

Suppenkasper



Inhalt:

Kartoffelsuppe mit Bärlauch 2

KARTOFFELSUPPE 2

Borschtsch 2

Möhren-Kartoffel-Suppe 3

Holsteiner Linsensuppe 3

Erbsensuppe (Eintopf) 3

Ein Süppchen vom Sauerkohl 4

Tomatensuppe mit Knoblauchbrot 4

Avocadosuppe mit Mandelblattchen 4

Rosenkohlsuppe mit Mortadella 5

Pürierte Bohnensuppe mit gerösteten Brotwürfeln 5

Knoblauchsuppe 6

Südfranzösische Gemüsesuppe 6

Mandelcremesuppe 7

Kürbiseintopf 7

Gemüseterrine 8

Frische Erbsensuppe 8

Basilikumsuppe 8

Rindfleischsuppe mit weißen Bohnen 9

Grünkohlsuppe mit Speck 9

Dazu: BauernbrotRindfleisch-Gemüsesuppe 9

Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen 10

Linsen mit Pilzen 10

Schwalbennestersuppe 10

Krabbensuppe 10

Minestrone 11

Gemüse-Suppe 11

Dänische Kräutersuppe 11

Kartoffelsuppe mit Muscheln 11

Samtsuppe 12

Suppe St. Germain (auch in der Schlichtheit liegt manchmal die Würze) 12

Tomatensuppe 12

...und die Tomaten dazu 12

Brennnesselsuppe & Rhabarber mit Campari 13

Rote-Bete-Suppe 13



Kartoffelsuppe mit Bärlauch

VON CARMEN KRÜGER

Dazu nehme ich ein bisschen mehlig Kartoffeln, ein Kilo für vier Personen - gute mehlig Kartoffeln zu bekommen, das wird heutzutage ja immer schwieriger. In den meisten Geschäften gibt es ja nur noch die festkochenden. Aber mehlig gefallen mir in dieser Suppe einfach besser. Sie werden zuerst geschält und dann in Salzwasser oder Kalbsbrühe aufgesetzt. So anderthalb Liter brauche ich da. Das Wasser oder die Brühe schüttele ich hinterher natürlich nicht weg, da sind jetzt sämtliche Vitamine aus den Kartoffeln drin. Außerdem brauche ich die Flüssigkeit ja noch für die Suppe.

Wenn die Kartoffeln gar sind, werden sie mit einem Kartoffelstampfer - mit diesem Eisending, das man früher hatte - durchgestampft. Aber nicht zu fein, es sollen schon noch Stückchen sein. Und: Auf keinen Fall mit dem Mixer pürieren! Das wird ziemlich zäh. Mehlig Kartoffeln zerfallen fast von alleine.

Dann kommt nur noch ein guter Schuss Sahne daran und der frisch gehackte Bärlauch dazu. Ein Bund reicht für vier Personen. Den bekommen Sie dieser Tage noch auf dem Markt. Doch die Saison geht langsam zu Ende. Den letzten Bärlauch dann in Streifen schneiden und unter die Suppe heben. Zum Schluss schmecke ich das Ganze mit Salz ab, aber ohne Pfeffer. Ich hasse Pfeffer! Wenn meine Mutter früher Fleisch gebraten - Kalb oder Rind oder Schwein, egal - und es dann ordentlich gepfeffert hat, bin ich die Wände hochgegangen. Mit Pfeffer ist es wie mit Paprika: Er ist so dominant, dass hinterher alles nur noch nach Pfeffer schmeckt.

Wer unbedingt eine Einlage haben möchte, kann in die Suppe noch ein paar Scampis reingeben oder Nordseekrabben. Krebse gehen auch, aber die würde ich vorher noch ein bisschen in Knoblauchscheiben und Salz marinieren und eine knappe Stunde stehen lassen. Bei Krabben braucht man keinen Aufwand zu betreiben. Die sind von Natur aus sehr würzig. Die müssen Sie auch nicht noch einmal extra anbraten oder aufwärmen: Einfach in den Teller legen und die heiße Suppe drauf gießen. Fertig!

KARTOFFELSUPPE

Bramborová Polévka

Für 4 bis 6 Personen

2 EL Mehl, 1 kg Kartoffeln, 1 l Hühnerbrühe, frisch, aus Würfeln oder Konserve, 90 g Butter, 1 Tasse gehackter Sellerie, ½ TL Majoran, ½ Tasse gewürfelte Pastinaken (1 cm dick), ½ TL Salz, Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Tasse feingehackte Zwiebeln, ½ Tasse feingehackte Pilze oder getrocknete (getrocknete sollten vorher eingeweicht werden), 1 Tasse gewürfelte Karotten (1 cm dick)

Die Kartoffeln mit der Schale 6 bis 8 Minuten lang kochen, pellen und in 1 cm dicke Würfel schneiden. Diese Würfel müssen zusammen Pastinaken, Karotten und Zwiebeln etwa 10 Minuten in der zerlassenen Butter unter gelegentlichem Umrühren leicht angebräunt werden. Dann wird das Mehl darübergestreut und sorgfältig verrührt, bis es das Gemüse gleichmäßig bedeckt.

Man fügt Brühe, Pilze, Majoran, Salz und einige Prisen Pfeffer hinzu und bringt die Suppe über starker Hitze und unter ständigem Umrühren zum Kochen. Sie muß dann halb zugedeckt werden und etwa 25 Minuten über ganz schwacher Hitze dünsten.

Man kann diese Kartoffelsuppe mild essen oder zum Schluß sehr herzhaft mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Es ist auch möglich, sie außerdem mit einem Schuß süßer Sahne abzuschmecken.

Borschtsch

(2 Portionen)

Zutaten:

2 EL Sonnenblumenkaltpreßöl 1 Zwiebel (ca. 50 g), 1 Karotte (ca. 50 g) 1 rote Bete (ca. 100 g), 100 g Weißkohl ¼ l Wasser, 100 g Kartoffeln Meersalz, Pfeffer, Hefeextrakt 1 - 2 TL Obstessig, ½ Becher Sauerrahm

Zubereitung:

Die Zwiebel pellen und kleinhacken. Karotte in kleine Würfel schneiden. Rote Bete dünn schälen, in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Weißkohl fein hobeln. Das Öl erwärmen, die Zwiebelwürfel und das Gemüse darin andünsten. Mit Wasser auffüllen und bei geschlossenem Topf zehn Minuten kochen. Danach die geschälten, in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und zu Ende garen. Suppe mit Gewürzen und Obstessig abschmecken. Vor dem Servieren auf jede Portion einen Klecks Sauerrahm geben.

Pro Portion: 4 g E, 15 g F, 21 g KH, 1016 kJ (242 kcal)



Möhren-Kartoffel-Suppe



250 g mehlig Kartoffeln 250 g Möhren 1 l Hühnerbrühe (Instant) etwas Salz frisch gemahlener weißer Pfeffer 1/8 l süße Sahne 1 hartgekochtes Ei 1 Essl. gehackte Petersilie

Die Gemüse schälen und klein schneiden. Die Hühnerbrühe aufkochen, das Gemüse reingeben und in ca. 20 Minuten weich kochen. Danach im Mixer pürieren oder durch ein feines Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, eventuell eine Prise Zucker zugeben und die Sahne untermischen. Nochmals aufkochen lassen. Das Ei pellen, klein hacken und zusammen mit der Petersilie auf die Suppe verteilen.

Holsteiner Linsensuppe

500 g kleine braune Linsen, je 200 g Möhren, Sellerie und Lauch (Porree), 1 Petersilienwurzel, 5 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 40 g Schweineschmalz, 250

g Dörrpflaumen, 250 g roher Schinken, 100 g Speck, Essig, Zucker, Pfeffer, Salz, pro Person 1 Kohlwurst (ersatzweise Mettwürstchen oder Krakauer).

Die Linsen in 2 ½ l kaltem Wasser aufsetzen und erhitzen. Gut eine Stunde leise köcheln und quellen lassen. Inzwischen die Gemüse samt 2 Zwiebeln putzen und fein würfeln. Mit der gehackten Knoblauchzehe im Schmalz andünsten, dann mit den vorher eingeweichten und entsteinten Pflaumen und dem gewürfelten Schinken in die Suppe geben, die jetzt noch ½ Stunde leise köcheln muß. Den Speck würfeln, auslassen und die 3 restlichen, fein gehackten Zwiebeln darin anrösten. Die Suppe mit Essig, Zucker, reichlich Pfeffer und wenig Salz (Schinken ist salzig!) abschmecken und mit den Zwiebeln bestreut servieren.

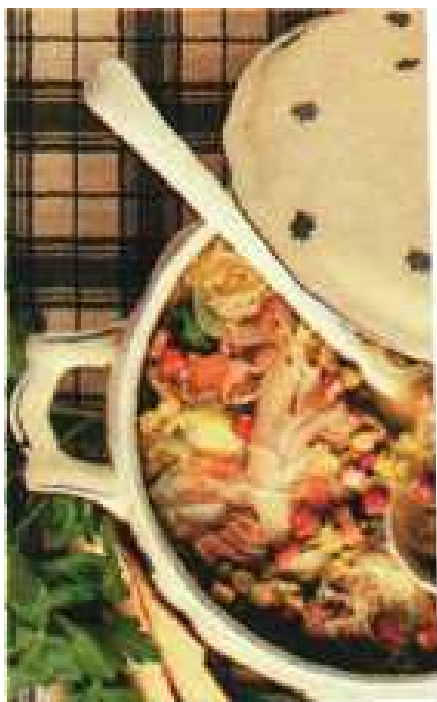
Dazu gibt es pro Person 1 Wurst, die 15 Minuten entweder in der Suppe oder in Wasser gezogen hat. Man kann sie mit gekochten Kartoffeln getrennt oder in der Suppe reichen. Das Rezept ist, je nach Appetit, für 4 bis 6 Leute berechnet.



Erbsensuppe (Eintopf)

350 g grüne getrocknete Erbsen, 1 Dickbein (hintere Schweinshaxe), 2 l Wasser, 1 große Möhre, 1 Stange Porree (Lauch), 1 Stück Selleriewurzel, 1 Bund Petersilie, 2 Zwiebeln, 40 g Schweineschmalz, 500 g mehlig Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 125 g roher Speck, 125 g rohes Sauerkraut.

Erbsen über Nacht einweichen oder im Schnellkochtopf in ausreichend Wasser ½ Stunde vorkochen. Zusammen mit dem Fleisch eine gute Stunde kochen lassen, nur bedeckt, nicht unter Druck - das Fleisch bleibt dann zarter. Inzwischen Möhren, Porree, Sellerie und Petersilie waschen, das Wurzelwerk in kleine Stücke schneiden. Von der Petersilie die Stiele fein hacken, die Blätter aufbewahren, Zwiebeln schälen und diese auch fein würfeln. Das klein geschnittene Gemüse in einer Pfanne in dem Schmalz andünsten und, wenn alle Flüssigkeit verdampft ist hellgolden werden lassen – auf keinen Fall rösten. Dieses Gemüse in die Suppe geben. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke zerschneiden, auch in die Suppe geben. Salzen und aus der Mühle pfeffern. Dann eine weitere Stunde leise köcheln, bis sich die Kartoffeln ein wenig



Suppenkasper

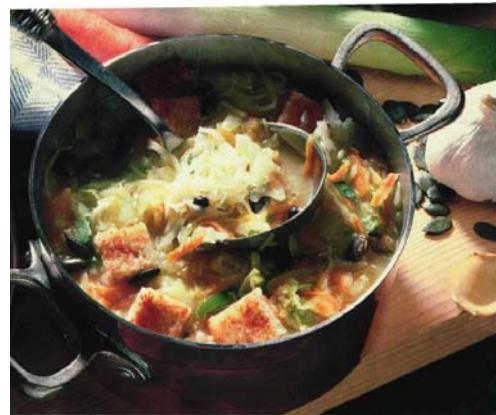


aufzulösen beginnen und die Suppe binden. Jetzt das Dickbein herausheben, das Fleisch vom Knochen lösen und in kleinere, mit dem Löffel bequem zu essende Stücke schneiden - die Schwarte daran lassen! In die Suppe zurückgeben.

Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne völlig auslassen. Mit dem Schaumlöffel die Würfel herausfischen und samt Sauerkraut in die Suppe mischen. Nicht mehr aufkochen, damit der feinsäuerliche Geschmack des frischen Krautes nicht verloren geht. Mit Petersilie bestreut servieren. *Dazu gibt's Brot und Bier, auch ein Klarer kann nicht schaden.*

Ein Süppchen vom Sauerkohl

Je 2 mittelgroße Kartoffeln und Möhren schälen, grob reiben. 1 Lauch putzen und in Scheiben schneiden. 250 g Frischkost-Sauerkraut klein schneiden. In ½ l Gemüsebrühe aus Extrakt mit 1 TL Curry und 5 zerstoßenen Korianderkörnern ca. 15 Min. kochen. 2 Eigelb mit etwas kochender Gemüsebrühe verrühren und mit 1 Becher Creme fraiche zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit leicht gerösteten Kürbiskernen bestreuen. 2 Scheiben Vollkorntoast mit 1 Zehe Knoblauch einreiben, in kleine Würfel schneiden und zur Suppe servieren.



Tomatensuppe mit Knoblauchbrot



Für 4 Portionen:

2 Dosen geschälte Tomaten (à 530 g Einwaage) 125 g (1/8 l) süße Sahne 125 g Creme fraiche 1 Baguette (120 g) 75 g Butter 1-2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer 1-2 Teelöffel Zucker 1 Bund Schnittlauch

Tomaten auf einem Sieb abtropfen lassen, Saft anderweitig verwenden. Sahne und Creme fraiche miteinander verrühren, etwa 4 Eßlöffel davon zurückbehalten, die übrige Sahnemischung mit den Tomaten in einem Topf erhitzen und 10 Minuten leise kochen lassen. Gleichzeitig die Baguette in dicke

Scheiben schneiden. Butter in der Pfanne schmelzen, den geschälten, zerdrückten Knoblauch darin andünsten und die Brotscheiben von beiden Seiten langsam goldbraun rösten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker herzhaft abschmecken. Mit Schnittlauch und einem Klecks der Sahnemischung servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 5 g Eiweiß, 38 g Fett, 24 g Kohlenhydrate = 2000 Joule (478 Kalorien)

Unser Tipp:

Der Reiz dieser Suppe liegt in ihrem frischen, fruchtigen Geschmack. Deshalb sollte sie nur kurze Zeit kochen, und die Tomaten sollen dabei zum Teil ganz bleiben. Übrigens: das ist ein gutes Kater- oder Mitternachtssüppchen!

Das paßt dazu:

Knoblauchbrot ist die ideale Ergänzung, aber wenn Sie keinen Knoblauch mögen, können Sie auch Weißbrotwürfelchen nehmen, die nur in Butter oder mit Schinkenspeck geröstet werden.

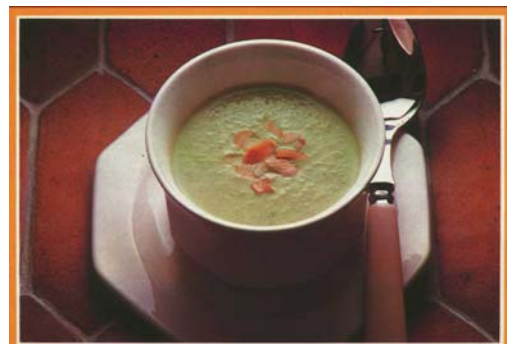
Variation:

An Stelle von Schnittlauch gehackte Petersilie, Provence-Kräuter oder - noch besser - frisches Basilikum. Oder ein Schuß Gin oder Weinbrand zum Abschmecken.

Avocadosuppe mit Mandelblättchen

Für 4 Portionen:

2 El Zitronensaft 2 reife Avocados (à 200 g) 200 ccm Hühnerbrühe (Instant) 1 El Mandelblättchen 50 ccm trockener Weißwein 100 ccm süße Sahne Salz Pfeffer aus der Mühle Den Zitronensaft in eine Schüssel gießen, auf die Schüssel ein Sieb legen. Die beiden Avocados halbieren, die Kerne herausnehmen, das Fruchtfleisch mit einem



Suppenkasper



Löffel aus den Schalen lösen, dann sofort mit dem Passierstab des Handrührers durch das Sieb streichen. Fruchtmus in der Schüssel gleich mit dem Zitronensaft verrühren damit es nicht braun wird. Die Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen, inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Den Weißwein und die Sahne zur heißen Hühnerbrühe in den Topf gießen und miterhitzen. Das Avocadomus in die heiße, aber nicht kochende Suppe rühren, dann mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Die Suppe in kleine vorgewärmte Suppentassen gießen, mit den Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten Garzeit: 5 Minuten

Pro Portion etwa 13 g Eiweiß, 27 g Fett, 5 g Kohlenhydrate = 1218 Joule (291 Kalorien)

Unser Tipp:

Die Avocadosuppe darf auf keinen Fall kochen, weil sie sonst bitter wird.

Variation:

An einem heißen Sommertag schmeckt die Avocadosuppe eiskühlt noch besser. Und: Man kann sie auch mit Schnittlauchröllchen statt mit Mandeln bestreuen.

Rosenkohlsuppe mit Mortadella

Für 4 Portionen:

50 g Butter oder Margarine 2 Pakete Rosenkohl (tiefgekühlt, á300g) ½ l Brühe (Suppenpaste) 175 g Mortadella Salz, Pfeffer aus der Mühle Muskatnuß 1 Becher Creme fraiche á 200 g

Butter oder Margarine in einem Topf schmelzen lassen, die Hälfte des Rosenkohls darin andünsten, mit der Brühe aufgießen und zugedeckt bei milder Hitze etwa 15 Minuten garen. Inzwischen die Mortadella in Streifen schneiden. Danach den Rosenkohl in der Brühe pürieren, den restlichen Rosenkohl darin bei milder Hitze zehn Minuten kochen lassen. Mortadellastreifen in die Suppe geben, danach erst mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuß abschmecken und zum Schluß mit der Creme fraiche verfeinern.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten Garzeit: insgesamt 25 Minuten

Pro Portion etwa 13 g Eiweiß, 46 g Fett, 12 g Kohlenhydrate = 2237 Joule (534 Kalorien)

Unser Tipp:

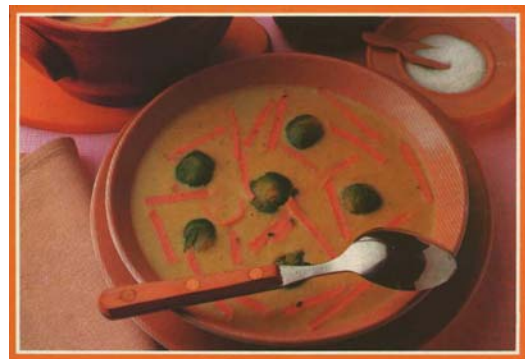
Wenn Sie mit zwei Töpfen arbeiten, verkürzt sich die Garzeit um 10 Minuten: zur gleichen Zeit wie die Butter in einem anderen Topf die Brühe aufsetzen. Wenn sie kocht, gießt man den inzwischen andünsteten Rosenkohl damit auf, behält aber etwas Flüssigkeit zurück (der Topfboden soll etwa 1 cm hoch bedeckt sein) und gart darin bei milder Hitze den übrigen Rosenkohl.

Das paßt dazu:

Heißes, getoastetes Bauernbrot, mit Butter bestrichen, oder in der Pfanne gebratene Brotwürfelchen.

Variationen:

Die Mortadella kann durch Frankfurter oder Wiener Würstchen, überhaupt durch jede Art von Kochwurst, oder durch Streifen von gekochtem Schinken, Pökeltzunge, Kasseler oder ausgebratenem Frühstücksspeck ersetzt werden. In jedem Fall vorsichtig würzen, weil diese Einlagen alle sehr salzig sein können!



Pürierte Bohnensuppe mit gerösteten Brotwürfeln



Für 6 Portionen:

1 l Hühnerbrühe (Instant) 1 Paket tiefgekühltes Suppengrün 1 Paket Bacon (150 g) 2 Knoblauchzehen 1 große Dose Tomatenmark (150 g) 1 Dose weiße Bohnen mit Suppengrün (Bohneneinwaage 400 g) Salz Pfeffer aus der Mühle Tabasco Für die Brotwürfel: 4 Scheiben Roggentoast 75 g Butter 4 Knoblauchzehen

½ l Brühe in einem Topf erhitzen. Das Suppengrün in der heißen Brühe garen. Inzwischen den Bacon würfeln und in einem zweiten Topf anbraten, die gepellten Knoblauchzehen durch die Presse zu dem Bacon drücken, auch das Tomatenmark dazugeben. Alles kurz anschmoren, dann die restliche Brühe dazugießen, verrühren, schließlich auch die Bohnen aus der Dose und die Brühe mit dem gegarten Suppengrün dazugeben. Die Suppe mit dem Schneidstab des

Suppenkasper



Handrührers im Topf grob pürieren. Die Suppe ganz heiß werden lassen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken. Während die Suppe heiß wird, die Toastscheiben in Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen mit dem durchgepreßten Knoblauch goldbraun anrösten. Zum Servieren über die Suppe streuen.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten Garzeit: 15 Minuten

Pro Portion etwa 13 g Eiweiß, 28 g Fett, 34 g Kohlenhydrate = 1916 Joule (458 Kalorien)

Unser Tipp:

Wenn Sie keinen Handrührer mit Schneidstab haben, können Sie die Bohnen aus der Dose durch den Fleischwolf drehen. Das dauert allerdings etwas länger als das Pürieren gleich im Suppentopf.

Das paßt dazu:

Wenn Sie die Suppe als sättigenden Eintopf servieren wollen, können Sie pro Person eine deftige Wurst darin heiß werden lassen. Wollen Sie die Suppe als kleine Vorspeise servieren, reicht die Menge für 10 bis 12 Portionen.

Variation:

Zur Tomatenzeit im Spätsommer können Sie die Suppe mit halbierten, gepellten Tomaten anreichern. Tomaten erst nach dem Pürieren in die Suppe geben.

Knoblauchsuppe



Für 4 Portionen: .

3 Knoblauchzehen 50 g Butter 4 Scheiben Toastbrot (120 g) 250 g Würfelschinken (mild) 1 Dose Tomatenmark (150) ¼ l Rotwein ¼ l Brühe (Instant) Rosmarin Cayenne

Knoblauchzehen abziehen, durch die Presse drücken oder unter der flachen Messerklinge zerdrücken und in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Toastbrot entrinden, in Würfel schneiden und zusammen mit dem gewürfelten Schinken kräftig in der Knoblauchbutter anrösten. Tomatenmark zugeben, nochmals kurz durchrösten und alles mit dem Rotwein und der Brühe

auffüllen. Aufkochen lassen und danach mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen, zum Schluß mit Rosmarin und Cayennepfeffer abschmecken.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten Garzeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 14 g Eiweiß, 29 g Fett, 19 g Kohlenhydrate = 1930 Joule (461 Kalorien)

Unser Tipp:

Die Suppe ist ein guter Auftakt für ein Grillfest (bis die Holzkohlen genügend durchgebrannt sind!) oder ein Mitternachtsimbiß, der die Lebensgeister wieder weckt.

Das paßt dazu:

Frisch aufgebackenes Stangenweißbrot oder Brötchen.

Variation:

Wer's mag, nimmt zum Anrösten statt Butter Olivenöl (oder eine Mischung von beidem), dann bekommt die Suppe noch mehr „Mittelmeer-Charakter“. An Stelle von Rosmarin kann man auch Basilikum oder Oregano nehmen.

Südfranzösische Gemüsesuppe

Für 4-6 Portionen:

1 Zwiebel, 40 g 1 Knoblauchzehe 7 EL kaltgepreßtes Olivenöl 200 g Zucchini 1 l Fleischbrühe Basilikum 1 Paket grüne Bohnen, TK (300 g) 1 großes Bund glatte Petersilie 50 g Emmentaler 1 Knoblauchzehe 1 Dose weiße Bohnen (800 g) 1 Dose Tomaten (400 g) 50 g Fadennudeln, ganz fein

Zwiebel und Knoblauchzehe bei milder Hitze in 1 El Öl glasig werden lassen. Währenddessen die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, zugeben.

Fleischbrühe und Basilikum zugeben, aufkochen lassen.

Grüne Bohnen zugeben, Topf schließen und alles 15

Minuten kochen lassen. Währenddessen die Petersilie,

den Käse und den Knoblauch im Mixer fein pürieren, mit dem restlichen Öl glattrühren. Weiße Bohnen

und Tomaten gut abtropfen lassen. Bohnen, Tomaten und Nudeln in die Suppe geben, 5 Minuten

kochen lassen. Suppe abschmecken, zusammen mit der Petersiliensauce servieren. Bei Tisch gibt man etwa 1 El Petersiliensauce in jede Portion Suppe. **Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 20 Minuten**





Pro Portion ca. 34 g Eiweiß, 20 g Fett, 91 g Kohlenhydrate = 3011 Joule (710 Kalorien)

Unser Tip:

Man kann die Suppe am Vortag schon so weit vorbereiten, daß man nur noch 5 Minuten vor dem Servieren die Bohnen, die Tomaten und die Nudeln hineingeben muß. Danach sollte sie aber nicht mehr zu lange stehen, weil die feinen Nudeln leicht zu weich werden.

Das paßt dazu:

Frisches Weißbrot. Wenn man hinterher noch etwas Käse ißt, hat man eine vollständige, sättigende Mahlzeit.

Variationen:

Im Sommer kann man statt der glatten Petersilie auch frisches Basilikum für die Kräuter-Öl-Sauce nehmen. Das ist die klassische südfranzösische „Sauce au pistou“.

Getränk:

Ein kühler roter Landwein, den man gut mit Mineralwasser verdünnen kann.

Mandelcremesuppe



Für 4 Portionen:

2 Zwiebeln (60 g) 30 g Butter oder Margarine 100 g gemahlene Mandeln ½ l Rinderbrühe (Suppenpaste) ¼ l Schlagsahne 40 g Mandelblättchen 100 ccm trockener Weißwein Salz Pfeffer aus der Mühle Muskatnuß (frisch gerieben) 2 Eigelb

Die Zwiebeln pellen, fein würfeln und in der Butter oder Margarine glasig dünsten. Die gemahlene Mandeln zugeben, kurz anrösten, mit Brühe und Vs 1 Schlagsahne ablöschen. Bei milder Hitze zugedeckt 10 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Die Suppe durch ein Sieb streichen, mit Wein,

Salz, Pfeffer und Muskatnuß kräftig würzen. Eigelb mit 2 El Wasser verquirlen und die Suppe damit legieren. Die restliche Sahne steif schlagen. Vor dem Servieren auf die Suppe geben und mit Mandelblättchen bestreuen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten Garzeit: 10 Minuten

Pro Portion etwa 10 g Eiweiß, 49 g Fett, 10 g Kohlenhydrate = 2307 Joule (552 Kalorien)

Unser Tip: Die Suppe läßt sich vorbereiten, wird dann aber erst vor dem Servieren legiert.

Das paßt dazu: Baguette

Getränk: Weißwein

Kürbiseintopf

750 g mageres Schweinefleisch, 750 g Kürbis, 300 g Porree, 750 g Kartoffeln, 300 g Tomaten, 50 g Margarine, ¼ l Fleischbrühe (Würfel), Salz, Pfeffer, 1 Eßl. Edelsüß-Paprika, 1 Teel. Kümmel, Zucker, 1 Bund Petersilie.

Das Schweinefleisch in Würfel schneiden. Kürbis schälen und würfeln. Geputzten Porree in Ringe und geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Die Haut abziehen und die Tomaten würfeln. Fleisch in Margarine anbraten. Das Gemüse zugeben, kurz andünsten und mit Brühe auffüllen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel und Zucker abschmecken. 30 Minuten bei schwacher Hitze schmoren. Noch einmal würzen und mit Petersilie bestreut servieren. (1 Stunde)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet

und enthält: Eiweiß: 112 g Kalorien: 3185/13335 Joule

Fett: 230 g pro Person ca. 795

Kohlenhydrate: 152 g Kalorien/3330 Joule





Gemüseterrine



4 Zwiebeln, 500 g Champignons, 100 g Butter, Salz, Pfeffer, 2 Eßl. Sherry (ersatzweise Zitronensaft), 6 Eier, 7 Eßl. Semmelbrösel, 1 Paket TK-Spinat (600 g), 1 Becher Schlagsahne (250 g), 3 Eßl. geriebener Käse, 700 g Möhren, 30 g Mehl, Muskat, Fett für die Form.

Zwiebeln abziehen und würfeln. Zwei Zwiebeln und geputzte, halbierte Champignons in 40 Gramm heißem Fett dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Sherry abschmecken. Zwei Eier und vier Eßlöffel Semmelbrösel unterrühren. Restliche Zwiebeln in 30 Gramm heißem Fett glasig dünsten. Spinat zugeben. Auftauen lassen und einmal aufkochen. Abtropfen lassen. Einen halben Becher Schlagsahne, zwei Eier, restliche Semmelbrösel und Käse untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren schälen und in Salzwasser 20 Minuten kochen. Abtropfen lassen und pürieren. Das Mehl in restlichem Fett anrösten. Restliche Sahne zugießen und aufkochen. Möhrenpüree und restliche Eier unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse in eine gefettete ofenfeste Form (Inhalt zwei Liter) schichten. Form verschließen und in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne des Backofens stellen. Auf 200 Grad/Gas Stufe 3 schalten und zwei Stunden backen. In der Form abkühlen lassen. (3 Stunden)

Dieses Rezept ist für zwölf Portionen berechnet
und enthält: Eiweiß: 109 g, Fett: 215 g, Kohlenhydrate: 249 g,
3487 Kalorien/14 596 Joule, pro Portion ca. 290 Kalorien/1213 Joule

Frische Erbsensuppe

1 Zwiebel, 100 g gekochter Schinken, 30 g Butter oder Margarine, 1 Paket TK-Erbesen (450 g), 1 Teel. Zucker, ½ l Brühe, ½ Becher Schlagsahne (125 g), 2 gestr. Teel. Speisestärke, ½ Zitrone, Salz, Petersilie.

Abgezogene Zwiebel würfeln. Schinken in Streifen schneiden. Fett zerlassen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Schinken dazugeben und zwei Minuten mitdünsten. Erbsen, Zucker und Brühe zugeben und alles 20 Minuten kochen. Die Sahne mit Speisestärke verrühren und in die Suppe geben. Aufkochen und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Mit Petersilie und dünn abgeschälter Zitronenschale garnieren. (45 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet
und enthält: Eiweiß: 33 g, Fett: 85 g, Kohlenhydrate: 51 g,
4600 Joule/1100 Kalorien, pro Person ca. 1150 Joule/275 Kalorien



Basilikumsuppe

2 Bund Suppengrün, 30 g Butter, ¼ l Fleischbrühe, 3 Bund Basilikum, 2 Gemüsetomaten, 1 Becher Schlagsahne (200 g), Salz, Pfeffer, 1 Eigelb, ½ Becher saure Sahne (100 g).

Geputztes Suppengrün in kleine Stücke schneiden. In heißer Butter fünf Minuten andünsten, dann die Brühe zugießen. Auf kleiner Hitze 30 Minuten kochen. Gewaschenes Basilikum in feine Streifen schneiden. Einige Blättchen zum Anrichten zurücklassen. Tomaten abziehen, in Würfel schneiden. Die Suppe durch ein feines Sieb streichen. Die Sahne einrühren, einmal aufkochen. Salzen, pfeffern, nicht mehr kochen lassen. Eigelb mit etwas heißer Suppe mischen und in die Suppe rühren. Basilikum und Tomatenwürfel (einige zum Anrichten zurücklassen) in die Suppe geben. Umrühren und fünf Minuten ziehen lassen. Mit saurer Sahne, Tomatenwürfeln und



Basilikumblättchen anrichten. (60 Minuten)

Beilage: Toast

*Dieses Rezept ist als Vorspeise für vier Personen berechnet **

und enthält (Beilage nicht mitgerechnet): Eiweiß: 48 g, Fett: 123 g, Kohlenhydrate: 75 g, 6630 Joule/1590 Kalorien, pro Personen ca. 1660 Joule/400 Kalorien.

Zum Tiefgefrieren geeignet Haltbarkeit etwa zwei Monate

Rindfleischsuppe mit weißen Bohnen

250 g große weiße Bohnenkerne, 2 Scheiben Ochsenbein á etwa 400 g, 4 Eßl. Öl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ¼ Teel. Kreuzkümmel, 1 Teel. Instant-Brühe, 1 Dose Tomatenmark (70 g), 2 Knoblauchzehen, 500 g Kartoffeln, 2 grüne Paprikaschoten, 1 Eßl. Edelsüß-Paprika.

Weißer Bohnen über Nacht in einem Liter Wasser einweichen. Fleisch vom Knochen und von den Sehnen lösen. In mundgerechte Stücke schneiden. Fleisch und Knochen in heißem Öl braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Bohnen mit Einweichwasser, Brühe, Tomatenmark und abgezogene Knoblauchzehen zufügen. Im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze eine Stunde kochen. Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kartoffeln zur Suppe geben und noch 15 Minuten weiterkochen. In den letzten acht Minuten die Paprikaschoten mitkochen. Markknochen entfernen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. (Ohne Wartezeit 1 Stunde 30 Minuten)

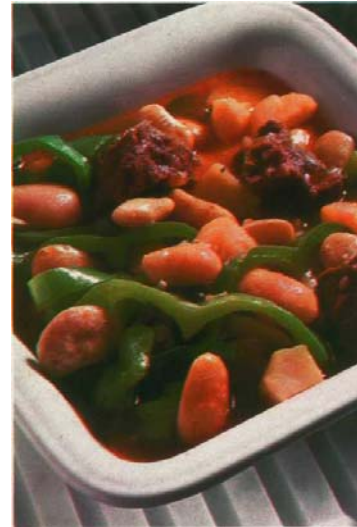
Dieses Rezept ist für vier Portionen berechnet

und enthält: Eiweiß: 144 g, Fett: 53 g, Kohlenhydrate: 234 g,

3158 Kalorien/13 219 Joule,

pro Portion ca. 790 Kalorien/3306 Joule

Getränk: Mineralwasser



Grünkohlsuppe mit Speck

500 g Grünkohl, 2 große Zwiebeln, 150 g durchwachsener Speck, 20 g Schweineschmalz, 1 l Brühe (Instant), 1 Becher Schlagsahne (250 g), 4 Eßl. Kartoffelpüreepulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Grünkohl gründlich waschen. Von den harten Strünken streifen und grob zerkleinern. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Speck würfeln. In heißem Schmalz bei kleiner Hitze langsam anbraten. Speckwürfel herausnehmen. Zwiebelringe und Grünkohl im Bratfett andünsten. Brühe und Speckwürfel zufügen. Im geschlossenen Topf 35 Minuten garen. Sahne zugießen und aufkochen. Kartoffelpüreepulver unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. (45 Minuten)

Dieses Rezept ist für drei Portionen berechnet

und enthält: Eiweiß: 33 g, Fett: 176 g, Kohlenhydrate: 37 g, 1943 Kalorien/8133 Joule,

pro Portion ca. 650 Kalorien/2720 Joule

Dazu: Bauernbrot Rindfleisch-Gemüsesuppe

1 kg Ochsenbein, Salz, 1 Lorbeerblatt, 500 g Möhren, 500 g Kartoffeln, 750 g Porree, 1 Sellerieknolle (etwa 500 g), frisch gemahlener Pfeffer.

Das Fleisch abspülen. In eineinhalb Liter Salzwasser mit einem Lorbeerblatt aufkochen. Abschäumen. Bei kleiner Hitze eineinhalb Stunden kochen. Möhren und Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Porree putzen und in Ringe, geschälten Sellerie in Würfel schneiden. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Das Mark aus den Knochen lösen und zerkleinern. Gemüse in die Brühe geben und 20 Minuten kochen. Fleisch und Mark dazugeben und noch zehn Minuten weitergaren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. (2 Stunden 15 Minuten)

Dieses Rezept ist für vier Personen berechnet

und enthält: Eiweiß: 144g, Fett: 41g, Kohlenhydrate: 213 g, 7870 Joule/1880 Kalorien, pro Person ca. 1967 Joule/470 Kalorie





Gemüse-Eintopf mit Fleischklößchen

(für 5 Portionen)

500 g durchwachsener Speck, 1 Eßl. Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 3 Bund Suppengrün, 500 g kleine Kartoffeln, 50 g Margarine, 3 grobe ungebrühte Bratwürste, 2 Eßl. Whisky (evtl. weglassen), 1 Eßl. gehacktes Selleriegrün (ersatzweise Petersilie), Salz, 1 Dose Gemüsemais (Einwaage 285 g), frisch gemahlener Pfeffer, Tabasco, evtl. Instant-Brühe.

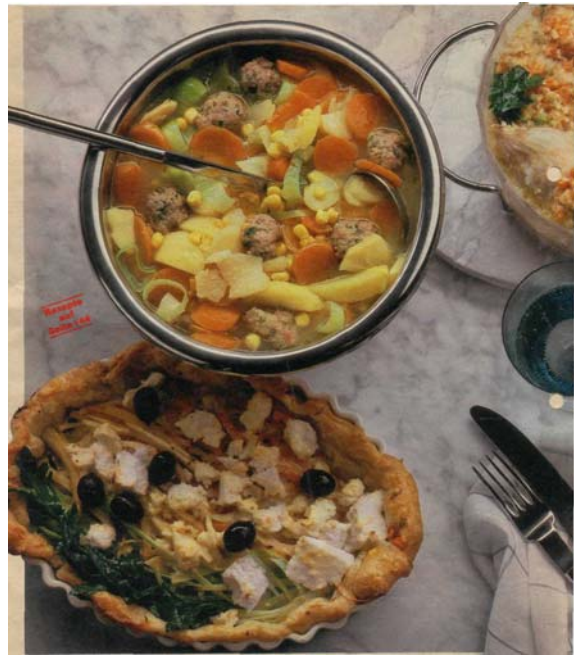
Speck in eineinhalb Liter Wasser mit Pfefferkörnern und Lorbeerblättern eine Stunde kochen.

Inzwischen Suppengrün putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln.

Gemüse und Kartoffeln in heißer Margarine andünsten. Die Garflüssigkeit vom Speck durch ein Sieb gießen und zum Gemüse geben. 25 Minuten kochen lassen. Inzwischen das Brät aus den Würsten drücken und mit Whisky und Selleriegrün vermischen. Aus der Masse kleine Klöße formen und in siedendem Salzwasser etwa fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Abgetropften Gemüsemais zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer, Tabasco und eventuell Instant-Brühe herzhaft abschmecken. Zum Servieren die Fleischklößchen in die Suppe geben.

(Pro Portion ca. 695 Kalorien/2909 Joule)

Tip: Den gekochten Speck in Würfel schneiden und ebenfalls in der Suppe servieren. Schmeckt aber auch gut kalt als Brotbelag mit Senf!



Linsen mit Pilzen

(ein Ein-Topf-Gericht, wörtlich genommen)

Eine Dose Fertiggericht >Linsen mit Speck<, eine kleine Dose Pfifferlinge, ein EL Essig, ein EL Honig, ein EL getrocknete Pfefferminzblätter, in einigen Tropfen Wasser eingeweicht, zwei TL Sardellenpaste, je ein halber TL Koriander und Kümmel, ein viertel TL Pfeffer

Alle Zutaten im Topf vermengen, heiß werden und noch einige Minuten ziehen lassen.

Ein Rat noch: Es schadet nichts, sich bei Liebesmählern -und nicht nur bei solchen altrömischer Art - an das Schicksal des Askylt zu erinnern, der - wie eben berichtet - rußbeschmiert der Lächerlichkeit preisgegeben wurde, weil er bei Tische einschief, statt gefällig zu sein. Ein allzu voller Bauch ist ungern fleißig - auch das ist eine lateinische Weisheit.

Schwalbennestersuppe

(für die besondere Gelegenheit)

Zubereitet wird die Suppe aus den getrockneten Nestern, die zunächst in einer kräftigen Brühe aus Schinken, Kalbfleisch und Geflügel aufgelöst werden. Gewürzt wird mit Soja Glutamat und Reiswein. Allerdings sind die getrockneten Schwalbennester in kleinen Mengen sehr schwer zu bekommen.

(Man nimmt etwa fünf g für einen l Suppe.) Deshalb ist es wirtschaftlicher, fertige Dosensuppen zu verwenden Für zwei Personen reicht die 1/8 Dose durchaus. Man ißt von dieser lukullischen Kostbarkeit ja nicht mehr als eine zierliche Tasse voll.

Den Doseninhalt braucht man nur vorsichtig zu erwärmen. Zum Servieren wird der feine Geschmack der Suppe mit etwas gutem Weinbrand vollendet.

Krabbensuppe

(kräftig, aromatisdi, schnell)

Ein Würfel Hühnerbrühe für einen halben l Flüssigkeit, ein halber l Wasser, ein Bund Suppengrün, geputzt und fein gehackt, eine Zehe Knoblauch, fein gehackt, ein EL Erdnußöl, ein EL Soja-Sauce, je eine Msp weißer Pfeifer und Ingwer, gemahlen, eine Prise chinesisches Würzpulver >Ve-Tsin< (auch >Feinschmeckerpulver< genannt), ein Bambus-Schößling von etwa 50 g (aus der Dose), in kleine Würfel geschnitten (statt dessen kann auch eine kleine Dose Spargelstücke oder -köpfe verwendet werden), eine kleine Dose (etwa 100 g Einwaage) Hummerkrabben oder Tiefsee-Krebsfleisch (Crabmeat), grob zerpfückt

Aus Hühnerbrühwürfel und Wasser eine Suppe ansetzen. Suppengrün und Knoblauchzehe in Öl andünsten, zur Suppe geben. Die übrigen Zutaten dazuschütten, aufkochen lassen, servieren.



Minestrone

(für acht Teller, diese herzhaft Gemüsesuppe läßt sich leider nicht in kleineren Mengen herstellen)

Ein viertel Pfund Räucherspeck, in Würfeln, ein halber Kopf Weißkohl, in schmalen Streifen, von einer großen Stange Lauch das Weiße in dünnen Scheiben, eine halbe Knolle Sellerie, sauber geputzt, in kleinen Würfeln, zwei Peperonisotten, ohne Kerne, in schmalen Streifen, zwei große Zwiebeln, in Ringen, zwei Zehen

Knoblauch, gehackt, ein Bund Petersilie, gehackt, zwei EL Tomatenmark, vier gehäufte TL Glutamatwürze, ein 1 Knochenbrühe, ein Kopf Blumenkohl, in Röschen zerteilt, eine Tasse Reis, eine Packung (etwa 200 g) Erbsen und Karotten, tiefgefroren, eine Tasse weiße Bohnen (der einfacheren Arbeit wegen bereits gekochte Dosenware), geriebener Parmesankäse nach Geschmack Räucherspeck in einem großen Topf auslassen, Weißkohl, Lauch, Sellerie, Peperoni, Zwiebeln, Knoblauchzehen und Petersilie darin andünsten, Tomatenmark, Glutamatwürze und Knochenbrühe dazugeben, 30 Minuten zugedeckt kochen. Blumenkohlröschen und Reis zugeben, weitere 15 Minuten kochen. Erbsen, Karotten und Bohnen zugeben, noch fünf Minuten ziehen lassen. Zum Servieren mit Parmesankäse bestreuen.



Gemüse-Suppe

Eine Zwiebel, gehackt, eine Zehe Knoblauch, gehackt, eine grüne Paprikaschote, ohne Stiel und Kerne, gewürfelt, ein EL spanisches Olivenöl, eine kleine Dose geschälte Tomaten, vier Fädchen Safran, eine Prise schwarzer Pfeffer, ein halber l kochendes Wasser, ein Fleischbrühwürfel (für einen halben Liter), vier kleine Röstbrotstücken

Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprikaschote in Olivenöl andünsten, Tomaten, Safranfäden und Pfeffer zugeben, mit kochendem Wasser auffüllen, zum Kochen bringen. Fleischbrühwürfel zugeben, zehn Minuten zugedeckt schwach kochen lassen. Zum Servieren mit Röstbrotstücken belegen.

Dänische Kräutersuppe

(etwas Besonderes für den Alltag)

Ein Bund Suppengrün, eine junge Mohrrübe, ein halber EL Butter, ein halber TL Puderzucker, ein halber l Wasser, Trockenextrakt für einen halben l klare Fleischbrühe, eine Msp Fleisch-Extrakt

Suppengrün und Mohrrüben fein hacken, in Butter andünsten. Puderzucker zugeben, karamellieren (braun werden) lassen. Mit einem halben l Wasser ablöschen, Fleischbrüh-Extrakt unterrühren, zehn Minuten saftig kochen lassen. Mit Fleisch-Extrakt abschmecken, servieren.

Kartoffelsuppe mit Muscheln

Für 4 Portionen:

1 Dose Muscheln im eigenen Saft (etwa 200g Einwaage) 1 Packung Instant-Kartoffelsuppe (für 1 l Wasser) 1/8 l süße Sahne 3 EL trockener Sherry 1 Bund Schnittlauch 1 Bund Petersilie (möglichst glatte) 1 Bund Dill evtl. Salz und Pfeffer

Muscheln auf einem Sieb abtropfen lassen. Inzwischen 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Topf vom Feuer nehmen, das Suppenpulver mit dem Schneebesen einrühren und die Suppe nicht mehr kochen lassen. Muscheln mit der Sahne und dem Sherry dazugeben, bei kleinster Wärmezufuhr nochmals erhitzen, Kräuter fein hacken und hineinstreuen. Nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und bald servieren.



Zubereitungszeit insgesamt: etwa 10 Minuten

Pro Portion etwa 8 g Eiweiß, 11 g Fett, 19 g Kohlenhydrate = 954 Joule (228 Kalorien)

Das paßt dazu:

Geröstetes Weißbrot, Scheiben von Knoblauchbrot oder kleine Brotcroutons, die mit geriebenem Käse bestreut unterm Grill geröstet werden.

Unser Tip:

Mit ein. zwei Packungen Instant-Kartoffelsuppe ist man gegen manchen unvermutet auftauchenden Hunger gewappnet. Wichtig ist, daß man sie zwar in kochende Flüssigkeit einrührt, aber danach nur noch erhitzt und nicht mehr kochen läßt.

Variation:



In der Suppe kann man fast jeden Rest aus dem Kühlschrank „verbraten“: Fleisch, Fisch, Gemüse, hartgekochtes Ei, Krabben aus der Dose, Pilze, Käse, Wurst, Schinken. Zum Würzen Kräuter, Zwiebeln (gedämpft oder gebraten), Speck, Tomaten, Paprika.

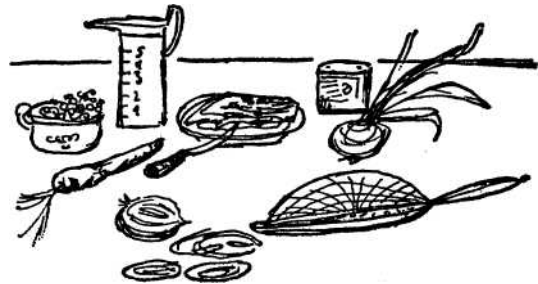
Samtsuppe

Eine große Dose Kondensmilch, der Inhalt mit Wasser aufgefüllt auf einen halben l Flüssigkeit, ein Fleischbrühwürfel (für einen halben l Flüssigkeit), zwei gehäufte EL Schmelz-Haferflocken, ein Eidotter, eine Prise geriebene Muskatnuß, ein kleines Döschen Spargelstücke (Spargelspitzen sind natürlich noch besser, aber erheblich teurer)

Kondensmilch mit Wasser und Schmelzflocken im Topf gut verquirlen, unter Umrühren aufkochen lassen. Den Brühwürfel zugeben und auflösen lassen, dann die Spargelspitzen samt Flüssigkeit noch einmal aufkochen lassen. Vom Feuer nehmen, Eigelb unterziehen, mit Muskatnuß abschmecken, servieren.

Suppe St. Germain (auch in der Schlichtheit liegt manchmal die Würze)

Eine Tasse grüne Schälerbsen, eine Karotte, in Scheiben, eine Zwiebel, in Scheiben, ein l Wasser, ein Päckchen Fleischbrüh-Trockenextrakt für einen l, 50 g gekochter Schinken, grob gehackt, eine kleine Dose Kondensmilch
Erbsen in Wasser vorweichen, mit Karotten- und Zwiebelscheiben in einen Dampf-Drucktopf geben. 20 Minuten kochen (wenn kein Drucktopf vorhanden ist, über Nacht vorweichen und ca. 2 Stunden kochen).



Alles durch ein feines Sieb passieren, mit Fleischbrüh-Extrakt würzen, aufkochen lassen, Schinken untermengen. Vor dem Servieren mit Kondensmilch verfeinern.

Tomatensuppe

VON KURT JÄGER

Ein Kilo frische Tomaten braucht man für die Suppe. Am besten lässt man die zwei, drei Tage in der Küche stehen. Aber nicht in den Kühlschrank legen! Und dazu eine Dose geschälter Tomaten, ein Pfund. Die Kombination bringt erst den perfekten Geschmack. Durch die Dosentomaten habe ich auch gleich einen tollen Saft, da brauche ich gar nicht mit Brühe aufzufüllen.

Die frischen Tomaten schäle ich nicht, die schneide ich nur in Achtel. In einem Topf schwitze ich fünf grob gehackte Knoblauchzehen und zwei klein geschnittene Zwiebeln an, in halb Butter, halb Olivenöl, darüber kommt ein Teelöffel brauner Zucker - der rundet das Ganze schön ab. Jetzt rühre ich die frischen Tomaten darunter, das wird alles zusammen so zehn Minuten lang durchgeschmort. Dann würde ich noch eine Zimtstange rein tun und Basilikum, ein schöner Zweig, kleingezupft. So, jetzt noch die Schältomaten, Deckel drauf, und das Ganze gut simmern lassen, ein halbes Stündchen auf jeden Fall, oder eine dreiviertel Stunde. Dann kommt noch ein Schuss Olivenöl rein, zwei Esslöffel, die Zimtstange raus, mit dem Zauberstab durch mixen und durch ein grobes Sieb passieren, da bleiben die Haut und die Kerne hängen. Abschmecken würde ich die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker: Das ist ganz wichtig, dass die Balance stimmt, oft fehlt die Süße. Und der letzte Pfiff: ein Schuss Wodka oder Gin, Grappa könnte ich mir aber auch vorstellen, 2 cl, das reicht. Der Alkohol muss nicht sein, aber er macht die Suppe raffinierter. Ein Löffelchen geschlagene Sahne zum Schluss drauf, das ist Klasse, wenn es fertig ist. Dann kann ich noch ein paar Mandeln draufgeben, gehacktes Basilikum oder Rucola, eine Scheibe Parmaschinken - jeder, wie er mag.

— Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß

...und die Tomaten dazu

China, so war kürzlich zu lesen, ist mittlerweile der drittgrößte Tomatenproduzent der Welt. Viele „italienische“ Dosen sind nur in Europa abgefüllt, die Früchte selbst kommen aus Asien. Angesichts des Klimawandels kann man da ja ein bisschen aufpassen, Etiketten lesen und auf den Preis achten (nicht zu billig!): Früchte, die vor der Haustür wachsen, muss man schließlich nicht Tausende von Kilometern transportieren.

Und gerade im Moment haben die Brandenburger Tomaten ja Hochsaison. Auf dem - ohnehin empfehlenswerten - Bauernmarkt am Wittenbergplatz bekommt man sie jeden Donnerstag in reicher Auswahl. Besonders vielfältig am Gemüsestand an der Süd-Ost-Ecke, dort gibt's sogar eine russische Sorte mit feiner Schale. Und bei den Kollegen nebenan kriegt man gelbe Tomaten.



Brennnesselsuppe & Rhabarber mit Campari

Von Carmen Krüger

Das ist eine ganz billige Suppe: Die Brennnesseln findet man jetzt überall, am Wegesrand oder im eigenen Garten; eigentlich ist es ja furchtbar: Du denkst, jetzt hast du sie eigentlich alle rausgerissen, jetzt hast du doch alle erwischt - und dann sind sie schon wieder da. Jetzt sind die Blätter gerade richtig, ganz klein und zart. 200 Gramm müssen Sie für die Suppe pflücken. Aber Vorsicht: Handschuhe mitnehmen! (Brennnesseltee finde ich ja furchtbar, der wird mit getrockneten Blättern gemacht und das schmeckt dann immer ein bisschen wie Heu. Die Suppe dagegen schmeckt ganz frisch.)

Dafür brauchen Sie einen Liter kräftige Rinderbrühe, 100 Gramm Champignons, Schnittlauch und 100 Milliliter Sahne. Die Brühe wird einfach erhitzt, die Champignons geputzt, in Scheiben geschnitten und in Butter ein wenig angedünstet, dann kommen die gewaschenen und abgetropften Brennnesselblätter dazu, für etwa zwei Minuten. Jetzt kommt die Brühe dazu, das Ganze einmal aufkochen lassen und kurz mit dem Zauberstab rein. So fein püriert soll die Suppe gar nicht sein. Am Schluss kommt die Sahne ran, dann wird abgeschmeckt mit ein bisschen Salz und Zucker und Pfeffer - und das ist es eigentlich schon. Zum Servieren gebe ich nur noch ein bisschen Schnittlauch drüber. Die Suppe geht sehr schnell, ist sehr gesund - blutreinigend, sagt man -, und es ist mal was anderes. Und weil das so schnell ging und nun auch der Rhabarber seine Saison hat, noch rasch ein Rezept für die Nachspeise. Ein Kompott mit Campari, das ist mal etwas anderes, denn meistens wird das Obst ja mit Rot- oder Weißwein gekocht. Ich nehme (wie immer gilt das für vier Esser) 500 Gramm Rhabarber, putze ihn (Enden abschneiden und mit einem Messerchen die Haut abziehen) und schneide die Stangen in Stücke - die Größe ist dem Schönheitsinn jedes Kochs überlassen. Nun wird ein Sud gekocht aus: 500 Milliliter Orangensaft, 60 Gramm Zucker, sechs Esslöffel Campari (bei mir darfs auch etwas mehr sein), eine ausgekratzte Vanilleschote kommt auch noch rein. Aufwallen lassen und mit etwa zehn Gramm Speisestärke binden (nicht einfach rein kippen, das gibt sonst Klumpen; lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Lieblingskoch), ich möchte ja jetzt nicht noch eine Suppe haben. Nun lasse ich das eine Weile köcheln, damit sich der Geschmack der Speisestärke verflüchtigt. Schließlich gebe ich die Rhabarberstücke dazu, einmal kurz aufkochen - aus, Ruhe. Das Obst soll ja nur gar ziehen und sich nicht völlig auflösen. Durch den Campari bekommt das Kompott erst einmal eine schöne Farbe und dazu einen etwas bitteren Geschmack, also ich stehe auf so etwas; sonst hat der Rhabarber immer nur das Säuerliche. Dazu können Sie nun alles servieren, Griespudding wäre gut oder eine Vanillecreme. Eigentlich passt da jeder neutrale Pudding der Welt.

— *Carmen. Krüger ist die Patronin von Carmens Restaurant in Berlin-Eichwalde.*

Rote-Bete-Suppe

VON KURT JÄGER

Für die Suppe dünsten Sie erst einmal eine gewürfelte Zwiebel an und geben dann 300 Gramm rohe rote Bete, geschält und gewürfelt, dazu, salzen und pfeffern auch gleich und geben etwas Meerrettich dazu, frischen oder einen Löffel aus dem Glas. Das Ganze füllen Sie mit einem Dreiviertelliter Brühe auf - Gemüse-, Geflügel- oder Rinderbrühe, wie Sie mögen. Das Gemüse soll schön weich kochen, das dauert eine halbe bis ganze Stunde. Ich würde noch nach 20 Minuten eine rohe mehlig Kartoffel rein reiben, dann haben Sie schon eine schöne Bindung. Am Schluss halten Sie einfach nur den Zauberstab rein und pürieren die Suppe. Würzen Sie noch mal nach, eventuell auch mit Meerrettich, aber der darf nicht vorschmecken, den soll man nur ahnen. Wer's gern etwas exotischer mag,

schmeckt mit Kokosmilch oder Koriander ab. Einen Löffel geschlagene Sahne drunterheben, schadet nie. Ich vermische auch gern etwas Preiselbeermarmelade mit einem Löffel geschlagener Sahne und setze es auf die Suppe oben drauf. Das schmeckt klasse. Und eine heiße Pellkartoffel als Einlage, das ist super. Oder ein paar kleine Stückchen Kabeljau. Das muss aber nicht sein, die Suppe schmeckt auch so.

— *Kurt Jäger ist Chefkoch im Hotel Haferland auf dem Darß*