden. Die Schalotte abziehen, die Kartoffel schälen und beides fein würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Schalotte und die Kartoffel bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Das Ganze mit Wein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und circa 20 Minuten ziehen lassen. Die ToastbrotscHEIBEN entrinden und in Würfel schneiden. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel goldbraun rösten. Nun die Kräuter mit der Crème-fraîche und der Sahne fein pürieren und in die Suppe einrühren. Mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und etwas Zucker abschmecken. Kurz vor dem Servieren mit der restlichen Butter schaumig aufmixen. Das Ganze anrichten und mit den essbaren Blüten garnieren.

Horst Lichter am 26. Juni 2010

Kreolischer Eintopf mit Hähnchen

Für 4 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	1 sehr scharfe Wurst 150 g	2 EL Pflanzenöl
Salz	1 TL Cayennepfeffer	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter	1 Staudensellerie
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	250 ml Geflügelbrühe
250 ml Tomatensaft	1 Scheibe geräucherter Schinken	8 Garnelen
200 g gekochter Reis		

Die Hähnchenbrüste in Würfel schneiden, die Wurst in Scheiben. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen, Hähnchenbrust anbraten und salzen. Die Wurst dazugeben und mitbraten. Cayennepfeffer darüber stäuben. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und fein schneiden, mit den Lorbeerblättern zum Fleisch geben. Staudensellerie und Paprika putzen, klein schneiden und in den Topf geben. Hühnerbrühe und Tomatensaft angießen und alles 10 Minuten garen lassen. Den Schinken in feine Streifen schneiden und mit den Garnelen in den Eintopf geben. durchziehen lassen. Den gekochten Reis unterheben und den Eintopf in tiefen Tellern servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 08. Dezember 2009

Linsen-Eintopf mit Badischen Mini-Wienerle

Für 4 Personen

300 g grüne Berglinsen	3 Schalotten	3 EL Butter
1l Geflügelfond	1 Lorbeerblatt	1 Knoblauchzehe
3 Scheiben Bauchspeck	Salz, Pfeffer	1 Stange Lauch
80 g Sellerie	1 Karotte	1 Thymianzweig
100 ml Geflügeljus	Balsamico-Essig	100 g Butter
1 Bund Blattpetersilie	12 Stück Mini-Wiener	

Die Linsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und abtropfen lassen. Die Schalotten schälen, in Würfel schneiden. 2 EL Butter in einem Topf zergehen lassen, Schalotten darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit mehr als der Hälfte des Geflügelfonds aufgießen. Lorbeerblatt, Knoblauch und den Speck zu den Linsen geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 1 Stunde weich kochen, dazwischen immer wieder etwas Geflügelfond angießen. Anschließend 3 Schöpflöffel Linsen entnehmen und mit dem restlichen Fond zu einem Püree mixen. Lauch, Sellerie und Karotte putzen bzw. schälen und fein würfeln, in einem Topf mit 1 EL Butter mit Thymian, Salz und Pfeffer anschwitzen und mit etwas Geflügeljus ablöschen. Dann dieses Gemüse zusammen mit den pürierten Linsen zu den übrigen Linsen geben und vermengen und mit Geflügelbrühe bzw. -jus zur richtigen Konsistenz bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss Balsamico-Essig je nach Säurebedarf und Geschmack zugeben. Die Butter für die Nussbutter in einem Topf braun schmelzen. Blattpetersilie fein hacken. Eintopf mit Nussbutter abschmecken, Petersilie über den Eintopf streuen. Die Wiener Würstchen erwärmen, in den Teller geben und den Linseneintopf eingießen und servieren.

Karlheinz Hauser Montag, 07. Dezember 2009

Linsen-Suppe mit Kaninchen

Für 4 Personen

200 g Berglinsen	1 Schalotte	100 g Butter
1 l Geflügelfond	1 Zweig Thymian	1 Lorbeerblatt
1 Stange Lauch	1/4 Sellerieknolle	1 Karotte
500 ml braune Soße (Jus)	Salz	Pfeffer
Balsamico-Essig	1 Kaninchenrücken	2 EL Butterschmalz
Kerbel	Trüffel	

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen und abtropfen lassen. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. 50 g Butter in einem Topf zergehen lassen, die Schalotte darin anschwitzen, die Linsen dazugeben und mit dem Geflügelfond auffüllen. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen und die Linsen in ca. 20 Minuten weich kochen. Die Hälfte der Linsen herausnehmen, den Rest mit dem Fond pürieren. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 16 Grad°, Gas Stufe 3) vorheizen. Lauch, Sellerie und Karotten putzen bzw. schälen und in feine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einem Topf zergehen lassen, Gemüsewürfel darin anschwitzen, mit dem Jus ablöschen. Die ganzen und die pürierten Linsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Schuss Balsamico-Essig abrunden. Aus dem Kaninchenrücken das Fleisch auslösen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Kaninchenrückenfilets rundum darin anbraten, in ca. 3-4 Minuten im 180 Grad heißen Ofen fertig garen. Filets herausnehmen und drei Minuten ruhen lassen. Die Linsensuppe in vorgewärmte Teller geben, die in Tranchen geschnittenen Kaninchenfilets mittig in die Suppe geben. Mit gehacktem frischen Kerbel vollenden. Eine besondere Note erhält die Linsensuppe, wenn man etwas Trüffel fein darüber hobelt.

Karlheinz Hauser Montag, 19. Januar 2009

Münchner Graupen-Suppe mit gepökelter Kalb-Zunge

Für 4 Personen

100 g Perlgraupen	1,3 l Geflügelbrühe	1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	0,5 Karotte
100 g Zucchini	1 Frühlingszwiebel	150 g Kalbszunge,gekocht,gepökelt
100 g Bauchspeck, geräuchert	1 EL Öl	1 TL Korianderkörner
1 Zitrone, unbehandelt	1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer
1 EL Petersilie	40 g Butter, kalt	2 EL Butter, braun
Salz	Chili, mild (gemahlen)	Muskatnuss
Kerbelblätter		

Die Graupen von kaltem Wasser bedeckt eine Stunde wässern lassen. Dann über einem Sieb abtropfen lassen. In einem Topf die Brühe aufkochen. Die Zwiebel schälen, mit dem Lorbeerblatt belegen und mit der Gewürznelke fest stecken. Die gespickte Zwiebel mit den Graupen in die Brühe geben und etwa 20 bis 30 Minuten kaum merklich köcheln lassen. Inzwischen die Karotte schälen, die Zucchini und die Frühlingszwiebel putzen, waschen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden. Die Kalbszunge in einen halben Zentimeter große Würfel schneiden und mit den Speckwürfeln im Öl kross braten und auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Korianderkörner in einer Pfanne bei milder Hitze rösten und in eine Mühle füllen. Die Zitronen-Schale abreiben. Die Gemüsewürfel mit der Kalbszunge am Ende der Garzeit in die Suppe rühren. Zitronenabrieb, halbierte Knoblauchzehe und Ingwer einlegen, einige Minuten darin ziehen lassen und wieder entfernen. Mit Salz, Chili, Muskatnuss und Koriander aus der Mühle würzen und den Speck mit der Petersilie hinein rühren, mit brauner Butter abschmecken. Graupen auf einem Sieb abgießen (Sud auffangen), die Graupen in warmen Tellern anrichten. Die Butter in den Sud mixen und auf den Graupen verteilen, mit Kerbelblättern garnieren.

Alfons Schuhbeck am 29. Januar 2010

Maronen-Creme-Suppe mit geräucherter Enten-Brust

Für 2 Personen

200 g Maronen, geschält	80 g Entenbrust, geräuchert	150 ml Portwein, rot
150 ml Weißwein	300 ml Hühnerbrühe	150 ml Sahne
1 TL brauner Zucker	1 Prise Zimtpulver	4 Scheiben Toastbrot
2 EL Butter	1 Orange	3 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Den Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit Port- und Weißwein ablöschen. Brühe, Sahne und Maronen hinzugeben, aufkochen lassen und circa zehn Minuten ziehen (maximal leicht köcheln) lassen. Mit einem Pürierstab fein sämig mixen und mit Salz, Pfeffer und Zimtpulver abschmecken. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden. Die Orange schälen und die Orangenschale in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Brotwürfel zusammen mit etwas Thymian und der Orangenschale in der Pfanne kross und braun rösten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Salz abschmecken. Die Suppe in tiefe Teller geben, die Entenbrust flach darauf legen und mit den Croutons bestreuen.

Alexander Herrmann am 13. November 2009

Mozzarella-Terrine mit Tomaten und Basilikum

Für 6 Personen

Für die Terrine:

ca. 1 EL Olivenöl	2 Blatt Gelatine	50 g Pinienkerne
1 Bund Basilikum	500 g Mozzarella	Salz, Pfeffer
150 g Frischkäse	125 g Crème-fraîche	1 TL weißer Balsamico
50 g schwarze Oliven	1 TL Shinos Pfeffer	100 g getrocknete Tomaten

Für den Salat:

20 g Pinienkerne	3 Tomaten	100 g Blattsalat
5 EL Olivenöl	3 EL Balsamico	Salz, Pfeffer

Eine Terrinenform (ca. 1 l Inhalt) mit Frischhaltefolie auslegen und diese mit Olivenöl bestreichen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Basilikum abspülen, trocken schütteln und in fein schneiden. Mozzarella in 5 mm dicke Scheiben schneiden, beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Rahmkäse und Crème-fraîche cremig rühren, mit Salz und Pfeffer, Balsamico und Olivenöl würzen. Gelatine in einem kleinen Topf auflösen und unter die Masse heben. Oliven, Pinienkerne, rosa Pfeffer und 2 EL geschnittenes Basilikum untermengen. In die Form abwechselnd je eine Lage Mozzarella, Käsecreme und getrocknete Tomaten füllen und mit Mozzarellascheiben abschließen. Leicht anpressen, mit Folie bedecken und ca. 24 Stunden im Kühlschrank durchkühlen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abziehen, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Olivenöl mit Balsamico, Salz und Pfeffer gut vermischen, die Tomatenwürfel und Pinienkerne untermischen. Die Terrine stürzen, Folie entferne und mit einem heißen Messer oder Elektromesser in Scheiben schneiden. Marinierte Tomatenwürfel mit kleinen Salatblättern auf dem Teller schön platzieren und die Terrinenscheiben dazu legen.

Jörg Sackmann Donnerstag, 24. Juni 2010

Muschel-Ragout mit Tomaten

Für 2 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehen	1 Bund Suppengemüse
500 g Tomaten	700 g frische Miesmuscheln	3 EL Olivenöl
300 ml Weißwein	1 Msp Safran-Fäden	4 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer		

Schalotte und Knoblauch schälen und fein schneiden. Suppengemüse putzen und in feine Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, schälen, ausdrücken und in grobe Würfel schneiden. Die Muscheln gut waschen und putzen. Dabei darauf achten, dass die Muscheln geschlossen sind. Offene und beschädigte Muscheln unbedingt wegwerfen. Einen großen Topf aufstellen, Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch anschwitzen, die Muscheln zugeben und mit 1/4 l Wasser und Weißwein ablöschen, Safran und Thymian zugeben und die Muscheln zugedeckt ca. 5 Minuten kochen. Dann die Muscheln herausnehmen und aus der Schale lösen. Muscheln, die sich nach dem Kochen nicht geöffnet haben müssen weggeworfen werden. Den Kochfond durch ein feines Sieb passieren und erneut zum Kochen bringen. Die Tomaten zugeben und ungefähr 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Muscheln zugeben und anrichten. Dazu passt sehr gut Knoblauch-Baguette.

Vincent Klink Donnerstag, 20. August 2009

Pilz-Creme-Suppe mit Liebstöckl-Klößchen

Für 2 Personen

Für die Klößchen:

30 g Liebstöcklblätter	150 g Schichtkäse	2 EL Brotbrösel
2 Eigelb	10 g Weichweizengrieß	10 g Butter
Salz, Pfeffer, Muskat	1 Msp. abgeriebene Zitronenschale	

Für die Suppe:

1 Schalotte	200 g gemischte Speisepilze	1 EL Butter
250 ml Geflügelbrühe	200 ml Weißwein	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Zweige Thymian	2 Eigelb	150 ml Milch
Salz, Pfeffer		

Für die Klößchen Liebstöckl abspülen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Schichtkäse gut ausdrücken und mit Brotbröseln, Eigelb, Grieß und weicher Butter gut verrühren. Liebstöckl untermischen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronenschale abschmecken. Die Masse ca. 10 Minuten ziehen lassen, dann Nocken abstechen. Diese in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten gar ziehen. Für die Suppe die Schalotte schälen und fein schneiden. Pilze putzen und fein hacken. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotte mit den Pilzen anschwitzen. Dann mit Brühe und Wein auffüllen, einmal aufkochen und abpassieren. Die Brühe wieder in den Topf geben, die Pilze zur Seite stellen. Petersilie und Thymian abspülen, trockenschütteln und fein hacken. Kräuter zur Brühe geben und aufkochen. Eigelb mit der Milch vermischen. Die Suppe vom Herd ziehen und die Ei-Milch mit einem Schneebesen gut unterrühren. Die Suppe darf nicht mehr kochen, aber sollte heiß sein, dass das Eigelb die Suppe sämig binden. Suppe abschmecken. Die Pilze und Klößchen als Einlage zugeben und die Suppe servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 07. Oktober 2009

Pilz-Suppe mit Rinder-Carpaccio und Crème-fraîche

Für 4 Personen

200 g Rinderfilet	2 Kartoffeln, mehlig	1 Zwiebel
300 ml Sahne	800 ml Gemüsebrühe	100 ml Crème-fraîche
200 g Pilze, gemischt	1 Zitrone	1 EL Butter
2 EL Schnittlauch	100 ml Weißwein	Salz
Pfeffer	Olivenöl	

Das Rinderfilet im Tiefkühlschrank kurz anfrieren, herausnehmen und mit einem dünnen, scharfen Messer in sehr dünne Scheiben schneiden. Zwischen zwei Klarsichtfolienblättern mit einem ebenen Bratpfannenboden vorsichtig zeitungsdünn plattieren. Diese vorbereiteten Folien bis zum Gebrauch wieder in den Tiefkühlschrank legen. Zwiebel in Würfel schneiden. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel kurz glasig schwitzen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Pilze putzen. Falls man getrocknete Steinpilze verwendet, sollten diese vorher zwei Stunden in kaltem Wasser eingeweicht werden. Kartoffelwürfel und Pilze zusammen anschwitzen. Mit Weißwein und Brühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und für circa 20 Minuten auf kleiner Hitze kochen. Zum Schluss die Sahne und die Butter zugeben und mit einem Pürierstab gut durch mixen und anschließend durch ein grobes Sieb geben und nochmals abschmecken. Die Schale der Zitrone abreiben und den Saft auspressen. Die Crème-fraîche in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und –abrieb abschmecken. Die Suppe mit dem Pürierstab mixen, bis sich ein leichter Schaum bildet. Auf tiefe Teller verteilen, das Carpaccio in die Mitte des Tellers auf die Suppe geben und mit der Crème-fraîche garnieren. Mit dem in Ringe geschnittenen Schnittlauch bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln.

Tim Mälzer am 07. November 2008

Polenta-Süppchen mit gebackenen Steinpilzen

Für 4 Personen

Polentasüppchen:

50 g Lardo oder grüner Speck	2 Schalotten	1 Zweig Rosmarin
1 EL Olivenöl	100 ml Weißwein	0,5 l Geflügelfond
40 g Polenta, grob	150 g Sahne	50 g Parmesan
Salz	Pfeffer	

Steinpilze:

4 Steinpilze, klein	3 EL Polentagrieß, grob	0,25 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Ei
100 ml Olivenöl	Meersalz	Pfeffer

Polentasüppchen:

Den Lardo fein würfeln. Die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Lardo im heißen Öl ausbraten, die Schalotten und den Rosmarin hinzufügen und glasig anbraten. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen und den Fond zugießen. Aufkochen lassen und die Polenta einrühren. Circa zehn Minuten köcheln lassen. 100 Gramm Sahne zugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen. Die restliche Sahne steif schlagen. Die Suppe vom Herd nehmen und den geriebenen Parmesan unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Mixstab schaumig aufschlagen, dabei nach und nach die Schlagsahne zugeben.

Steinpilze:

Die Steinpilze putzen und säubern, falls nötig waschen. Gut trocken tupfen und halbieren. Polentagrieß mit fein geschnittener Petersilie, fein gehackten Thymian und fein gehackten Rosmarinnadeln mischen. Das verquirlte Ei mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze mit der Schnittfläche zuerst in das verschlagene Ei, dann in die Grießmischung drücken und im heißen Öl goldbraun backen. Das Polentasüppchen mit den gebackenen Steinpilzen anrichten.

Cornelia Poletto am 09. Juli 2010

Polenta-Zitronengras-Suppe mit Peperoni-CROUTONS

Für 2 Personen

4 Scheiben Toastbrot	4 EL Instant-Polenta	0,5 Mango
1 kleine Zwiebel	1 grüne Peperoni	2 Zitronengrassstengel
2 EL kalte Butter	600 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein, trocken
4 EL Olivenöl	0,5 EL Currypulver	Salz

Die Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Das Currypulver darüber stäuben, kurz mitdünsten lassen und mit dem Weißwein ablöschen. Den Gemüsefond dazugeben und alles aufkochen lassen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern trennen und in feine Würfel schneiden. Die Zitronengrassstengel putzen, längs halbieren und flach klopfen. Die Zitronengrassstengel mit den Mangowürfeln in den kochenden Gemüsefond geben. Die Instantpolenta unter Rühren einrieseln und das Ganze köcheln lassen bis die Polenta aufquillt. Anschließend die Suppe von der Herdplatte nehmen und weitere sieben Minuten zugedeckt ziehen lassen. Derweil die Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Rinde vom Toastbrot entfernen und den Toast in feine Würfel schneiden. Die Toastbrotwürfel in einer Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl rundherum goldbraun anrösten. Einen Esslöffel Butter hinzufügen und aufschäumen lassen. Die Peperoni dazugeben und untermischen. Anschließend alles mit einer Prise Salz würzen. Die Pfanne von der Herdplatte nehmen, das Zitronengras entfernen und die restliche Butter sowie das restliche Olivenöl mit dem Pürierstab untermixen. Die Suppe erneut kurz erwärmen. Die Polenta-Zitronengras-Suppe in zwei tiefen Tellern anrichten und mit den Peperoni-CROUTONS garnieren.

Alexander Herrmann am 07. Mai 2010

Polettos unterirdische Suppe

Für 4 Personen

300 g Möhren	300 g Staudensellerie	300 g Knollensellerie
2 Schalotten	100 g Butter	2 Stiele Majoran
1 l Geflügelbrühe	500 ml Sahne	4 Scheiben Bauernbrot
2 Äpfel	2 EL Zucker	200 g Kalbsleber
2 Markknochen, vom Rind, groß	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf Grillstufe vorheizen. Möhren, Staudensellerie und Knollensellerie waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. 50 Gramm Butter in einen Topf geben, aufschäumen lassen und das Gemüse hinein geben. Salzen und pfeffern, kurz andünsten und zugedeckt circa zehn Minuten dünsten. Mit der Geflügelbrühe und Sahne ablöschen, aufkochen lassen und das Gemüse weich garen. Vier Kreise von circa sechs Zentimeter Durchmesser aus dem Bauernbrot ausstechen und in einem Esslöffel Butter knusprig ausbacken. Die Äpfel waschen, ausstechen und in acht gleichmässige Scheiben schneiden. Den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, die Apfelscheiben einlegen und von beiden Seiten anbraten. Restliche Butter mit den Majoranzweigen in einer Pfanne aufschäumen lassen, die in Scheiben geschnittene Kalbsleber einlegen und von beiden Seiten circa zwei Minuten braten. Salzen und pfeffern. Das Kalbsmark aus den Knochen lösen, in Scheiben schneiden und im vorgeheizten Backofen kurz gratinieren. Salzen und pfeffern. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle restlichen Zutaten in vorgewärmte Suppenteller schichten. Zuerst das Bauernbrot, dann Apfel, Leber, Apfel und am Schluss das Kalbsmark. Die heiße Suppe angießen und sofort servieren.

Cornelia Poletto am 01. Oktober 2010

Pot au feu vom Winter-Gemüse mit Forellen-Klößchen

Für 4 Personen

Für den Eintopf:

1 Zwiebel	1 kleine Rote Bete	2 Kartoffel
1 Petersilienwurzel	6 Rosenkohlröschen	1 EL Butterschmalz
1, 5 l Gemüsebrühe	1 Lorbeerblatt	4 Schwarzwurzeln
1/2 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Forellenklobbchen:

200 g Forellenfilet ohne Haut	1/2 TL Koriander, gemahlen	Salz, weißer Pfeffer
150 ml Sahne		

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Bete mit Schale in einem Topf mit Wasser weich kochen. Kartoffeln und Petersilienwurzel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Rosenkohlröschen putzen und vierteln. In einem Topf mit Butterschmalz die Zwiebel anschwitzen, Gemüsebrühe angießen und das Lorbeerblatt zugeben. Schwarzwurzeln schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in die Brühe geben. Ebenfalls die vorbereiteten Gemüsegewürfel sowie Rosenkohl mit in die Brühe geben und gar. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Rote Bete schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kräuter in den Eintopf geben und diesen mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kurz vor dem Servieren Rote Bete Würfel untermischen. Für die Forellenklobbchen Forellenfilets in Streifen schneiden und mit Koriander, etwas Salz und Pfeffer in einen Cutter geben und zerkleinern. Dann die Sahne zufügen und zu einer glatten Farce zercuttern. (Fisch und Sahne sollten kalt sein.)

(Tipp: Ist die Farce zu dick, so gibt man etwas Sahne hinzu, ist sie zu dünn, so muss man den Cutter ein bisschen länger laufen lassen.)

Mit einem Teelöffel aus der Farce kleine Klößchen ausstechen, diese in einem Topf mit leicht kochendem Salzwasser am Siedepunkt gar ziehen lassen. Gegarte Klößchen in tiefe Teller geben, mit dem Eintopf aufgießen und servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 09. Dezember 2010

Radieschen-Suppe mit Schnittlauch-Klößchen

Für 2 Personen

1 Brötchen vom Vortag	60 g Butter	1 Ei
Salz, Pfeffer	1 Msp Muskat	2 Bund Radieschen
1 Schalotte	1 EL Butter	500 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Msp Kardamom
1 TL Mehlbutter	100 ml Sahne	

Für die Klößchen das Brötchen auf einer groben Reibe oder einem Cutter zu Bröseln reiben. 50 g Butter schmelzen. In einem Mixbecher die heiße Butter mit einem Ei verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Brötchenbrösel untermischen, bis eine dünne Paste entsteht. Diese Paste ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Radieschen vom Grün trennen, waschen und halbieren. Schalotte schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butter die Schalotte anschwitzen, Radieschen zugeben, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten kochen. In der Zwischenzeit Schnittlauch und Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Kardamom mörsern. Schnittlauch unter die Klößchenmasse mischen und daraus kleine Klößchen formen. Diese ca. 10 Minuten in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen. Wenn die Radieschen weich gekocht sind, die Suppe im Mixer fein pürieren und mit Mehlbutter binden. Sahne hinzufügen und aufkochen. Petersilie und Kardamom untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Pürierstab vor dem Servieren noch mal aufmixen. Klößchen in Suppentellern anrichten, Suppe dazu gießen und servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 24. März 2010

Reis-Topf mit Huhn und Ingwer

Für 2 Personen

1/2 Freilandhähnchen	Salz, Pfeffer	5 EL Olivenöl
2 Zwiebeln	1 EL Pinienkerne	1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin	1/2 Peperoni	400 ml Fleischbrühe
150 g Langkornreis	1 Stange Lauch	1 EL geriebenen Ingwer

Hähnchen entbeinen und in daumengroße Stücke schneiden, salzen, pfeffern und in einem großen Topf mit Olivenöl von allen Seiten anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und bei Seite stellen. Die Zwiebeln schälen, fein schneiden und in dem verbliebenen Fett goldbraun anbraten. Pinienkerne, kleingehackten Thymian und Rosmarin, sowie klein geschnittene Peperoni dazugeben. Mit der Brühe auffüllen, den Reis dazugeben und zwanzig Minuten kochen lassen. Immer wieder mit dem Kochlöffel am Topfboden entlang fahren, damit nichts anbrennt. Den Lauch waschen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Wenn die Brühe eingekocht ist, die Lauchscheiben begeben und fünf Minuten ziehen lassen. Dann die Hähnchenwürfel und den Ingwer dazu und weitere fünf Minuten erwärmen und anrichten.

Vincent Klink Mittwoch, 13. Januar 2010

Rosenkohl-Creme-Suppe

Für 4 Personen

750 g Rosenkohl	2 Schalotten	1 Kartoffel, groß, mehlig
2 EL Butter	100 ml Weißwein, trocken	1 L Gemüsebrühe
50 g Crème-fraîche	100 g Räucherlachs, in Scheiben	0,5 Bund Schnittlauch
Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Schalotten abziehen und fein hacken. Den Rosenkohl putzen, waschen und vierteln. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen und die Schalotten darin andünsten. Die Kartoffelwürfel und den Rosenkohl zufügen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und 25 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Den Lachs in schmale Streifen schneiden. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren. Die Crème-fraîche unterrühren, aufkochen und nochmals mit den Gewürzen abschmecken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und zur Hälfte in die Suppe einrühren. Die Suppe in Tellern verteilen und mit dem Lachs und dem restlichen Schnittlauch gleichmäßig bestreuen.

Horst Lichter am 20. März 2010

Rote Paprika-Suppe mit Jakobsmuscheln

Für 4 Personen

8 rote Paprikaschoten	1 Schalotte	40 g Stangensellerie
4 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	1/8 l Weißwein (Riesling)
600 ml Geflügelfond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Rosmarin
Salz	weißer Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
Ingwer	60 ml Sahne	1 EL Crème-fraîche
2 EL Olivenöl	kleine Jakobsmuscheln	1 Zweig Zitronenthymian
Kerbel		

Die Hälfte der Paprikaschoten halbieren und von Kernen und Scheidewänden befreien, kurz durchwaschen und in kleine Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein hacken, den Stangensellerie klein schneiden. Schalotte und Stangensellerie in einem Topf mit 2 EL Olivenöl mit einer Prise Zucker glasig anschwitzen, die Paprikastreifen beigegeben und kurz andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, Fond zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Knoblauch andrücken und mit Rosmarin dazu geben und 20 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ingwer abschmecken und mit Sahne und Crème-fraîche nochmals 3 Minuten kochen lassen. Rosmarin und den Knoblauch entfernen und mit 1 EL Olivenöl im Mixer pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Eventuell noch etwas nachwürzen. 4 schöne Paprikaschoten mit Stiel am unteren Ende ca. 2 cm gerade abschneiden. Kerne und Scheidewände sauber und sorgfältig entfernen. In leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten blanchieren, herausnehmen und auf einem Tuch gut abtropfen lassen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen und nur kurz in eine Pfanne mit 1 EL Olivenöl beidseitig mit einem Zweig Zitronenthymian braten. Den warmen Paprika mit heißer Suppe füllen und einen vorgewärmten tiefen Suppenteller vorsichtig und gewendet auf den Paprika halten und etwas andrücken. Beide nun zügig zurückdrehen. Die kurz gebratenen Jakobsmuscheln rundherum legen, mit einem Kerbelzweig garnieren und rasch servieren. Den Paprika am Stiel vor dem Gast vorsichtig und behutsam etwas schräg abheben.

Karlheinz Hauser Montag, 31. August 2009

Rote-Bete-Süppchen mit Zander, Kartoffeln und Speck

Für 4 Personen

Süppchen:

4 Schalotten	800 g Rote-Bete, gekocht	4 cl Walnussöl
2 cl Himbeeressig	800 ml Geflügelfond, ohne Glutamat	Pfeffer
Salz		

Zander und Kartoffeln:

2 Kartoffeln, mehlig	1 Ei	1 Zanderfilet, ca. 320 g
3 Zehen Knoblauch	4 Zweige Thymian	Korianderkörner, geröstet
Pfeffer	Olivöl	Mehl
Butter	Salz	

Fertigstellen:

120 g Bacon, geschnitten	1 Bund Schnittlauch	50 g Crème-fraîche
1 Zitrone	Salz	Pfeffer
Schwarzkümmelöl		

Süppchen:

Die Schalotten putzen und klein schneiden. Mit der Roten Bete in Walnussöl ohne Farbe anschwitzen. Mit Himbeeressig ablöschen, mit Geflügelfond auffüllen und durchköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend im Standmixer pürieren und durch ein Spitzsieb passieren.

Zander und Kartoffeln:

Die Kartoffeln fein reiben, salzen, durchkneten und ziehen lassen. Anschließend ausdrücken und zusammen mit dem Ei und verbliebener Kartoffelstärke zu einer Art Röstmasse verarbeiten. Das Zanderfilet portionieren, mit Salz, Pfeffer und gerösteten Korianderkörnern aus der Mühle würzen, leicht mehlieren und darauf die Kartoffelkruste verteilen. Auf der Kartoffelkruste goldgelb braten, wenden und mit etwas Butter, Knoblauch und Thymian fertig braten. Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Fertigstellen:

Den Bacon zwischen zwei Backmatten im vorgeheizten Backofen goldgelb backen und als Chip an das Zanderfilet stellen. Den Saft der Zitrone auspressen. Den Schnittlauch fein schneiden und mit Crème-fraîche, Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und als Kleckse in die Suppe träufeln. Mit Schwarzkümmelöl abrunden.

Mario Kotaska am 03. September 2010

Rote-Bete-Suppe mit Datteln und Maronen

Für 2 Personen

400 g Rote-Bete, vorgekocht	4 Datteln, getrocknet	8 Maronen
2 Schalotten	2 EL Orangenmarmelade	4 EL Butter
1000 ml Orangensaft	1000 ml Gemüsefond	100 ml Rote-Bete-Saft
20 ml Rotweinessig	2 EL Dattelbalsamico	1 Prise Zucker
Piment	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Maronen kreuzweise einritzen und für 20 Minuten in den Backofen geben. Die Schalotten abziehen und mit der roten Bete in grobe Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten und die rote Bete darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Rotweinessig ablöschen und die Orangenmarmelade dazu geben. Anschließend das Ganze mit dem roten Betsaft und dem Gemüsefond auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und so lange köcheln lassen, bis die rote Bete weich ist. Anschließend den Orangensaft dazu geben und das Ganze pürieren. Die Datteln schälen und vom Kern befreien. Die Maronen schälen, klein hacken und mit den Datteln in etwas Butter schwenken. Die Suppe mit den Datteln und den Maronen auf Tellern anrichten. Anschließend mit Piment abschmecken und mit dem Dattelbalsamico garnieren.

Kolja Kleeberg am 04. Dezember 2009

Rumfort-Suppe mit Schweine-Bauch

Für 4 Personen

100 g Speck	300 g Schweinebauch	1 Zwiebel
1 EL Butterschmalz	ca. 1 l Hühnerbrühe	100 g Perlgraupen
1 große Karotte	2 große Kartoffeln	200 g Sauerkraut
1 TL Senf	Salz	

Speck und Schweinebauch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. In einem Topf mit 1 EL Butterschmalz Fleisch- und Speckwürfel anbraten, Zwiebel zugeben und mit anschwitzen. Mit Hühnerbrühe aufgießen und aufkochen lassen. Die Perlgraupen zugeben und solange kochen, bis alles fast weich ist. In der Zwischenzeit Karotte und Kartoffel schälen und in feine Würfel schneiden. Das frische Sauerkraut kalt abspülen und klein schneiden. Gemüswürfel und Sauerkraut mit in die Suppe geben und nochmals ca. 10 Minuten kochen, bis Kartoffeln und Karotte weich sind. (Evtl. noch etwas Brühe zugeben.) Die Suppe mit Senf und evtl. Salz abschmecken.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 23. September

Safran-Blumenkohl-Schaum-Suppe mit Crevetten

Für 2 Personen

400 g Blumenkohl	200 g Crevetten, gekocht	1 Zitrone, unbehandelt
2 Schalotten	75 ml Weißwein	350 ml Gemüsefond
2 Zweige Koriander	6 Safran-Fäden	1 EL Crème-fraîche
75 ml Sahne	20 g Butter	2 EL Rapsöl
1 TL Zucker	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Blumenkohl vom Grün befreien und in kleine Röschen zerteilen. Die Schalotten abziehen, fein würfeln und zusammen mit dem Kohl und den Safran-Fäden in heißem Rapsöl farblos anschwitzen. Mit dem Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze mit Weißwein ablöschen und mit dem Gemüsefond und der Sahne auffüllen. Die Suppe bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend etwa ein Viertel der Röschen aus der Suppe nehmen und als Einlage für später reservieren. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte pressen. Die restlichen Röschen mit samt der Suppe in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Butter in einer Pfanne schmelzen, Blumenkohlröschen und Crevetten darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefe Teller verteilen. Crème-fraîche zur Blumenkohlsuppe geben und diese schaumig aufmixen. Die Suppe anrichten und mit etwas frisch gezupftem Koriander bestreuen.

Johann Lafer am 12. Februar 2010

Safran-Tomaten-Suppe mit Lachs

Für 2 Personen

2 Lachstranchen, küchenfertig	2 Strauchtomaten	1 Zitrone, unbehandelt
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	5 Thymianzweige
3 EL Butter	250 ml Schlagsahne	200 ml Gemüsesfond
200 ml trockener Weißwein	1 TL Olivenöl	Safran-Fäden
1 TL Cayennepfeffer	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und so halbieren, dass vier gleich große Würfel entstehen. Die Schale der Zitrone abreiben. Zwei Esslöffel Butter in einem Topf zerlassen und den Zitronenabrieb und eine Prise Cayennepfeffer dazu geben. Den Lachs mit Salz würzen. Die restliche Butter auf einen Teller streichen und die Lachswürfel in einem Abstand von etwa zwei Zentimetern darauf setzen und von allen Seiten großzügig mit der Zitronen-Cayennepfeffer-Butter bestreichen. Das Ganze so mit Frischhaltefolie abdecken, dass die Folie über dem Teller und dem Lachs spannt. Anschließend für etwa zwanzig Minuten im Backofen glasig garen. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig anschwitzen. Die Tomaten vom Strunk befreien, in grobe Würfel schneiden, zu den Schalotten geben und kurz mit anschwitzen. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und mit dem Fond auffüllen. Eine halbe Knoblauchzehe und die Thymianzweige dazu geben, mit einem Deckel abdecken und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Knoblauch und die Thymianzweige wieder heraus nehmen und die Suppe fein pürieren. Das Ganze durch ein Sieb passieren, in einem Topf erneut erwärmen und mit Safran-Fäden, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sahne dazu geben und nochmals aufkochen. Den Lachs aus dem Backofen nehmen. Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig aufmixen und mit einer Schöpfkelle den Schaum abschöpfen. Den Safran-Tomaten-Suppenschaum mit dem Lachs auf tiefen Tellern anrichten und servieren.

Alexander Herrmann am 23. Juli 2010

Sauerampfer-Süppchen

Für 4 Personen

300 g Sauerampfer	4 Stück Wachteleier	40 g Räucherlachs
2 Schalotten	1 Orange, unbehandelt	20 g Mehl
40 g Butter	100 ml Weißwein, trocken	700 ml Kalbsfond
1 EL Crème-fraîche	200 ml Sahne	1 Ei
1 Muskatnuss	2 EL Öl	Zucker
Salz	Pfeffer, weiß, aus der Gewürzmühle	

Den Sauerampfer waschen und die groben Strünke abnehmen. Einige Sauerampferblätter für die Garnitur beiseite legen und den Rest in Streifen schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Wachteleier zwei Minuten und zwanzig Sekunden hart kochen und anschließend abschrecken. Die Eier von der Schale befreien und halbieren. Die Orangenschale abreiben. Butter und Öl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten mit dem Sauerampfer und dem Orangenabrieb kurz anschwitzen, mit etwas Mehl bestäuben und dabei ständig rühren. Anschließend die Hitze reduzieren, mit Weißwein ablöschen und mit Kalbsfond aufgießen. Die Suppe circa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Ei trennen und 100 Milliliter Sahne mit dem Eigelb verrühren. Die Suppe pürieren, danach die Ei-Sahne-Masse vorsichtig in die Sauerampfersuppe einrühren. Anschließend die Crème-fraîche unterrühren. Die Suppe darf ab jetzt nicht mehr kochen. Das Ganze erneut mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker abschmecken. Die übrige Sahne leicht anschlagen. Den Lachs in grobe Streifen schneiden. Jeweils zwei halbe Wachteleier und einige Lachsstreifen in den Suppenschalen verteilen und mit der Sauerampfersuppe auffüllen. Mit einigen Sauerampferblättchen und einem Tupfen der Sahne garniert servieren. Als Beilage empfiehlt sich geröstetes Weißbrot.

Horst Lichter am 22. Mai 2010

Sauerampfer-Suppe mit Saibling-Roulade

Für 4 Personen

500 g Sauerampfer	200 g Butter	5 Saiblingfilets
150 g Sahne	Salz	1 Bund Schnittlauch
4 Garnelen	2 Zwiebeln	1 l Hühnerbrühe

Sauerampfer gründlich waschen, trocken schütteln und mit der zimmerwarmen Butter mixen bis der Sauerampfer möglichst klein püriert ist. Dann die Butter kalt stellen. Ein Saiblingfilet in kleine Stücke schneiden, mit der Sahne und etwas Salz mit dem Zauberstab zu einer feinen Farce mixen. Alle Zutaten müssen sehr kalt sein. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und hacken. Die restlichen Filets mit der Farce dünn bestreichen, mit Schnittlauch betreuen, jeweils eine Garnele darauf legen und zusammenrollen. Die Röllchen zuerst in hitzebeständige Frischhaltefolie und dann in Alufolie einrollen. In einem Topf mit sprudelndem Wasser zirka 10 Minuten gar ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Ein Esslöffel Butter in einem Topf auslassen und die Zwiebeln anbraten. Die Hühnerbrühe zugeben und kurz aufkochen. Die kalte Sauerampferbutter in Stücke schneiden und unter die Suppe mixen. Die Suppe in Teller geben und die Saiblingrouladen mittig in die Suppe setzen. Tipp: Wenn die Suppe noch grüner werden soll, kann man einige Spinatblätter untermixen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 6. April 2010

Sauerkraut- Meerrettich- Suppe mit Blutwurst- Scheiben

Für 2 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1/8 l Weißwein
1/4 l Gemüsebrühe	1/8 l Sahne	50 g Kartoffeln, fein gerieben
50 g Sauerkraut mit viel Saft	1 Lorbeerblatt	1 Thymianzweig
1 Nelke	Salz, Pfeffer	1 Prise Cayennepfeffer
50 g Meerrettich	2 EL Butter	1 EL Mehl
100 g Blutwurst in Scheiben		

Die Schalotte und die Knoblauchzehe fein hacken und in einem Topf mit einem Esslöffel Butter andünsten. Mit Wein, Brühe und Sahne auffüllen. Die feingeriebenen Kartoffeln, das Sauerkraut, Lorbeerblatt, Thymianzweig und Nelke dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend Nelke, Lorbeerblatt und Thymianzweig herausnehmen. Die Suppe pürieren, den feingeriebenen Meerrettich einstreuen und alles noch mal aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blutwurstscheiben in Mehl wenden und in Butter von beiden Seiten jeweils eine Minute anbraten. Die Suppe mit den Blutwurstscheiben anrichten.

Vincent Klink Donnerstag, 14. Januar 2010

Schwammerl- Suppe

Für 4 Personen

400 g Pfifferlinge	60 g Butter	2 Schalotten
1 EL Mehl	600 ml Rinderbrühe	100 ml Riesling
150 ml Sahne	100 g Crème-fraîche	0,5 Bund Schnittlauch
2 Zweige Petersilie	8 Scheiben Frühstücksspeck	2 Scheiben Toastbrot
1 Muskatnuss	Salz	Pfeffer

Die Schalotten abziehen und in kleine Würfel schneiden. Die Pfifferlinge putzen. Butter in einem Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die geputzten Pfifferlinge dazugeben, kurz andünsten und mit Mehl bestäuben. Das Ganze mit Riesling ablöschen und mit Brühe sowie Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Circa zehn Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend etwa die Hälfte der Pfifferlinge mit einem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen und beiseite legen. Nun die Suppe mit einem Pürierstab aufmixen, Crème-fraîche unterrühren und nochmals mit Salz, Pfeffer sowie etwas frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Die beiseite gelegten Pilze wieder als Einlage hineingeben. Die Petersilie fein hacken, den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden. Den Frühstücksspeck in feine Streifen schneiden. Bei den Toastbrotstücken die Rinde entfernen und den Rest würfeln. Anschließend Speckstreifen und Brotwürfel in einer Pfanne knusprig anrösten. Die fertige Suppe in Tellern anrichten und mit dem krossen Speck und den Brotwürfeln garnieren. Zuletzt mit Petersilie und Schnittlauch bestreuen.

Horst Lichter am 18. September 2010

Sellerie-Süppchen mit Lamm-Filet-Würfeln

Für 2 Personen

1 Sellerieknolle, klein	250g Lammfilet	120 ml Gemüsefond
100g Sahne	2 EL Olivenöl	1 TL Butter
1 TL Zimtpulver	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Gemüsefond und die Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Den Sellerie schälen, in grobe Würfel schneiden, zu dem Gemüsefond geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ungefähr zehn Minuten weich kochen. Die Selleriewürfel in der Garflüssigkeit fein pürieren. Anschließend die Suppe durch ein Sieb streichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Esslöffel Olivenöl mit dem Stabmixer unterschlagen. Das Lammfilet in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Butter und das Zimtpulver einrühren und mit dem Stabmixer aufschäumen. Die Selleriesüppchen in Tassen oder kleine Schälchen verteilen und die gebratenen Lammfiletwürfel hineingeben.

Alexander Herrmann am 26. Februar 2010

Sellerie-Suppe mit Bratwürstel

Für 4 Personen

Sellerie-Suppe:

1,5 Knoll en Sellerie	800 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
30 g Butter, kalt	1 – 2 EL Butter, braun	1 Zehe Knoblauch
1 Scheibe Ingwer	0,5 Orange, unbehandelt	Salz
Chili, mild (gemahlen)		

Bratwürstel:

8 Rostbratwürstchen, Nürnberger	1 EL Öl
---------------------------------	---------

Sellerie-Croutons:

0,5 Knolle Sellerie	Frittierfett	Chilisalz
---------------------	--------------	-----------

Sellerie-Suppe:

Schale der Orange abreiben. Den Sellerie putzen, halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie in der Brühe knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten mehr ziehen als köcheln lassen, bis er weich ist. Die Sahne zur Suppe geben und mit Butter und brauner Butter pürieren. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit Ingwer hinein rühren, einige Minuten ziehen lassen, mit etwas Orangenabrieb, Salz und Chili abschmecken und durch ein nicht zu feines Sieb passieren.

Bratwürstel:

Die Bratwürstel in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Croutons:

Den Sellerie putzen, in dünne Scheiben hobeln und in etwas Fett knusprig frittieren. Auch Küchenpapier abtropfen lassen und mit etwas Chilisalz würzen. Die Suppe mit einem Stabmixer aufschäumen, je zwei Bratwürstel hinein geben und mit den Croutons garnieren.

Alfons Schuhbeck am 25. September 2009

Spargel-Suppe mit Spargel-Mousse

Für 2 Personen

500 g Spargel	Salz	1 Prise Zucker
1 TL Butter	Pfeffer	100 g Crème-fraîche
1 EL Sahne (geschlagen)	1/2 Bund Kerbel	4 Scheiben Toastbrot

Den Spargel schälen und eventuell holzige Enden abschneiden. Die Schalen in kaltem Wasser mit Salz, Zucker und Butter aufsetzen und aufkochen. Von den Spargelstangen die Spitzen auf einer Länge von 3 – 4 Zentimeter abschneiden. Die Spargelschalen herausnehmen und in dem Sud Spargelstangen und Spitzen kochen. Die Spitzen nach 5 Minuten herausnehmen. Den restlichen Spargel gut weich kochen. Den Sud abgießen, durch ein Tuch passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargelstangen mit ein wenig Sud pürieren und mit der Crème fraiche vermischen. Eventuell zur Lockerung einen Esslöffel geschlagene Sahne dazu geben. Das Spargelmousse in Schälchen füllen und erkalten lassen. Den Kerbel hacken. Den restlichen Spargelsud erwärmen, die Spargelspitzen dazugeben und mit Kerbel garnieren. Spargelsuppe in vorgewärmten Tellern servieren. Spargelmousse und getoastetes Brot dazu reichen. Man kann das Mousse in die Suppe einrühren und so eine Spargel-Rahm-Suppe machen oder den Toast damit bestreichen und zur Suppe essen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 28. April 2009

Spargel-Suppe von grünem Spargel

Für 2 Personen

250 g grüner Spargel	30 g Butter	1 unbehandelte Zitrone
20 g Kräuterbutter	125 ml trockener Weißwein	1 TL Tomatenmark
2 TL süßer Senf	250 ml Sahne	2 Eier
1 Muskatnuss	1 EL Pfefferkörner	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Spargel im unteren Drittel schälen. Die Schalen und die abgeschnittenen Endstücke in einem halben Liter Wasser mit 20 Gramm Butter, dem Saft einer halben Zitrone, etwas Salz und Zucker gut auskochen. Den Spargel herausnehmen und die Suppe im Anschluss passieren. Nun die Köpfe vom Spargel abschneiden und beiseite legen. Die Stangen in dünne Scheiben schneiden. Die Kräuterbutter in einem Topf zerlassen und die Spargelstücke darin andünsten. Das Tomatenmark und den Senf dazugeben und unter ständigem Rühren gut anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißwein und der passierten Spargelbrühe ablöschen und mit Sahne auffüllen. Die Pfefferkörner im Mörser schroten. Die Suppe mit Salz, dem geschrotetem Pfeffer und etwas Muskatnuss abschmecken und bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen. Die Spargelköpfe kurz in der restlichen Butter schwenken. Die Eigelb vom Eiweiß trennen. Die Suppe vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und mit dem verquirlten Eigelb legieren. Die Suppe mit den gedünsteten Spargelköpfen auf Tellern anrichten.

Horst Lichter am 25. Juni 2010

Spargel-Suppe

Für 2 Personen

100 g weißer Spargel	100 g grüner Spargel	4 Bärlauchblätter
0,4 l Gemüsefond	100 g Sahne	1 Schuss Zitronensaft
1 Streifen Zitronenschale	10 g kalte Butter	1 Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer	Salz	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und Teller darin warmstellen. Den weißen Spargel schälen, den grünen nur im unteren Drittel. Von beiden Sorten die holzigen Enden entfernen. Muskatnuss reiben. Den Gemüsefond aufkochen, die Spargelschalen einlegen und 20 Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen, den Sud auffangen, die Schalen gut ausdrücken und dann entfernen. Den Spargel schräg in halbzentimeterdicke Scheiben schneiden und im Spargelsud acht Minuten lang knapp unter dem Siedepunkt bissfest durchziehen lassen. Den Sud erneut durch ein Sieb gießen und die Spargelscheiben warmstellen. Den Sud in den Topf zurück geben, die Sahne hinzufügen und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Anschließend einen Streifen Zitronenschale runter schneiden. Die Suppe vom Herd nehmen, die Zitronenschale einlegen und nach einigen Minuten wieder entfernen. Die Butter unterrühren und mit Salz, Cayennepfeffer, etwas frisch geriebener Muskatnuss und ein paar Tropfen Zitronensaft abschmecken. Die Bärlauchblätter waschen, trocken tupfen, von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Suppe aufschäumen. Die Streifen mit den Spargelscheiben und den Bärlauch in den vorgewärmten Suppenteller verteilen und die aufgeschäumte Suppe darüber geben.

Alfons Schuhbeck am 30. April 2010

Spinat-Suppe

Für 4 Portionen:

1 kg frischer Spinat	1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
0,75-1 L Gemüsebrühe	125 g magere Creme-fraîche	2 EL Öl
Salz, Pfeffer	Zitronensaft, Muskat	

Nockerln:

2 L Wasser	100 g Hartgriß	1 Ei
100 g Frischkäse	Pfeffer, Salz, Muskat	

Die frischen Spinatblätter waschen, putzen und grob zerpfücken. Einige Blätter beiseitelegen. Wer es eilig hat, greift zu Tiefkühlspinat (2 Pack ä 450 g).

Zwiebel schälen, würfeln, in einem großen Topf in Öl andünsten. Spinat mit gepresstem Knoblauch peu ä peu dazugeben und zusammenfallen lassen.

Einen Dreiviertelliter Gemüsebrühe hinzugießen, Creme fraiche einrühren, würzen. Mit Pürierstab verrühren. Je nach Belieben etwas Brühe nachgießen.

Für die Nockerln (österreichisch für Kloß) Wasser erhitzen und salzen. Den Griß, ein großes Ei und Frischkäse mit dem Rührgerät (Knethaken) verrühren, würzen, etwas gehen lassen. Aus der Masse kleine Klöße mit zwei Teelöffeln oder große mit zwei Esslöffeln formen, ins Wasser geben. Schwimmen die Klöße oben, sie 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, danach herausnehmen.

Auf jeden Teller Suppe 2 bis 4 Klöße geben, mit Blättern dekorieren.

Tipps:

Spinat schrumpft beim Garen stark, da er wasserreich ist. Als Gemüsebeilage blanchiert man ihn wenige Sekunden in heißem Wasser, gibt ihn dann in Eiswasser. Das bewahrt auch das intensive Grün.

Für die Nockerln eignet sich Frischkäse mit Natur- oder Kräutergeschmack, wobei Kräuter für eine pikante Note sorgen. Es gibt auch magere Sorten.

Als deftige Beilage empfehlen wir Fladenbrot mit Knoblauchpaste. Dafür 6 EL Olivenöl mit 4 gepressten Knoblauchzehen, viel Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen. Brot in Tortenstücke schneiden, halbieren, die Paste aufstreichen. Im Ofen bei 180 Grad 10 bis 15 Minuten backen.

test März 2009

Tomaten-Suppe mit Gin-Sahne

Für 2 Personen

Für die Käsestangen:

60 g Pecorino	100 g Blätterteig	Mehl
1 Eigelb	1 EL Sahne	Salz, Pfeffer

Für die Suppe:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	4 Fleischtomaten
1 kleine Kartoffel, mehlig	1 EL Olivenöl	Zucker
300 ml Gemüsebrühe	1 TL Oregano	1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer	50 g Sahne	10 ml Gin
1/2 Bund Basilikum		

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 190 Grad) vorheizen.

Für die Käsestangen den Käse fein reiben. Den Blätterteig mit etwas Mehl zu einem Rechteck auswellen. Eigelb mit Sahne verquirlen und auf den Teig streichen. Käse darüber streuen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Die belegte Teigplatte zusammenklappen und nochmals mit dem Rollholz etwas auswellen. Dann in ca. 2,5 cm dicke lange Streifen schneiden. Die Streifen in sich drehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Im heißen Ofen ca. 12 Minuten goldgelb backen. Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen dann in Würfel schneiden. Kartoffel schälen und in dünne Scheiben hobeln. In einem Topf mit 1 EL Olivenöl Zwiebel und Schalotte anschwitzen. Tomaten und Kartoffel zugeben und mit anschwitzen. 1 Prise Zucker untermischen und die Brühe angießen. Oregano und Thymian zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann die Suppe durch ein Sieb oder die Flotte Lotte streichen. Die Suppe nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sahne schlagen und mit Gin vermischen. Basilikum in feine Streifen schneiden und unter die Suppe mischen. Die Suppe anrichten und einen Klecks Ginsahne obenauf geben. Mit den Käsestangen servieren.

Vincent Klink Donnerstag, 6. Mai 2010

Würzige Melonen-Suppe mit Shrimps

Für 4 Personen

2 reife Charentais-Melonen	100 ml weißer Portwein	Salz, Pfeffer
1 Prise Chilipulver	1 Knoblauchzehe	8 kleine Garnelenschwänze
2 EL Olivenöl	1 Limette	4 Stängel Zitronengras
2 Zweige frische Minze	2 Zweige Basilikum	

Die Melonen halbieren, mit einem Löffel die Kerne ausstreichen und mit einem Kugelausstecher einige Kugeln aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Das übrige Fruchtfleisch mit einem Löffel auskratzen. Zusammen mit Portwein, einer Prise Salz, Pfeffer und Chilipulver in einen Mixbecher geben, fein pürieren und abschmecken. Die Suppe kalt stellen. Knoblauch schälen und halbieren. Die Garnelen schälen und den Darm entfernen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen mit dem Knoblauch braten und mit dem Limettensaft ablöschen. Melonenkugeln und Garnelen auf die Zitronengrasspieße aufstecken. Minze- und Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und unter die Suppe mischen. Suppe in tiefen Tellern anrichten und die Spieße obenauf geben.

Vincent Klink Mittwoch, 02. Juni 2010

Wan-Tan-Suppe

Für 2 Personen

1 kleines Hähnchen	1/2 Stange Lauch	1 Möhre
Salz, Pfeffer	120 g Mehl	1 Msp Backpulver
1 Ei	2 EL getrocknete Mu-Err-Pilze	1 Bund Koriander
1 EL Sojasoße	1 Eigelb	1 Bund Frühlingszwiebeln

Von dem Hähnchen eine Brust auslösen und diese bei Seite stellen. Lauch und Möhre putzen bzw. schälen, in grobe Stücke schneiden, mit dem restlichen Hähnchen in einen Topf geben und soviel Wasser zugeben, dass alles gut bedeckt ist. Mit Pfeffer und Salz würzen, alles aufkochen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Mehl mit Backpulver vermischen, das Ei zugeben und alles zu einem Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie verpackt eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Pilze ca. 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen. Den Koriander waschen, trocknen und fein hacken. Die ausgelöste Hähnchenbrust in Würfel schneiden, diese mit Sojasoße, Salz und der Hälfte des Korianders abschmecken und kalt stellen. Die Fleischbrühe durch ein Sieb passieren, abschmecken und köcheln lassen. Das gegarte Hähnchenfleisch vom Knochen lösen, fein würfeln und beiseite stellen. Den Teig mit einer Nudelmaschine oder einem Nudelholz sehr dünn ausrollen, in Rechtecke schneiden und die Ränder mit Eigelb bestreichen. Die marinierten Hähnchenwürfel darauf geben und die Teigtaschen gut verschließen. Diese in die leicht köchelnde Hähnchenbrühe geben, ca. 8 Minuten gar ziehen lassen und kurz vor dem Servieren die eingeweichten Pilze zugeben. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Frühlingszwiebeln, restlichen Koriander und nach Wunsch etwas von dem gekochten Hähnchenfleisch in Suppenschalen verteilen und alles mit der Suppe aufgießen.

Tipp: Wan Tan Teig ist auch bereits fertig im Asialaden erhältlich.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 5. August

Weißer Bohnen-Suppe mit Räucher-Aal und Croutons

Für 4 Personen

200 g Räucheraal	0,5 Zitrone, unbehandelt	600 g Bohnen, weiß
3 Scheiben Ingwer	2 Zehen Knoblauch	700 ml Gemüsebrühe
250 g Sahne	4 EL Butter	0,5 Schote Vanille
2 – 3 EL Butter, braun	2 Scheiben Toastbrot	1 Stange Zimt
Muskatnuss	Salz	Pfeffer, schwarz
Chili, mild (gemahlen)	Bohnenkraut	Bohnenkraut, frisch

Den Räucheraal enthäuten und von der Haut den Tran entfernen. Die Filets von der Gräte lösen und die Gräten zupfen. Einen Streifen Schale aus der Zitrone heraus schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Die Bohnen abtropfen lassen und mit einer Prise Bohnenkraut, Zitronenschale, einer Ingwerscheibe und einer in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe in der Brühe knapp unter dem Siedepunkt circa zehn Minuten ziehen lassen. Ein Drittel der Bohnen heraus nehmen und in einem kleinen Topf warm stellen. Ingwer und Zitronenschale wieder entfernen. Sahne mit einem Esslöffel Butter hinzufügen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat würzen. Die Toastbrotstücke in Würfel schneiden. Mit Vanille, einer in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe, braunen Butter, zwei Ingwerscheiben und der restlichen Butter goldbraun anbraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit einer Reibe etwas Zimt darüber reiben. Die Suppe nochmals aufmixen. Die Bohnen und den Aal in warme Teller verteilen und die Suppe darauf füllen. Mit Croutons bestreuen und mit frischem Bohnenkraut garnieren.

Alfons Schuhbeck am 11. Dezember 2009

Wirsing-Eintopf mit geräucherter Enten-Brust

Für 2 Personen:	1 Bund Suppengemüse	1 Zwiebel
1 EL Sonnenblumenöl	ca. 500 ml Gemüsebrühe	5 Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt	2 Wacholderbeeren	1 Zweig Rosmarin
etwas Salz	400 g Wirsing	200 g Kartoffeln
etwas Pfeffer	1/2 Bd gl. Petersilie	1 St geräucherte Entenbrust

Suppengemüse und Zwiebel waschen bzw. schälen und würfeln. Öl in einem Suppentopf erhitzen, Gemüsewürfel und Zwiebel darin kräftig anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen, so dass das Gemüse ca. 2 cm mit Flüssigkeit bedeckt ist. Pfefferkörner, Lorbeer, Wacholderbeeren und Rosmarin zugeben. Fond salzen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wirsing putzen, vierteln, abspülen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Wirsing und Kartoffeln in den Suppenfond geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten garen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Eintopf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. Haut von der Entenbrust entfernen. Filet in Stücke schneiden und kurz im Eintopf erhitzen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Vincent Klink Mittwoch, 02. Januar 2008

Zitronen-Knoblauch-Suppe mit Minze und Ziegenkäse

Für 4 Personen

2 l Wasser	4 Knollen Knoblauch, jung	1 Lorbeerblatt, frisch
1 Bund Salbei	1 Bund Thymian	2 Scheiben Ingwer
4 Eier	90 ml Olivenöl	1 Sauerteigbrot, groß
8 Ziegenkäse, klein	1 Bund Minze	2 Zitronen, unbehandelt
Milch	Maldonsalz	Pfeffer, schwarz

Die Knoblauchknollen in Zehe teilen, schälen und mit Lorbeer im kochendem Salzwasser und etwas Milch circa 20 Minuten weich kochen. Kurz vor der Zeit Thymian, geschälte Ingwerscheiben und Salbei hinein geben, kurz ziehen lassen und mit dem Lorbeer wieder herausnehmen. Die Suppe pürieren. 100 Gramm Brot in etwas Wasser einweichen lassen und dazugeben. Die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Eigelb und 80 Milliliter Olivenöl verrühren und die Suppe damit binden. Mit Maldonsalz und schwarzem Pfeffer würzen. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden, kurz rösten, mit dem Ziegenkäse belegen und gratinieren. Die etwas aufgeschäumte Suppe in Suppentellern anrichten. Die Schale der Zitronen abreiben. Die Suppe mit Zitronenabrieb und fein geschnittener Minze bestreuen. Noch etwas Olivenöl darüber geben. Die Ziegenkäsebrote beilegen.

Kolja Kleeberg am 06. Juni 2008

Zitronengras-Schaum-Suppe mit Garnelen-Stäbchen

Für 4 Personen

1 Stange Lauch	4 Stangen Zitronengras	0,5 TL Koriandersamen
5 Pfefferkörner, schwarz	70 ml Sesamöl	250 ml Kokosmilch
700 ml Geflügelfond	2 Karotten	1 Schote Paprika, rot
1 Schote Paprika, gelb	50 g Zuckerschoten	250 g Riesen-Garnelen
20 g Ingwer	1 Schote Chili	40 ml Sojasoße
1 EL Speisestärke	8 Blätter Frühlingsrollenteig	1 Ei
1 Limette, unbehandelt	80 g Butterwürfel, kalt	Sahne
Koriandergrün	Fett	Chili
Salz	Pfeffer	

Den Lauch putzen, waschen und grob würfeln. Das Zitronengras mit einem Plattierisen anklopfen und grob schneiden. Lauchwürfel, Zitronengras, Koriander- und Pfefferkörner in 40 Milliliter heißem Sesamöl anschwitzen. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen und aufkochen. Bei milder Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Die Suppe durch ein Sieb gießen, nochmals aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Chili aus der Mühle und Limettensaft- und abrieb abschmecken. Kalte Butterwürfel zugeben und die Suppe sämig aufmixen. Zuletzt mit zwei Esslöffeln geschlagener Sahne verfeinern. Die Karotten und die Paprikaschoten schälen und putzen, zusammen mit den Zuckerschoten in dünne Streifen schneiden und im restlichen Sesamöl ein bis zwei Minuten anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Garnelen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Mit frisch geriebenem Ingwer, Chiliwürfeln, Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Speisestärke untermischen. Die Frühlingsrollenteigblätter auslegen und am unteren Rand eine dünne Bahn Garnelenmasse auftragen. Die Ränder mit Eiweiß einstreichen und die Blätter straff aufrollen. Im heißen Fett goldgelb ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen und leicht salzen. Die Suppe in Schalen füllen, Gemüsestreifen hinein geben, mit frischem Koriandergrün bestreuen. Die Garnelenstäbchen auf den Rand der Suppenschale legen und servieren.

Johann Lafer am 26. November 2010

Zuckermelonen-Suppe mit Tandoori-Spießen

Für 4 Personen

1 TL Pfefferkörner, schwarz	100 g Naturjoghurt	100 g Schattenmorellen mit Saft
3 Hühnerbrustfilets	100 g Joghurt	2 TL Tandoori-Paste
2 Limetten, unbehandelt	1 Schote Vanille	400 ml Weißwein, trocken
100 g Zucker	1 Zuckermelone	30 ml Olivenöl
10 Eiswürfel	0,5 Bund Koriander	Salz
Pfeffer		

50 Gramm Schattenmorellen abtropfen lassen, 50 Milliliter Kirschsaff abmessen. Beides in ein hohes Gefäß geben und zu Kirschmus pürieren. Die Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, im Mörser zerstoßen und mit Naturjoghurt und Kirschpüree mischen. Mit Salz würzen, in einen Eiswürfelbehälter füllen und mindestens eine Stunde ins Gefrierfach legen. Die Hühnerbrüste längs in dünne Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. Die Schale einer halben Limette abreiben und den Saft pressen. Den Joghurt mit der Tandoori-Paste vermengen, mit Limettensaft und -schale würzen. Die Hühnerspieße damit einstreichen und 20 Minuten im Kühlschrank marinieren. Mit einem Sparschäler die Schale der übrigen Limette dünn abschälen und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Weißwein, Zucker, Limettensaft und -schale, Vanillemark und die ausgekrazte Schote in einen Topf geben und aufkochen. Bei milder Hitze köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Zuckermelone halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in einen Glasmixer geben. Den Sirup durch ein Sieb dazugießen und alles fein pürieren. Die Melonensuppe bis zum Anrichten kühl stellen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Spieße von allen Seiten zwei bis drei Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit einigen Eiswürfeln nochmals aufmixen und in gekühlte Gläser füllen. Jeweils ein bis zwei Würfel Pfefferjoghurt in jedes Glas geben und die Spieße darüberlegen. Nach Belieben mit etwas Koriander garnieren.

Johann Lafer am 03. Juli 2010

Index

- Artischocke, 4
- Blumenkohl, 6, 55
- Bohnen, 9–11, 27
- Borschtsch, 7
- Brokkoli, 7, 38
- Couscous, 4
- Croutons, 7, 28, 48, 65
- Eintopf, 10, 11, 13, 17, 21, 27, 34, 40, 41, 65
- Erbsen, 12, 14, 15, 23, 38
- Fenchel, 15
- Fisch, 2, 10, 14, 16, 21, 23, 31, 33, 50, 52, 53, 56, 57, 65
- Fleisch, 1, 3, 7, 11–13, 18, 22, 24, 27, 31, 34, 37, 43, 49, 51, 54, 57, 59, 63
- Garnelen, 2, 5, 40, 57, 63, 67
- Gazpacho, 17, 18
- Geflügel, 6, 7, 10–12, 14, 19, 24–27, 38, 40–43, 45, 47, 49, 51–54, 57, 64, 65, 67, 68
- Graupen, 24, 43, 54
- Gurke, 3, 17, 18
- Käse, 30, 36, 44, 45, 62, 66
- Kürbis, 26, 28–31
- Kartoffeln, 7, 10, 14, 17, 21, 26, 27, 31, 33–37, 39, 40, 46, 50, 52–54, 58, 63, 65
- Klößchen, 5, 21, 37, 45, 50, 51
- Knödel, 13, 22
- Kohlrabi, 17, 38
- Kokos, 5, 6, 11, 19, 28, 67
- Kräuter, 21, 24, 25, 39, 40, 60
- Lauch, 16, 19, 21, 24, 31, 33, 36, 37, 42, 51, 64, 67
- Linsen, 41, 42
- Möhren, 10–12, 16, 17, 21, 22, 24–26, 31, 32, 37, 39, 41–43, 49, 54, 64, 67
- Maronen, 43, 54
- Meeresfrüchte, 5, 14, 20, 35, 38, 55, 63
- Melone, 20, 63, 68
- Nudeln, 5, 25
- Pak-Choi, 5
- Paprika, 2, 3, 17, 18, 28, 40, 52, 67
- Pastinaken, 34
- Pilze, 8, 12, 13, 34, 36, 38, 45–47, 58, 64
- Polenta, 47, 48
- Radieschen, 35, 51
- Reis, 40, 51
- Rettich, 7, 58
- Rind, 1, 8, 17, 22, 23, 29, 33, 46, 49, 58
- Rosenkohl, 50, 52
- Rote-Bete, 6, 7, 50, 53, 54
- Sauerampfer, 31, 57
- Sauerkraut, 54, 58
- Schinken, 13, 36, 40
- Schoten, 3, 4, 6, 10, 27, 52, 67
- Schwarzwurzeln, 50
- Sellerie, 10, 11, 16, 18, 21, 22, 24, 31, 37, 40–42, 49, 52, 59
- sonstige, 44
- Spargel, 60, 61
- Speck, 1, 5, 8, 11, 14, 22, 23, 27, 31, 37, 41, 43, 47, 53, 54, 58
- Spinat, 62
- Spitzkohl, 17, 39
- Steckrübe, 25
- Tomaten, 56, 63
- Wan-Tan, 64
- Weißkohl, 7
- Wirsing, 65
- Wurst, 15, 34, 40, 58, 59
- Zucchini, 16, 36, 43