

KÜCHENRATGEBER

MATTHIAS F. MANGOLD

SUPPEN & EINTÖPFE

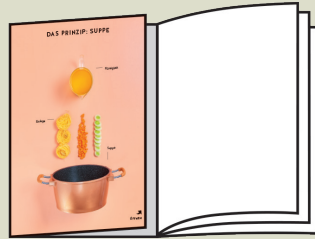


G|U

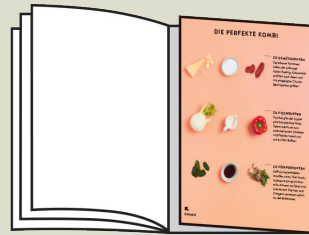
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

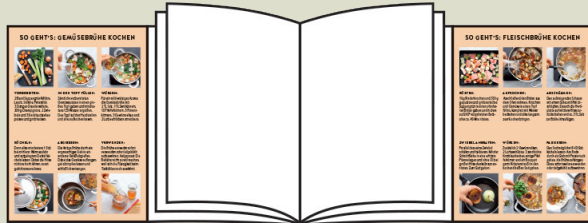
DAS PRINZIP:
SUPPE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
GEMÜSEBRÜHE
KOCHEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FLEISCHBRÜHE
KOCHEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewähl-
ten Rezepten ganz besondere Tipps
mit verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variie-
ren. Unsere Temperaturangaben beziehen
sich auf das Backen im Elektroherd mit
Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte
mit der »GU Kochen Plus«-App
(siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 GEMÜSESUPPEN



26 SUPPEN MIT
HUHN, FISCH ODER
FLEISCH



38 KALTE SUPPEN



48 EINTÖPFE

04 DER AUTOR
05 BLITZSCHNELL: ERBSEN-MINZE-SUPPE
55 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



GEMÜSESUPPEN

- 08 KRÄUTERSUPPE MIT SAFRAN
- 10 FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE
- 11 MÖHRENSUPPE MIT ZITRONENGRASS
- 13 MISO-RAMEN-SUPPE
- 14 BLUMENKOHLSUPPE
- 15 JOGHURT-KRÄUTER-CREME
- 16 TOMATEN-GIN-SUPPE
- 17 SPARGELSUPPE GRÜN-WEISS
- 18 KÄSESUPPE MIT KRÄUTERCROUTONS
- 20 ROTE-BETE-SUPPE MIT MEERRETTICH
- 22 VEGETARISCHE MINESTRONE
- 25 CREMESUPPE MIT FRITTIERTEN SELLERIE-STICKS



Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 740 kcal, 7 g E, 73 g F, 11 g KH

CREMESUPPE MIT FRITTIERTEN SELLERUESTICKS

RAFFINIERT

1 kleiner Sellerie (ca. 600 g)
150 g Pastinaken
150 g Petersilienwurzeln
1 mittelgroße Zwiebel
1 Stängel Zitronengras
1 EL Butter
1 l heiße Gemüsebrühe
200 ml Sonnenblumenöl zum
Frittieren
400 g Kokosmilch (ersatzweise
250 ml Milch)
Salz, Pfeffer
2 EL Essig

GU CLOU

Ausfrittierte Gemüsestreifen sind ein toller Eyecatcher und sorgen für den richtigen Biss. Dazu die Sticks unbedingt ganz frisch aus dem Öl fischen, kurz entfetten und noch warm auf der Suppe servieren.

1 Sellerie, Pastinaken und Petersilienwurzeln schälen. Vom Sellerie ein Stück von ca. 100 g abschneiden und beiseitelegen. Den Rest zunächst in Scheiben, dann in Streifen und schließlich in kleine Würfel schneiden. Pastinaken und Petersilienwurzeln ebenfalls fein würfeln. Zwiebel schälen, würfeln. Vom Zitronengras die trockenen Anteile und den Strunkansatz entfernen. Den Stängel in Ringe schneiden und diese fein hacken.

2 In einem Topf die Butter zerlassen. Die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 3 Min. andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und kurz mit garen. Gemüsebrühe angießen und alles bei geschlossenem Deckel aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und das Gemüse in ca. 20 Min. weich garen. Für die letzten 5 Min. das Zitronengrasiterrühren.

3 Inzwischen das übrige Stück Sellerie in sehr dünne Scheiben und dann in feine Streifen schneiden. In einem kleinen Topf das Öl sehr stark erhitzen. Selleriestreifen darin bei großer Hitze in etwa 5 Min. braun ausfrittieren. Mit einem Schaumlöffel aus dem Öl holen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Am Ende der Garzeit die Kokosmilch oder Milch zur Suppe geben und diese mit einem Pürierstab cremig fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Die Cremesuppe auf 4 Teller verteilen und mit Selleriesticks garnieren.



1



2



3

KLASSISCHE HÜHNERSUPPE

SCHMECKT IMMER



4



5



6

Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • 50 Min. Garen • Pro Portion ca. 520 kcal, 63 g E, 16 g F, 28 g KH

1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)
Salz
400 g Suppengrün (Möhre, Lauch,
Sellerie, Petersilienwurzel,
Petersilie)
1 mittelgroße Zwiebel
2 Zweige Estragon
6 Zweige Thymian
1 Pck. gemischtes TK-Gemüse
(330 g)
100 g Suppennudeln (z. B. Buch-
stabennudeln)
frisch geriebene Muskatnuss

1 Das Huhn mit Küchenpapier gründlich abtupfen. Danach in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken (Bild 1) und zum Kochen bringen. Aufsteigenden Schaum mit dem Schaumlöffel abheben. Etwa 2 TL Salz hinzufügen.

2 Möhre, Petersilienwurzel und Sellerie putzen, gründlich waschen, bei Bedarf schälen. Alles in grobe Stücke schneiden (Bild 2). Den Lauch längs halbieren, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in Halbringe schneiden. Petersilie beiseitelegen. Zwiebel schälen und würfeln. Nach ca. 30 Min. Garzeit das Gemüse zum Huhn in den Topf geben und alles weitere 50 Min. bei geringer Hitze zugedeckt garen.

3 Das Huhn am Ende der Garzeit aus der Brühe nehmen und etwas abkühlen lassen (Bild 3). Dann die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen, würfeln und beiseitestellen. Das gekochte Gemüse mit einem Schaumlöffel aus der Suppe nehmen, in eine Schüssel geben und gleichfalls beiseitestellen.

4 Estragon, Thymian und Petersilie abrausen, trocken schüteln (Bild 4). Die Blättchen von den Zweigen bzw. Stängeln zupfen und klein schneiden. Von der Petersilie die Hälfte für die Garnierung zurückbehalten, alle übrigen Kräuter zusammen mit dem TK-Gemüse zur Suppe geben. Mit Salz und Muskat abschmecken und bei mittlerer Hitze garen.

5 Nach 5 Min. Garzeit das gewürfelte Hühnerfleisch und die Nudeln in den Topf geben (Bild 5) und die Nudeln zugedeckt bei mäßiger Hitze in ca. 7 Min. bissfest garen. Die Hühnersuppe in vier Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren (Bild 6).



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • 1 Std. Kühlen • Pro Portion ca. 355 kcal, 12 g E, 30 g F, 10 g KH

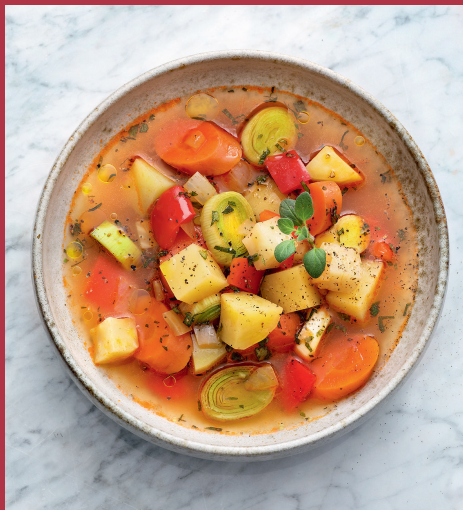
WASSERMELONEN-TOMATEN-SUPPE

FRUCHTIG

500 g Wassermelone
500 g Tomaten
1 Bund Basilikum
70 ml Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
Cayennepfeffer
125 g Mozzarella
8 Cocktailtomaten
2 EL Pinienkerne
40 g Parmesan

- 1 Wassermelone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Ein paar Blätter beiseitelegen.
- 2 Melonen- und Tomatenstücke mit 50 ml Olivenöl, übrigem Basilikum und Essig in einen Topf geben und fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe kühl stellen.
- 3 Mozzarella würfeln. Cocktailtomaten waschen, halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. anrösten. Das beiseitegelegte Basilikum fein schneiden. Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben, mit restlichem Olivenöl (20 ml), Salz und Pfeffer bedecken. Kurz stehen lassen.
- 4 Parmesan in grobe Späne hobeln. Die kalte Suppe in Tellern oder Schalen anrichten, Einlage aus der Marinade in die Suppe geben und etwas Parmesan darüberstreuen.

LÖFFELWEISE SEELENFUTTER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Alles aus einem Topf – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Heiß geliebte One-Pot-Wunder: Klassiker und neue Kreationen aus aller Welt



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7076-7



9 783833 870767



www.gu.de