

# Brokkolisuppe

Suppe

## Zutaten

1 kg Brokkoli  
400 ml Hühnerbrühe  
5 EL Olivenöl  
150 g Butter  
2 TL Meersalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1/2 l Creme fraiche

## Zubereitung

Zubereitung (1): Brokkoli putzen, entstrunken und in Röschen schneiden. Diese dann 6 Minuten in Salzwasser blanchieren und anschließend in Eiswasser 1 Minute abkühlen.

Danach jedes einzelne Brokkoliröschen vorsichtig ausdrücken und mit zwei Handtüchern trockentupfen. Die Röschen in einer Küchenmaschine zu Püree verarbeiten und vorerst beiseite stellen.

Hühnerbrühe, das Brokkolipüree, das Olivenöl und 150 g Butter bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und in eine Schüssel der Küchenmaschine umfüllen.

6 EL geschlagene Creme fraiche dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Suppe nochmals erwärmen und auf vorgewärmte Teller geben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Brotsuppe mit Scampi - Acorda de camarao

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 2 - 3 Scampis pro Person
- 800 ml Hummerfond, fertig gekauft
- 1 Glas trockener Weißwein
- 7 - 8 Scheiben Weizenmehlbrot vom Vortag ohne Rinde
- 3 - 4 Knoblauchzehen, gepellt und klein geschnitten
- 1 Zwiebel, abgezogen und klein geschnitten
- scharfes Paprikapulver
- Knoblauchbutter
- Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- 2 TL klare Gemüsebrühe
- 2 Eidotter
- 1 Prise Zucker

Garnitur:

Sprühsahne

glatte Petersilie

## Zubereitung

Die Scampis waschen, säubern und entdarmen. Danach in Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch marinieren.

Anschließend den Hummerfond mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe aufkochen und etwas reduzieren lassen.

In einer separaten Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch goldgelb andünsten und dem Fond zufügen. Das Brot zerbröckeln und ebenfalls in den Fond geben. Wenn das Brot aufgeweicht ist, die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Nun die Suppe mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Paprikapulver pikant würzen.

Zur Bindung und zum Verfeinern Knoblauchbutter und Sahne nach Belieben hinzufügen. Dann die Suppe ein wenig abkühlen lassen und die Eidotter einrühren.

Zum Schluss die Scampis von jeder Seite 3 bis 4 Minuten in Olivenöl kross anbraten und zur Suppe geben.

Die Suppe mit Sprühsahne und glatter Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

## Zutaten

- 6 lange Frühlingszwiebeln
- 1 - 2 Dosen Tomaten oder
- 6 - 12 frische Tomaten
- 1 großer Kopf Weißkohl
- 2 große, grüne Paprikaschoten
- 1 Bund oder Staudensellerie  
Knolle
- 1 Bund Petersilie
- 2 Tüten Instanz-Zwiebelsuppe oder -Rinderbrühe.

## Zubereitung

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. In einem Topf 10 Min. kochen. Nach Anweisungen die Instantsuppe hinzufügen.

Dann bei niedriger Hitze garen. Anschließend mit wenig Salz, viel Pfeffer, Curry Chili und Petersilie würzen.

Bitte beachten:

Zusätzlich zur Suppe soll es auch ab und an mal eine Backkartoffel, ein kleiner Salat oder ein Stück ohne Fett angebratenes Steak sein. Wie jede Diät sollten Sie auch diese mit Ihrem Hausarzt absprechen!

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Erbsencremesuppe

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 1 l Gemüsebrühe
- 1 kg junge Erbsen
- Pfeffer
- gerebelter Majoran
- 400 ml Schlagsahne
- 4 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 400 g roher Schinken
- 4 EL Speiseöl

## Zubereitung

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Dann die Erbsen zufügen, mit Pfeffer und Majoran würzen und ca. 5 Minuten kochen, dann das Ganze pürieren. Sahne und geriebenen Meerrettich zufügen und die Suppe abschmecken. Schinken in Streifen schneiden, im Öl knusprig braten und als Deko auf die Suppe geben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Erbsensuppe mit Minze

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 1 Gemüsezwiebel
- Olivenöl
- Knoblauch
- 2 EL Pernod
- 1 l Gemüsefond (a. d. Glas)
- 300 ml Weißwein, trocken
- 250 ml Sahne
- 750 g Tiefkühl-ErbSEN
- 4 kleine Minze  
Zweige
- 1 Eigelb
- Salz
- weißer Pfeffer
- Minze zum Garnieren

## Zubereitung

Die Gemüsezwiebel putzen und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit Pernod ablöschen, den Gemüsefond und Weißwein angießen und alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Anschließend 200 ml Sahne dazugeben, kurz aufkochen und dann die Erbsen dazugeben. Die Minze erst kurz vor dem Pürieren rupfen und in den Topf geben, damit die ätherischen Öle erhalten bleiben. Wer möchte, kann ein bisschen Minze zur Dekoration übrig lassen. Dann alles mit dem Küchenmixer pürieren.

Das Eigelb und die restliche Sahne vermengen und in die Suppe rühren. Nicht mehr kochen.

Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch mit etwas Minze garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Erdnuss-Karotten-Suppe

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 4 kleine Zwiebeln
- 1,6 kg Karotten
- 2 l Geflügelfond
- 160 g Reis
- 3 - 4 EL Erdnusscreme
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

## Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und hacken. Die Karotten schälen und klein schneiden. Dann beides zusammen mit dem Fond in einen Topf geben, zum Kochen bringen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe pürieren, den Reis hinzugeben und die Suppe weiter köcheln lassen, bis der Reis gar ist.

Die Erdnusscreme einrühren und die Suppe mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Feine Erbsensuppe mit Sahne-Meerrettich-

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 600 g Tiefkühl-ErbSEN
- 2 1/2 Becher Sahne
- 1/2 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat (nach Belieben)
- 4 EL Sahne-Meerrettich oder nach Belieben scharfer Meerrettich  
eventuell Tunfisch aus der Dose

## Zubereitung

Die Erbsen nach Vorschrift abkochen. Dann die heißen Erbsen im Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren und die Masse zurück in den Kochtopf schütten.

Anschließend 2 Becher Sahne, sowie die Brühe dazugeben und das Ganze kurz aufkochen. Dann mit den Gewürzen abschmecken.

Nun die restliche Sahne steif schlagen und den Meerrettich unterheben. Eventuell etwas Tunfisch (im eigenen Saft) in den Teller geben. Heiße Suppe in die Teller geben und mit 1 EL von der Meerrettich-Sahne dekorieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Griessuppe mit Beeren und Ahornsirup

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 500 g Tiefkühl-Heidelbeeren (oder Beerenmix)
- 4 EL Ahornsirup
- 1 - 2 EL Limettensaft
- 1 Biskuitboden für Obsttorten (fertig aus dem Supermarkt)
- 400 ml Milch
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Vanilleschote
- 25 g Weichweizengrieß
- 50 g Zucker
- Schale einer halben unbehandelten Limette
- Vanilleeis
- Minze zur Dekoration

## Zubereitung

Die Heidelbeeren auftauen und in einer Schüssel mit dem Ahornsirup und Limettensaft mischen. Dann 10 Minuten ziehen lassen. Einen großen Kreis vom Biskuit ausstechen, in eine große Form geben und die Beeren darauf verteilen.

Die Milch und Sahne mit der aufgeschnittenen Vanilleschote und der Limettenschale aufkochen. Zucker dazu geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze 3 Minuten kochen, den Grieß einrieseln lassen.

Heiß um die Heidelbeeren gießen. Je 1 Kugel Vanilleeis draufgeben und mit Minze dekoriert servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer



# Gurkenrahmsuppe a la Monika

Suppe

## Zutaten

- 1 kleine gewürfelte Zwiebel
- 1 Salatgurke
- etwas Margarine oder Öl
- 1/2 l Milch
- 1/4 l Wasser
- Instantbrühe
- Dill, Petersilie und Pfeffer

## Zubereitung

Zwiebeln in Margarine oder Öl anschwitzen. Gurke (mit Schale) in grobe Stücke schneiden und mit den Zwiebeln anrösten. Milch Wasser und Brühe dazugeben und weich kochen. Nun alles pürieren und mit Dill, Petersilie und Pfeffer kräftig abschmecken. Vor dem Servieren nochmals kräftig schaumig pürieren (wird dann schön cremig).

Wer es sahnig mag, gibt einen Schuss Sahne dazu.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Indische Bananensuppe

Suppe

## Zutaten für 6 Portionen

- 4 mittelreife Bananen
- 1,5 l Gemüse oder Hühnerbrühe
- 1 Bund Schalotten
- 80 g Butter
- Creme fraiche oder Sahne
- 1 - 2 EL Mehl
- 1 gehäuften EL Curry
- Salz
- Pfeffer
- geröstete Mandeln

## Zubereitung

Butter in einem Topf zerlassen, Schalotten pellen, klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Bananen schälen und dazugeben, Mehl drüberstreuen, kurz anbraten und dabei die Bananen mit einer Gabel zerdrücken.

Curry einrühren und dann mit der Brühe ablöschen.

Aufkochen lassen, bis die Suppe sämig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Suppe mit Sahne verfeinern oder vor dem Servieren mit einem Klecks Creme fraiche dekorieren und mit den Mandeln bestreuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Kalte Gurkensuppe mit Koriander

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 2 Schlangengurken
- 250 g Tsatsiki
- 3/4 Bund Koriander
- 3 dünne Lauchzwiebeln  
Stangen
- 1 Zitrone
- 1 Becher Schlagsahne
- Pfeffer
- Salz

Deko:

- 4 EL Pinienkerne

## Zubereitung

Die Schlangengurken schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Das Ganze mit einem Mixer fein zerkleinern. Anschließend das Tsatsiki und die Sahne zugeben und weiter mixen.

Ebenso den Koriander und die geputzten und geschnittenen Lauchzwiebeln (nur das Grün, nicht die Knolle. Die abgeschnittenen Knollen aufheben, werden für die Thai-Marinade für die Hauptspeise gebraucht.) zerquireln und mit der Gurkenmasse vermischen.

Eine Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben. Da die Schlangengurke wenig Geschmack hat, mit reichlich schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Dann alles kalt stellen.

Kurz vor dem Verzehr die Pinienkerne leicht anrösten und auf die Gurkensuppe zur Deko geben. Die Suppe in einem Wasserglas servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Kartoffelsüppchen mit Rote-Bete

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 1,5 l Wasser
- 2 EL Instant-Gemüsebrühepulver
- 1/2 TL getr. Estragon
- 1 Becher Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine gekochte Rote-Bete-Knolle
- 1/8 l geschlagene Sahne
- etwas Öl

## Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Wasser zusammen mit den Kartoffelwürfeln aufkochen, die Gemüsebrühe zufügen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen.

Dann den Estragon zugeben und das Ganze mit einem Mixstab pürieren. Die Sahne zugießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Rote-Bete-Schaum die gekochte Rote Bete in kleine Würfel schneiden, in etwas Öl leicht anschwitzen und eine Kelle der fertigen Kartoffelsuppe hineingeben.

Das Ganze einmal aufkochen lassen und dann pürieren. Zum Schluss die geschlagene Sahne vorsichtig unter die Rote Bete-Masse heben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Kohlrabisuppe mit gebratenen Pilzen

Suppe

## Zutaten

650 g Kohlrabi  
200 ml Weißwein  
150 ml Rahm  
250 ml Wasser  
1/2 Knoblauchzehe (gepresst)  
2 Cayennepfeffer  
Messerspitze  
etwas Zitronensaft  
1 Prise Salz  
weißer Pfeffer  
40 g kleine Austernpilze  
1 TL Maiskeimöl  
etwas Schnittlauch

## Zubereitung

Kohlrabi in Scheiben schneiden. Mit dem Weißwein und 50 ml Wasser zugedeckt bei kleiner Hitze sehr weich dünsten.

Dann mit dem Rahm gut durchmischen, mit restlichem Wasser verdünnen und aufkochen. Sollte die Suppe zu dick sein, noch etwas Wasser hinzugeben.

Knoblauch, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beifügen.

Pilze in heißem Öl auf beiden Seiten kurz anbraten, leicht salzen.

Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen, Pilze darauf legen und mit Schnittlauch verzieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Kresseschaum-Süppchen mit pochierten

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 3 Möhren
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 Stangen Bleichsellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 1,5 l Wasser
- 200 ml Sahne
- 3 Schachteln Kresse

## Nocken:

- 300 g Lachs
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

## Zubereitung

Möhren, Lauch, Zwiebel, Bleichsellerie und Petersilienwurzel putzen bzw. schälen und grob schneiden. Wasser zum Kochen bringen und das Gemüse hinzufügen. Bei schwacher Hitze 40 Minuten köcheln lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, den Fond durch ein Sieb gießen und die Möhren heraussortieren. Gemüse wieder zum Fond geben und pürieren. Sahne dazugeben und aufkochen.

Kresse schneiden, ein wenig zur Deko zurückbehalten. Kresse in die Suppe geben und mit einem Pürierstab so lange mixen, bis eine Schaumschicht entsteht.

Für die Nocken die Zwiebel fein schneiden. Lachs in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten zu einer feinen Farce verarbeiten. Nocken formen und in leicht kochendes Wasser geben. Nach 1 Minute sind die Nocken fertig.

Die Suppe mit den Nocken anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Lauchcremesuppe mit Klößchen

Suppe

## Zutaten

- 300 g Lauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Butter
- 1 Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- 375 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Sahne
- 125 ml Milch
- 2 Spritzer Tabasco
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 200 g Frischkäse
- 1 Ei
- 50 g Paniermehl
- Salz
- Muskat

## Zubereitung

Zwiebel abziehen und würfeln. Den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Dann beides in Butter dünsten. Kartoffeln schälen, würfeln und zugeben. Mit Brühe aufgießen und salzen.

Das Ganze ca. 30 Minuten garen. Alles pürieren. Milch und Sahne dazugießen und die Suppe nach Geschmack mit Tabasco, Zucker und Zitrone nachwürzen.

Für die Klöße alle Zutaten vermischen. Kleine Klößchen aus der Masse formen und diese im kochenden Wasser ca. 3 Minuten lang ziehen lassen. Danach mit dem Sieblöffel herausnehmen und in die Suppe geben.

Zum Schluss die Suppe mit fein geschnittenem Schnittlauch garnieren und servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Mais-Grießknödel

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

175 ml Milch  
1 Knoblauchzehe  
Salz  
Muskatnuss  
75 g Maisgrieß  
1 Scheibe Toast ohne Rinde  
50 g Butter  
1 Ei

## Zubereitung

Milch mit dem Knoblauch, einer Prise Salz und etwas Muskat aufkochen, dann den Maisgrieß einrühren und 10 Minuten quellen lassen.

(Einlage für Tomatenconsommé)

Inzwischen die Butter cremig rühren und das Ei untermischen. Den Toast fein würfeln und dann ebenfalls untermischen.

Die Buttermasse mit der Grießmasse vermischen und kleine Nocken abstechen. Diese dann in kochendes Salzwasser legen und bei mittlerer Hitze 12 Minuten ziehen lassen. Anschließend in der Suppe servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer



# Möhrensuppe

Suppe

## Zutaten

500 g Möhren  
30 g Butter  
125 ml Orangensaft  
1 kleine Zwiebel  
1 l Brühe  
1 TL Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
Schmant

## Zubereitung

Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und hacken. Anschließend Möhren und Butter bei schwacher Hitze 10 Minuten dünsten. Orangensaft, Zwiebel und Brühe zugeben und zum Kochen bringen. Danach Thymian, Salz und Pfeffer zufügen und 20 Minuten garen lassen.

Zu einer glatten Masse pürieren, in Teller geben und jew. einen Klecks Schmant und Muskat zufügen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Paprikacremesuppe

Suppe

## Zutaten

1 Zwiebel  
1/2 TL Butter  
400 g rote Paprikaschoten  
3/4 l Geflügelfond  
125 g Sahne  
125 ml Weißwein  
Rosenpaprikapulver  
Salz  
Pfeffer

Kerbel (zur Deko)

## Zubereitung

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Anschließend in Butter anschwitzen. Die Paprika schälen, entkernen und zerkleinern. Geflügelfond und Paprika zu den Zwiebeln in den Topf geben und 4 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss das Ganze pürieren und mit Sahne, Weißwein, Rosenpaprika, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Kerbel dekorieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Paprikaschaumsüppchen

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 4 rote Paprikaschoten
- 1 Schalotte
- 30 g Butter
- 1 Prise Zucker
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Paprika edelsüß
- 1 EL Tomatenpüree
- 700 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- einige Tropfen Chilisoße
- 75 ml Weißwein
- 1 EL französischer Wermuth
- 1 - 2 TL Zitronensaft
- 1/4 l Sahne
- evtl. Maisstärke

## Zubereitung

Paprika und Schalotte klein würfeln. Knoblauch pressen. Schalotten in Butter glasig werden lassen, Paprika zugeben, 5 Minuten anschmoren. Zucker darüber streuen, Spirituosen zufügen.

Tomatenpüree, Knoblauch, Paprika und Brühe zugeben, 10 Minuten köcheln. Suppe pürieren, sieben, mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Chilisoße abschmecken, evtl. mit der Maisstärke binden. Mit Sahne verfeinern.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Paprikasuppe

Suppe

## Zutaten

- 8 grüne Paprikaschoten (4 davon zum Anrichten!)
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Tomatenmark  
Büchse
- 1 l heiße Gemüsebrühe
- 2 Kartoffeln
- Öl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß und rosenscharf

## Zubereitung

Vier Paprikaschoten vierteln, von Kernen und der Scheidewand befreien, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und ebenfalls würfeln.

Die Zwiebelwürfel mit etwas Öl anschwitzen. Die Paprikawürfel hinzufügen und das Ganze etwa 5 Minuten dünsten. Mehrmals umrühren! Das Tomatenmark nun hinzugeben, umrühren und mit etwas Brühe ablöschen. Die Kartoffeln hinzufügen und den Rest der Brühe auffüllen. Kochen lassen! Anschließend mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und rosenscharf abschmecken. Die Suppe nun pürieren.

Die zum Servieren gedachten Paprikaschoten am Stängel aufschneiden. Den Deckel von den Samen befreien und waschen. Ebenso die Schoten aushöhlen und waschen. Die Suppe nun in die Schoten verteilen und diese mit den "Deckeln" verschließen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Parmesansuppe

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

2,5 Eier  
1,25 Bund Schnittlauch  
125 g Parmesan, gerieben  
1,25 l kräftige Hühnerbrühe  
trockener Weißwein, nach Geschmack  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

Die Hühnerbrühe aufkochen.

Die Eier hart kochen, pellen, fein hacken und mit dem Parmesan verrühren. Den Schnittlauch fein hacken - etwas für die Garnitur übrig lassen.

Nun die Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren die Eier-Käsemischung und den Wein in die Hühnerbrühe geben.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schüsseln geben und mit dem Schnittlauch garnieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Pikanter Tortellini-Salat

Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 250 g getrocknete Tortellini
- Salz
- 150 g Tiefkühl-Erbsen
- 1 Dose Mandarin-Orangen
- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 200 g gekochter Schinken
- 4 EL Salat-Mayonnaise
- 100 g Magermilchjoghurt
- weißer Pfeffer
- 1/2 - 1 TL Curry
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Salatblätter zum Garnieren

## Zubereitung

Tortellini in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

Erbsen kurz abkochen, abtropfen und auskühlen lassen. Mandarinen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Den Schinken in schmale Streifen schneiden.

Für die Soße Mayonnaise, Joghurt und 45 EL Mandarinensaft glatt verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig abschmecken. Alle Zutaten mit der Soße mischen. Zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

Tortellini-Salat nochmals gut abschmecken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Salatblätter auf eine Platte legen, den Tortellini-Salat darauf anrichten und Schnittlauch darüber streuen.

Dieses Rezept schickte uns Frau Werner aus Dickesbach. Sie fand das Rezept vor ca. 15 Jahren in einer Illustrierten und noch heute sind Freunde, Bekannte und Verwandte von dem Tortellini-Salat begeistert.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Romanesco-Suppe mit Basilikumspitzen

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

600 g Romanesco  
2 EL Butter  
1 kleine Zwiebel  
500 ml Gemüse-Fond  
1/8 l Weißwein  
1/4 l Milch  
150 g Kräuter-Schmelzkäse  
Cayennepfeffer  
Salz  
Pfeffer  
Olivenöl  
etwas frisches Basilikum

## Zubereitung

Die Romanescoröschen abtrennen. Die Stiele schälen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Butter erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Den Romanesco zugeben, kurz mitgaren, mit dem Gemüse-Fond und dem Weißwein ablöschen. Dann 15 Minuten bei geringer Hitzezufuhr leicht köcheln lassen. Das frische Basilikum zugeben.

Die Suppe pürieren, die Milch zufügen und das Ganze nochmals aufkochen lassen. Zum Schluss den Kräuter-Schmelzkäse unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp vom Chefkoch: Einen guten Schuss Olivenöl ganz zum Schluss dazugeben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Rosenkohlsuppe mit Lachsschinken

Suppe

## Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 500 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter
- 3/4 Hühnerbouillon
- 50 ml Noilly
- 150 ml Rahm
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss
- 50 g Lachsschinken (in dünne Scheiben geschnitten)

## Zubereitung

Den Rosenkohl rüsten und am Strunk kreuzweise einschneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. In einem großen Topf die Butter erhitzen. Die Zwiebel glasig dünsten. Den Rosenkohl beifügen und kurz mitdünsten.

Den Rosenkohl mit der Bouillon und dem Wermut ablöschen, das Gemüse weich kochen lassen. Mit einer Kelle 8-10 Rosenkohlköpfchen herausheben, in Blätter zerpflücken. Beiseite stellen.

Den restlichen Rosenkohl mitsamt der Flüssigkeit fein pürieren. Rahm beifügen und die Suppe nochmals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Lachsschinken in dünne Streifen schneiden. Die Rosenkohlblätter in Teller geben, Suppe darüber anrichten und mit den Lachsschinkenstreifen bestreuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer



# Rote Linsensuppe

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 3 Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 Nelkenpulver  
Messerspitze
- 1 Zimtstange
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g rote Linsen
- 1,25 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie

## Zubereitung

Möhren, Zwiebel und Knoblauch schälen und in den Mixer geben und fein durchhäckseln. In einem Topf im Öl mit den roten Linsen 3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Nelken und Zimtstange dazugeben und eine weitere Minute anschwitzen.

Alles mit der Brühe auffüllen. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten kochen. Salzen, pfeffern und die Zimtstange entfernen. Den Kreuzkümmel dazugeben, die Suppe pürieren und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Die Petersilie hacken und über die Suppe streuen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Ruccola-Suppe

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

4 - 5 Schalotten  
40 g Butter  
40 g Mehl  
100 ml Weißwein  
1 l Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
200 ml Sahne  
200 g Ruccola  
40 g geriebener Parmesan  
etwas Parmesan zum Garnieren

## Zubereitung

Die Schalotten fein würfeln und in der Butter bei mittlerer Hitze farblos andünsten. Das Mehl unterrühren und kurz mitdünsten. Den Weißwein dazugeben und glatt rühren.

Die Milch unter ständigem Rühren dazugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Muskatnuss würzen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 25 Minuten sanft kochen.

Die Sahne halbsteif schlagen. Den Ruccola waschen und trocken schleudern. Mit der Sahne und dem geriebenen Parmesan zur Suppe geben, salzen und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Suppe in Teller geben und mit etwas Parmesan bestreut servieren.

Dazu Tomatenbrot

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Sellerie-Äpfel-Cremesuppe mit Nusscroutons

Suppe

## Zutaten für 2 Personen

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1/2 EL Butter zum Dämpfen
- 200 g Knollensellerie, geröstet, in Stücke geschnitten
- 100 g Äpfel, geschält, in Stücke geschnitten
- 3 EL Apfelwein oder Weißwein
- 400 ml Gemüsebouillon
- 3 EL Vollrahm, flüssig
- 2 Prisen Muskatnuss
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Vollrahm, flaumig geschlagen, nach Belieben

## Croutons:

- 1 EL Haselnussöl
- 1 EL Butter
- 50 g Brot, in Würfelchen geschnitten

## Zubereitung

Die Zwiebel in der Butter andämpfen. Sellerie und Äpfel zugeben, kurz mitdämpfen. Mit Apfel- oder Weißwein und Bouillon ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 20-25 Min. weich garen. Die Suppe pürieren, den flüssigen Rahm begeben, würzen.

Für die Croutons Öl und Butter in einer Pfanne erwärmen. Das Brot beifügen, bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden goldbraun rösten.

Die Suppe in vorgewärmten Tellern anrichten, nach Belieben etwas flaumig geschlagenen Rahm darauf geben. Einige Croutons darüber streuen. Die restlichen Croutons dazu servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Spargelsuppe

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 1 kg Spargel
- 50 g Butter
- Salz
- Zucker
- 30 g Mehl
- 150 ml Schlagsahne, halbsteif geschlagen
- 1/2 Zitrone
- Cayenne-Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft

## Zubereitung

Den Spargel schälen. Holzige Enden abschneiden und die Schalen und die Enden mit den Schalen vom Salat in einen Topf mit 1,5 Litern Wasser, 25 g Butter, Salz, Zucker und die halbe Zitrone ganz hinein geben. Zum Kochen bringen und 30 Minuten kochen lassen.

Restliche Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl unterrühren und den Spargelsud durch ein Sieb unter Rühren in den Topf geben.

Die Spitzen vom Spargel schneiden und beiseite legen. Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden, in die Suppe geben und 15 Minuten kochen. Mit dem Mixstab pürieren und die Spitzen in die Suppe geben und erneut etwa 8 Minuten kochen. Sahne dazugeben und mit Salz, Cayenne-Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Thunfisch-Reis-Salat

Suppe

## Zutaten

- 300 g gekochter Reis
- 1 Dose Thunfisch
- fein gehackte Petersilie
- 3 EL Weinessig
- 6 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL scharfer Senf
- 2 hartgekochte Eier
- 1/2 Stange Lauch

## Zubereitung

Den gekochten, trockenen Reis in eine Schüssel geben. Den Thunfisch zerpfücken und mit etwas Öl aus der Dose untermischen. Die Petersilie darüber streuen.

Aus dem Essig, dem Öl, der zerdrückten Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Senf eine Marinade rühren.

Die Eier in Scheiben, das Weiße vom Lauch in hauchdünne Scheibchen schneiden.

Die Marinade über den Reis gießen, durchmischen. Ei und Lauchscheiben auf dem Salat anrichten.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Tomatenconsommé

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 1 Dose Tomaten (800 g EW)
- 500 ml Tomatensaft
- 2 Schalotten, gepellt
- Blätter von einem 1/2 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Zucker
- Zitrone

## Zubereitung

Dosentomaten, Tomatensaft, Schalotten, Basilikumblätter, Salz und Pfeffer mit dem Olivenöl im Standmixer fein pürieren. Die Masse auf ein mit Mulltuch ausgelegtes Sieb geben und ca. eine Stunde abtropfen lassen.

Die aufgefangene Flüssigkeit im Topf erhitzen und mit Zucker und eventuell Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Spritzer Zitronensaft und Basilikumblättern abschmecken. Alles mit den Grießknödeln servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Tomatencremesuppe mit Kardamom

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 3 Schalotten
- 4 Kardamomkapseln bzw. gemahlener Kardamom
- 2 Dosen Tomaten (800 g Einwaage)
- 250 ml Orangensaft
- 500 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Zitronensaft
- 1 rote Chilischote
- 1 - 2 EL Tomatenmark

## Zubereitung

Die Schalotten und die Chilischote (mit Kernen) fein würfeln. In 2 EL Olivenöl mit dem Tomatenmark anschwitzen. Kardamomkapseln aufbrechen die Samen zu den Schalotten geben. Weitere 2 Minuten anschwitzen.

Die Dosentomaten dazugeben. Orangensaft und Brühe dazugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Die Sahne dazu geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Tomatensuppe

Suppe

## Zutaten für 5 Personen

- 1 kleine Porree  
Stange
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 3 Fleischtomaten
- 2 EL Butter
- 1/2 EL Mehl
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 3 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Zucker

## Zubereitung

Porree, Möhre putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel würfeln.

Tomaten, waschen, würfeln, Stielansätze entfernen.

Butter im Topf erhitzen, Gemüse hinzufügen, unter Rühren 5 min. anbraten, Mehl hinzufügen, verrühren, Brühe dazugeben, einmal aufkochen lassen, dann 20 min, bei kleiner Hitze köcheln.

Suppe pürieren, Sahne hinzu, mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken.

Evtl. noch vor dem Servieren Creme fraîche auf die Suppe.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer



# Umzugssuppe

Suppe  
Tim Mälzer

## Zutaten

- 250 g Zwiebeln
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Sauerkraut, (450 g EW)
- 150 ml Weißwein
- 1,25 l gekörnte Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- schwarze Pfefferkörner
- 1 TL getrockneter Majoran oder Oregano
- 275 g grobes Kalbsbrät
- 1 Beutel Mehlbüdel (TK)
- 1 Dose Tomaten

## Zubereitung

Die Zwiebeln pellen und in feine Streifen schneiden. In einem Topf mit dem Lorbeer anschwitzen und mit dem Paprikapulver und Tomatenmark vermischen. Die Dosentomaten dazugeben.

Das Sauerkraut in den Topf geben und eine Minute mit anschwitzen. Den Weißwein angießen und vollständig einkochen lassen. Die Brühe angießen und zum Kochen bringen. Pfefferkörner und Majoran dazugeben und bei mittlerer Hitze 15 Minuten kochen.

Am Ende der Garzeit das Kalbsbrät zu kleinen Klößchen abstechen und vorsichtig in die kochende Suppe geben.

Die Mehlbüdel (je nach Packungsanweisung) dazugeben und alles bei milder Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Warmer Limonenpudding mit Früchten

Suppe  
Elke Rosenfeldt

## Zutaten für 4 Personen

2 TL abgeriebene Limonenschale  
1/2 Tasse Limonensaft  
1 1/2 Tassen Zucker  
60 g Butter  
1 Tasse Milch  
1/2 Tasse Sahne  
3 Eier, getrennt  
1/4 Tasse Mehl

## Früchte

1 Tasse Zucker  
2 Tassen Wasser  
1 Vanilleschote, aufgeschnitten und ausgeschabt  
4 Sorten gemischte, halbierte und entkernte Früchte nach Belieben

## Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Limonenschale, Limonensaft, Zucker, Butter, Milch, Sahne, Eigelbe und Mehl in einer Schüssel mit dem Mixer zu einer glatten Masse verrühren. Die Eiweiße in einer Schüssel steif schlagen und unter die Limonenmischung heben. Die Creme in feuerfeste Förmchen verteilen. Diese auf ein Backblech mit hohem Rand setzen und fingerhoch mit heißem Wasser auffüllen. Im vorgeheizten Ofen 30 min backen, bis die Mischung aufgegangen und goldfarben ist. Warm servieren.

Für die Früchte Zucker, Wasser und Vanilleschote in einem Topf bei schwacher Hitze unter Rühren erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. Die Früchte dazugeben und 5-10 min köcheln lassen. Als Beilage zu dem warmen Limonenpudding servieren.

Tipp: Die Früchte eignen sich auch gut als Beilage zu Eis oder Schlagcreme.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Wirsingsuppe

Suppe

## Zutaten für 4-6 Personen

1 kg Wirsing  
1 EL Butter  
2 EL Mehl  
1,5 l Gemüsebrühe  
125 g Frischkäse  
125 g Kräuterfrischkäse  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss

## Zubereitung

Wirsing vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Den Kohl in heißem Fett 5 Min. anschmoren. Dann Mehl darüber streuen und mit Brühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze 10 Min. garen. Wirsing pürieren, Frischkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Zucchini-creme mit dem Klecks

Suppe

## Zutaten

5 Zucchini  
1 Zwiebel  
ca. 150 g Speckwürfel  
Olivenöl  
1/2 l Wasser  
1 Becher Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Zucker

## Zubereitung

Zucchini putzen, Zwiebel abziehen und beides grob schneiden. Die Speckwürfel mit den Zwiebeln in Olivenöl gut anschwitzen. Anschließend die Zucchini dazugeben und mit Wasser ablöschen. Das Ganze bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach mit dem Mixer oder Stabmixer fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zubereitung Sahne steif schlagen und die Suppe jeweils mit einem Klecks davon servieren.

Tipp: Nach Belieben kann man noch Zucchiniwürfel als Einlage in die Suppe geben.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Zucchini cremesuppe mit Curry

Suppe

## Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Stange
- 1 kleine säuerlicher Apfel (z.B. Braeburn)
- 100 g Petersilienwurzel (ersatzweise 50 g Knollensellerie)
- 1 kleine Möhre
- 2 EL Butter
- 2 EL Currypulver
- 800 ml Instant-Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zucchini
- 250 g Creme fraiche
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfel schälen, entkernen, grob würfeln. Petersilienwurzel und Möhre putzen, schälen, ebenfalls in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen.

Gemüse und Apfel darin andünsten, mit Curry bestäuben, mit Gemüsebrühe ablöschen. 15 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Zucchini putzen, waschen, grob würfeln. Nach 10 Minuten in die Suppe geben. Die Suppe mit dem Pürierstab durchmischen.

200 g Creme fraiche einrühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch mal aufkochen lassen.

Suppe in Tellern oder Tassen anrichten, mit einem Klecks Creme fraiche garnieren. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Zucchini-Curry-Cremesuppe

Suppe  
Klaus Baumgart

## Zutaten für 4 Personen

2 TL Olivenöl  
1 Zwiebel, gewürfelt  
900 g Zucchini  
2 - 3 mittlere Möhren  
2 TL Curry  
1 Stück Ingwer  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
450 ml Hühnerbrühe  
130 g Sahne  
geröstete Pinienkerne

Ciabatta

Butter

Deko:

etwas saure Sahne

Sahne

Olivenöl

Essblumen

## Zubereitung

Das Gemüse schälen und würfeln. Nun Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin anrösten und den Ingwer klein gehackt zugeben. Dann zuerst die Karotten darin dünsten, anschließend Zucchini, Hühnerbrühe, Curry, Zucker und Salz zugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und danach die Sahne dazugeben.

Für die Garnitur etwas saure Sahne mit Sahne verrühren und mit Olivenöl und Gabel Muster ziehen, mit gerösteten Pinienkernen dekorieren, Essblumen anlegen.

Dazu Ciabatta und Butter reichen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer

# Zucchini-suppe

Suppe

## Zutaten

4 mittlere Zucchini  
2 große Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
8 Fäden Safran  
75 ml Weißwein  
750 ml Gemüsebrühe  
300 ml Sahne  
225 g Crème fraîche  
Honig  
Salz  
Pfeffer  
Muskat,  
Olivenöl zum Braten, evtl. etwas Butter

## Zubereitung

Zucchini, Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In Olivenöl glasig dünsten.

Den Honig und die Gewürze zugeben und 5 Minuten schmoren lassen, mit Weißwein ablöschen, die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Anschließend die Gemüsebrühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.

Dann die Suppe pürieren, Sahne und Crème fraîche zugeben und 5 Minuten weiter köcheln lassen.

Abschmecken, evtl. etwas Butter zufügen.

Guten Appetit!

gesammelt von Gerlinde Fischer