

Suppen

Stand 29. September 2021

Broccolicremesuppe mit Käseklößchen

Für 4 Portionen:

4 Stiele Petersilie

20 g Pinienkerne

80 g Parmesan (fein gerieben)

60 g Ricotta (abgetropft)

2 El Semmelbrösel

1 Eigelb (Kl. M)

Pfeffer

600 g Broccoli

1 l Gemüsefond

80 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 El Butter

80 g Kartoffeln

100 ml Weißwein

75 ml Schlagsahne

Salz

Muskat

2 El frischer Meerrettich (gerieben)

2 El abgeriebene Biozitrone

1. Für die Käseklößchen Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Parmesan mit Ricotta, Semmelbröseln, Eigelb, Pinienkernen und Petersilie mischen und mit Pfeffer würzen. Masse 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Mit angefeuchteten Händen 12 walnussgroße Klößchen formen.
2. Für die Suppe Broccoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in Stücke schneiden. Gemüsefond und 300 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Broccoliröschen darin 3 Minuten garen. Mit einer Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. Gemüsesud aufheben.
3. Schalotten würfeln, Knoblauch andrücken und mit den Broccolistrücken in Butter glasig dünsten. Kartoffeln schälen, reiben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Sud auffüllen. Suppe 25 Minuten offen bei mittlerer Hitze kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit $\frac{2}{3}$ der Broccoliröschen zugeben. Suppe portionsweise im Küchenmixer pürieren. Sahne zugießen und einmal aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Restliche Broccoliröschen in die Suppe geben und 5 Minuten gar ziehen lassen, nicht mehr kochen. Klößchen in 1 l siedendem Salzwasser in 3 Minuten gar ziehen lassen. Meerrettich und Zitronenschale mischen, über die Suppe streuen und mit den Klößchen servieren.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Quelle: E&T 12/08/114

Fenchelsuppe

Für 4–6 Portionen:

2 Fenchelknollen (ca. 600 g)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Kartoffel

1/2 Tl Fenchelsamen

1 Sternanis

3 El Olivenöl

1 l Hühnerfond

Salz

weißer Pfeffer

100 ml Milch

100 ml Sahne

2 Tl Zitronensaft

Dekoration:

4 El Sahne

etwas Olivenöl

etwas Fenchelgrün

1. Fenchelknollen putzen und fein würfeln, dabei etwas Fenchelgrün für die Dekoration beiseite legen. Zwiebel fein würfeln, Kartoffel schälen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und zerdrücken.
2. Fenchelsamen und Sternanis in eine Teefiltertüte geben. Öl erhitzen und darin erst die Zwiebel andünsten, dann die Fenschelwürfel zugeben und alles zwei Minuten unter Rühren andünsten lassen.
3. Hühnerfond hineingießen, Kartoffelwürfel, Knoblauch und Gewürze zugeben und bei kleiner Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen. Milch und Sahne zugeben und einmal aufkochen.
4. Vorsichtshalber etwas von der Flüssigkeit abnehmen und beiseite stellen. Das Gewürzsäckchen entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell noch durch ein feines Sieb passieren. Falls die Suppe zu dick geraten ist, die abgenommene Flüssigkeit unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. In vorgewärmte Teller oder Tassen füllen und jeweils mit einem Löffel geschlagener Sahne, ein paar Tropfen Olivenöl und Fenchelgrün dekorieren.

Quelle: *Lea Linster*

Italienischer Gemüsetopf

Für 4–6 Portionen:

100 g kleine weiße getrocknete Bohnen

Salz

1 Knoblauchzehe

200 g Zwiebeln

200 g schmale Möhren

1 kleine Zucchini (160 g)

150 g Lauch
350 g Brokkoli
20 g getrocknete Tomaten
4 El Olivenöl
50 g Risotto-Reis
10 g getrocknete Steinpilze
1 Tl Tomatenmark
1,2l Gemüsefond
1 Sternanis
1 Tl getrockneter Oregano
1 Bouquet garni
Pfeffer
1 Tl Chiliflocken

Käsebröte

8 kleine Scheiben Graubrot (à 15 g)
8 kleine Scheiben Raclettekäse (à 10 g)
20 g Parmesan

1. Bohnen am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in 1l frischem Wasser abgedeckt in 1–1:30 Stunden bei milder Hitze weich kochen. In den letzten 10 Minuten mit Salz würzen.
3. Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln. Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 5 mm dicke Stücke schneiden. Lauch putzen, längs halbieren und das Weiße und Hellgrüne in halbe Ringe schneiden. Brokkoli in kleinen Röschen von den Stielen schneiden. Tomaten in feine Streifen schneiden.
4. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Möhren darin ohne Farbe andünsten. Risotto-Reis und Steinpilze zugeben. Tomatenmark einrühren und mit 1l Gemüsefond auffüllen. Sternanis, Oregano und Bouquet garni zugeben und aufkochen. Dann bei milder Hitze 30 Minuten halb abgedeckt schwach kochen lassen. Nach 15 Minuten Tomaten, Zucchini, Lauch, Brokkoli und Bohnen zugeben und zu Ende garen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
5. Brotscheiben im Toaster, in der Pfanne oder unter dem Backofengrill auf beiden Seiten hellbraun rösten. Auf ein Backblech legen und mit dem Käse belegen. Parmesan reiben und darüberstreuen. Die Bröte unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2. Schiene von oben hellbraun gratinieren.
6. Suppe in Tellern anrichten, die Bröte darin verteilen, mit grobem Pfeffer bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 2 Stunden plus Einweichzeit über Nacht

Quelle: E&T 11/13/43

Kartoffelsuppe mit dicken Bohnen

Für 4–6 Portionen:

Fleischklöße

1 Tl eingelegte grüne Pfefferkörner
150 g Kalbsbrät
150 g gemischtes Hack

3 El Öl

Suppe

2 kg dicke Bohnen (in der Hülse, ca. 500 g netto)

350 g mehligkochende Kartoffeln

100 g Möhren

80 g Knollensellerie

30 g Butter

800 ml Geflügelfond

250 ml Schlagsahne

1/2 Bund Bohnenkraut

Salz

weißer Pfeffer

Muskatnuß (frisch gerieben)

1. Die Pfefferkörner fein hacken und mit dem Kalbsbrät und dem Hack verkneten. Mit feuchten Händen ca. 30 kirschgroße Klößchen formen. Im heißen Öl 7–10 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten. Dann beiseite stellen.

2. Die Bohnen palen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln. Möhren und Sellerie putzen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Die Hälfte der Bohnen, die Kartoffeln und das Gemüse darin andünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, aufkochen und zugedeckt 30 Minuten garen.

3. Inzwischen die restlichen Bohnen häuten. Bohnenkraut abzupfen und hacken. Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen. Die Bohnkerne und Fleischklößchen hineingeben und 3–4 Minuten bei milder Hitze garen. Zuletzt das Bohnenkraut zugeben.

Zubereitungszeit: 1 Stunde, 10 Minuten

Quelle: E&T 6/99/56

Kartoffelsuppe mit gebratenem Lammfilet

Für 4 Portionen:

200 g getrocknete weiße Bohnen

Salz

200 g durchwachsener Speck (mit Schwarte)

4 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

2 Lorbeerblätter

2 Knoblauchzehen

500 g Kartoffeln (mehligkochend)

70 g Möhren

1 Bund glatte Petersilie

Pfeffer (a. d. Mühle)

2 El Olivenöl

4 Lammfilets (à 60 g)

1. Die Bohnen gut unter fließendem Wasser abspülen, dann abtropfen lassen. In 2 1/2 l Salzwasser mit Speck, Thymian, Rosmarin, Lorbeer und gepelltem Knoblauch etwa 1 1/2 Stunden im geschlossenen Topf weich kochen.

2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und fein hacken.
3. Nach 1 Stunde den Speck aus dem Topf nehmen und die Möhren und die Kartoffeln hineingeben. Den Speck etwas abkühlen lassen und sehr fein würfeln.
4. Die Kräuterzweige mit einer Schaumkelle aus der Bohnensuppe herausnehmen und wegwerfen. Die Hälfte der Bohnen, Möhren und Kartoffeln ohne Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Das restliche Gemüse und die Flüssigkeit mit dem Schneidstab oder im Mixer pürieren, dann durch ein feines Sieb streichen. Das restliche Gemüse wieder in die Suppe geben. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.
5. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Lammfilets salzen, pfeffern und zum Speck geben. Bei milder Hitze etwa 5 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Die Lammfilets herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Den Speck abtropfen lassen und in die Suppe geben. Die Suppe mit den Lammfilets auf 4 Tellern verteilen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: 2 Stunden

Quelle: E&T 9/96/26

Kerbel-Kartoffel-Suppe mit Möhrennocken

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel (50 g)

350 g Kartoffeln (mehligkochend)

30 g Butter

800 ml Gemüsefond

1/4 l Schlagsahne

2 Bund Kerbel

Salz, weißer Pfeffer

Muskatnuß (frisch gerieben)

1 El Zitronensaft

150 g Möhren

15 g frische Ingwerwurzel

85 g Mehl

abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone (unbehandelt)

2 Eier (Kl. M)

1. Für die Suppe die Zwiebel pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und würfeln. Die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kartoffeln darin andünsten. Mit Fond und Sahne auffüllen, aufkochen und bei milder Hitze zugedeckt 15–20 Minuten kochen. Kerbelblätter abzupfen und bis auf ein paar Blättchen hacken.
2. Die Suppe fein pürieren und durch ein Sieb in einen Topf gießen. Den gehackten Kerbel dazugeben und nochmals pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuß und Zitronensaft würzen.
3. Für die Möhrennocken Möhren und Ingwer schälen und sehr fein raspeln. Restliche Butter in einem Topf erhitzen. Möhren und Ingwer darin andünsten. Salzen, mit Mehl bestäuben und etwas anschwitzen. 1/8 l Wasser und die Zitronenschale dazugeben und aufkochen. Das Mehl dazugeben. Mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich der Teig vom Topfboden löst. Den Topf von der Kochstelle ziehen und nacheinander die Eier unter den Teig rühren.

4. Salzwasser zum Kochen bringen. Mit 2 angefeuchteten Eßlöffeln ca. 18 Nocken aus dem Teig formen, in das Wasser gleiten lassen und bei milder Hitze 10 Minuten garen (nicht kochen). Die Nocken mit einer Schaumkelle herausnehmen, in die Suppe geben und mit Kerbel garnieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Quelle: E&T 9/98/74

Minestra di verdura alla nonna

Für 4 Portionen:

1/2 kleiner Wirsingkopf

3 kleine Karotten

2 Stangen Bleichsellerie

1 Stange Lauch

1 Zwiebel

1 Salatherz

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Tasse Erbsen

100 g Butter

1,25 l Brühe

Salz

schwarzer Pfeffer

3 El Reis

frisch geriebener Parmesan

1. Den Wirsing von den äußeren harten Blättern befreien, den Strunk herausschneiden und den Kohl in schmale Streifen schneiden. 5 Minuten in kochendem Wasser ziehen lassen.

2. Die Karotten schaben und in dünne Scheiben schneiden. Den Sellerie putzen und dabei die harten Außenrippen abziehen. Dann in kurze Stücke schneiden. Den Lauch putzen und in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Das Salatherz in schmale Streifen schneiden. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das geputzte Gemüse in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

3. In einem Topf die Butter erhitzen, das Gemüse dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze 30 Minuten dünsten lassen (*Anm.: Es reichen 15–20 Minuten*). Ab und zu umrühren.

4. Dann mit der kochenden Brühe aufgießen. Noch etwa weitere 30 Minuten (*20!*) bei schwacher Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 20 Minuten (*15!*) vor dem Ende der Garzeit den Reis in die Suppe streuen. Mit Parmesankäse servieren.

Anmerkung. Ich nehme zusätzlich noch in feine Streifen geschnittenen durchwachsenen Speck.

Minestrone

Für 6 Portionen:

100 g getrocknete Borlottibohnen

100 g getrocknete weiße Bohnen (Cannellini)

2 zerdrückte Knoblauchzehen

2 Rosmarinzweige

100 g Bundmöhren

100 g Staudensellerie
100 g Porree
50 g Schalotten
300 g mehligkochende Kartoffeln
100 g Zucchini
3 El Olivenöl
1 Tl Tomatenmark
1,4 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

1. Bohnen separat in kaltes Wasser legen und über Nacht einweichen lassen. Am nächsten Tag die Bohnen separat mit jeweils 1/2l Wasser, 1 Knoblauchzehe und 1 Rosmarinzwig bei mittlerer Hitze 1 Stunde, 30 Minuten kochen. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, Knoblauch und Rosmarin entfernen.

2. Möhren schälen, Sellerie entfädeln. Möhren und Sellerie in 1 cm große Würfel schneiden. Porree waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten pellen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, abtupfen und in 1 cm große Würfel schneiden.

3. In einem breiten Topf das Öl erhitzen, darin bei mittlerer Hitze die Schalotten andünsten. Möhren, Sellerie und Kartoffeln zugeben und 2–3 Minuten dünsten. Tomatenmark dazugeben, 30 Sekunden unter ständigem Rühren mitrösten, Brühe dazugießen und alles 40 Minuten garen. Bohnen und Zucchini zugeben und weitere 12–15 Minuten garen. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Minestrone in vorgewärmte Suppenteller geben, mit etwas kaltgepresstem Olivenöl beträufeln und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 1:30 Stunden (plus Einweichzeit)

Quelle: Andrea Bosia, E&T 05/02/139

Potage Parmentier

Für 6–8 Portionen:

4 Tassen geschälte und grobgeschnittene Kartoffeln
3 Tassen in dünne Scheiben geschnittene Lauchstangen
2l Hühnerbrühe
1 TL Salz
schwarzer Pfeffer
1/2 Tasse süße Sahne
3 EL Schnittlauch, Petersilie oder Kerbel

In einem schweren, 6l fassenden Topf oder Suppenkessel kocht man Kartoffeln, Lauch, Hühnerbrühe und Salz mit lose aufgelegtem Deckel 40 bis 50 Minuten, bis die Gemüse weich sind. Dann passiert man die Suppe durch eine Gemüsemühle oder einen Durchschlag in eine Rührschüssel und schüttet sie wieder in den Topf zurück. Man würzt sie mit Salz und etwas Pfeffer und rührt die Sahne ein. Vor dem Servieren die Suppe bis zum Siedepunkt erhitzen. Sie wird dann in eine Terrine oder auf einzelne Suppenteller geschöpft. Man serviert mit frischen Kräutern garniert.

Anmerkung. Es sind wahrscheinlich die amerikanischen Maßeinheiten *cups*, *tablespoons* und *teaspoons* gemeint, also etwa das 1,5-fache der deutschen Größen

Selleriesuppe

1 Sellerieknolle
Zitronensaft
1 El Butter
1 Zwiebel
3/4 l Fleischbrühe
Pfeffer, Salz
1/8 l Sahne
2 El geriebener Käse
100 g Rauchfleisch

1. Die Sellerieknolle vierteln, schälen, in Stücke schneiden, in mit Zitronensaft gesäuertes Wasser geben und ca. 12 Minuten kochen lassen. Selleriestücke abgießen und pürieren.
2. In einem Topf die Butter zerlassen, die Zwiebel fein hacken und darin andünsten, Selleriepüree zufügen. Bei mittlerer Hitze unter Rühren möglichst viel Flüssigkeit verdampfen lassen. Mit der Brühe auffüllen, aufkochen und abschmecken. Käse und Sahne unterrühren und mit Rauchfleischstreifen garnieren.

Wachtelfarcenockerlsuppe

4 Wachteln
3 Eiklar
6 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
1/16 l Sherry
1 l Rindssuppe
50 g Béchamel
1–2 Eiklar
3 El Obers
Salz, Pfeffer, Cognac

Suppe: Wachteln auslösen. Karkassen klein hacken, mit geschlagenem Eiweiß, zerdrückten Wacholderbeeren, Pfefferkörnern und Sherry anrühren, 1/2 Stunde ziehen lassen und dann mit kräftiger Rindssuppe auffüllen und klären. Durch ein Etamin seihen und mit Salz und Sherry abschmecken.

Nockerl: Ausgelöstes Fleisch sehr fein faschieren und dann im Mörser stoßen. Mit Béchamel binden. 1–2 Eiklar und 3 El Obers zu feiner Konsistenz einrühren, mit Salz, Pfeffer und Cognac würzen. Aus der Masse mit einem kleinen Löffel kleine Nockerl formen, in heißes Salzwasser einlegen und poschieren.

Quelle: Hotel Sacher