



SUPPEN

Die
80 besten
Rezepte
★



König & Berg





SUPPEN

Die
80 besten
Rezepte
★



König X Berg



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Für Suppenkasper...

... gibt's nichts Schöneres als einen dampfenden Teller des flüssigen Glücks. Mal ist es ein Eintopf, mal eine klare Rinderbrühe und dann wieder eine samtige Cremesuppe, die nach einem harten Tag den Magen füllt. Aber Suppen machen nicht nur satt und wärmen die Seele, sie haben auch heilende Kräfte und machen gute Laune. Mit wenig Aufwand hergestellt, sind sie unendlich variierbar. Der klassische Eintopf ist etwas Feines – aber auch mit exotischen Gewürzen und Aromen verfeinert kommt am Ende immer etwas Gutes aus dem Kessel. Wenn sich dann noch ein paar Nocken in ihr tummeln oder es leckeres Brot dazu gibt, dann ist das Suppenglück perfekt. Noch einen Teller, bitte!



**SUPPEN,
KLASSISCH
& FEIN**

Kräftige Brühen, feine Cremesuppen und beliebte Einlagen – hier haben wir für Sie die Klassiker der Suppenküche zusammengestellt.

VEGETARISCH



Italienische Minestrone

Die gehaltvolle Gemüsesuppe ist auch außerhalb Italiens ein echter Hit. Als Sättigungsbeilage kann man statt Nudeln auch Reis verwenden.

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g dicke Bohnen oder grüne Bohnen (frisch oder TK)
1 Stange Lauch
1 Fenchelknolle
500 g reife Tomaten
2 EL Olivenöl
je 3 Stängel Petersilie und Thymian
1 l Gemüsebrühe
125 g Muschelnudeln
Salz
Pfeffer
2 - 3 Stängel Basilikum (nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Pro Portion ca. 260 kcal, 10 g E, 7 g F, 36 g KH

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. TK-Bohnen antauen lassen, dicke Bohnen evtl. aus den Hülsen drücken. Frische grüne Bohnen waschen, putzen und quer halbieren.

2 Lauch putzen, längs aufschneiden, waschen und schräg in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Fenchel waschen und vierteln, den Strunk keilförmig ausschneiden. Fenchel in ½ cm breite Stücke schneiden. Tomaten

überbrühen, abschrecken, häuten und vierteln. Stielansatz und Kerne entfernen, Tomaten grob würfeln.

3 Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Bohnen, Fenchel und Tomaten dazugeben. Petersilie und Thymian waschen und nach Belieben zusammenbinden. Brühe mit den Kräutern hinzufügen und aufkochen. Suppe zugedeckt bei schwacher Hitze 10 - 15 Min. leise kochen lassen.

4 Nudeln und Lauch dazugeben, weitere ca. 10 Min. bei schwacher Hitze garen. Kräuter entfernen, Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Minestrone in tiefe Teller verteilen. Evtl. Basilikumblätter abzupfen, abreiben und darüberstreuen.

TUNING-TIPP:

Pro Portion 2 - 3 EL geriebenen Parmesan auf die Suppe streuen und ein wenig Olivenöl darübergießen. Nach Belieben noch Basilikum-Pesto sowie italienisches Weißbrot oder Focaccia dazu reichen.

UNSCHLAG-
BARER
KLASSIKER



Tomatencremesuppe

Tomaten enthalten neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen auch den Glücksbotschafter 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 Pomodore“ 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.

NICHT
NUR BEI
ERKÄLTUNG



Feine Hühnersuppe mit Nudeln

Die Herstellung dieser Suppe dauert zwar ihre Zeit, man wird jedoch mit einer Fülle an Aromen, feinem Gemüse und butterweichem Fleisch belohnt.

1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg, eventuell vom Metzger halbieren lassen)
1 Lorbeerblatt
1 TL weiße Pfefferkörner
2 Möhren
1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)
1 Stück Lauch (ca. 150 g)
1 Zwiebel
3 Nelken
5 Stängel Petersilie
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
200 g Suppennudeln
½ Bund Schnittlauch (nach Belieben)

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Garen: 2 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 520 kcal, 66 g E, 7 g F, 43 g KH

1 Das Suppenhuhn innen und außen gründlich abbrausen. Mit reichlich Wasser – es sollte gut bedeckt sein – in einen Suppentopf geben. Bei großer Hitze aufkochen, 2 – 3 Min. kochen lassen, dann abgießen. Das Huhn abbrausen, den Topf auswaschen. Das Huhn mit 2 l Wasser in den Topf geben und wieder aufkochen lassen. Anschließend bei

kleiner Hitze 1 Std. zugedeckt köcheln lassen, dabei während der ersten 20 Min. ab und zu den Schaum, der an die Oberfläche steigt, sehr gut abschöpfen (sonst wird die Brühe trübe), dann Lorbeerblatt und Pfefferkörner dazugeben.

2 Möhren und Sellerie schälen, den Lauch waschen und putzen, das Gemüse in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und quer halbieren, die Hälften mit den Nelken spicken. Petersilie abbrausen. Alles zum Huhn geben und 1 Std.-1 Std. 30 Min. bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen – das Gemüse sollte gar, aber nicht zerkocht sein, und die Hühnerhaut sollte sich ganz leicht von dem Fleisch lösen lassen. Ca. 10 Min. vor Garzeitende die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Das Huhn aus dem Topf heben und etwas abkühlen lassen, die Brühe durch ein Sieb in einen zweiten Topf gießen. Sellerie und Möhren aus dem Sieb nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen, in ein Sieb gießen und abtropfen lassen. Nach Belieben Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Von dem Huhn die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

4 Eventuell mit einem großen Löffel Fett von der Brühenoberfläche abschöpfen oder die Brühe in eine Fettkanne geben und das Fett abgießen. Hühnerbrühe nochmals erhitzen. Gemüse, Fleisch und Nudeln dazugeben und heiß werden lassen. Suppe nach Wunsch vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

STERNE-
KÜCHE FÜR
ZUHAUSE



Kürbissuppe mit Kartoffelstroh

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)
1 mittelgroße Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 TL Currypulver
750 ml Gemüsebrühe
1 große Kartoffel
Salz
Pfeffer
1 TL flüssiger Honig
2 TL Crème fraîche

Für 2 Personen

Zubereitung: 1 Std.

Pro Portion 310 kcal, 5 g E, 19 g F, 28 g KH

1 Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Möhre waschen, putzen, schälen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver darüberstäuben und kurz anschwitzen. Gemüse zugeben und kurz andünsten. Brühe zugießen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Min. köcheln lassen.

3 Die Kartoffel schälen, waschen und trocken tupfen. Zuerst in 2–3 mm dünne Scheiben schneiden oder hobeln, dann in 2–3 mm dünne und 3 cm lange Stifte schneiden. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffelstifte darin bei mittlerer Hitze unter wenden 5–10 Min. knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken. Crème fraîche glatt rühren und auf der Suppe verteilen. Suppe mit Kartoffelstroh anrichten.

GRÜNE
POWER-SUPPE



Spinatsuppe mit Mandeln

400 g TK-Blattspinat
2 EL Olivenöl
60 g gemahlene Mandeln
2 Knoblauchzehen
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Sahne
100 g Chorizo (am Stück, spanische Knoblauch-Paprika-Wurst; ersatzweise Kaminwurzeln oder Landjäger)
4 EL Mandelstifte

Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 390 kcal, 13 g E, 35 g F, 4 g KH

1 Den Spinat antauen lassen. In einem Topf Olivenöl leicht erhitzen und gemahlene Mandeln darin goldbraun rösten. Knoblauch schälen und dazupressen, dann den Spinat unterrühren. Die Brühe dazugießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat komplett auftauen lassen, alles einmal aufkochen und gut 5 Min. köcheln lassen.

2 Die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren und wieder aufkochen. Die Sahne unterrühren und 2 - 3 Min. erhitzen. Inzwischen die Chorizo in Streifen oder Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die Mandelstifte dazugeben und mitrösten.

3 Die Suppe abschmecken, auf tiefe Teller oder Suppentassen verteilen und mit der Chorizo-Mandel-Mischung bestreuen.

EINKAUFSTIPP

TK-Spinat wird mittlerweile in vielen Varianten angeboten: Oft sind Sahne und / oder Gewürze zugegeben, am feinsten und vielseitigsten aber ist pur gefrosteter Blattspinat. Fans der grünen Blätter sollten stets eine Packung vorrätig haben. Es darf ruhig eine große Packung sein, denn der Spinat ist meist in kleineren Blöcken eingefroren, sodass sich die gewünschte Menge leicht entnehmen lässt.

KALTE
SPANISCHE
GEMÜSE-
SUPPE



Gazpacho

Vor allem im Sommer ist die südspanische Spezialität aus Gemüse und Weißbrot besonders erfrischend. Ideal als kleine Vorspeise beim Grillabend!

150 g Weißbrot
1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 g Tomaten
5 EL Olivenöl
2 EL Sherryessig
2 grüne Spitzpaprika
½ Salatgurke
100 ml kalte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 - 2 Prisen Zucker
1 - 2 Msp. Chilipulver

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min.

Kühlen: 2 Std.

Pro Portion ca. 260 kcal, 6 g E, 14 g F, 28 g KH

1 Das Brot in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen und den ablaufenden Saft auffangen. Die Tomaten samt dem Saft mit der Zwiebel, je der Hälfte des Knoblauchs und des Brots, 3 EL Olivenöl und dem Sherryessig in einer Schüssel mischen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.

2 Inzwischen übriges Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die restlichen Brotwürfel und den übrigen Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen.

3 Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, das Fruchtfleisch grob würfeln.

4 Die Tomaten-Brot-Mischung mit Paprika, Gurke und Brühe mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine fein pürieren (wer will, kann das Püree noch durch ein Sieb streichen). Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Chilipulver pikant abschmecken und ca. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Gazpacho vor dem Servieren mit einigen Brotwürfeln bestreuen.

VARIANTE GRÜNE GAZPACHO

Dafür 80 g Weißbrot klein würfeln und in 100 ml kaltem Gemüsefond (Glas) ca. 10 Min. einweichen. Inzwischen 1 Salatgurke, 2 grüne Spitzpaprika, 1 grünen Apfel, 1 grüne Chilischote, 1 Knoblauchzehe und 2 Frühlingszwiebeln waschen oder schälen, putzen, entkernen und klein schneiden. 250 g Fruchtfleisch von 1 Galia-Melone ebenfalls klein schneiden. Alles mit 1 EL klein geschnittenem Borretsch und 4 EL Olivenöl mit einem Pürierstab oder in der Küchenmaschine fein pürieren. Gazpacho mit 4 - 5 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und mindestens 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.

DER STAR
UNTER DEN
BRÜHEN



Klare Rinderbrühe mit Pastinakenocken

Diese Brühe zum Fond eingekocht kann als Basis für feine Saucen verwendet werden. Einen Vorrat der Brühe kann man einfach einfrieren.

3 Zwiebeln
1 ½ kg Rinderknochen
Salz
400 g Rindfleisch (aus der Wade oder Schulter)
400 g Suppengemüse (Knollensellerie, Möhren, Petersilienwurzel, Lauch)
3 Tomaten
100 g Champignons
½ Bund Thymian
2 Knoblauchzehen
1 TL schwarze Pfefferkörner
3 Gewürznelken
2 Lorbeerblätter
1 Bund Petersilie
Pfeffer

Für ca. 3 l Rinderbrühe

Zubereitung: 45 Min.

Garen: 3 Std. 30 Min.

Pro Portion ca. 530 kcal, 23, g E, 23 g F, 59 g KH

1 Die ungeschälten Zwiebeln halbieren und in einem großen Topf mit der Schnittfläche nach unten 8 - 10 Min. rösten, bis die Unterseite schwarz ist. Die Knochen zu den Zwiebeln geben, mit kaltem Wasser bedecken und 1 TL Salz hinzufügen. Aufkochen lassen, dann die Brühe bei kleiner Hitze ca. 3 ½ Std. köcheln lassen, dabei gelegentlich den