

SOUP HAPPENS

@REZBERRYSS BY REZAN

MEINE LIEBSTEN SUPPEN UND
EINTÖPFE FÜR JEDEN TAG

G|U

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort _____	S. 9
Einführung _____	S.10

COMFORT FOOD

Bohnen-Kartoffel-Eintopf mit Würstchen _____	S. 18	Geschmorte Rindfleischsuppe mit Wurzelgemüse _____	S. 29
Tomatensuppe mit Orzo und Fleischklößchen _____	S. 20	Linsen-Kokos-Eintopf mit Reis und Spinat _____	S. 30
Gulascheintopf _____	S. 22	Hähnchen-Oliven-Eintopf _____	S. 33
Brokkoli-Salsiccia-Eintopf _____	S. 25	Graupeneintopf mit Pilzen und Kräutern _____	S. 34
Ofengemüse-Eintopf _____	S. 26		

SCHNELLE SUPPEN

Cremige Hähnchensuppe _____	S. 38	Cremige Lachs-Lauch-Suppe mit Dill _____	S. 49
Bohnensuppe mit Mangold und Pesto _____	S. 41	Gemüsesuppe mit Couscous _____	S. 50
Garnelensuppe mit Graupen _____	S. 42	Cremige Zwiebelsuppe mit Kartoffeln _____	S. 53
Kichererbsen-Bohnen-Spinat-eintopf _____	S. 45	Kokos-Curry-Suppe mit Blumenkohl und Paprika _____	S. 54
Tomaten-Reis-Suppe _____	S. 46		

GESUNDMACHERSUPPEN

Möhren-Ingwer-Suppe _____	S. 58	Kräftige Hühnersuppe mit Gemüse, Ei und Fregola _____	S. 66
Miso-Nudelsuppe mit Brokkoli, Erbsen und Zuckerschoten _____	S. 61	Rindersuppe mit Grießnocken _____	S. 68
Grüne Gemüsesuppe _____	S. 62	Lammsuppe mit Knollensellerie _____	S. 70
Linsensuppe mit Kurkuma _____	S. 65	Cremiger Gemüsebooster _____	S. 73

WAS KINDER MÖGEN

Erbsen-Möhren-Suppe mit Hackbällchen _____	S. 78	Käsebällchensuppe _____	S. 89
Kartoffel-Möhren-Suppe mit Würstchen _____	S. 81	Mais-Kartoffel-Suppe _____	S. 90
Tortellini-Tomatensuppe _____	S. 82	Süßkartoffel-Kokos-Suppe _____	S. 93
Kartoffelcremesuppe mit Croûtons _____	S. 85	Lasagnesuppe _____	S. 94
Hähnchen-Gnocchi-Suppe _____	S. 86	Nudelsuppe mit Hähnchen _____	S. 97

LEICHTE SUPPEN

Kalte Gurkensuppe mit Lachsstreifen _____	S. 100	Kalte Avocadosuppe mit Limette und Kräutern _____	S. 108
Erbsensuppe mit Minze und Zitrone _____	S. 103	Sellerie-Birnen-Suppe _____	S. 111
Rote-Bete-Suppe mit Feta und Walnuss _____	S. 104	Joghurt-Radieschen-Suppe mit Forellenfilet _____	S. 112
Zitronensuppe mit Eierfäden _____	S. 107	Glasnudel-Hackfleisch-Suppe mit Chinakohl _____	S. 115

SOUL-FOOD

Eintopf mit Putenkeule, Kartoffeln und Erbsen _____	S. 118	Rindfleischsuppe mit Mehlkloßchen und Bohnen _____	S. 126
Fischsuppe mit Rotbarsch und Fenchel _____	S. 121	Wirsingintopf mit Hähnchen _____	S. 128
Gemüseeintopf _____	S. 122	Fleischklößchensuppe mit Kichererbsen und Spinat _____	S. 130
Linsensuppe mit Kartoffeln und Nudeln _____	S. 125	Kürbis-Möhren-Suppe mit Schinkencrumble _____	S. 132

BASICS

Rinderbrühe _____	S. 136	Nussbutter _____	S. 145
Hühnerbrühe _____	S. 137	Korianderpesto _____	S. 146
Gemüsebrühe _____	S. 138	Zitronen-Salz-Creme _____	S. 147
Fischbrühe _____	S. 139	Nussbutter-Gremolata _____	S. 148
Gemüsebrühpaste _____	S. 140	Herzhaftes Granola _____	S. 149
Gemüsebrühpulver _____	S. 141	Brot-Parmesan-Topping _____	S. 150
Klassisches Ghee _____	S. 144	Pfannenbrot _____	S. 152
Curry-Ghee mit Zwiebel, Ingwer und Knoblauch _____	S. 145	Focaccia _____	S. 153
Danksagung _____	S. 155		
Impressum _____	S. 160		



LINSEN-KOKOS-EINTOPF MIT REIS UND SPINAT

Diesen Eintopf koche ich besonders gern, wenn es schnell gehen soll. Er macht satt, schmeckt der ganzen Family und die Kombination aus Linsen, Reis, Spinat und Kokosmilch ist einfach genau mein Ding. Den könnte ich tatsächlich jede Woche essen.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Zutaten

1 Zwiebel
2 EL Kokosöl
150 g rote Linsen
100 g Basmatireis
600 ml Gemüsebrühe (s. Rezept S. 138 oder gekauft)
400 ml Kokosmilch
1 EL Meersalz
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Currypulver
½ TL Chilipulver
200 g Blattspinat
2 EL Sojasauce
Saft von ½ Limette
Pfeffer (frisch gemahlen)
Limettenabrieb zum Servieren

- 1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Kokosöl in einem Topf heiß werden lassen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten.
- 2** Jetzt kommen die Linsen und der Reis dazu – kurz mit andünsten, dabei hin und wieder durchrühren. Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen, mit Meersalz, Kreuzkümmel, Curry und Chili würzen und alles gut verrühren.
- 3** Den Eintopf bei mittlerer Hitze für ca. 20 Min. einfach köcheln lassen, bis die Linsen und der Reis schön weich sind. Dabei gelegentlich umrühren. In dieser Zeit den Spinat verlesen, in einer Schüssel mit Wasser mehrmals waschen, abtropfen lassen und die harten Stiele entfernen. Große Blätter grob schneiden.
- 4** Den Spinat unter den Eintopf heben – wenn die Blätter zusammengefallen sind, ist er schon fertig. Zum Schluss die Sojasauce und den Limettensaft einrühren. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer so abschmecken, wie ihr es am liebsten mögt.
- 5** So, schon fertig! Dieser Eintopf ist einfach unglaublich einfach und schnell zuzubereiten. Am besten sofort auf schöne Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit Limettenabrieb toppen und heiß servieren.





HÄHNCHEN-OLIVEN-EINTOPF

Dieser Eintopf erinnert mich jedes Mal an meine Kindheit, weil meine Mama oft ähnliche Gerichte gemacht hat. Das Hähnchen wird im Ofen schön zart und die Kombination aus Oliven und Gewürzen sorgt für einen Geschmack, den ich bis heute liebe.

Für mich ist das ein Rezept, das einfach immer geht.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 1 Std. 30 Min.

Zutaten

4 Hähnchenkeulen (à 250–300 g)

Meersalz

600 g Kartoffeln

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

2 Zweige Zitronenthymian

3 Stängel Zitronenmelisse

2 EL Ghee (s. Rezept S. 144 oder gekauft)

1 Handvoll grüne Oliven (ohne Stein)

Abrieb und Saft von 1 Bio-Zitrone

Pfeffer (frisch gemahlen)

- 1** Die Hähnchenkeulen trocken tupfen und im Gelenk in Ober- und Unterschenkel zerteilen. Rundherum salzen. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden, das reicht auf jeden Fall. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
- 2** Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Ghee in einem großen Bräter heiß werden lassen und die Hähnchenkeulen darin bei starker Hitze scharf anbraten. Anschließend das Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
- 3** Jetzt kommen die übrigen Zutaten in den Topf – also Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Kräuter, Oliven und Zitronenabrieb. Kurz bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann das Ganze mit ca. 800 ml Wasser bedecken. Den Zitronensaft dazugeben und die Hähnchenkeulen im Topf verteilen. Den Deckel auflegen und den Eintopf im heißen Ofen ganz entspannt für 60 Min. garen.
- 4** Anschließend die Ofentemperatur auf 200° erhöhen, die Oliven hinzufügen und alles weitere 10–15 Min. ohne Deckel in den Ofen schieben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer so abschmecken, wie ihr es am liebsten mögt.
- 5** Ich stelle den Topf mit dem köstlich duftenden, heißen Eintopf gern auf einem Untersetzer einfach in die Tischmitte und alle nehmen sich gemeinsam.

GRAUPENEINTOPF MIT PILZEN UND KRÄUTERN

Graupen sind für mich eine dieser Zutaten, die viel zu wenig Aufmerksamkeit bekommen. Dabei machen sie Suppen und Eintöpfe schön gehaltvoll und harmonisieren unglaublich gut mit Pilzen und Kräutern. Falls ihr bisher keine großen Graupenfans wart, könnte dieses Rezept das ändern.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40–45 Min.

Zutaten

500 g braune Champignons
2 Kartoffeln
1 Möhre
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter oder Ghee (s. Rezept S. 144 oder gekauft)
160 g Graupen
800 ml Gemüsebrühe (s. Rezept S. 138 oder gekauft)
1 TL getrockneter Thymian
1–2 Msp. Chilipulver
200 g Sahne
1 Spritzer Worcestersauce
Meersalz
Pfeffer (frisch gemahlen)
fein geschnittene Petersilie zum Servieren

- 1** Die Champignons putzen und in Scheiben oder Viertel schneiden. Kartoffeln, Möhre, Schalotte und Knoblauch schälen. Kartoffeln und Möhre in kleine Würfel schneiden, Schalotte und Knoblauch fein würfeln.
- 2** Butter oder Ghee in einem Topf heiß werden lassen und die Pilze darin bei starker Hitze sehr scharf anbraten. Schalotte und Knoblauch dazugeben und bei etwas niedrigerer Hitze kurz andünsten.
- 3** Jetzt dürfen Kartoffeln, Möhre und Graupen mit dazu – ebenfalls kurz anrösten. Die Brühe angießen, Thymian und Chilipulver dazugeben und den Eintopf für 30 Min. einfach köcheln lassen.
- 4** Sahne und Worcestersauce einrühren. Dann nur noch mit Salz und Pfeffer so abschmecken, wie ihr es am liebsten mögt.
- 5** Jetzt schnell den Eintopf auf schöne Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit Petersilie toppen und mit euren Lieben ran an die Löffel. Wenn es gemütlich werden soll, passt genau dieses Rezept.





SCHNELLE SUPPEN

Wenn der Hunger
wenig Zeit zum Warten hat



Ihr habt keine Lust oder Zeit, stundenlang in der Küche zu stehen? Dann sind diese Rezepte genau das Richtige für euch. Die Suppen sind wahre Alltagshelden – unkompliziert, in maximal einer Stunde gemacht und sie bringen trotzdem jede Menge Aroma in den Topf. So bleibt mehr Quality Time für euch und eure Lieben.

SOULFOOD FOR EVERY DAY



Wer sagt eigentlich, dass Suppen nur was für graue Tage sind? Sie können frisch, besonders und richtig aufregend sein.

Rezan nimmt dich mit in ihre Küche und teilt ihre liebsten Rezepte für Suppen und Eintöpfe – sie zeigt dir dabei, wie erstaunlich vielfältig sie sein können.

Freu dich auf vertraute Klassiker, moderne Eintöpfe voller Aroma, frische kalte Suppen und schnelle One-Pot-Ideen. Perfekt für dich, wenn du zwischen Job, Familie und Alltag trotzdem ehrlich und gut kochen möchtest.

**LASS DICH ÜBERRASCHEN, WIE VIEL GENUSS
IN EINEM EINZIGEN TOPF STECKEN KANN!**

www.gu.de

€ 26,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0521-6

