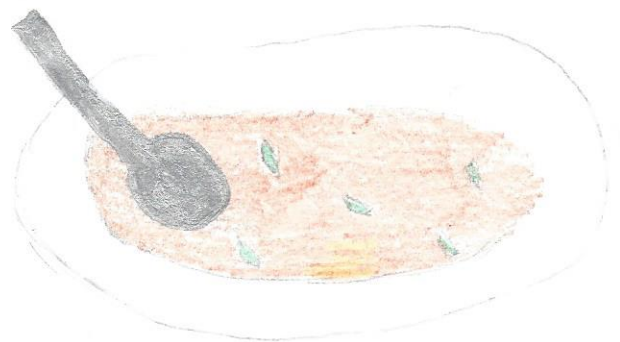
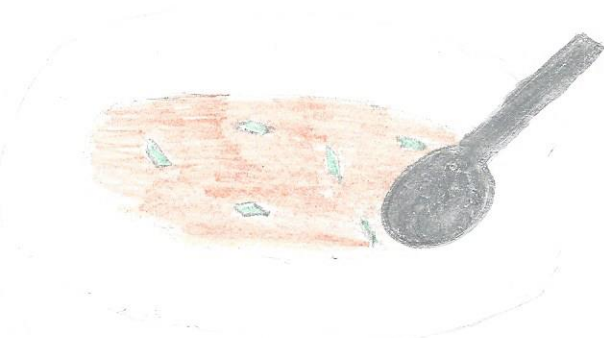
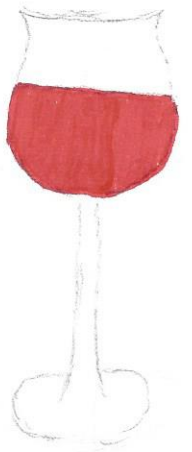


Ⓢ Ⓤ Ⓟ Ⓟ ⓔ Ⓝ

Ⓜ

ⓔ Ⓡ Ⓝ Ⓣ Ⓞ Ⓟ ⓕ ⓔ



Dom Kha Gai suppe

Zutaten für 2 bis 3 Personen

Zutatenliste:

1 Hähnchenkeule oder 100-150g Hähnchenbrustfilet

1 Stengel Zitronengras

1 St. (ca. 2cm) Galgantwurzel

1 kleine Tomate oder 1/2 Tomate

3-4 Kaffirblätter

250g Champignons

1 TL Chillipaste

1 Limette oder Zitrone

4 EL Fischsauce

1/4 TL Zucker

1/4 TL Salz

Dom Kha Gai suppe

200 ml Kokosmilch

2 Stengel Koriander

Zubereitung:

Das Fleisch der Hähnchenkeule wird vom Knochen getrennt und in kleine Stücke geschnitten. Mit dem Knochen wird eine Brühe gekocht. In einen Topf wird nun Wasser für ca. 2 Suppentassen gegeben und erhitzt. Die gewaschenen Gewürze (Zitronengras, Galgant, Wurzel vom Korianderstengel) werden leicht mit einem Mörserstößel oder einem Messergriff zerstoßen. Anschließend werden diese Gewürze schräg in kleine Streifen geschnitten und zusammen mit der Chilli-paste in den Topf mit der Brühe hinzugegeben. Die Brühe wird nun mit gepresstem Limetensaft, Fischsauce und Salz abgeschmeckt. Die Champignons und die Tomate werden geviertelt und der Suppe hinzugefügt. Die Suppe nun etwas köcheln lassen, bis das Fleisch fertig ist. Den Topf von der Kochplatte nehmen und die Kokosmilch einrühren. Abgerundet wird das Gericht mit den Korianderblättern. Eventuell kann das Gericht mit einer Prise Zucker verfeinert werden.

Hunsrücker Bohnensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- Kartoffeln 400g
- grüne Bohnen 500g
- Fleischbrühe 1L
- durchwachsener Speck 125g
- Zwiebel 1
- Schmand 2 EL
- gehackte Petersilie 2 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen putzen und in Stücke schneiden.
2. Kartoffeln, Bohnen und Bohnenkraut in einen Topf geben, die Fleischbrühe angießen. Alles zu kochen bringen und bei geringer Hitze 25 min garen.
3. Den Speck in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der gehackten Zwiebel anbraten und zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Schmand einrühren. Zum Schluss die Petersilie über die Suppe geben.
4. Man kann die Suppe bevor man den Speck dazu gibt auch pürieren.

Vegane Minestrone

Zutaten:

1 Stange Lauch · 3 Möhren

1/2 Sellerieknolle

2 Kartoffeln · 1 Kohlrabi

1/2 Bund Petersilie

2-3 EL Butter

1 EL Tomatenmark

Salz · Pfeffer

150g TK Erbsen

150g Suppennudeln

Sojasauce

- 1) Gemüse und Kartoffeln waschen und putzen bzw. schälen. Lauch und Möhren in dickere Scheiben, Sellerie, Kartoffeln und Kohlrabi in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und klein hacken.
- 2) Butter in einen größeren Topf erhitzen. Lauch, Möhren, Sellerie und Tomatenmark darin anbraten. 1 1/2 l Wasser angießen und aufkochen lassen, Salz und Pfeffer zugeben. Kartoffeln und Kohlrabi zugeben. Die Suppe bei schwacher Hitze 10 min. köcheln lassen. Dann die Erbsen und nach ca. 3 Min. die Suppennudeln zugeben und nach Packungsangabe garen.
- 3) Mit Sojasauce abschmecken. Mit der gehackten Petersilie bestreut servieren.

Gemüsesuppe

Zubereitung:

1. In einem Topf wird das Öl erhitzt. Gib die Zwiebeln und die Knoblauchzehe hinzu und rühre bis die Zwiebeln glasig sind. Es dauert etwa 2 Minuten.
2. Gib die Brühe, die passierten Tomaten und die Nudeln mit in den Topf. Bringe die Mischung zum Kochen und lasse alles bei milder Hitze 10 Minuten kochen.
3. Dann kommen Brokkoli, Karotten und Sellerie mit in die Suppe. Lasse alles noch einmal bei milder Hitze 10 Minuten kochen. Schmecke die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.
4. Zum schluss streue die gehackte Petersilie und eventuell den Parmesankäse über die Suppe.

Guten Appetit!

Gemüsesuppe

Zutaten:

- 1 Eßlöffel Pflanzenöl
 - 1 mittelgroße Zwiebel, in Würfel geschnitten
 - 1 kleingeschnittene Knoblauchzehe
 - 6 Joghurtbecher Brühe
 - 6 Joghurtbecher passierte Tomaten
 - 1/2 Joghurtbecher Buchstabennudeln
 - 1 Joghurtbecher Brokkoliröschen
 - 1 Joghurtbecher Karotten, in Scheiben geschnitten
 - 2 Stangen Bleichsellerie, in 1/2 Ringe geschnitten
- 1 Bund gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, eventuell 2 Eßlöffel geriebenen Parmesan Käse.



Zucchini-Suppe

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zucchini (ca. 500g)
- 125g geräuchertes Forellenfilet
- 1 EL Öl
- 3/4 L Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- Salz · Pfeffer · 125g Sahne

- 1) Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und größere Würfel schneiden. Forellenfilet kleinschneiden.
 - 2) Das Öl in einem größeren Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini und Forellen zugeben und kurz mitbraten. Gemüsebrühe und Zitronensaft angießen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini in 15 min. zugedeckt bei mittlerer Hitze weich kochen lassen.
 - 3) Inzwischen die Sahne steif schlagen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren. Die Sahne unterheben. Suppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- TIPP: Leichte Küche: Ersetzen Sie die Sahne durch fettarme Milch - das macht die Suppe nicht ganz so cremig spart aber einige an Kalorien.

Kürbiscrèmesuppe

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 100 g Zwiebeln
- 30 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer
- 1 tsp. Chili
- 1,5 L Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1 Dose Kokosmilch
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

1. Kürbis entkernen (Kerne nicht wegwerfen), Kartoffeln, Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Zwiebeln in Butter andünsten, Knoblauch dazugeben. Kürbis, Kartoffeln und Möhren kurz mit anschwitzen. Ingwer reiben und beifügen. Chili beigeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.
3. Das ganze 20 min köcheln. Parallel in einer beschichteten Pfanne die Kürbiskeerne unter mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Anschließend aus der Pfanne nehmen.
4. Die Suppe mit dem Mixer pürieren, Kokosmilch unterrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Eine Prise Muskat verleiht der Suppe zusätzlich ein besonderes Aroma.
5. Zum Anrichten die zuvor gerösteten Kerne auf die Kürbiscrèmesuppe streuen und genießen!

Akroschka (Kalte Suppe)

Zutaten für 8 Personen:

- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Bund Dill
- 7 hart gekochte Eier
- 6 Pellkartoffeln
- 3 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 0,5 Fleischwurst
- 5 Becher Crème légère
- Wasser 2 Flaschen
- Salz

- 1) Frühlingszwiebeln und Dill fein schneiden, in einen Topf geben, ordentlich sabren und mit einem Kartoffelstampf gut stampfen, damit die Zutaten ihren Saft abgeben.
- 2) Kartoffeln und Eier pellen. Eier sehr fein schneiden, Kartoffeln klein würfeln. Gurken und Radieschen in sehr feine Würfel schneiden, Wurst ebenfalls würfeln (mittelgroß). Alle Zutaten in den Topf geben und mit Crème légère vermengen.
- 3) Wasser eingießen (eigentlich wird dieses Gericht mit Kuvas, anstatt Wasser gemacht) (Kuvas - russisches Brotgetränk) das Ganze mit Salz abschmecken, wenn nötig etwas Essig hinzugeben, aber nur in dem Falle, wenn die Suppe zu wenig Säure enthält.

TIPP: Akroschka schmeckt sehr gut im Sommer bei einer unerträglichen Hitze. Guten Appetit!

Kräuter-Cremesuppe

Zutaten:

3 EL Mehl • 3 EL Butter

2 große Bund Frühlingskräuter

400 mL Gemüsebrühe

400 mL Milch • Salz

weißer Pfeffer • Muskat

- 1) Mehl und Butter auf einen kleinen Teller mit einer Gabel gut verkneten. Die Frühlingskräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
- 2) Gemüsebrühe mit der Milch in einem Topf erhitzen. Nach und nach kleine Stücke der kalten Mehlbutter mit einem Schneebesen einrühren aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Kurz vor dem Servieren die Frühlingskräuter zur Suppe geben. Heiß werden lassen und abschmecken.

TIPP: **Energiereicher:** Die Suppe mit Croûtons servieren. Oder 100g steif geschlagene Sahne unterrühren.

Ernährungsinfo: Geben Sie die Kräuter erst kurz vor dem Servieren zur Suppe sonst werden sie bitter und verlieren einen Großteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe.

Pizza Suppe

Zutaten für 6 Portionen:

- 500g Hackfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 1 Dose Champignons
- 1 Dose Mais
- 2 Paprikaschoten, rot und gelb
- 200g Sahne-Schmelzkäse
- 1 Becher Sahne
- 2 Pkt. Tomatensauce (Tomato al gusto mit Kräutern)
- 3/4 Liter Gemüsebrühe Salz und Pfeffer, Oregano
- 1 EL Olivenöl
- evtl. Parmesan



Pizza Suppe

Arbeitszeit: ca. 30 min

Die Zwiebeln würfeln und mit dem Hackfleisch in Olivenöl anbraten. Die Paprikaschoten ebenfalls würfeln und mit den Champignons und dem Mais zum Hackfleisch geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Sahne, die Tomatensauce und den Sahne - Schmelzkäse hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen Parmesan auf die Suppe streuen.

Dazu passt am besten Baguette.

Bohnen - Eintopf

Zutaten

2 kg grüne Bohnen (Brechbohnen oder kleine Bohnen)

1 kg Kartoffeln (festkochend)

5 Tomaten

1-2 Zwiebeln (klein schneiden)

ca. 1 - 1,5 kg Rindfleisch (Beinscheibe o. Kammfleisch)

Zubereitung

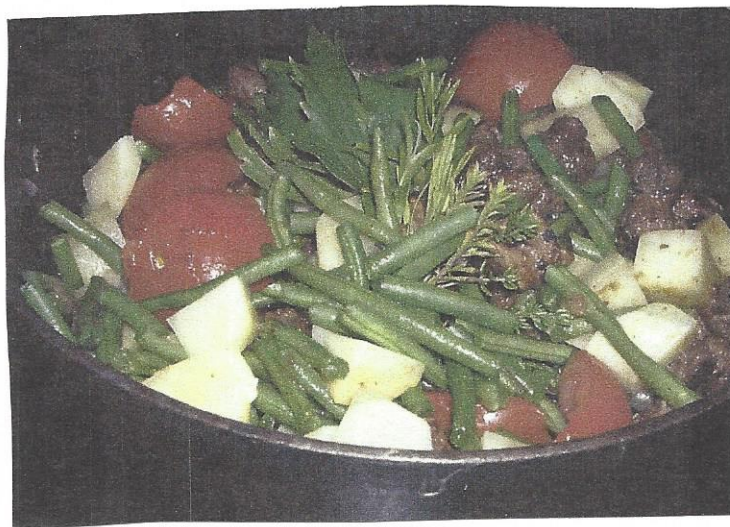
Öl in einer Pfanne erhitzen und das kleingewürfelte Fleisch dazu geben und ca. 40 min anbraten.

Bohnen schnippeln, Kartoffeln würfeln, Tomaten vierteln und etwas von den Kernen befreien und zum Fleisch

geben; mit Brühe (ca. die Hälfte vom Topf) und

Gewürzen (Salz, Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblatt, Bohnenkraut und Kräuter der Provence) auffüllen und noch ca. 20-40 min garen.

Noch etwas Tomatenmark dazu geben, schmeckt herzhafter und fruchtiger. Immer wieder umrühren!



Linse Eintopf mit Wiener Würstchen

Zutaten für 6 Portionen

- 450 g Tellerlinsen
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 6 Kartoffeln
- 1,5 Stangen Lauch
- 3 Möhren
- 1,5 Stangen Knollensellerie
- 1 ½ Zwiebeln
- 1 ½ EL Senf
- 1 ½ Bund Petersilie
- 1 ½ Pk. Cayennepfeffer
- 1 ½ Pk. Muskat, Salz, Pfeffer
- 1 ½ Pk. Zucker
- 6 Wiener Würstchen
- Essig

Zubereitung

Die Tellerlinsen in der Gemüsebrühe nach Anleitung garen, dann den gewaschenen und klein geschnittenen Porree und die gewaschenen und gewürfelten Möhren, Sellerie, Zwiebel und Kartoffeln dazu geben. Bei mäßiger Hitze weitere 20 min kochen lassen.

Den Linseneintopf mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, dem Senf, der Petersilie und Zucker kräftig abschmecken.

Die Wiener Würstchen in Scheiben geschnitten zur Suppe geben und 5 min heiß werden lassen.

Je nach Geschmack auf dem Teller mit Essig würzen und dazu frisches Brot mit Butter oder Margarine reichen.