



SUPPEN

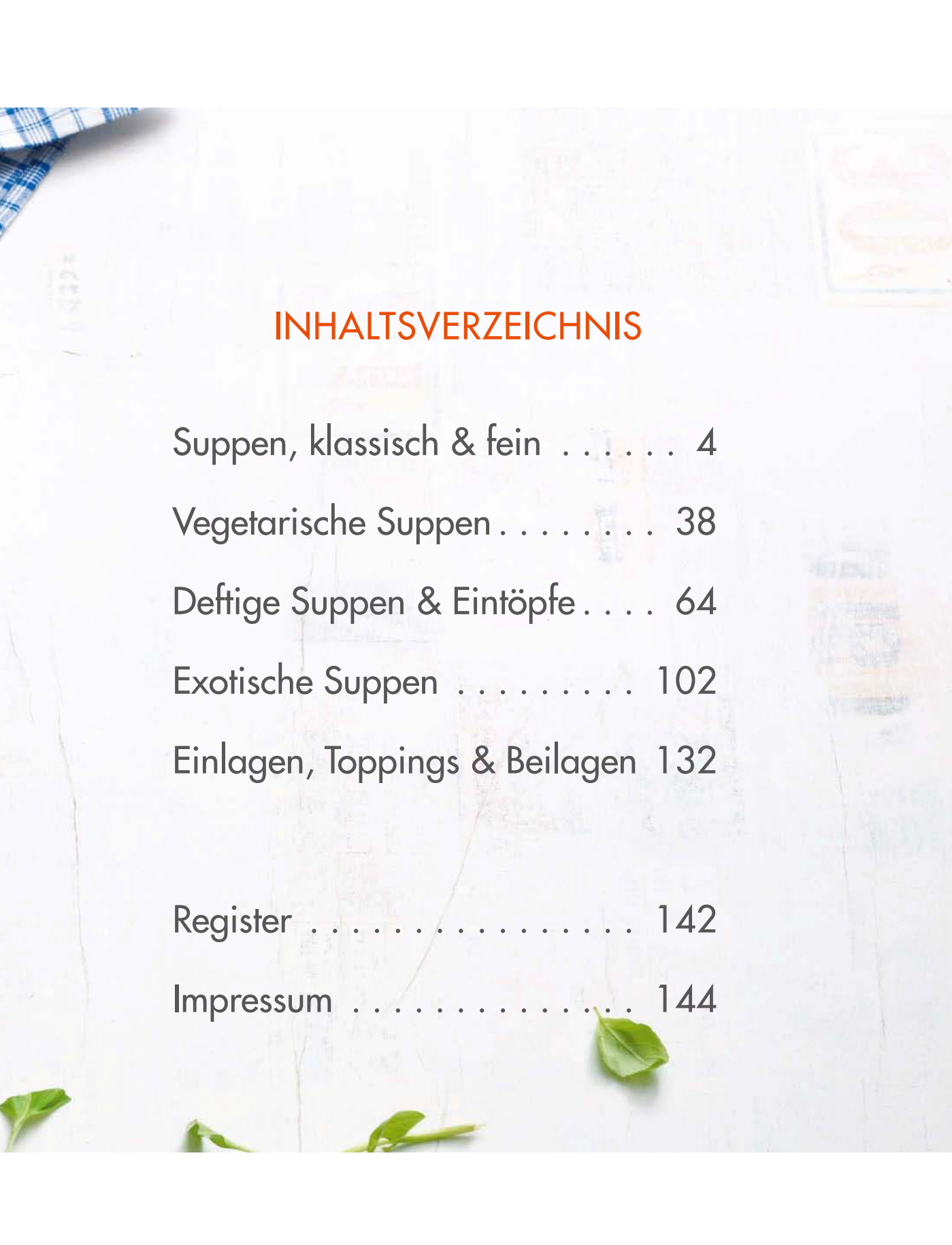
Die
80 besten
Rezepte



König  Berg







INHALTSVERZEICHNIS

Suppen, klassisch & fein	4
Vegetarische Suppen	38
Deftige Suppen & Eintöpfe	64
Exotische Suppen	102
Einlagen, Toppings & Beilagen	132
Register	142
Impressum	144



Tomatencremesuppe

Tomaten enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch den Glücksbotsstoff Serotonin. Diese Suppe macht also tatsächlich glücklich!

1 kg vollreife (Flaschen-)Tomaten (ersatzweise 1 Dose geschälte Tomaten, 800 g Inhalt)
1 Stange Staudensellerie
1 kleine Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kleine rote Chilischote (nach Belieben)
3 EL Olivenöl
50 ml Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
2 – 3 Prisen Zucker
4 Stängel Basilikum
100 g Sahne (nach Belieben)

Für 4 Personen
Zubereitung: 25 Min. | Kochen: 30 Min.
Pro Portion ca. 205 kcal, 4 g E, 16 g F, 10 g KH

- 1 Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den ablaufenden Saft auffangen. Staudensellerie waschen und putzen, Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen, alles klein würfeln. Wer Schärfe schätzt: Chilischote längs halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken.
- 2 Öl in einem Suppentopf erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze Zwiebel, Knoblauch und nach Wunsch die Chilischote andünsten. Sellerie und Möhre dazugeben und 2 – 3 Min. mitdünsten. Mit Wein ablöschen und das Gemüse unter Rühren weiterdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Tomaten samt Saft und die Brühe unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Offen bei geringer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

- 3 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und nach Wunsch noch durch ein Sieb streichen. Basilikumblättchen von den Stängeln zupfen, in Streifen schneiden. Eventuell die Sahne mit den Quirlen des Handrührgeräts steif schlagen. Suppe auf Teller verteilen und nur mit Basilikum bestreuen oder zusätzlich noch einen Klecks Sahne daraufgeben.

TIPP

Wer möchte, kann auch Parmesannocken oder Knoblauch-Kräuter-Croûtons in die Suppe geben.

VARIANTE TOMATEN-BROT-SUPPE

Für eine toskanische „Pappa al Pomodoro“ 2 fein gehackte Knoblauchzehen in 5 EL Olivenöl andünsten. 1 kg klein geschnittene frische Tomaten oder 1 Dose geschälte Tomaten samt Saft (Tomaten in der Dose zerkleinern) und 400 ml Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Offen ca. 45 Min. Bei geringer Hitze köcheln lassen. 400 g Ciabatta (vom Vortag) ca. 1,5 cm gross würfeln. 6 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 1 Knoblauchzehe dazupressen, 1 TL gehackten Fenchelsamen unterrühren. Brot dazugeben und hellbraun rösten, dann unter die Suppe rühren und diese weitere 15 Min. köcheln lassen. Dabei aufpassen, dass die Suppe nicht am Topfboden anhängt, darum ab und zu umrühren. Mit gehacktem Basilikum bestreuen und servieren.



Steckrübensuppe mit Croûtons und Kerbel

Der leicht pfeffrig schmeckende Kerbel ist das ideale Kraut für Suppen aller Art, weshalb er auch im Volksmund als Suppenkraut bezeichnet wird.

Für die Suppe:

1 kg Steckrüben
3 kleine Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
150 g Kartoffeln
½ Stange Lauch
Salz
3 Lorbeerblätter
100 g Sauerrahmbutter
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
4 TL saure Sahne

Für die Croûtons:

1 Brötchen vom Vortag
2 EL Butter
1 Bund Kerbel

Für 4 Personen

Zubereitung: 50 Min. | Kochen: 1 Std. 20 Min.

Pro Portion ca. 370 kcal, 5 g E, 26 g F, 28 g KH

1 Die Steckrüben bürsten, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Schalen beiseitelegen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch in der Schale andrücken. Die Kartoffeln waschen, schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in 2 cm große Würfel schneiden. Steckrübenschalen, 1 Prise Salz, 1 Lorbeerblatt in 1,5 l Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. auf ca. 1,2 l einkochen. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen und beiseitestellen.

2 In einem flachen Topf 100 g Butter schmelzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Kartoffeln, Steckrüben und 2 Lorbeerblätter dazugeben und bei

geringer Hitze ca. 20 Minuten garen, ohne dass sie Farbe annehmen.

3 Die Gemüsebrühe dazugießen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann 1 knappe Std. bei geringer Hitze weich köcheln. Den Topf vom Herd ziehen, die Lorbeerblätter entfernen und die Suppe durch ein Sieb passieren. Mit einem Mixstab sämig pürieren und mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.

4 Das Brötchen in 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter schmelzen und die Brötchenwürfel darin goldbraun rösten, herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Kerbel waschen, trocken schütteln und abzupfen.

5 Die Suppe auf Tellern anrichten und die Croûtons darüberstreuen. Jede Portion mit 1 TL saurer Sahne verfeinern und mit reichlich Kerbelblättern bestreuen.

INFO

Steckrüben entwickeln erst durch die lange Garzeit ihren feinen Geschmack, was diese Suppe zu einer Delikatesse macht. Als Einlage schmecken beispielsweise Krustentiere sowie gebratene Leber.

Gulaschsuppe mit Bier und Zwiebeln

Für diese Gulaschsuppe verwendet man entweder dunkles, belgisches Bier, das besonders malzig und aromatisch ist, oder deutsches Schwarzbier.

450 g Rindfleisch (aus der Schulter)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmelsamen
⅓ Bund Thymian
4 EL Sonnenblumenöl
Salz
Pfeffer
1 EL Tomatenmark
300 ml dunkles Bier
750 ml Rinderbrühe
1 Lorbeerblatt
Chilipulver
450 g Möhren
450 g festkochende Kartoffeln
100 g Perlzwiebeln (aus dem Glas + 6 – 7 EL Einlegesud)
1 EL Crème fraîche

Für 4 Personen

Zubereitung: 30 Min. | Kochen: 2 Std. 15 Min.

Pro Portion ca. 570 kcal, 34 g E, 30 g F, 25 g KH

1 Das Fleisch in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln, die Kümmelsamen grob hacken. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln. Knapp 3 EL Öl in einem Suppentopf richtig heiß werden lassen. Das Fleisch darin bei starker Hitze scharf anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen.

2 Die Temperatur reduzieren und das übrige Öl in den Topf geben. Darin Zwiebeln, Knoblauch und Kümmel bei mittlerer Hitze andünsten. Das Tomatenmark dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitrösten. Mit ca. 100 ml Bier ablöschen und dieses einkochen lassen. Jetzt die Brühe und das übrige Bier (bis auf einen kleinen Rest) aufgießen. Fleisch,

Lorbeerblatt und die Hälfte des Thymians dazugeben, einmal aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und ½ TL Chilipulver würzen. Zugedeckt bei geringer Hitze ca. 1 Std. 15 Min. köcheln lassen.

3 Die Möhren schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Beides mit dem übrigen Thymian in den Topf geben und alles weitere ca. 40 Min. zugedeckt garen. Dann die Perlzwiebeln und 4 EL Einlegesud dazugeben, nochmals ca. 20 Min. weiterköcheln lassen.

4 Gegen Garzeitende die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und übrigem Zwiebelsud abschmecken, restliches Bier und Crème fraîche unterrühren. Vor dem Servieren die Thymianzweige und das Lorbeerblatt aus der Suppe nehmen. Die Suppe eventuell mit Brot, aber auf jeden Fall mit einem gut gekühlten Bier servieren.

VARIANTE KLASSISCHE GULASCHSUPPE

Dafür 600 g Rindfleisch und 3 Zwiebeln nehmen. Anstelle von Bier ca. 250 ml Rotwein komplett mit der Rinderbrühe aufgießen. Statt der Möhren je 1 große rote und grüne Paprikaschote ca. 1,5 cm groß würfeln und ca. 1 Std. vor Garzeitende mit den Kartoffeln zugeben (die Perlzwiebeln weglassen). Wer will, schmeckt die Suppe zusätzlich mit edelsüßem Paprikapulver ab. Und wenn kein frischer Thymian im Haus ist – hier passen auch 1 – 1 ½ TL getrockneter Oregano.



Thailändische Kokos-Hühner-Suppe

Die in diesem Rezept verwendete Galgant-Wurzel ist zwar nur in Asia-Läden zu finden, macht diese Suppe aber besonders exotisch im Geschmack.

1 rote Zwiebel
40 g Galgant-Wurzel (aus dem Asienladen, ersatzweise junger Ingwer)
3 rote Chilischoten
4 Kaffir-Limettenblätter
2 Stangen Zitronengras
½ Bund Koriandergrün (möglichst mit Wurzeln)
500 ml Hühnerbrühe
400 ml Kokosmilch
1 TL Zucker
Salz
100 g Mini-Maiskolben
100 g Zuckerschoten
250 g Austernpilze
300 g Hähnchenbrustfilet
3–4 EL Fischsauce (aus dem Asienladen, eventuell etwas mehr zum Abschmecken)
1–2 EL frisch gepresster Limettensaft

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Pro Portion ca. 145 kcal, 20 g E, 2 g F, 10 g KH

1 Die Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Den Galgant mit dem Sparschäler oder einem scharfen Messer schälen und in dicke Scheiben schneiden. 2 Chilischoten längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Limettenblätter waschen.

2 Das Zitronengras waschen, putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Koriander abbrausen und trocken schütteln, die Wurzeln und dicken Stiele abschneiden und mit dem Zitronengras in einem Mörser anquetschen (Korianderblättchen für später beiseitelegen).

3 Alle vorbereiteten Zutaten mit der Brühe und 300 ml Kokosmilch in einen Suppentopf geben, mit Zucker und 1 guten Prise Salz würzen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen lassen.

4 Inzwischen die Maiskölbchen waschen, putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Die Zuckerschoten waschen und quer dritteln. Die Austernpilze putzen und in mundgerechte Streifen schneiden. Etwas Wasser in einem Topf aufkochen und salzen, darin den Mais in 8–10 Min. bissfest und noch leicht knackig garen, gegen Garzeitende die Zuckerschoten dazugeben und 1–2 Min. mitgaren, dann beides in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

5 Das Hähnchenbrustfilet in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Das Koriandergrün grob hacken. Die übrige Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und in sehr feine Streifen schneiden oder hacken.

6 Die Kokosbrühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf abgießen und erneut zum Kochen bringen. Hühnerfleisch, Pilze und Chilischote dazugeben, Suppe mit Fischsauce würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 5–7 Min. kochen lassen, bis das Fleisch gar ist. Übrige Kokosmilch, Mais und Zuckerschoten zugeben, 1–2 Min. mitkochen. Suppe mit Salz, Limettensaft und eventuell Fischsauce abschmecken. Suppe in Schälchen oder Teller füllen und mit Koriandergrün bestreuen.





SUPPENKASPERS LÖFFEL-LIEBLINGE

Ob als feiner Menü-Start, deftiger Sattmacher,
herrlich sanfter Bauchwärmer oder
leichtes Sommergericht – alle lieben Suppen!
Von der deftigen Zwiebelsuppe bis zur leichten
Gazpacho, vom herzhaften Eintopf bis zum scharfen
Asia-Süppchen: Hier darf man nach Herzenslust
löffeln, schlürfen und genießen!



König X Berg

ISBN 978-3-8338-5782-9



9 783833 857829

