

Suppen



	Seite
Blumenkohl-Curry-Suppe	55
Erbsencremsuppe	56
Fischsuppe	57
Gaspacho	59
Gazpacho blanco	60
Gekühlte Wassermelonen-Tomatensuppe	61
Grünkohlsuppe mit Karpfenklößchen	62
Gulaschsuppe	63
Hühnersuppe asiatisch	64
Hummersuppe	66
Käsesuppe	68
Kräutercremesuppe mit Hühnernockerl	69
Kürbissuppe	71

Kürbissuppe mit roten Linsen	70
Leblebi - tunesische Brotsuppe	72
Möhrencremesuppe	73
Paprikasuppe	74
Pfifferlingssuppe	76
Spargelsuppe	77
Tomatenessenz	79
Vichyssoise	80
Zwiebelsuppe	81

Blumenkohl-Curry-Suppe

Zutaten:

Für 4 Personen
600 g Blumenkohl
1 Stück Ingwer
3 EL Butterschmalz
1 EL Kreuzkümmelsamen
2 EL indische Curtypaste
900 ml Gemüsebrühe
Salz
5 Stängel Koriander
200 g Naturjoghurt
2 EL frisch gepresster Limettensaft
4 EL süßes Mango-Chutney

Mit Limettensaft und Koriander abschmecken. Suppe mit etwas Mango-Chutney anrichten.

Als Einlage eignet sich auch gut eine gebratene Hähnchenbrust.

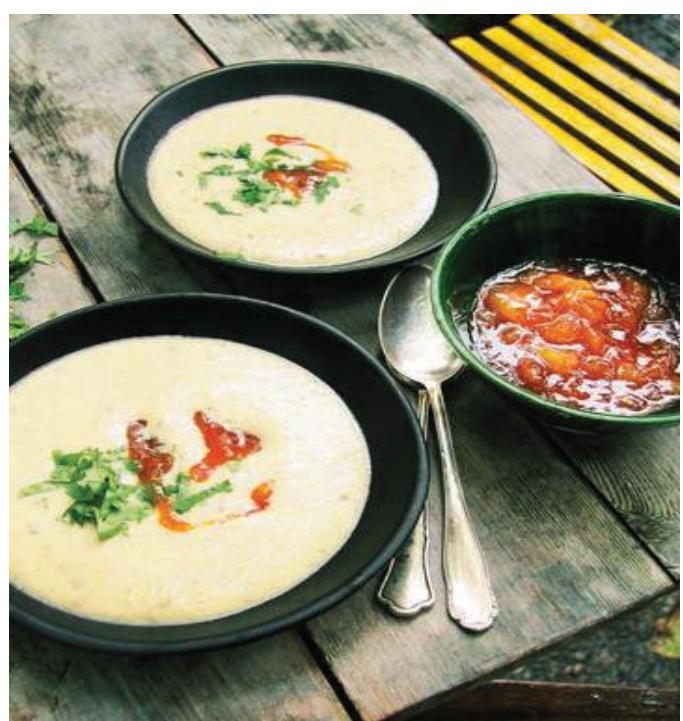
Zubereitung:

Blumenkohl putzen, waschen. Erst in dünne Scheiben, dann klein schneiden.

Ingwer schälen, fein hacken. Butterschmalz in Topf zergehen lassen, Kreuzkümmel darin anrösten. Blumenkohl zugeben und unter Rühren hellbraun anbraten. Ingwer, Curtypaste, Gemüsebrühe und Salz zugeben und aufkochen lassen, zugedeckt ca. 15 Minuten garen.

Koriander fein hacken.

Suppe vom Herd nehmen und Joghurt mit dem Mixer untermischen.



Erbsencremsuppe

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
500 g Erbsen, TK,
unaufgetaut
150 ml Weißwein, trocken
550 ml Gemüsebrühe
1 Bund Estragon
 $\frac{1}{2}$ TL Zucker
100 g Crème fraîche
Pfeffer, weißer
1 Scheibe Weizentoast,
14 mm dick, ohne Rinde

Zubereitung:

Schalotten und Knoblauchzehe grob hacken und in 30 g Butter anschwitzen. Die Erbsen unaufgetaut dazugeben und kurz in der Butter schwenken. Mit dem Weißwein und der Brühe aufgießen. Mit weißem Pfeffer und dem Zucker würzen und eine $\frac{1}{2}$ Stunde garen.
Die Blätter vom Estragon grob hacken und dazu geben.
Den Topfinhalt im Mixer fein pürieren.
Die Toastscheibe in 7 mm breite Streifen schneiden. Die Streifen nochmals halbieren, so dass man

Würfel von 7 mm Kantenlänge schneiden kann.

Die Würfel in 20 g Butter zu Croutons anrösten.

Vor dem Servieren in Suppentassen die Crème fraîche mit dem Pürierstab unterrühren und mit den Croutons bestreuen.



Fischsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen
2 mittelgroße Tomaten
1 Zwiebel
1 Karotte
 $\frac{1}{4}$ Sellerieknothe
3 kleine Frühlingszwiebeln
1 Stange Lauch
2 Lorbeerblätter
1 TL-Spitze Anispulver
400 g Fisch (mehrere Sorten, z.B. Seeteufel, Steinbeißer, Seehecht o.ä.)
4 Pulpetti
6 Miesmuscheln
8 rohe, geschälte Langostinos (Prawns)
3 Würfel Caldo de Pescado
6 Safranfäden
Salz, Pfeffer
Olivenöl
Pernod

Zubereitung:

Die Zwiebel in Würfel schneiden, in einem Topf in etwas Olivenöl hell-gelb andünsten und mit $1\frac{1}{2}$ l Wasser aufgießen und zum Kochen bringen. Die Brühwürfel, die Lorbeerblätter und das Anispulver hineingeben und leise köcheln. Die Tomaten abbrühen, schälen, entkernen, und in Würfel schneiden. Sellerie, Karotte und das Weiße der Lauchstange in möglichst feine, 4-5 cm lange Streifen (mehr Fäden), die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Alles in einem weiteren, größeren Topf in Öl andünsten. Den Fisch nach dem Wässern in mundgerechte Happen schneiden, die Muscheln säubern und alles zusammen mit den Pulpetti und den Tomaten zum Gemüse geben und kurz mit dünsten. Durch ein Sieb die

Fischbrühe da zugießen. Den Safran im Mörser pulverisieren und in die Suppe einrühren. Die Langostinos dazu geben und noch 4 bis 5 Minuten garziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Pernod abschmecken.

Bei einer aufwendigeren Form der Suppe ersetzt man das Wasser und die Brühwürfel durch einen Fischfont.



Gaspacho

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen

2 mittelgroße grüne Gurken

650 g Tomaten, geschält und grob gehackt

1 Gemüsezwiebel, grob gehackt

1 Paprikaschote, entkernt und grob gehackt

2 TL fein gehackter Knoblauch

4 Tassen Weißbrotkrumen

1 l Wasser

$\frac{1}{4}$ Tasse Rotweinessig

4 TL Salz

4 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

Für die Garnierung:

1 Tasse Weißbrotwürfel

je $\frac{1}{2}$ Tasse feingewürfelte Zwiebeln, Gurke und grüne Paprika

gen und in Suppentassen füllen.

Die Garnierung in einzelnen Schälchen da zureichen. Man bedient sich damit, je nach Vorliebe, selbst.

Tipp:

Die Weißbrotwürfel für die Garnierung kann man auch in Olivenöl goldbraun anrösten und auf Küchenpapier erkalten lassen.

Zubereitung:

In einer Schüssel die grob gehackte Gurken, Tomaten, Zwiebel, Paprikaschote, Knoblauch und Weißbrotkrumen gut vermengen. Wasser, Essig und Salz dazugeben. Jeweils 2 Tassen davon im Mixer verquirlen, bis sich die Mischung in ein glattes Püree verwandelt hat. Das Püree in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen Öl und Tomatenmark hineinschlagen.

Mit Folie abgedeckt min. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Anrichten kurz mit dem Schneebesen aufschla-



Gazpacho blanco

Zutaten:

Für 4 Personen
75 g Mandeln
4 Knoblauchzehen
1 l Brühe
100 g trockenes Weißbrot
100 ml Olivenöl
3-4 EL Sherryessig
1-2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1/2 Bund Petersilie

Zubereitung:

Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen, bis sich die Häute lösen, abgießen. Die Mandeln aus den Häuten schnipsen (frisch geschälte Mandeln schmecken auch am besten, wenn es aber schnell gehen muss, einfach geschälte Mandelkerne kaufen).
Knoblauch schälen, mit den Mandeln hacken, in der Brühe etwa 30 Minuten kochen.

Die Brotrinde entfernen, die Krume zerpfücken und in die Suppe geben. Etwa 15 Minuten fertig kochen. Alles zusammen möglichst fein pürieren, dabei das Olivenöl zugeben und mit Sherryessig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken - wer will, gibt auch ein paar Chiliflocken dazu.

Abkühlen lassen (im Winter schmeckt die Suppe auch warm) und mit grob gehackter Petersilie in Gläser verteilen.



Gekühlte Wassermelonen-Tomatensuppe

Zutaten:

Für 8 Personen

800 g Fruchtfleisch der Wassermelone (ohne Kerne)
1 kg Tomaten (ohne Haut und Kerne)
2 Knoblauchzehen
100 g Olivenöl
1 scharfe Peperoni
Zitronensaft, Salz, Tabasco
150 g griechischer Schafskäse
Basilikum, in Streifen geschnitten
schwarzer Pfeffer
1 Scheibe Weizentoastbrot

Zubereitung:

Fruchtfleisch von Tomaten und Melone in den Mixer geben. Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl in den Mixer geben. Peperoni klein schneiden, dazugeben und alles fein mixen. Mit Zitronensaft, Salz und eventuell etwas Tabasco abschmecken.

Toastbrot im Mixer zu Krumen verarbeiten. So viel davon untermischen,

bis eine gewisse Säigkeit erreicht ist. Ins Eisfach stellen und für einen halben Tag gut kühlen und durchziehen lassen. Als Einlage griechischen Schafskäse mit Basilikum-streifen, schwarzen Pfeffer und etwas Olivenöl marinieren. Beim Anrichten die kühle Suppe in Teller verteilen, etwas von der Einlage in die Mitte geben und mit einem Basilikum garnieren.



Grünkohlsuppe mit Karpfenklößchen

Zutaten:

Für 4 Personen

1 kg Grünkohl

1 kleine gewürfelte Zwiebel

$\frac{1}{2}$ kleine zerdrückte Knoblauchzehe

50 g Butter

1 l Fleischbrühe

2 EL Crème fraîche

2 EL angeröstete Haferflocken

Muskat, Salz, Pfeffer

Für die Karpfenklößchen:

50 g Karpfenfilet

40 g kalte süße Sahne

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Grünkohl von den dicken Rispen streifen, verlesen und waschen. In reichlich Salzwasser 1–2 Minuten kochen, danach in eiskaltem Wasser abschrecken.

Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in 1 EL Butter andünsten. Den Grünkohl mit der Hand gut ausdrücken, dazugeben und die Fleischbrühe aufgießen. Aufkochen lassen und den Grünkohl zugedeckt ca. 30 Minuten weichkochen. Übrige Butter und Crème fraîche einrühren.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Danach durch ein Sieb streichen und mit Muskat, Salz und

Pfeffer abschmecken. Das Karpfenfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Pürierstab pürieren. Dabei nach und nach die kalte Sahne zufügen und die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Durch ein feines Sieb streichen.

Mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in heißem, nicht kochendem Salzwasser ca. 3–5 Minuten garziehen lassen.

Klößchen mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Die Grünkohlsuppe unter Rühren erhitzen und in vorgewärmten Suppentassen anrichten. Die Karpfenklößchen in die Suppe geben und die angerösteten Haferflocken darüber streuen.

Gulaschsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Rindfleisch, bevorzugt aus Wade oder Schulter, ohne Sehnen, in kleine Würfel geschnitten
2 Zwiebeln, gewürfelt
60 g Öl

Salz

Pfeffer

20 g Paprika edelsüß

40 g Tomatenmark

1-1,5 l Geflügelbrühe oder Wasser

1 rote Gemüsepaprika

80 g rohe Kartoffel in kleinen Würfeln

Gulaschgewürz:

1 Knoblauchzehe

etwas Zitronenschale

getrockneter Majoran

1/2 TL Kümmel

1 scharfe Peperoni oder Chili

1 kleines Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung:

Die feinen Zwiebelwürfel in Öl goldbraun rösten. Das gewürfelte, mit Salz und Pfeffer gewürzte Fleisch ebenfalls mit angehen lassen. Jetzt mit Paprika bestäuben und das Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen und mit Wasser oder besser Geflügelbrühe auffüllen.

1 Stunde sanft köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. In der Zwischenzeit die Gemüsepaprika in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden, durch die Stärke der Kartoffel wird die Gulaschsuppe gebunden.

Die Knoblauchzehe mit der Zitronenschale, dem Majoran, dem Kümmel und etwas Salz fein hacken und zerreiben,

bis eine Gewürzpaste entsteht.

20 Minuten vor Garzeitende der Suppe die Paprika- und Kartoffelwürfel zugeben. Zum Schluss mit dem Gulaschgewürz, der Gewürzpaste und fein geschnittener Peperoni abschmecken, eventuell nachwürzen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Hühnersuppe (asiatisch)

Zutaten:

Für 4 Personen

1 l Hühnerbrühe

$\frac{1}{8}$ l plus 2 EL Sake

4+2 EL Helle Sojasauce

5 dünne frische Ingwer-Scheiben

1 kleine rote Chilischote

1 Zitronengrasstange

1 Kaffirlimettenblatt

$\frac{1}{2}$ frisches Lorbeerblatt

1 Hühnerbrustfilet

1 dünne Lauchstange,

150 g Shiitake-Pilze

2 kleine Karotten

1 EL Mirin

1 EL Reisessig

3 EL Erdnussöl

1 TL Tapiokamehl

2 Knoblauchzehen

50 g Sojasprossen

60 g Erbsensprossen

1 EL gehacktes Koriandergrün

1 EL fein geschnittene Minze

Zubereitung:

Das Filet in dünne, mundgerechte Streifen schneiden und für 2 Stunden in einer Mischung aus 2 EL Soyassauce, 1 EL Mirin und 1 EL Reisessig marinieren. Trocken tupfen und mit Tapioka mehlieren.

Hühnerbrühe, Reiswein, Sojasauce, Ingwer, aufgeschnittene Chilischote, Zitronengras, Kaffirlimetten- und Lorbeerblatt zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten leise köcheln.

Lauch, Pilze und Karotten waschen, putzen und alles in dünne Scheiben oder feine Streifen schneiden.

Etwas Öl im Wok erhitzen und die Filetstreifen scharf anbraten. In Alufolie verpacken und im vorgeheizten Rohr bei 100° warm halten.

Wieder etwas Öl im Wok erhitzen und die fein gehackten Knoblauchzehen darin andünsten, geschnittenes Gemüse zugeben, kurz braten, sodass es noch leichten Biss hat.

Die Brühe durch ein Sieb aufgießen, nochmals zum Kochen bringen, etwas ziehen lassen. Die Sprossen kurz in einer heißen Pfanne mit Öl schwenken, mit 2 EL Sake ablöschen, die Filetstreifen hinzufügen

und in die Suppe geben. Mit Koriandergrün und Minze bestreut servieren.



Hummersuppe

Zutaten:

Für 4 Personen

2 Hummer, klein, TK (ca. 400 g),
besser frisch
800 ml Sahne
500 ml Hühnerbrühe
1 EL Tomatenmark
80 ml Cognac
80 ml Portwein, weiß
80 ml Noilly Prat
1 EL Pernod
Salz
Cayennepfeffer
Öl, neutral

Zubereitung:

Die TK Hummer langsam (2 Tage im Kühlschrank) auftauen lassen.

Frische Hummer in einem großen Topf (Pastatopf) in kochendem Wasser ca. 6 Minuten pochieren.

Dann das Fleisch aus dem Schwanz und den Scheren aussäubern. Das Scherenfleisch in kleine Stücke schneiden und mit der Hälfte der Hühnerbrühe im Mixer fein pürieren.

Von der Sahne so viel abzweigen (ca. 150 ml), dass es ausreicht, um mit dem Handrührgerät etwas Schlagsahne zu machen. Man braucht nur 1 EL pro Teller.

Vorbereitete Schlagsahne im Kühlschrank bereithalten.

Die roten Hummerschalen in kleine Stücke brechen (geht auch mit der Küchenschere). Darauf achten, dass die Stücke möglichst trocken sind. Gegebenenfalls mit Küchenpapier trocken tupfen.

Einen Topf von ca. 25 cm Durchmesser (er muss nicht hoch sein) zunächst trocken heiß werden lassen, bis er merklich Wärme abstrahlt. Einen Schuss Öl und sofort danach die Hummerschalen hineingeben. Es muss kräftig brutzeln. Unter Rühren die Schalen anrösten. Tomatenmark zugeben und ebenfalls rösten, aber nicht verbrennen lassen. Cognac zugeben. Sobald er fast vollständig eingekocht ist, den Portwein zugeben. Wieder einkochen lassen, dann mit dem Wermut genauso verfahren. Ist auch dieser eingekocht die Hühnerbrühe und die Sahne zugeben. Den Inhalt des Mixers dazu

geben. Einmal aufkochen, Deckel drauf und vom Herd nehmen. Mindesten eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Suppe durch ein feinmaschiges Sieb passieren. Hier bleibt auch das pürierte Scherenfleisch zurück, hat aber seinen Geschmack an die Suppe abgegeben.

Mit Salz und einer MS Cayennepfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Suppe noch mal kurz aufkochen.

Die Hummerschwänze vacuumieren und in heißem Wasser erwärmen. Dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden. In die auf 100° vorgewärmten Suppentassen geben. Die heiße Suppe in die Tassen füllen.

Die Schlagsahne mit dem Pernod aromatisieren, kurz aufschlagen und auf jede Suppentasse einen Klecks draufgeben. Frisches Baguette dazu reichen.



Käsesuppe

Zutaten:

Für 4 Personen

50 g Butter

50 g Mehl

$\frac{1}{2}$ l Milch

$\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe

100 g geriebener Comté

100 g geriebener Gruyère

Salz

Pfeffer

Muskat

50 ml geschlagene Sahne

2 mittelgroße weiße Zwiebeln

Mehl

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

Öl zum Frittieren

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen lassen. Nach und nach Mehl einrühren. Die Roux (Mehlschwitze) vollständig abkühlen lassen. Währenddessen Milch und Brühe in einem zweiten Topf erhitzen. Die Flüssigkeit vorsichtig in die kalte Roux einrühren und alles bei kleiner Flamme unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf an den Herdrand stellen und den geriebenen Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen und die geschlagene Sahne unterheben. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Salzen und mit Mehl bestäuben. Die Zwiebelwürfel im heißen Öl hellbraun frittieren. Auf Küchenpapier das Fett abtropfen lassen. Die Suppe auf 4 Teller verteilen und mit frittierten Zwiebeln und Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Die Suppe wird noch feiner und cremiger, wenn man zwei Eigelbe mit 100 ml Sahne und 2 EL Weißwein vermischt und unter ständigem Rühren in die Suppe einlaufen lässt. Nicht mehr kochen lassen!



Kräutercremesuppe mit Hühnernockerl

Zutaten:

Für 4 Personen
Für die Suppe
1 EL Butter
1 Zwiebel
 $\frac{1}{8}$ l Weißwein
je 2 EL Schnittlauch, Kerbel, Basilikum, Petersilie, gehackt oder fein geschnitten
250 ml süße Sahne
600 ml Rindsbrühe
4 EL kalte Butter
Salz, Pfeffer
2 EL QimiQ
für die Hühnernockerl
300 g Hühnerbrust
ca. 200 ml süße Sahne
3 EL gehackte Pistazien
4 cl trockener Wermut
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
2 EL geschlagene Sahne
Hühnerbrühe

Zubereitung:

Die fein geschnittene Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Wein ablöschten und einkochen lassen, mit Brühe und Sahne angießen und aufkochen, QimiQ einrühren. Die Kräuter dazu geben und einmal gut aufkochen lassen.

Die Hühnerbrust fein würfelig schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen, gut durchkühlen.

Hühnerfleisch mit der Sahne in der Küchenmaschine zu einer Farce verarbeiten. In einen Schneekessel umleeren, mit einem Kochlöffel gut durchschlagen. Pistazien, Wermut und Zitronensaft dazugeben. Alles gut durchrühren und zuletzt die geschlagene Sahne unterheben.

Mit einem TL kleine Nockerln formen, in Hühnerbrühe einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen (nicht kochen, sonst zerfallen sie).

Die Kräutersuppe in einen Mixer geben, dabei die kalte Butter in kleinen Würfeln einarbeiten. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in heiße Tassen füllen. Die Nockerln darin verteilen und sofort servieren.

Kürbissuppe mit roten Linsen

Zutaten:

Für 4 Personen

200 g Hokaidokürbis, entkernt
250 g rote Linsen,
250 ml Kokosmilch
1 Zwiebel
n. B. Knoblauch
 $\frac{1}{2}$ EL Curry
1 rote Paprikaschote
800 ml Gemüsebrühe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Stück Ingwer
2 EL Öl
Meersalz
Chilipulver
Zucker (z. B. Rohrzucker, Palmzucker)

Zubereitung:

Die roten Linsen waschen und abtropfen lassen.
Kürbis und Paprika, entkernen und würfeln.
Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin anbraten. Anschließend restliche gewürfelte und gehackte Zutaten zugeben, mit Curry bestäuben und weiter anbraten. Die Linsen dazugeben. Dann mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die Kokosmilch zugeben und erhitzen. Zum Schluss mit Salz - und wer's schärfer mag mit Chili - abschmecken. Eine kleine Prise Zucker ist kein Muss, aber rundet die Sache geschmacklich ab.

Ganz nach Belieben kann die Suppe am Ende püriert oder als Eintopf serviert werden

Kürbissuppe

Zutaten:

Für 4 Personen
400 g Muskatkürbis
Salz
30 g Butter
1 Knoblauchzehe
20 g Tomatenmark
1 TL edelsüßer Paprika
Obstessig
1 Lorbeerblatt
1 l Geflügelfond
Muskatnuss
100 ml süße Sahne
4 EL leicht geschlagene
süße Sahne
1 Bund Dill
2 EL geröstete Kürbiskerne

Die süße Sahne dazugeben, erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen.
Mit der geschlagenen Sahne und Dill garniert anrichten.

Tipp:

Als Variante kann man den Dill weglassen, die Suppe aber nach Geschmack mit mehr oder weniger Curry würzen.

Zubereitung:

Den Kürbis grob raspeln, leicht einsalzen und 30 Minuten Flüssigkeit ziehen lassen.
Das Kürbisfleisch gut ausdrücken.
Die Butter zerlassen und den fein gehackten Knoblauch anschwitzen.
Das Kürbisfleisch dazugeben und sich bildende Flüssigkeit fast verkochen.
Das Tomatenmark unterrühren, Paprika, einige Spritzer Essig und das Lorbeerblatt dazugeben.
Mit dem Geflügelfond aufgießen.
15 Minuten köcheln lassen, danach mit dem Stab pürieren und durch ein Sieb passieren. Etwas Muskatnuss darüber reiben.



Tunesische Brotsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen
200 g trockenes Fladenbrot oder anderes Weißbrot
1-2 EL Kreuzkümmelsamen
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen,
3 EL Olivenöl
500 g gekochte Kichererbsen
1 L Gemüsebrühe oder Wasser
Salz
Pfeffer
2 TL Harissapaste
1 Bund Koriander
1 Zitrone

Zubereitung:

Das Brot in etwa 2-3 cm große Stücke schneiden oder reißen, in einer Pfanne oder unter dem Ofengrill goldbraun rösten, dabei ab und zu wenden.
Kreuzkümmel in einem Topf rösten, bis die Samen duften, im Mörser zerkleinern.
Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden, in Olivenöl 5 Minuten dünsten. Kichererbsen und Brühe zugeben, 10 Minuten kochen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen.

Brotcroutons in Suppenschalen verteilen, Brühe und Kichererbsen darüber verteilen. Mit Harissa, Kreuzkümmel, einem Tropfen Olivenöl und reichlich gezupftem Koriander garnieren, mit Zitronenschnitzen servieren.

Dies ist die Basisversion der Suppe, oft wird sie ergänzt durch ein pochiertes Ei, Kapern, Sardellen und Oliven.



Möhrencremesuppe

Zutaten:

Für 4 bis 6 Personen
ca. 2. kg Möhren
75 g Butter
2. große weiße Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
1-2 Chilischoten
1 ganzer Sternanis
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
ca. $\frac{3}{4}$ l Hühnerbrühe
Zum Garnieren:
2 EL frisches Tomatenpüree
2 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Die Möhren putzen, schälen und würfeln. Zusammen mit der fein gewürfelten Zwiebeln, und dem gehackten Knoblauch in zwei Esslöffeln Butter weich dünsten, die Chilischoten und alle Gewürze hinzufügen, salzen und pfeffern. Mit Brühe auffüllen, zugedeckt etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Den Sternanis entfernen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab alles fein pürieren. dabei die restliche Butter zur Bindung mit mixen. Nochmals abschmecken, erhitzen und in tiefen Tellern anrichten.

Jeweils einen Teelöffel Tomatenpüree und Crème fraîche nebeneinander in die Mitte setzen, mit einem Zahnstocher ineinander verschleifen. Den Balsamico dekorativ dazwischen tropfen. Zum Schluss alles mit den Nüssen überkrümeln, die mit dem Koriandergrün im elektrischen Zerhacker zerkleinert wurden.

Tipp:

Es geht auch ohne Macadamianüsse!



Paprikasuppe

Zutaten:

Für 4 Personen
je 3 rote und 3 gelbe
Paprikaschoten
1 Gemüsezwiebel
1 l Gemüsebrühe
3 Knoblauchzehen, fein
geschnitten
200 g Crème fraîche
2 EL Balsamico Bianco
Salz und Pfeffer
4 Basilicumblätter
Balsamico Creme

Zubereitung:

Die geschälten Paprikaschoten in Würfel schneiden und farblich getrennt halten. Die Zwiebeln ebenfalls würfeln und in zwei gleichen Portionen zu den Paprika-würfeln geben. Alles zusammen nach Farben getrennt entweder nach einander in einem Topf, oder gleichzeitig in zwei Töpfen in Olivenöl ca. 5 Minuten andünsten. Den Knoblauch zu gleichen Teilen zufügen und weitere 2 Minuten dünsten. Salzen und jeweils mit $\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe 20 Minuten köcheln lassen. Wenn alles

weich gekocht ist, mit dem Stabmixer pürieren.

In diesem Zustand kann man die Suppenbestandteile aufbewahren.

Vor dem Servieren erneut erhitzen, die Crème fraîche und den Balsamico Bianco in gleichen Teilen dazugeben und mit dem Stabmixer aufrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die rote Paprikasuppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller (auch Pastateller) geben. Die gelbe Suppe mit Hilfe eines Trichters in die Mitte der roten Fläche geben (den Trichter etwas eintauchen). Es entsteht ein optisch ansprechendes Gebilde: Der weiße Ring des Tellerrandes, dann ein roter Ring und in der Mitte ein gelber Kreis. Dieser wird mit dem Basilikumblatt verziert.

Wenn man geschickt ist, kann man auch mit zwei gleichgroßen Kellen gleichzeitig von gegenüberliegenden Seiten den Teller befüllen.

Es entstehen dann zwei gleichgroße Halbkreise, die in der Mitte sauber getrennt sind.

Über das Ganze kann man noch dünne Fäden aus der Flasche mit der Balsamico Creme ziehen.

Tipp:

Das Schälen von Paprikaschoten geht am einfachsten auf folgende Weise:

Die Paprikaschoten waschen, vierteln und innen ausputzen.

Den Backofenrost mit Alufolie auslegen und die Paprikaschoten mit der Haut nach oben darauf legen.

Die Paprika im solange grillen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Anschließend in einen Gefrierbeutel geben, verschließen und auskühlen lassen. Dann die Haut der Paprika abziehen.

Den im Beutel entstandene Saft noch zur Gemüsebrühe geben.

Hat man einen Gasbrenner zur Hand, den man für Crème Brûlée oder zum Löten von Wasserrohren verwendet, geht es noch einfacher:

Mit einem Apfelausstecher entfernt man den Stiel der Paprika, spießt sie auf einen Metallgriff (Schneebesen o.ä.) und brennt die Paprika bis sie komplett schwarz ist. Mit der Gemüsebürste entfernt man dann ganz leicht unter fließendem Wasser die verbrannte Haut.



Bei der Spielerei mit den Farben kann man sich selbst ausprobieren.

Pfifferlingsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen

500 g Pfifferlinge
80 g Butter,
2 Schalotten,
1 Knoblauchzehe,
3 Lauchzwiebel,
15 g Mehl,
50 ml Weißwein,
600 ml Gemüsebrühe oder Bouillon,
400 ml Sahne,
Salz,
weißer Pfeffer,
Muskat,
Zitronensaft,
etwas kalte Butter,
etwas Sahne,
Petersilie,
Kerbel und Schnittlauch,
1 Rosmarin- und 1 Thymianzweig

vorzüglich Bayerische Semmelknödel, die aber nur in Golfballgröße ausgeformt sein sollten

Zubereitung:

Butter in Topf aufschäumen lassen, geputzte Pilze leicht anbraten, bis sie kein Wasser mehr ziehen. Mit fein geschnittenen Schalotten, Knoblauch und weißem Teil der Lauchzwiebel angehen lassen. Mit Mehl bestäuben, mit Weißwein ablöschen. Brühe und Sahne zugeben. 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und 1 Spritzer Zitronensaft abschmecken. Kalte Butterstücke einschwenken, 1 EL geschlagene Sahne einrühren, dann die gehackten Kräuter.

Als Einlage eignen sich



Spargelsuppe

Zutaten:

Für 6 Personen
800 ml Spargelwasser
200 ml Weißwein (trocken)
500 g Spargel
150 ml süße Sahne
100 g Butter
50 g Mehl
2 Saftorangen
gemahlenen Cayenne Pfeffer
2 TL Rindessa
1 TL Salz

Zubereitung:

Den Spargel schälen und die Stangen in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden.

Die Endabschnitte und die Schalen im Spargelwasser auskochen. Den Wein und 2 TL Rindessa hinzufügen.

Derweil in einem Topf die Butter auslassen und, nachdem sie kaum noch schäumt, das Mehl hineinrühren. Bei schwacher Hitze eine helle Mehlschwitze herstellen. Ca. 8 Minuten schäumen lassen, dabei

die Temperatur so halten, dass sie nicht braun wird. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und das Spargelwasser durch ein Sieb aufgießen. Die Temperatur der Schwitze soll dabei so weit gesunken sein, dass es nicht mehr zischt. Den Topf wieder auf den Herd geben und langsam zum Köcheln bringen. Dabei mit dem Schneebesen die Suppe aufschlagen. Die Spargelabschnitte hineingeben und 8 Minuten mit köcheln lassen. Die Sahne hineingeben, damit die Konsistenz einer Cremesuppe erreicht wird.

Die köchelnde Suppe vom Herd nehmen und den Saft der ausgepressten Orangen durch ein Sieb hineingeben.

Mit zwei MS Cayenne Pfeffer und dem Salz abschmecken. In Suppentassen servieren.

Tipp:

Das Spargelwasser gewinnt man, indem man das Wasser, das bei früheren Gelegenheiten mehrfach zum Kochen von Spargel und sei-

ner Schalen benutzt wurde, immer wieder aufhebt und z.B. in einer sauberen Glasflasche im Kühlschrank aufbewahrt. Das funktioniert natürlich nur in der Spargelzeit.



Tomatenessenz

Zutaten:

Für 6 Portionen
150 g Schalotten
400 g Tomaten
3 EL Tomatenmark mit Knoblauch
50 g getrocknete Tomaten
400 g Tomatenstücke (Dose)
1, 4 l Geflügelfond
1 TL weiße Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
4 Zweige Basilikum
Salz, Cajenne-Pulver
200 g Möhren, 100 g Porree
3 Zweige Thymian
300 g Rinderhesse
6 Eiweiß

Zubereitung:

Schalotten in grobe Würfel schneiden, Tomaten waschen und vierteln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schalotten andünsten. 2 EL Tomatenmark dazu, kurz anrösten. Jetzt getrocknete und frische Tomaten dazu, alles mit andünsten. Mit Geflügelfond und Tomatenstücken auffüllen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Basilikumzweige zugeben, mit Salz und Chilipulver würzen und bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen. Dann den Tomatensud von der Kochstelle nehmen, abkühlen.

Für das Klärfleisch, Möhren, Sellerie, Porree in grobe Stücke schneiden, die Rinderhesse in schmale Streifen. Fleisch mit dem Gemüse durch den Fleischwolf drehen. Restliches Tomatenmark, mit Thymian und Salz würzen und mit dem Eiweiß vermischen.

Fleischmasse mit kaltem Tomatensud in einen Topf geben und bei niedriger Hitze 30 Min. ziehen lassen. Dabei ständig umrühren. Suppe darf nicht mehr kochen.
Die klare Essenz mit einer Schöpfkelle abschöpfen und durch ein Passiertuch in einen Topf gießen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Als Einlage eignen sich u.a. Ricotta-Nocken

Vichyssoise

Zutaten:

Für 6 bis 8 Personen
4 Tassen geschälte und grob-
geschnittene Kartoffeln
3 Tassen in dünne Scheiben
geschnittene Lauchstangen
(weiße Teile plus 5 cm vom Grü-
nen)
2 l Hühnerbrühe
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
2 Tassen süße Sahne
3 EL feingeschnittener
Schnittlauch

Zubereitung:

In einem schweren, 6 l fassen-
den Topf kocht man Kartoffeln,
Lauch, Hühnerbrühe und Salz
mit lose aufgelegtem Deckel 40
bis 50 Minuten, bis die Gemüse
weich sind.

Dann passiert man die Suppe
durch eine Flotte Lotte in eine
Ruhrschüssel und dann durch
ein Haarsieb wieder in den Topf
zurück.

Man würzt sie mit Salz und
etwas Pfeffer und röhrt mit
dem Schneebesen die Sahne

ein.

Erhitzt serviert man die Suppe als *Potage Parmentier*.

Bleibt die Suppe im Kühlschrank, bis sie sehr kalt ist, wird sie zur
Vichyssoise.

Sie wird dann
jeweils in eine
Terrine oder auf
einzelne Suppen-
teller geschöpft.
Man serviert mit
frischem
Schnittlauch
garniert.



Zwiebelsuppe

Zutaten:

Für 4 Personen:

2 EL Butter

4 EL Olivenöl

500 g Gemüsezwiebeln

$\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz

Pfeffer

2 gestrichene EL Mehl

1 l Fleischbrühe

4 Scheiben Toast

1 Knoblauchzehe

1 Tasse geriebenen Käse

(Emmentaler o.ä.)

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Es entstehen so halbe Ringe. In der Butter, einem EL Öl und Salz unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten in einem großen Topf dünsten, bis sie tief goldbraun sind. Das Mehl darüberstäuben und weitere 3 Minuten schwenken. Dann vom Feuer nehmen. In einem anderen Topf lässt man die Brühe aufwallen und gibt sie dann zu den Zwiebeln.

Nun setzt man die Suppe wieder auf schwache Hitze zurück auf den Herd und lässt sie, teilweise zugedeckt, 40 bis 50 Minuten schwach kochen. Mit Salz und Pfeffer



abschmecken.

Während die Suppe kocht, aus dem Toaste, den verwendeten Suppentassen entsprechende, runde Scheiben schneiden und in Olivenöl von beiden Seiten hellbraun anrösten.

Die Suppe in die Tassen (ideal sind Löwenkopftassen) füllen, die Toastescheiben auflegen und kurz untertunken, dann den Käse darauf verteilen und unter dem Grill schmelzen lassen. Leicht anbräuen.

Tipp:

Bei Verwendung eines Dampftopfes kann man die Kochzeit stark reduzieren (auf ca. 15 Min.)