

IDA STORBAKKEN

**SUPPEN
GLÜCK**
aus aller Welt

Aus dem Norwegischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

Vorwort 5
Bevor es losgeht 6
Hilfreiche Tipps 8
Einige der in diesem Buch verwendeten Zutaten 12
Frische und getrocknete Kräuter 14
Häufige Fragen 16
Brühe 18

Klassiker aus aller Welt

Blumenkohlsuppe mit gebratenem Speck 28
Erbsensuppe mit Schweinshaxe 31
Tomatensuppe mit Makkaroni und gekochten Eiern 32
Norwegische cremige Fischsuppe 35
Trøndersodd mit Lammbällchen 36
Braune Labskausuppe mit Hochrippe 39
Helle Labskausuppe mit Schweinshaxe 40
Ungarisches Gulasch 43
Französische Zwiebelsuppe mit überbackenem Sauerteigtoast 44
Minestrone 47
Suppe à la Hühnerfrikassee 48
Wurzelgemüsesuppe mit Gerstenkörnern und Schweinshaxe 51

Cremesuppen

Cremige Spargel-Kartoffel-Suppe 54
Cremige Erbsensuppe mit Erbsen à la bonne femme 57
Blumenkohlcremesuppe mit Trüffelöl und knusprigem Schinken 58
Topinambursuppe mit Topinamburchips 61
Scharfe Karotten-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen 62
Kartoffel-Lauch-Suppe mit gebratener Chorizo und Sauerteig-Croûtons 65
Pastinaken-Sellerie-Suppe mit gebackenem Knollensellerie 66
Cremige Pilzsuppe 69
Karottensuppe mit Speck 70
Scharfe Tomaten-Paprika-Suppe mit Croûtons 73
Cremige Zwiebelsuppe mit knusprig gebratenen Zwiebeln und gebratenen Pilzen 74

Hühnersuppen

Curry-Hühnersuppe 78
„Marry-me“-Hühnersuppe mit Speck und Parmesan 81
Cremige Hühnersuppe mit Pasta und Kräutern 82
Hühner-Nudelsuppe 85
Toskanische cremige Hühnersuppe mit Gnocchi 86
Hühnersuppe mit Brokkoli und Cheddar 89
Milde Hühnersuppe mit getrockneten Tomaten und Pilzen 90
Thai Red Curry Chicken Soup 93
Thai Green Curry Chicken Soup 94
Thai Tom Yum Goong Gai 97
Indische Butter-Chicken-Suppe mit Raita 98
Hühnerramen mit Nudeln und Ei 101

Fleischsuppen

Cremige Taco-Suppe 104
Cremige Hackfleischsuppe mit Tortellini 107
Chili-con-carne-Suppe 108
Scharfe Hackfleischsuppe mit Curry 111
Pasta-Bolognese-Suppe 112
Marokkanische Fleischsuppe mit roten Linsen 115
Italienische Suppe mit Salsiccia und Grünkohl 116
Fleischsuppe mit Champignons und Crème fraîche 119
Wildsuppe mit Herbstgemüse 120
Vietnamesische Pho mit Rindfleisch 123
Wan-Tan-Suppe 124
Afrikanische Ochsenchwanzsuppe 129

Fisch- und Meeresfrüchte-Suppen

Fischsuppe mit Kirschtomaten, Basilikum und Pasta 132
Bouillabaisse – französische Suppe mit Fisch und Meeresfrüchten 134
Curry-Fischsuppe mit Lachs und Garnelen 138
Fischsuppe mit Lachs und Spargel 141
Cremige Tomatensuppe mit im Ofen gebackenem Dorsch 142
Scharfe Tomaten-Muschel-Suppe mit Basilikum 145
Miesmuschelsuppe mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Forellenrogen 146
Garnelensuppe mit Fenchel 149
Meeresfrüchte-Bisque mit Zitronencreme 150
Fischsuppe Red Curry 153
Fischsuppe Green Curry 154

Vegetarische Suppen

Auberginensuppe mit Couscous und gebackenen Tomaten 158
Würzige Linsensuppe 161
Gemüsesuppe Green Curry 162
Gemüsesuppe Red Curry 165
Suppe aus Ofengemüse 166
Chili sin carne mit roten Linsen 169
Brokkolisuppe 170
Cremige Lauchsuppe 173
Kichererbsensuppe mit Reis und Gemüse 174
Spinatsuppe 177

Brot und Beilagen

Eingelegte rote Zwiebeln 182
Chutney aus roten Zwiebeln 185
Kräuteröl 186
Chiliöl 189
Croûtons mit Basilikumöl 190
Focaccia 193
Focaccia ohne Kneten 194
Sauerteig-Focaccia 197
Ciabatta-Brötchen ohne Kneten 198
Sauerteig-Ciabatta-Brötchen 201
Herzhafte Schnecken mit Knoblauch, Petersilie und Käse 202
Milchlaib mit Sesam 205
Feine Mohnbrötchen 206
Körnerbrötchen 209
Saftiges Mischbrot 210
Flatbrød – norwegisches Fladenbrot 213
Süß-salzige Nussmischung 216

Register 220

Ein herzlicher Dank 222



Bevor es losgeht

Mein Name ist Ida Marie und dies ist mein drittes Kochbuch. Ich bin gelernte Köchin und Sozialarbeiterin und betreibe seit zwölf Jahren den Food-Blog idamariesmat.no. Auch wenn ich nicht mehr als Köchin arbeite, ist das Kochen ein großer Teil meines Lebens geblieben – in den sozialen Medien teile ich unter dem Namen @idamariesmat Rezepte und Tipps für Kochen ohne Mühe. Wenn Sie also auf der Suche nach Inspiration für Ihre Küche sind, folgen Sie mir gerne.

Inzwischen habe ich Hunderte von Rezepten auf Blogs, in sozialen Medien und in Kochbüchern veröffentlicht, und dabei habe ich festgestellt, dass Suppenrezepte die meisten Menschen ansprechen. Darum musste ich einfach ein Suppenkochbuch veröffentlichen! Für mich gibt es kaum etwas Besseres als einen Topf Suppe auf dem Herd: der Geruch, der sich langsam im Haus ausbreitet, das Geräusch, wenn sie vor sich hin köchelt, und die Gewissheit, dass es bald etwas zu essen gibt.

Eine Suppe ist in vielerlei Hinsicht ein Essen mit Fürsorge, und für mich geht es dabei um mehr als nur um den Geschmack. Der große Topf in der Mitte des

Tisches, aus dem sich jeder selbst bedient, schafft ein einzigartiges Gefühl der Ruhe und zeigt Großzügigkeit, Liebe und Zusammenhalt. Es gibt für jeden eine passende Suppe: anspruchsvoll oder einfach, vegetarisch oder mit viel Fleisch, mild oder würzig.

In diesem Buch reisen wir durch eine Welt der Suppen. In Italien gibt es Minestrone, einen Topf voller Gemüse und Nudeln, in Thailand ist Tom Yum mit Limette und Chili beliebt und in Frankreich die französische Zwiebelsuppe mit überbackenem Sauerteigbrot. Auch in Norwegen gibt es traditionelle Suppen mit Wurzelgemüse und Fleisch und Fischsuppen, die nach Küste und Meer schmecken.

Egal, wo man sich befindet, finden sich die Menschen wieder. Suppe kann ein Alltagsgericht sein oder ein Festessen. Aber der gemeinsame Nenner ist, dass sie immer mit Sorgfalt und Liebe zubereitet wird. Wenn Sie also nicht wissen, was Sie für Ihre Gäste kochen sollen: Setzen Sie auf Suppe!

Ich hoffe, Ihnen gefällt dieses Kochbuch genauso gut wie mir. Viel Spaß beim Kochen und Genießen mit Ihren Lieben!

Ihre Ida Marie

Bevor es losgeht

Bitte nehmen Sie sich die Zeit, dieses Kapitel durchzulesen, bevor Sie mit den Rezepten beginnen. Sie finden darin nützliche Informationen und einige schlaue Tipps, die Sie sowohl für die Rezepte in diesem Kochbuch als auch allgemein fürs Kochen gebrauchen können.





Hilfreiche Tipps

Beginnen Sie in einer aufgeräumten Küche: Räumen Sie den Geschirrspüler aus, wischen Sie die Arbeitsplatte ab, stellen Sie alle benötigten Geräte bereit, bringen Sie den Müll raus und räumen Sie Dinge weg, die Sie nicht brauchen. Dann schärfen Sie Ihr Messer, legen ein Schneidbrett und einen sauberen, feuchten Lappen bereit und ziehen die Schürze an. Sie werden feststellen, dass Sie mit einer aufgeräumten Küche beim Kochen mehr Überblick und Kontrolle haben.

Lesen Sie sich das Rezept durch: Bevor Sie mit dem Kochen beginnen, sollten Sie das Rezept noch einmal durchlesen, um Überraschungen zu vermeiden. Legen Sie alle benötigten Zutaten bereit.

Verdoppelung von Rezepten: Halten Sie einen Teil der Flüssigkeit zurück, wenn Sie ein Suppenrezept verdoppeln oder vervielfachen möchten. Bei den Rezepten mit Hefe aus dem letzten Kapitel müssen Sie für eine doppelte Portion die Hefemenge nicht verdoppeln.

Probieren Sie das Essen: Versprechen Sie mir, dass Sie die Suppe immer abschmecken, bevor Sie den Topf auf den Tisch stellen. Servieren Sie das Essen erst, wenn Sie wirklich zufrieden sind. Sie können Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Essig, Sojasauce, Sweet-Chili-Sauce, Parmesan, Honig, Butter oder andere Zutaten verwenden, die bereits im Rezept vorkamen.

„Mise en place“

Ein französischer Ausdruck, der so viel bedeutet wie „alles an seinem Platz“, und in der kulinarischen Welt bedeutet er, dass alle Zutaten, Utensilien und Geräte bereitstehen, sodass die Köch:innen direkt mit dem Kochen anfangen können. Ich verspreche Ihnen, es hätte lange Wartezeiten, verärgerte Gäste und gestresste Köch:innen gegeben, wenn vorher nichts vorbereitet worden wäre.

Die Idee hinter meinen Rezepten ist es, den Stress des Kochens an dem Tag, an dem Sie Gäste erwarten, zu verringern. So müssen Sie nur noch die letzten Handgriffe ausführen und können sich ansonsten einfach darauf freuen, Gäste zu bewirten. Daher enthält jedes Rezept eine Übersicht, was sich im Voraus zubereiten lässt. Denn so arbeiten Köche in einer professionellen Küche: Gemüse wird geschnitten und blanchiert, Brühe gekocht, Saucen, Mayonnaisen und Öle her-

gestellt, Fisch und Fleisch gesäubert und portioniert, und das alles teilweise mehrere Tage im Voraus. Während meiner Zeit als Köchin war das „Mise en place“ der wichtigste Schlüssel zu einem erfolgreichen Abend in der Küche, denn wenn alles im Voraus vorbereitet war, konnten die Köche mehr Zeit aufwenden, um die letzten Schritte zu perfektionieren – wie das Braten eines Stücks Fleisch oder Fisch, das Abschmecken und Anrichten eines köstlichen Gerichts. Win-win für Köche und Gäste!

Grundlegende Küchenausstattung

Für die Zubereitung einer Suppe braucht man keine ausgefeilte Küchenausstattung, aber ein paar einfache Utensilien erleichtern die Arbeit und sorgen für ein besseres Ergebnis. Das Wichtigste ist nicht, dass man alles hat, sondern dass man weiß, wie man benutzt, was man hat. Die meisten Gegenstände in dieser Liste sind wiederverwendbar und halten viele Jahre lang. Hier finden Sie eine Übersicht über die Ausrüstung, die Sie bereithalten sollten:

Großer Topf: Ein robuster und geräumiger Topf mit mindestens 3–5 Liter Fassungsvermögen ist ideal für die meisten Suppen. Nehmen Sie einen Topf mit dickem Boden, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt und nichts anbrennt. Ein Deckel ist sinnvoll, wenn Sie etwas lange kochen müssen und die Flüssigkeit nicht verdampfen soll.

Schneebesen: Ein guter Schneebesen ist wichtig, um Klumpen zu vermeiden, wenn Sie Suppen glätten und beispielsweise Sahne, Crème fraîche oder Butter einrühren müssen. Er ist aber auch sehr effektiv, um die Suppe luftiger zu machen oder eine Mehlschwitze mit Brühe zu verdünnen.

Sieb und Durchschlag: Ein feines Sieb ist für mich ein Muss. Ich benutze es unter anderem zum Abseihen von Brühe. Meist presse ich Gemüse, Fleisch und Schalentiere mit einer Schöpfkelle ins Sieb, um so viel Geschmack wie möglich herauszuholen. Das feine Sieb nehme ich auch für Suppen oder Suppengrundlagen, die völlig klumpenfrei sein müssen. Ein Durchschlag ist ein größeres Sieb, das ich gerne verwende, um Nudeln abzugießen.

Kochlöffel, Spatel, Schöpfkelle und Schaumlöffel:

Ein Holzlöffel ist perfekt zum Umrühren, während ein Spatel alles aus dem Topf holt und den Abwasch erleichtert. Zum Servieren nehmen wir eine Schöpfkelle, und ein Schaumlöffel eignet sich hervorragend, um Gemüse oder Knochen aus der Brühe zu fischen.

Schneidebrett und ein gutes Küchenmesser: Sie brauchen nicht viele Messer in Ihrer Küche, aber wenn Sie ein gutes Kochmesser haben, das Sie immer von Hand waschen, getrennt von anderen Küchenutensilien aufbewahren und von Zeit zu Zeit schärfen, macht das Kochen viel mehr Spaß, ist sicherer und geht schneller von der Hand. Für Gemüse und Backwaren verwende ich ein stabiles Schneidebrett aus Eichenholz, für Fleisch und Fisch habe ich ein paar Schneidebretter aus Kunststoff.

Küchenwaage und Messbecher: Bei einigen Rezepten müssen Sie bei den Zutaten wie Mehl, Butter und Trockenwaren genau sein – eine Küchenwaage ist dann Gold wert. Ein Messbecher eignet sich für Flüssigkeiten wie Brühe, Milch, Sahne oder Wasser.

Reibe: Eine feine Reibe ist praktisch, wenn Sie Knoblauch, Ingwer oder Muskatnuss reiben müssen oder wenn Sie eine Suppe mit geriebenem Parmesan servieren möchten. In einigen der Suppen verarbeite ich auch Zitronen- oder Limettenschale; auch dafür verwende ich die feine Reibe.

Sparschäler: Zum Schälen von Kartoffeln, Karotten und anderem Wurzelgemüse. Ich habe den Sparschäler beim Kochen immer griffbereit.

Behälter zum Abkühlen: Wenn Sie große Portionen zubereiten, empfiehlt es sich, Behälter bereitzuhalten, in denen Sie die Suppe abkühlen lassen und einfrieren können.

Pürierstab oder Mixer: Ich benutze einen Pürierstab, wenn eine Suppe Klumpen hat oder um sie schön schaumig zu machen. Den Mixer nutze ich unter anderem für Cremesuppen. Er verarbeitet gekochtes Gemüse viel effizienter zu einem samtigen Püree als ein Pürierstab.

Sicherheitsvorkehrungen bei der Verwendung eines Mixers für heiße Suppen:

- Füllen Sie den Behälter nur bis zur Hälfte. Durch die Hitze entstehen Dampf und hoher Druck, was dazu führen kann, dass der Deckel abspringt.
- Wenn Sie einen Glasmixer verwenden, spülen Sie den Mixer zunächst in lauwarmem und dann in heißem Wasser aus, bevor Sie die kochende Suppe hineingeben. Das verhindert, dass das Glas reißt.
- Mixen Sie in Intervallen, um den Dampf kontrollieren zu können.
- Legen Sie ein Geschirrtuch über den Deckel des Mixers und halten Sie ihn damit fest.

Frische und getrocknete Kräuter

Rosmarin

Basilikum

Krause Petersilie

Sauerklee

Koriander

Thymian

Dill



Wenn es eine Sache gibt, von der ich nie genug bekommen kann, dann sind es frische Kräuter. Sie verleihen einem Gericht nicht nur einen unglaublichen Geschmack und ein besonderes Aroma, sondern auch Farbe und Leben. Die meisten frischen Kräuter lassen sich problemlos im Ofen bei 60 °C etwa 10 Stunden lang trocknen und dann in verschlossenen Gläsern aufbewahren. Während frische Kräuter erst gegen Ende der Garzeit zugegeben werden müssen (es gibt einige Ausnahmen), sollten getrocknete Kräuter früh hinzugefügt werden, damit sich ihr Geschmack entfalten kann. Dies ist eine Übersicht über die Kräuter, die ich am häufigsten zum Kochen verwende:

Schnittlauch: hat einen milden Zwiebelgeschmack, und ich verwende ihn in Salaten, Dressings, Saucen, auf Gemüse, in Eintöpfen und in Suppen. In warmen Speisen füge ich fein geschnittenen Schnittlauch immer kurz vor dem Servieren hinzu, um den Geschmack und die Farbe zu bewahren. Schnittlauch hält sich am längsten, wenn Sie ihn in leicht feuchtes Küchenpapier eingerollt im Kühlschrank aufbewahren. Sie können den Schnittlauch auch hacken und in einer luftdicht verschlossenen Dose mit feuchtem Küchenpapier im Kühlschrank aufbewahren.

Petersilie: Es gibt zwei Sorten: glatte und krause. Glatte Petersilie hat einen etwas kräftigeren Geschmack und passt bestens, wenn Sie dem Gericht mehr Aroma verleihen möchten. Die krause Variante ist milder und eignet sich hervorragend zum Garnieren.

Thymian: ein wunderbares Kraut, was Geschmack, Farbe und Aussehen betrifft. Es schmeckt köstlich in Fleischsuppen, aber auch in Suppen mit Linsen, Pilzen und Wurzelgemüse. Lässt sich problemlos mitgaren und eignet sich perfekt für Suppen, die länger kochen müssen.

Rosmarin: ein starkes und aromatisches Kraut, das ich gerne zum Würzen von Suppen verwende, indem ich es zu Beginn des Kochvorgangs hinzufüge. Ich verwende Rosmarin auch beim Braten von Hähnchen und Fleisch. Da hacke ich die Nadeln und reibe das Fleisch damit und mit Salz und Pfeffer ein. Er verleiht dem Gericht einen unglaublichen Duft und Geschmack.

Basilikum: wird oft in Kombination mit tomatenbasierten Suppen verwendet, aber auch in cremigen Hühnersuppen. Dieses Kraut verliert beim Kochen an Geschmack und sollte daher erst kurz vor dem Servieren in die Suppe gegeben werden. Ein Topf frischer Basilikum in der Küche liefert viele Wochen Blätter, wenn Sie ihn in die Sonne stellen und reichlich wässern. Und wenn Sie nur die obersten Blätter abschneiden, verzweigt sich die Pflanze und wird immer größer. Mein Vater hatte eine Basilikumpflanze aus dem Supermarkt, die über einen Meter hoch wuchs!

Dill: lecker in Suppen mit Fisch oder Meeresfrüchten. Auch dieses Kraut verträgt keine Hitze und wird daher erst kurz vor dem Servieren hinzugefügt. Wenn Sie ein Bund Dill haben, können Sie den unteren Teil der Stängel abschneiden und den Dill in ein hohes Glas Wasser geben. Dann haben Sie ein paar Wochen lang frischen Dill.

Koriander: Das Kraut, das polarisiert! Er hat einen unverwechselbaren Geschmack, den viele Menschen lieben, während andere ein angeborenes Gen haben, das ihn wie Seife schmecken lässt. Dieses Kraut eignet sich perfekt für asiatische oder mexikanische Suppen, wird immer frisch verwendet und kurz vor dem Servieren hinzugefügt. Koriander lässt sich nicht gut trocknen, weil er dabei sein Aroma verliert.

Sauerklee: kleine herzförmige Blätter, die auf der Unterseite violett gefärbt sind und kleine gelbe Blüten haben. Sauerklee schmeckt säuerlich, und ich verwende ihn oft zum Garnieren von Suppen, Salaten, Desserts und anderen Gerichten.

Brühe

Hausgemachte Brühe ist definitiv vorzuziehen, wenn man Essen von Grund auf zubereiten möchte, und wenn Sie mich fragen, ist sie die Basis einer guten Suppe. Durch das lange Kochen von Knochen, Gemüse, Kräutern und Schalen bei niedriger Hitze werden Aromen, Nährstoffe und eine natürliche Fülle freigesetzt, die kein Brühwürfel erreichen kann. Die im Laden erhältlichen Brühwürfel und fertigen Fonds enthalten oft viel Salz und andere Zusatzstoffe, um den gewünschten Geschmack, die Haltbarkeit und die Konsistenz zu erreichen. Natürlich gibt es einige gute Alternativen zu kaufen, die aber im Vergleich zur selbst gekochten Brühe recht teuer sein können.

In diesem Kapitel finden Sie Rezepte für vier verschiedene Arten von Brühe. Jede von ihnen hat ihre eigenen Einsatzbereiche und Eigenschaften, aber was sie gemeinsam haben, ist, dass sie einfach herzustellen sind und sich der Aufwand auf jeden Fall lohnt. Brühe ist auch eine gute Möglichkeit, Essensreste zu verwerten und Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Tipp: Bewahren Sie Schalen, Reste und schlaffes Gemüse (faule Stellen wegschneiden) in einem Beutel im Gefrierschrank auf. Wenn der Beutel voll ist, haben Sie alles, was Sie für eine gute Gemüsebrühe brauchen. Das Gleiche gilt für Fisch- und Schalentierreste, rohe und gebratene Hühnerkarkassen sowie Knochen und Fleischabfälle.

Und noch ein Tipp: Nehmen Sie sich einmal im Jahr die Zeit, ein paar Liter Brühe herzustellen, dann haben Sie für die meisten Gelegenheiten etwas im Gefrierschrank. Fleischbrühe, Hühnerbrühe und Gemüsebrühe sind vielseitig und eignen sich für die meisten Suppen, Eintöpfe und Saucen. Wenn es Ihnen zu mühsam ist, die verschiedenen Geschmacksrichtungen zuzubereiten, machen Sie nur die, die Sie bevorzugen. Fischbrühe wird vielleicht etwas seltener verwendet und kann daher in etwas geringeren Mengen hergestellt werden.





Klassiker *aus aller Welt*



Blumenkohlsuppe

mit gebratenem Speck

Das ist die Suppe, die bei mir die meisten Kindheitserinnerungen weckt! Blumenkohlsuppe mit gebratenem Speck und gutem Brot mit viel leckerer Butter. Die wunderbar cremige Suppe besteht aus wenigen Zutaten, ist einfach zuzubereiten und schmeckt einfach fantastisch. Wenn Sie mit Sauerteig backen, empfehle ich dazu die Sauerteig-Focaccia auf Seite 197, aber auch die Focaccia mit Hefe aus dem Rezept auf Seite 193 passt hervorragend dazu.

250 g Speck, in Scheiben
2 Blumenkohlköpfe, in Röschen
1 ½ l Hühnerbrühe, siehe Seite 20,
alternativ 1 ½ l Wasser mit
Brühenpulver
130 g Butter
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
130 g Weizenmehl
500 ml Vollmilch
300 ml Schlagsahne
½ Muskatnuss, alternativ ½ TL
gemahlene Muskatnuss
4 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie, alternativ
Schnittlauch, fein gehackt

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Speckscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Auf mittlerer Schiene 10–15 Minuten backen, bis der Speck goldbraun ist.
2. In einem großen Topf den Blumenkohl in der Hühnerbrühe etwa 5 Minuten kochen, bis er weich ist, aber noch etwas Biss hat. Anschließend herausnehmen und die Brühe zur Seite stellen.
3. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren braten. Butter und Zwiebeln sollten nicht braun werden. Dann das Weizenmehl hinzufügen und gut umrühren.
4. Die heiße Brühe mit einem Schneebesen in die Mehlschwitze einrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Vollmilch und Schlagsahne hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen.
5. Die vorgekochten Blumenkohlröschen in die Suppe geben und etwa 10 Minuten darin köcheln lassen.
6. Muskatnuss auf einer Reibe fein reiben und zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in die Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

→ **Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:**

Den Speck anbraten, den Blumenkohl kochen und die Suppenbasis wie in den Schritten 3 und 4 beschrieben fertigstellen. Dann müssen Sie sie nur noch erhitzen, den Speck ein paar Minuten im Ofen erwärmen und die Schritte 5 und 6 vor dem Servieren ausführen.



Portionen: 6
Zeitaufwand: 45 Minuten



Portionen: 4
Zeitaufwand: 3,5 Stunden

Erbsensuppe mit Schweinshaxe

Für diese schmackhafte und klassische Suppe sollten Sie bereits am Vortag getrocknete Erbsen über Nacht in Wasser einweichen. Servieren Sie dazu zum Beispiel den herrlich weichen Milchlaib von Seite 205 oder das typisch norwegische Flatbrød von Seite 213 mit guter Butter.

300 g getrocknete gelbe Erbsen
2 kg gesalzene Schweinshaxe
3 Karotten, fein gewürfelt
½ Knollensellerie, geschält, fein gewürfelt
2 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
½ Stange Lauch, klein geschnitten
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie, fein gehackt

1. Die Erbsen in einer großen Schüssel in kaltem Wasser über Nacht einweichen.
2. Die Schweinshaxe in einem großen Topf mit Wasser bedecken und aufkochen. Zwischendurch abschäumen. Zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen. Das Fleisch aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen, dann von Fett, Knochen und Schwarte befreien und klein schneiden.
3. Nun die Erbsen abgießen und in einen Topf mit 2,5 Litern der Brühe geben. Schmecken Sie die Brühe vorher ab; wenn sie zu salzig ist, nehmen Sie eine geringere Menge und füllen mit Wasser auf. Etwa eine halbe Stunde köcheln lassen, dabei abschäumen.
4. Gemüse und Fleisch hinzufügen und die Suppe noch 30 Minuten köcheln, bis sie etwas sämiger wird und die Erbsen weich sind. Mit gemahlenem schwarzem Pfeffer und Salz abschmecken. Vor dem Servieren die Petersilie unterrühren.

→ **Das lässt sich am Vortag erledigen:**
Erbsen einweichen, Schweinshaxe kochen und Gemüse schneiden. Dann müssen nur noch die Schritte 3 und 4 ausgeführt werden.

Trøndersodd mit Lammhäppchen

Dies ist eines der bekanntesten Gerichte aus der norwegischen Region Trøndelag. Es kommt sowohl bei festlichen Anlässen als auch im Alltag häufig auf den Tisch. In meiner Version koche ich kleine Kartoffel- und Karottenstückchen in der guten Lammbrühe, zusammen mit Lauch und Kräutern für zusätzlichen Geschmack. Die Lammbrühe sollte bereits am Vortag gekocht werden, damit Sie die Fettschicht, die sich beim Abkühlen des Fonds an der Oberfläche absetzt, entfernen können.

Brühe:

2 kg Lammfleisch ohne Knochen,
vorzugsweise Lammkeule
¼ Knollensellerie, grob gewürfelt
1 Zwiebel, geviertelt
1 Karotte, geviertelt
2 Prisen Salz
10 schwarze Pfefferkörner
3 l kaltes Wasser

Suppe:

6 Karotten, fein gewürfelt
6 große festkochende Kartoffeln,
geschält, fein gewürfelt
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie, fein gehackt

Lammhäppchen:

500 g Lammhackfleisch
300 ml Schlagsahne
100 ml Vollmilch
1 ½ TL Salz
2 TL Kartoffelmehl
½ TL gemahlene Muskatnuss
½ TL gemahlener Ingwer
½ TL gemahlener schwarzer
Pfeffer
½ Bund Petersilie, fein gehackt

1. Das Lammfleisch unter kaltem Wasser abspülen und zusammen mit dem Gemüse für die Brühe, Salz und Pfefferkörnern in einen großen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Aufkochen und abschäumen. Das Fleisch etwa 2,5 Stunden zugedeckt köcheln/ziehen lassen, bis es zart ist. Dann herausnehmen und die Brühe abseihen. Das Fleisch leicht abkühlen lassen und klein schneiden.
2. Jetzt kommen die Karotten- und Kartoffelwürfel mit dem Fleisch in die Brühe. Das Ganze können Sie köcheln lassen, während Sie die Lammhäppchen zubereiten.
3. Hackfleisch, Schlagsahne und Milch eine halbe Stunde lang in den Gefrierschrank stellen, damit alles richtig kalt ist. Das ist wichtig, damit die Farce sich bei der Zubereitung nicht trennt.
4. Das kalte Hackfleisch in der Küchenmaschine zu einer feinen Konsistenz verarbeiten. Salz hinzufügen und einige Sekunden mixen, bis die Masse etwas zäher wird, dann Kartoffelmehl, Gewürze und Petersilie hinzufügen. Die Maschine zwischendurch anhalten, um die Masse von den Rändern zu lösen, damit die Messer alles gleichmäßig zerkleinern.
5. Sahne und Milch vorsichtig nach und nach hinzufügen, während die Maschine läuft. Achten Sie darauf, dass die Maschine nicht heiß wird und das Hackfleisch während der Verarbeitung kalt bleibt. Flüssigkeit angießen, bis eine gut vermischte, feste und helle Farce entstanden ist.
6. Mit einem Teelöffel Portionen abnehmen, in der Handfläche zu Häppchen formen und direkt in die heiße Lammbrühe geben. Zwischendurch den Teelöffel in kaltes Wasser tauchen.
7. Die Häppchen zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie vor dem Servieren unterheben.

→ Das lässt sich am Vortag vorbereiten:

Lammfleisch wie in Schritt 1 beschrieben kochen. Karotten schneiden und Lammfarce wie in den Schritten 3–5 beschrieben zubereiten. Dann müssen Sie nur noch das Fett von der Brühe abschöpfen, Kartoffeln schneiden und mit Karotten und Lammfleisch in der Brühe kochen. Zusätzlich sind noch die Lammhäppchen zu formen und in der Brühe zu garen, wie in den Schritten 6 und 7 beschrieben.



Portionen: 6-8
Zeitaufwand: 3-4 Stunden
Ausrüstung: Küchenmaschine



Portionen: 4-6
Zeitaufwand: 1,5 Stunden

Braune Labskaussuppe

mit Hochrippe

Ein echter norwegischer Eintopf-Klassiker – wärmend, sättigend und sehr aromatisch. Das Anbraten des Rindfleischs und die Fleischbrühe sorgen dafür, dass das Labskaus dunkler wird als die helle Variante auf der nächsten Seite, die ich mit gesalzener Schweinshaxe zubereite.

Wenn das Labskaus sämiger sein soll, reduzieren Sie die Menge der Brühe. Dazu können Sie das norwegische Flatbrød von Seite 213 und gute Butter servieren.

600 g Hochrippe vom Rind
2 EL Öl
50 g Butter
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel, geschält, klein
geschnitten
3 EL Weizenmehl
1,5 l Fleischbrühe, siehe Seite 21,
alternativ 1,5 l Wasser mit
Brühenpulver
2 Karotten, gewürfelt
1 Pastinake, gewürfelt
1 Petersilienwurzel, gewürfelt
½ Knollensellerie, geschält, fein
gewürfelt
½ Stange Lauch, klein geschnit-
ten
500 g Kartoffeln, geschält,
gewürfelt
½ Bund krause Petersilie,
gehackt

1. Zunächst das Fleisch würfeln. In einer Pfanne Öl und Butter erhitzen, bis die Butter braun wird. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der heißen Pfanne ca. 5 Minuten auf einer Seite anbraten, ohne umzurühren.
2. Dann wenden, die Zwiebeln hinzufügen und beides ein paar Minuten braten. In einen großen Topf geben, mit Mehl bestreuen und mit Fleischbrühe aufgießen. 30 Minuten kochen lassen.
3. Das Gemüse in den Topf geben. Alles zugedeckt etwa 1 Stunde kochen lassen, bis das Fleisch ganz zart und das Gemüse weich ist. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die gehackte Petersilie vor dem Servieren unterheben.

→ **Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:**

Labskaus lässt sich einige Tage im Voraus zubereiten. Bedenken Sie aber, dass es dadurch eine dickere Konsistenz bekommen könnte. Wenn Sie ein paar Dinge vorbereiten möchten, können Sie das Fleisch schneiden, anbraten und kochen und alles Gemüse bis auf die Kartoffeln klein schneiden. Dann müssen Sie nur noch die Kartoffeln schälen und schneiden und Schritt 3 ausführen.

Toskanische cremige Hühnersuppe mit Gnocchi

In einem Verein, in dem ich Mitglied bin, veranstalten wir dieses Jahr mehrere 4-Sterne-Dinner. Wir finden uns paarweise zusammen und laden die anderen Frauen zu einem Abendessen im Stil eines bekannten 4-Sterne-Restaurants ein. Das erste Dinner fand am Internationalen Frauentag statt, und die beiden Verantwortlichen veranstalteten einen italienischen Abend. Als Hauptgang servierten sie ein köstliches toskanisches Hähnchengericht mit unglaublich guten Aromen. Ich habe dieses Gericht in eine Hühnersuppe umgewandelt, und sie kam wirklich gut an!

1 EL Paprikapulver
1 EL getrockneter Oregano
1 EL frischer Thymian, fein gehackt, alternativ getrocknet
1 EL frischer Basilikum, fein gehackt, alternativ getrocknet
1 EL frischer Rosmarin, fein gehackt, alternativ getrocknet
Salz und Pfeffer
600 g Hähnchenschenkelfilet
8 EL Olivenöl
1,3 l Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 1,3 l Wasser mit Brühenpulver
3 Stangen Staudensellerie, fein gewürfelt
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
½ Stange Lauch, fein gehackt
1 EL Butter
3 EL Weizenmehl
300 ml Schlagsahne
300 g Gnocchi
100 g Parmesan, sehr fein gerieben
60 g Spinat, grob gehackt
3 EL Zitronensaft

1. Paprikapulver, Oregano, Thymian, Basilikum und Rosmarin in einer kleinen Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer vermischen. Die Hälfte der Gewürzmischung mit den Hähnchenschenkelfilets und 4 EL Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben. Gut durchkneten, damit sich die Gewürze gleichmäßig verteilen.
 2. Anschließend das Fleisch bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben. Darin darf es etwa 5 Minuten in Ruhe liegen, bevor Sie es wenden, damit es schön goldbraun angebraten wird. Anschließend auf der anderen Seite noch ein paar Minuten weiterbraten, dann mit Brühe übergießen und diese aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Fleisch ziehen lassen, während Sie sich um die anderen Schritte kümmern.
 3. In einem großen Topf das Gemüse im restlichen Olivenöl 2–3 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Butter hinzufügen und schmelzen lassen. Jetzt Mehl und den Rest der Gewürzmischung unterrühren.
 4. Nach und nach etwas von der heißen Hühnerbrühe hinzufügen und dabei gut umrühren, damit sich keine Mehlklumpen bilden. Aufkochen lassen, dann die Sahne hinzufügen und die Suppe weiterköcheln lassen.
 5. Das Fleisch mithilfe von zwei Gabeln zerkleinern.
 6. Gnocchi und Hühnerfleisch in die Suppe geben und 2–3 Minuten kochen, bis die Gnocchi gar sind. Vor dem Servieren Parmesan und Spinat hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- **Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:**
Die Hähnchenfilets wie in Schritt 1 beschrieben marinieren und das gesamte Gemüse schneiden. Dann müssen noch die Schritte 2–6 ausgeführt werden.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 45 Minuten



Portionen: 4
Zeitaufwand: 50 Minuten

Thai Red Curry Chicken Soup

Aromatisch, cremig und würzig – genau so, wie ein rotes Curry sein sollte. Auch wenn dies meine an meine Küche angepasste Version des klassischen thailändischen Gerichts ist, kommen in dieser Suppe viele der typischen thailändischen Aromen zur Geltung. Wenn es sättigender sein soll, servieren Sie Reis dazu.

4 EL Öl zum Braten
4 EL rote Currypaste
1 l Kokosmilch
700 g Hähnchenfilet, in dünnen Scheiben
3 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
1 rote Chilischote, in dünnen Ringen
300 ml Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 300 ml Wasser mit Brühenpulver
3 EL Fischsauce
1 EL Zucker
2 Karotten, in dünnen Streifen
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
½ rote Paprikaschote, gewürfelt
½ Zucchini, gewürfelt
70 g Sesam
Salz und Pfeffer
Saft von 1 Limette
1 kleines Bund frischer Koriander

1. In einem großen Topf bei mittlerer bis starker Hitze etwas Öl erhitzen und darin die rote Currypaste ein paar Minuten unter Rühren anbraten. Etwa 100 ml der Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren.
2. Jetzt die Hähnchenstücke hineingeben und einige Minuten in der Currymischung anbraten. Knoblauch und Chili hinzufügen und das Ganze noch ein paar Minuten braten.
3. Anschließend die restliche Kokosmilch sowie die Hühnerbrühe dazugießen und Fischsauce und Zucker hinzufügen. Das Ganze aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln/ziehen lassen.
4. In einer Pfanne etwas Öl stark erhitzen. Darin das Gemüse kurz kräftig anbraten, dann in die Suppe geben. Noch ein paar Minuten köcheln lassen.
5. In einer trockenen Pfanne oder einem Topf den Sesam goldbraun rösten. Dabei immer wieder umrühren und aufpassen, dass er nicht anbrennt – das passiert schnell!
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und nach Belieben mehr Fischsauce oder Zucker abschmecken. Mit frischem Koriander und geröstetem Sesam servieren.

→ **Das lässt sich am Vortag erledigen:**

Gemüse und Fleisch klein schneiden. Sesam rösten. Dann geht die Zubereitung der Suppe am Kochtag schneller von der Hand.

Indische Butter-Chicken-Suppe

mit Raita

In meiner Familie lieben wir indisches Essen. Deshalb habe ich mein beliebtes Butter-Chicken-Rezept zu einer Suppe abgewandelt, die mit köstlichem Raita (einem Joghurtdressing) serviert wird. Wenn es sättigender sein soll, servieren Sie Reis und Knoblauch dazu.

600 g Hähnchenschenkelfilet
4 EL Naturjoghurt
1 EL Garam Masala
1 EL gemahlene Kurkuma
2 TL getrocknete Chiliflocken
3 Knoblauchzehen, gerieben
3 EL Zitronensaft
2 TL Zucker
Salz

Raita:

½ rote Zwiebel, fein gehackt
½ Gurke, fein gewürfelt
300 g Naturjoghurt
1 Knoblauchzehe, gerieben
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft

Suppe:

2 TL getrocknete Chiliflocken
1 EL gemahlene Kurkuma
1 EL gemahlener Koriander
1 EL gemahlener Ingwer
Öl zum Braten
2 Zwiebeln, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
2 EL Tomatenmark
2 EL Zucker
400 g gehackte Tomaten
1 l Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 1 l Wasser mit Brühenpulver
200 ml Schlagsahne
100 g Butter
2 rote Zwiebeln, gewürfelt
1 rote Paprikaschote, gewürfelt
3 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer

1. Alle Zwiebeln und Knoblauchzehen für das Rezept schälen und wie in der Zutatenliste angegeben klein schneiden, hacken oder reiben.
2. Am Vorabend die klein geschnittenen Hähnchenfilets mit Joghurt, Garam Masala, Kurkuma, Chiliflocken, Knoblauch, Zitronensaft, Zucker und etwas Salz in einen Gefrierbeutel geben. Alles gut durchkneten und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Für das Raita rote Zwiebel und Gurke mit Joghurt, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft und ein paar Prisen Salz vermischen. Lassen Sie es über Nacht ziehen, damit sich das Aroma optimal entfalten kann.
4. Die Gewürze für die Suppe in einer Schüssel vermengen.
5. In einem großen Topf Öl erhitzen und darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen, bis sie weich sind. Dann die Gewürze dazugeben und alles unter ständigem Rühren einige Minuten braten.
6. Tomatenmark, Zucker und die gehackten Tomaten hinzufügen und weiterbraten, dann Hühnerbrühe und Sahne dazugießen. Etwa 20 Minuten kochen, bevor Sie die Butter hinzufügen und alles im Mixer glatt pürieren.
7. Den Ofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Das marinierte Hähnchenfleisch mit roter Zwiebel und Paprika auf einem Backblech verteilen und auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten backen.
8. Anschließend alles in den Topf geben und die Suppe noch 20 Minuten kochen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und eventuell mehr Zucker abschmecken.

→ Das lässt sich ein paar Tage im Voraus erledigen:

Fleisch marinieren, Raita zubereiten, Gemüse schneiden und die Suppenbasis wie in den Schritten 5 und 6 beschrieben herstellen. Dann müssen Sie sie nur noch aufwärmen und das Hähnchen mit dem Gemüse braten wie in den Schritten 7 und 8 beschrieben.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 45 Minuten (das Fleisch wird am Vorabend mariniert)
Ausrüstung: Pürierstab

Scharfe Hackfleischsuppe mit Curry

Einer der Vorteile, wenn man Suppen mag, ist, dass sie eine perfekte Möglichkeit bieten, Reste und schlaffes Gemüse zu verwerten, das sich noch im Kühlschrank findet. Diese Suppe entstand aus einem „leeren Kühlschrank“ und erwies sich als sehr lecker. Ihre Aromen sind recht intensiv, daher empfehle ich, sie mit etwas Sauerrahm oder Crème fraîche zu servieren.

400 g Hackfleisch (gemischt oder vom Rind)
2 EL Öl zum Braten
3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
1 Zwiebel, geschält, klein geschnitten
1 Paprika, klein geschnitten
½ Stange Lauch, in feinen Ringen
5 große Champignons, in Scheiben
3 EL Currypulver
140 g Tomatenmark
2 TL getrocknete Chiliflocken
1 EL Zucker
150 ml Wasser
1,2 l Fleischbrühe, siehe Seite 21, alternativ 1,2 l Wasser mit Brühenpulver
150 g Crème fraîche
100 g Frischkäse Natur
Salz und Pfeffer
4 EL Sesam

1. Das Hackfleisch in einer heißen Pfanne in etwas Öl anbraten.
 2. Dann Gemüse, Pilze und Hackfleisch in einen großen Topf umfüllen und alles bei starker Hitze einige Minuten braten.
 3. Currypulver, Tomatenmark, Chiliflocken, Zucker und Wasser zugeben und noch einige Zeit unter Rühren mitbraten.
 4. Jetzt Fleischbrühe, Crème fraîche und Frischkäse zugeben. Gut umrühren und die Suppe etwa 15 Minuten kochen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Sesam darüberstreuen.
- Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen: Hackfleisch anbraten und Gemüse schneiden. Dann können Sie die restlichen Schritte eine halbe Stunde vor dem Servieren erledigen.

Italienische Suppe mit Salsiccia und Grünkohl

In gut sortierten Lebensmittelgeschäften gibt es eine große Auswahl an rohen Würsten, die sich hervorragend wie Hackfleisch anbraten lassen, um sie dann für Suppen, Nudelgerichte und Eintöpfe zu verwenden. Für diese Suppe habe ich eine italienische Salsiccia genommen. Das kräftige

Aroma der Wurst verleiht der Suppe viel Würze und passt daher gut zu einer cremigen Suppe, die den Geschmack der Wurst abmildert, während jene der Suppe die abgerundete, vollmundige Note verleiht, die eine solche Suppe haben sollte. Am besten mit dem Chiliöl von Seite 189 servieren, wenn die Suppe etwas schärfer sein darf.

3 EL Olivenöl
250–300 g Salsiccia, evtl. eine andere rohe Wurst
3 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
2 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
3 Stangen Staudensellerie, klein geschnitten
1 grüne Zucchini, fein gewürfelt
3 mittelgroße Kartoffeln, geschält, in dünnen, mundgerechten Stücken
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 l Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 1 l Wasser mit Brühenpulver
300 ml Schlagsahne
2 EL Akazienhonig
100 g Grünkohl, klein gezupft
Salz und Pfeffer

1. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen. Das Wurstbrät aus dem Darm lösen und im Olivenöl goldbraun braten.
2. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und mitbraten, bis die Zwiebelwürfel weich sind.
3. Dann Sellerie, Zucchini, Kartoffeln, Chiliflocken, Hühnerbrühe, Sahne und Honig zugeben. Das Ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
4. Den Grünkohl unterheben und in der Suppe etwa 1 Minute kochen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ **Das lässt sich am Vortag erledigen:**

Sämtliches Gemüse bis auf die Kartoffeln schneiden, denn die könnten sich verfärben, und wenn Sie sie in kaltes Wasser legen, verlieren sie einen Teil der Stärke. Dann müssen Sie nur noch die Kartoffeln verarbeiten und die Suppe zubereiten.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 30 Minuten

Wildsuppe mit Herbstgemüse

Eine reichhaltige Herbstsuppe mit allem, was die Jahreszeit an leckerem Gemüse, Kräutern, Pilzen und Wildfleisch zu bieten hat. Wenn Sie welche bekommen, sollten Sie Pfifferlinge verwenden, da sie der Suppe viel Geschmack verleihen.

2 EL Butter
4 EL Öl zum Braten
400 g dünn geschnetztes
Rentierfleisch, alternativ eine
andere magere Wildfleisch-
sorte
Salz und Pfeffer
3 EL Weizenmehl
1,2 l Wildbrühe/Fleischbrühe,
siehe Seite 21, alternativ 1,2 l
Wasser mit Brühenpulver
4 Knoblauchzehen, geschält,
grob gehackt
2 Zwiebeln, geschält, gewürfelt
2 Karotten, gewürfelt
500 g festkochende Kartoffeln,
geschält, gewürfelt
300 g Pilze, grob zerkleinert
1 EL getrocknete Wacholder-
beeren
200 ml Schlagsahne
200 g Schmand
1 EL körniger Senf
¼ Topf frischer Thymian
3 EL Preiselbeeren

1. In einer Pfanne 1 EL Butter und 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Butter gebräunt ist, die Hälfte des Fleisches in der Pfanne verteilen. Bei starker Hitze einige Minuten braten, bis es schön braun ist, erst dann wenden. Danach in einen Topf füllen und die zweite Portion genauso in der restlichen Butter und im restlichen Öl braten.
2. Das Fleisch mit Mehl bestreuen und gut vermischen. Anschließend mit Brühe aufgießen und unter Rühren aufkochen. Die Hitze reduzieren und das Ganze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit können Sie das Gemüse und die Pilze vorbereiten und die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen.
4. Sahne, Schmand, Senf, Thymianstängel und die zerkleinerten Wacholderbeeren in den Topf geben. Gut umrühren, damit sich keine Klumpen in der Sahne bilden.
5. Anschließend das Gemüse hinzufügen und alles zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ **Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:**

Das gesamte Gemüse außer den Kartoffeln schneiden. Dann müssen Sie das Fleisch noch wie in Schritt 1 und 2 beschrieben anbraten, die Kartoffeln schälen und klein schneiden, den Wacholder mörsern und die Schritte 4 und 5 ausführen.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 50 Minuten



Portionen: 4
Zeitaufwand: 5 Stunden
(inklusive 4 Stunden Kochzeit)

Vietnamesische Pho mit Rindfleisch

Wenn Sie das Glück haben, Ochsenschwänze von Ihrem örtlichen Metzger zu bekommen, sollten Sie diese Suppe zubereiten! Das Rezept ist von einem Restaurantbesuch in London inspiriert, bei dem mir eine herrliche Suppe mit hausgemachten Nudeln, zartem Fleisch und köstlichen Aromen serviert wurde. Die Ochsenschwänze sollten im Ofen angebraten und dann lange gekocht werden, bis sie zart sind – das ergibt eine geschmacksintensive Brühe, welche die Grundlage für diese köstliche Suppe bildet!

3 kg Ochsenschwänze
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel, grob gewürfelt
1 Knolle Knoblauch, halbiert
2 l kaltes Wasser
5 EL Sojasauce
5 EL Fischsauce
1 Stück Ingwer, grob gewürfelt
150 g Cherrytomaten
3 EL Akazienhonig
4 Portionen Eiernudeln
3 Karotten, in dünnen Streifen
200 g Zuckerschoten, in dünnen Streifen
4 TL getrocknete Chiliflocken
½ Topf Koriander, gehackt

1. Den Ofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Ochsenschwänze auf einem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen. Die Zwiebelstücke und die halbierte Knoblauchknolle dazulegen. Alles im Ofen 45 Minuten garen, bis die Ochsenschwänze richtig gebräunt sind. Es macht nichts, wenn sie an den Rändern etwas anbrennen – das sorgt nur für guten Geschmack!
3. Jetzt das Fleisch mit dem ausgetretenen Fett vom Backblech in einen großen Topf füllen. Wenn etwas am Blech festgebacken ist, können Sie es mit etwas Wasser darauf wieder in den Ofen stellen, um das Festgebackene zu lösen. Auch hier steckt viel Geschmack drin! Dann auch das in den Topf geben.
4. Die Ochsenschwänze mit Wasser bedecken (mindestens 2 Liter). Sojasauce, Fischsauce, Ingwer, Tomaten und Honig hinzufügen. Alles aufkochen, abschäumen und die Hitze reduzieren. Zugedeckt etwa 4 Stunden köcheln/ziehen lassen, bis das Fleisch ganz zart ist und sich vom Knochen löst.
5. Danach das Fleisch aus der Brühe holen, ein wenig abkühlen lassen, vom Knochen lösen und von Fett befreien.
6. Die Brühe abseihen und das Gemüse fest ins Sieb drücken, um möglichst viel Aroma zu gewinnen. Anschließend Brühe ohne Deckel weiterköcheln lassen und mit Sojasauce, Fischsauce, Honig und eventuell etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Nudeln in einem großen Topf mit Wasser nach Packungsanweisung kochen.
8. Suppenschüsseln mit Nudeln, Fleisch, Karotten und Zuckerschoten füllen. Jeweils 1 TL Chiliflocken und frischen Koriander darüberstreuen und dann mit der kochend heißen Brühe aufgießen.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:
Die Ochsenschwänze kochen und die Brühe wie in den Schritten 1–6 beschrieben zubereiten. Dann müssen Sie nur noch die Nudeln kochen und die Karotten und Zuckerschoten klein schneiden. Ein paar Minuten vor dem Servieren die Brühe aufkochen und das Fleisch darin erwärmen.

Fischsuppe mit Kirschtomaten, *Basilikum und Pasta*

Eine Fischsuppe mit viel Gemüsegeschmack und einer samtig-weichen und cremigen Konsistenz. Servieren Sie dazu die herzhaften Schnecken von Seite 202 oder ein anderes Brot aus dem Kapitel „Brot und Beilagen“.

800 g Dorschfilets, gewürfelt
Salz und Pfeffer
4 Stangen Staudensellerie, klein
geschnitten
2 Zwiebeln, geschält, fein
gewürfelt
5 Knoblauchzehen, geschält,
grob gehackt
3 Karotten, fein gewürfelt
1 Fenchel, klein geschnitten
5 EL Olivenöl, alternativ 2 EL
Butter
150 g Tomatenmark
2 TL Zucker
200 ml trockener Weißwein
300 ml Schlagsahne
1 l Fischbrühe, siehe Seite 22,
alternativ 1 l Wasser mit
Brühenpulver
200 g Kirschtomaten, halbiert
150 g Pasta
3 EL Maisstärke
1 Topf Basilikum, gehackt
Saft von 1 Zitrone

1. Fischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einem großen Topf das Gemüse in Olivenöl oder Butter etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomatenmark und Zucker hinzufügen und einige Minuten mitbraten.
3. Den Wein angießen, bis auf die Hälfte der Menge verdampfen lassen, dann die Sahne hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Konsistenz etwas dicker geworden ist. Jetzt die Fischbrühe dazugießen und das Ganze 10 Minuten kochen, bevor Sie die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren.
4. Kirschtomaten und Pasta hinzufügen und so lange kochen, bis die Pasta nur noch wenige Minuten zu garen hat. Die Maisstärke in kaltem Wasser auflösen und mit Basilikum und Fischwürfeln zur Suppe geben. Schließlich die Suppe ein paar Minuten köcheln lassen, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

→ **Das lässt sich am Vortag erledigen:**

Fisch würfeln und Gemüse klein schneiden. Sie können auch die Schritte 2 und 3 ausführen, wenn Sie so viel wie möglich vorbereiten möchten. Dann müssen Sie nur noch die Suppenbasis aufkochen und sich vor dem Servieren um Schritt 4 kümmern.

Portionen: 4
Zeitaufwand: 45 Minuten
Ausrüstung: Mixer oder Pürierstab



Meeresfrüchte-Bisque

mit Zitronencreme

Wer wie ich Meeresfrüchte liebt, hat oft noch Schalen von Kaisergranaten oder Hummern übrig. Werfen Sie sie nicht weg – sie lassen sich hervorragend einfrieren und sind eine gute Grundlage für köstliche Suppen wie diese. Eine Bisque ist eine klassische, cremige Meeresfrüchtesuppe aus Frankreich, die meist mit Hummer und Krebsen oder Langusten zubereitet wird. Sie eignet sich als Vorspeise oder als feines Mittagessen. Servieren Sie dazu Hummer- oder Kaisergranatschwänze und -scheren oder gebratene Jakobsmuscheln.

1 ½ kg Schalen/Köpfe von Hummern/Kaisergranaten
2 Karotten, grob gewürfelt
1 Zwiebel, geschält, grob gewürfelt
½ Stange Lauch, grob gewürfelt
1 Fenchelknolle, grob gewürfelt
½ Knollensellerie, geschält, grob gewürfelt
4 Knoblauchzehen, geschält, grob gewürfelt
4 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
200 g Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
2 Sternanis
50 ml Cognac (optional)
300 ml trockener Weißwein
1,5 l kaltes Wasser
300 ml Schlagsahne
2 EL Maisstärke
Saft von 1 Zitrone

Zitronencreme:

1 Bio-Zitrone
200 ml Schlagsahne
4 EL Zitronensaft
1 Handvoll krause Petersilie, gehackt
½ TL Zucker

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Schalen und Köpfe der Meeresfrüchte auf einem Backblech verteilen und etwa 15 Minuten backen.
2. Das klein geschnittene Gemüse ebenfalls aufs Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Dann kommt das Ganze für weitere 20 Minuten in den Ofen.
3. In einem großen Topf ein paar EL Olivenöl erhitzen. Darin Tomatenmark mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und Sternanis einige Minuten unter Rühren anbraten.
4. Dann Gemüse und Meeresfrüchteschalen dazugeben.
5. Jetzt wird flambiert (optional). Stellen Sie den Topf dabei nicht unter die Dunstabzugshaube. Die Flammen können hochschlagen und das Fett in der Dunstabzugshaube entzünden. Nehmen Sie den Topf mit nach draußen!
6. Den Topfinhalt mit Cognac übergießen und anzünden. Erst vollständig ausbrennen lassen, bevor Sie den Weißwein hinzufügen. Den Topf wieder auf den Herd stellen und das Ganze etwa 5 Minuten kochen lassen. Dann mit kaltem Wasser bedecken. Zugedeckt etwa 2 Stunden köcheln lassen.
7. Die Brühe abseihen und noch 20 Minuten ohne Deckel kochen lassen, dann die Sahne unterrühren. Um die Bisque etwas sämiger zu machen, die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen, zur Suppe geben und einige Minuten kochen lassen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Tipp: Benutzen Sie vor dem Anrichten kurz oberflächlich einen Pürierstab, damit die Suppe so schön schaumig wird wie auf dem Bild.
8. Für die Zitronencreme die Zitronenschale fein abreiben. Sahne, Zitronenabrieb und -saft, gehackte Petersilie und Zucker mit dem Handrührgerät aufschlagen. Die Suppe mit einem Klecks Zitronencreme und mit Petersilie oder anderen Kräutern bestreut servieren.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:

Zitronencreme und Suppe zubereiten. Sie können die Suppe auch mehrere Tage oder Wochen im Voraus zubereiten und einfrieren. Ich würde dann aber mit dem Binden der Suppe und der Zugabe von Sahne warten, bis die Suppe aufgetaut ist und wieder kocht.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 4 Stunden

Auberginensuppe mit Couscous und gebackenen Tomaten

Diese Suppe eignet sich als Vorspeise, aber wenn sie etwas sättigender sein soll, können Sie Couscous als Beilage dazu servieren. Als knuspriges Element für diese ansonsten sämige Suppe empfiehlt sich die Nussmischung von Seite 216.

3 Auberginen, in 2 cm dicken Scheiben
200 g Kirschtomaten, halbiert
2 Stangen Staudensellerie, grob gewürfelt
100 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Zwiebel, geschält, grob gewürfelt
5 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
1 EL gemahlener Koriander
1 EL gemahlener Ingwer
1 EL gemahlene Kurkuma
1 TL getrocknete Chiliflocken
1 l Gemüsebrühe, siehe Seite 23, alternativ 1 l Wasser mit Brühenpulver
300 ml Milch
4 EL Zitronensaft

Einlage:

150 g Cherrytomaten
6 EL Öl
Salz und Pfeffer
2 TL Zucker
190 g Couscous
250 ml Gemüsebrühe, siehe Seite 23, alternativ 250 ml Wasser mit Brühenpulver
½ kleines Bund Petersilie, gehackt

1. Den Ofen auf 230 °C Umluft vorheizen.
2. Auberginen, Tomaten und Sellerie auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse sollte nicht übereinander liegen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen.
3. In einem großen Topf in etwas Olivenöl Zwiebel und Knoblauch etwa 5 Minuten braten. Dann die Gewürze hinzufügen und kurz mitbraten. Brühe und Milch angießen und aufkochen.
4. Jetzt kommt das Gemüse aus dem Ofen in den Topf. Das Ganze mit einem Pürierstab glatt pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Tomaten für die Einlage halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech oder in den Behälter eines Airfryers legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zucker bestreuen. Bei ca. 90 °C (Umluft) etwa 30 Minuten backen, bis sie leicht geschrumpft sind. Das können Sie auch gut im Airfryer erledigen, während das andere Gemüse bei hoher Temperatur im Ofen gebacken wird.
6. Für den Couscous die Gemüsebrühe aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und den Couscous hineingeben. Kurz umrühren, dann zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. Mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit gehackter Petersilie bestreuen und alles vorsichtig mit einer Gabel unterziehen. Servieren Sie den Couscous und die Tomaten separat als Suppeneinlage.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:

Die Suppe wie in den Schritten 1–4 beschrieben zubereiten und die Tomaten wie in Schritt 5 beschrieben backen. Dann müssen Sie sie nur noch aufwärmen und den Couscous zubereiten.

A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, yellow lentil soup. The soup is topped with a layer of cooked quinoa, several slices of roasted red tomatoes, and fresh green herbs. The bowl is set on a dark wooden surface, with a striped cloth napkin tucked under it. In the background, another similar bowl is partially visible, and a bunch of fresh parsley is in the top left corner.

Portionen: 4
Zeitaufwand: 50 Minuten
Ausrüstung: Pürierstab oder Mixer

Suppe aus Ofengemüse

Diese Gemüsesuppe eignet sich besonders, wenn Sie viel schlaffes Gemüse im Kühlschrank haben. Aber auch, wenn Sie einfach nur eine sehr nahrhafte und schmackhafte Suppe zum Mittag- oder Abendessen zubereiten möchten. Es spielt keine Rolle, welches Gemüse Sie verwenden. Ersetzen Sie einige der Gemüsesorten durch Blumenkohl, Zucchini oder Auberginen – oder noch viel einfacher: Nutzen Sie, was Sie haben! Dazu können Sie die Croûtons von Seite 190 servieren.

1 Zwiebel, geschält
3 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
1 Paprikaschote
½ Stange Lauch
½ Knollensellerie, geschält
50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
140 g Tomatenmark
4 EL Akazienhonig
2 TL Chiliflocken
1,2 l Gemüsebrühe, siehe Seite 23,
alternativ 1,2 l Wasser mit
Brühenpulver
200 ml Schlagsahne
1 Handvoll Basilikumblätter,
gehackt

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
 2. Das gesamte Gemüse in gleichmäßige, jedoch nicht zu große Stücke schneiden. Sonst dauert es zu lange, bis das Gemüse weich ist.
 3. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse anfängt braun zu werden.
 4. In der Zwischenzeit ein paar EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Tomatenmark dazugeben und einige Minuten anbraten. Dann Honig, Chiliflocken und Brühe dazugeben und aufkochen.
 5. Jetzt kommt das Gemüse aus dem Ofen in den Topf. Die Suppe etwa 5 Minuten kochen lassen.
 6. Sahne und Basilikumblätter hinzufügen, anschließend alles mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren. Die Suppe sollte schön sämig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- **Das lässt sich bis zu drei Tage im Voraus erledigen:**
Sie können die Suppe komplett im Voraus zubereiten. Dann müssen Sie sie vor dem Servieren nur noch erwärmen und abschmecken.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 40 Minuten
Ausrüstung: Mixer oder Pürierstab



Größe: 31 × 23 cm
Zeitaufwand: etwa 20 Stunden
(inklusive Gare)

Sauerteig- Focaccia

Dieses Focaccia-Rezept ist für diejenigen, die mit Sauerteig backen und einen aktiven Starter haben. Meine gute Freundin Thea zaubert die köstlichsten Sauerteigkreationen. Sie betreibt den Instagram-Account @surdeigsbakst, wenn Sie sich inspirieren lassen möchten. Ich durfte ihr großartiges Rezept für Sauerteig-Focaccia mit Ihnen teilen, und es ist zweifellos die beste Focaccia, die ich je gegessen habe, unglaublich luftig und saftig, und der Geschmack ist einzigartig. Das Brot lässt sich einfrieren und im vorgeheizten Backofen für etwa 10 Minuten bei 220 °C Umluft aufbacken, wenn es nicht am gleichen Tag gegessen wird.

100 g aktiver Sauerteigstarter
420 ml Wasser
500 g Pizzamehl Tipo 00
25 g Olivenöl
10 g Salz

Toppings:

5 EL Olivenöl + etwas für die Form
2 TL Maldonsalz
frische Kräuter, Blätter oder Nadeln abgezupft

1. Am Vormittag des Vortags alle Zutaten vermischen und 30 Minuten gehen lassen, dann die Hände mit kaltem Wasser befeuchten, den Teig mittig anheben, sodass er sich in die Länge zieht, und wieder zusammenfalten. Diese Technik wird Coil-Fold genannt.
2. Den Teig 30 Minuten gehen lassen, dann erneut dehnen und falten.
3. Wieder 1 Stunde gehen lassen und dehnen und falten.
4. Noch 1 Stunde gehen lassen und ein letztes Mal dehnen und falten. Die Schüssel abdecken und bis zum Abend im Kühlschrank aufbewahren.
5. Eine Form mit Backpapier auslegen und mit Olivenöl einstreichen. Mithilfe der Coil-Fold-Technik heben Sie den Teig in die gefettete Form. Abdecken und über Nacht in einen etwas kühleren Raum stellen (18–19 °C).
6. Am nächsten Tag den Ofen etwa 30 Minuten auf 225 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig mit Olivenöl beträufeln und mit den Fingerspitzen kleine Kuhlen hineindrücken. Mit Maldonsalz und Kräutern bestreuen, dann auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen.

Herzhafte Schnecken

mit Knoblauch, Petersilie und Käse

Dies sind köstliche Schnecken gefüllt mit Butter, Knoblauch, Petersilie und Käse. Sie passen perfekt zu verschiedenen Suppen oder zu Tapas und Salaten. Am besten planen Sie die Zubereitung so, dass sie direkt aus dem Ofen serviert werden, damit der Käse schön heiß zerlaufen ist.

250 ml Wasser
250 ml kalte Vollmilch
850 g Weizenmehl
100 g Butter, geschmolzen
½ Päckchen Trockenhefe
1 ½ TL Salz
2 TL Zucker

Füllung:

100 g Butter, geschmolzen
6 Knoblauchzehen, geschält, fein
gerieben
½ Bund frische Petersilie, gehackt
200 g halbfester Schnittkäse,
gerieben

Toppings:

1 Ei

1. Das Wasser handwarm erwärmen und mit der kalten Milch mischen. Mit Mehl, Butter, Hefe, Salz und Zucker in eine Rührschüssel geben. In der Küchenmaschine etwa 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten, mit Klarsichtfolie abdecken und bei Zimmertemperatur 1 ½ Stunden auf die doppelte Größe gehen lassen.
2. Die Butter für die Füllung mit Knoblauch und Petersilie verrühren.
3. Nach der Gare den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem großen Rechteck ausrollen, das Sie dann mit der Kräuterbutter bestreichen und mit dem Käse bestreuen. Jetzt den Teig zusammenrollen, gleichmäßig in Stücke schneiden und diese eng nebeneinander auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Klarsichtfolie abdecken und 1 Stunde gehen lassen.
4. Etwa 15 Minuten vor dem Backen den Ofen auf 230 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Knoblauchsnecken mit Ei bestreichen und auf der untersten Schiene etwa 15–20 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Größe: 1 tiefes Backblech
Zeitaufwand: 4 Stunden
Ausrüstung: Küchenmaschine mit Knethaken



Register

A

Afrikanische Ochsenchwanzsuppe 129
Auberginensuppe mit Couscous und gebackenen Tomaten 158

B

Beilagen 181–216
Blumenkohlcremesuppe mit Trüffelöl und knusprigem Schinken 58
Blumenkohlsuppe mit gebratenem Speck 28
Bouillabaisse – französische Suppe mit Fisch und Meeresfrüchten 134
Braune Labskausuppe mit Hochrippe 39
Brokkolisuppe 170
Brot 181–216
Brötchen, feine, mit Mohn 206
Brötchen, Körner- 209
Brühe 18, 20, 21, 22, 23
Fisch- 22
Fleisch- 21
Gemüse- 23
Hühner- 20

C

Chili-con-carne-Suppe 108
Chiliöl 189
Chili sin carne mit roten Linsen 169
Chutney aus roten Zwiebeln 185
Ciabatta-Brötchen ohne Kneten 198
Cremesuppen 53
Cremige Erbsensuppe mit Erbsen à la bonne femme 57
Cremige Suppen 28, 35, 54–74, 82, 86, 104, 107, 141, 142, 146, 150, 173
Cremige Erbsensuppe mit Erbsen à la bonne femme 57
Hackfleischsuppe mit Tortellini 107
Hühnersuppe mit Gnocchi, toskanische 86
Lauchsuppe 173
Pilzsuppe 69
Spargel-Kartoffel-Suppe 54
Taco-Suppe 104
Tomatensuppe mit im Ofen gebackenem Dorsch 142
Zwiebelsuppe mit knusprig gebratenen Zwiebeln und gebratenen Pilzen 74
Croûtons mit Basilikumöl 190

E

Eingelegte rote Zwiebeln 182
Erbsensuppe mit Schweinshaxe 31

F

Feine Mohnbrötchen 206
Fischbrühe 22
Fisch- und Meeresfrüchtesuppen 35, 132–154
Curry-, mit Lachs und Garnelen 138
Green Curry 154
mit Kirschtomaten, Basilikum und Pasta 132
mit Lachs und Spargel 141
norwegische cremige 35
Red Curry 153
Flatbrød, norwegisches Fladenbrot 213
Fleischbrühe 21
Fleischsuppen 31, 36, 39, 40, 43, 44, 51, 104–129
Fleischsuppe mit Champignons und Crème fraîche 119
Fleischsuppe mit roten Linsen, marokkanische 115
Focaccia 193
Focaccia ohne Kneten 194
Französische Zwiebelsuppe mit überbackenem Sauerteigtoast 44

G

Garnelensuppe mit Fenchel 149
Gemüsebrühe 23
Gemüsesuppe Green Curry 162
Gemüsesuppe Red Curry 165
Gulasch, ungarisches 43

H

Hackfleischsuppe mit Curry, scharf 111
Hackfleischsuppe mit Tortellini, cremige 107
Helle Labskausuppe mit Schweinshaxe 40
Herzhafte Schnecken mit Knoblauch, Petersilie und Käse 202
Hühnersuppen 28, 32, 47, 48, 78–101
–brühe 20
Frikassee-Suppe 48
–ramen mit Nudeln und Ei 101
–suppe mit Brokkoli und Cheddar 89
–suppe mit getrockneten Tomaten und Pilzen, milde 90
–suppe mit Pasta und Kräutern, cremige 82
–suppe mit Speck und Parmesan, „Marry me“ 81
und Currysuppe 78
und Nudelsuppe 85

I

Indische Butter-Chicken-Suppe mit Raita 98
Italienische Suppe mit Salsiccia und Grünkohl 116

K

Karotten-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen,
scharf 62
Karottensuppe mit Speck 70
Kartoffel-Lauch-Suppe mit gebratener Chorizo und
Sauerteig-Croûtons 65
Kichererbsensuppe mit Reis und Gemüse 174
Körnerbrötchen 209
Kräuter, frische und getrocknete 34
Kräuteröl 186

L

Labskausuppe mit Hochrippe, braune 39
Labskausuppe mit Schweinshaxe, helle 40
Lauchsuppe, cremige 173
Linsensuppe, würzige 161

M

Marokkanische Fleischsuppe mit roten Linsen 115
Meeresfrüchte-Bisque mit Zitronencreme 151
Mehlschwitze 16
Miesmuschelsuppe mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und
Forellenrogen 146
Milchlaib mit Sesam 205
Milde Hühnersuppe mit getrockneten Tomaten und
Pilzen 90
Minestrone 47
Mischbrot, saftiges 210

N

Norwegische cremige Fischsuppe 35
Nussmischung, süß-salzige 216

O

Ochsenchwanzsuppe, afrikanische 129

P

Pasta-Bolognese-Suppe 112
Pastinaken-Sellerie-Suppe mit gebackenem Knollen-
sellerie 66
Pilzsuppe, cremige 69

R

Ramen mit Nudeln und Ei, Hühner- 101
Rote Zwiebeln, eingelegt 182

S

Saftiges Mischbrot 210
Sauerteig-Ciabatta-Brötchen 201
Sauerteig-Focaccia 197
Scharfe Hackfleischsuppe mit Curry 111
Scharfe Suppen 62, 73, 111, 145
Hackfleischsuppe mit Curry 111
Karotten-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen
62
Tomaten-Muschel-Suppe mit Basilikum, scharfe 145
Tomaten-Paprika-Suppe mit Croûtons 73
Spargel-Kartoffel-Suppe, cremig 54
Spinatsuppe 177
Suppe aus Ofengemüse 166
Süß-salzige Nussmischung 216

T

Taco-Suppe, cremige 104
Thai-Suppen 93, 94, 97
Green Curry Chicken Soup 94
Red Curry Chicken Soup 93
Tom Yum Goong Gai 97
Tomatensuppen 32, 73, 142, 145
Tomaten-Paprika-Suppe mit Croûtons, scharfe 73
Tomatensuppe mit im Ofen gebackenem Dorsch,
cremige 142
Tomatensuppe mit Makkaroni und gekochten Eiern
32
Tomaten-Muschel-Suppe mit Basilikum, scharfe 145
Topinambursuppe mit Topinamburchips 61
Toskanische cremige Hühnersuppe mit Gnocchi 86
Tröndersodd mit Lammbällchen 36

U

Ungarisches Gulasch 43

V

Vegetarische Suppen 158–177
Vietnamesische Pho mit Rindfleisch 123

W

Wan-Tan-Suppe 124
Wildsuppe mit Herbstgemüse 120
Wurzelgemüsesuppe mit Gerstenkörnern und
Schweinshaxe 51
Würzige Linsensuppe 161

Z

Zwiebelsuppe, französische, mit überbackenem
Sauerteigtoast 44
Zwiebelsuppe mit knusprig gebratenen Zwiebeln und
gebratenen Pilzen, cremige 74