

Große Suppenparty

Kochen Sie Ihr eigenes Süsschen! Frisch zubereitete Suppen sind kulinarische Dauerbrenner und lassen viel Spielraum für die kreative Küche.



Broccolisuppe mit Putenrolls

20 Min.

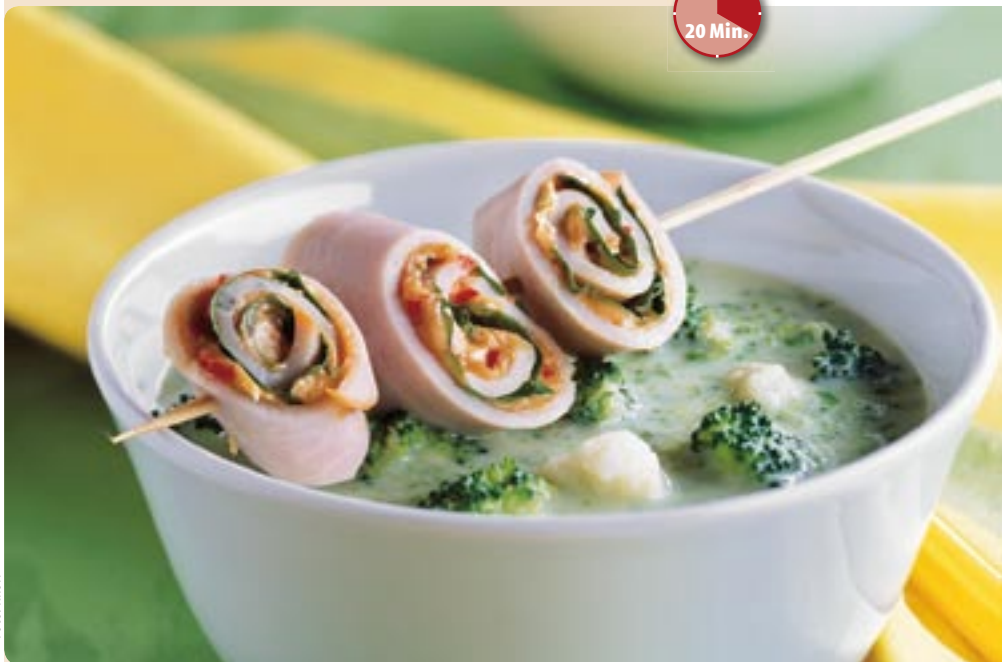


Foto: Knorr

1. Putenbrustscheiben mit Erdnusscreme bestreichen und nebeneinander legen. Die Melisseblättchen von den Zweigen zupfen. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken.
 2. Kräuterblättchen und gehackte Peperoni auf die Putenbrustscheiben verteilen, diese aufrollen und schräg in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Röllchen auf hölzerne Schaschlikspieße stecken.
 3. Kokosmilch mit 1/4 l (250 ml) Wasser in einen Topf geben. Die tiefgekühlte Broccoli Creme Suppe zugeben und bei starker Hitze unter Rühren aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten kochen.
 4. Die Suppe in Tassen oder Schalen füllen und mit den Putenbrust-Erdnuss-Rolls anrichten.
- Dazu schmeckt Baguettebrot.*

Zutaten für 2 Portionen

2–3 große Scheiben geräucherte Putenbrust
 2–3 TL Erdnusscreme
 2 Zweige Zitronenmelisse oder glatte Petersilie
 1 kleine rote Peperoni
 1/4 l (250 ml) Kokosmilch (Dose)
 1 Packung tiefgekühlte Broccoli Creme Suppe, z.B. von Knorr

Pro Portion: 2181 kJ/518 kcal

Schwedische Fischsuppe

60 Min.



Foto: Brunch

Mit Pfiff

Zutaten für 4 Portionen

500 g Fischfilet (Zander oder Heilbutt)
Saft einer 1/2 Zitrone
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Suppengrün
3 EL Keim- oder Rapsöl
750 ml (3/4 l) Fischfond
250 ml (1/4 l) Sangrita Classic
1 Lorbeerblatt
6 zerdrückte Pfefferkörner
Salz, Pfeffer
Für die Creme
1 Bund Dill
200 g Brotaufstrich mit Kräutern, z.B. Brunch Salz, Zitronenpfeffer
100 g Nordseekrabben

1. Für die Suppe Fischfilet säubern, unter kaltem Wasser abspülen, mit Zitronensaft beträufeln und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Suppengrün putzen. Möhren und Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch (Poree) waschen und in Ringe schneiden.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün darin andünsten. Fischfond und Sangrita dazugießen, Lorbeerblatt und Pfefferkörner zugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen.
4. Die Fischstücke zur Suppe geben und bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten garen.

5. Für die Creme Dill waschen, trocken-schütteln, fein schneiden und mit dem Kräuter-Brot-aufstrich verrühren. Mit Salz und Zitronen-pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Teller oder Suppenscha-len verteilen und mit je 1 Klecks Dill-creme und den Nordseekrabben verfeinern.

Dazu passt deftiges Bauernbrot.

Ohne Alkohol: Sangrita

Sangrita ist ein besonders aromatisches Fruchtsaftgetränk (ohne Alkohol), das nach mexikanischem Rezept aus Orangen-, Tomaten- und Zitronensaft hergestellt wird und durch kräftige Gewürze und Chili seine pikante Note erhält.

Pro Portion: 1749 kJ/421 kcal

Bohnentopf mit Fenchel

40 Min.

1. Gemüse putzen, waschen und in Streifen bzw. Ringe schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Die weißen Bohnen in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse und Knoblauch darin unter häufigem Wenden kräftig anrösten. Mit 1 l (1000 ml) Wasser ablöschen.
3. Bohnen zufügen, Gemüse-Kraftbouillon einstreuen und bei schwacher Hitze 10 Minuten kochen.

4. Nudeln zum Eintopf geben und je nach Sorte noch 8–10 Minuten mitgaren. Den Eintopf mit frisch geriebenem Käse bestreuen und mit Basilico beträufeln.

Mit Öl aromatisieren

Aus Keimen und Kernen, aus Samen und Früchten werden wunderbare Öle gemacht. Manche kaltgepressten Sorten haben einen intensiven Eigenschmack. Zum Aromatisieren von Suppen, Saucen oder Pasta reichen bereits ein paar Tropfen.

Zutaten für 4 Portionen

1 Fenchelknolle (ca. 300 g)
250 g Staudensellerie
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
3 EL Olivenöl
4 TL Gemüse-Kraftbouillon, z.B. von Knorr
150 g kurze Nudeln, z.B. Penne oder Makkaroni
frisch geriebener Parmesan
1 EL Mazola Basilico

Pro Portion: 1303 kJ/312 kcal

Ohne Fleisch



Foto: Knorr

Schnelle Erbsensuppe

Für 2 Portionen

1. 600 ml Wasser aufkochen, 2 TL Kräuter- oder Gemüse-Bouillon darin auflösen. 300 g tiefgekühlte Erbsen zufügen, aufkochen und 3 Minuten garen.
2. Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit saurer Sahne, geriebenem Parmesan und gehackter Petersilie servieren.

Pro Portion: 818 kJ/195 kcal



Foto: Iglo

Frisches Gemüse und getrocknete Bohnen harmonieren wunderbar. Statt Fenchel oder Staudensellerie kann man auch Mangold zum Eintopf geben.

45 Min.

Kürbissuppe mit Ingwersahne



zugedeckt 20–25 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

5. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Koriander abschmecken.

6. Suppe in Teller füllen, mit je 2 EL Ingwersahne servieren. Mit Kürbiskernen garnieren.

Hokkaido-Kürbis

Die orangefarbenen Hokkaido-Kürbisse stammen ursprünglich aus Japan, sind relativ klein, dafür aber schwer. Hokkaido-Kürbisse schmecken würzig-nussig. Wer mag, kann die Schale mitessen.

Pro Stück: 764 kJ/183 kcal

Mitternachtssuppe

Für 8 Portionen

- 500 g Rindergulasch in sehr kleine Würfel schneiden und in 2 EL Öl anbraten. 1 l (1000 ml) Wasser dazugießen und aufkochen.
- 2 Beutel Fix für Paprika-Gulasch (von Knorr) einrühren und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten schmoren.
- 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g) und 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 140 g) abgießen und abtropfen lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zufügen. Mit Cayennepfeffer oder Tabasco feurig abschmecken, mit Kräutern garnieren.



Foto: Knorr

Einfach
lecker

Zutaten für 8 Portionen

1 walnussgroßes Stück Ingwerwurzel
1/4 l (250 ml) Schlagsahne oder Rama Cremefine zum Schlagen
1 Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)
1 Stange Lauch (Porree)
2 Möhren
400 g Kartoffeln
2 EL Pflanzencreme
1 TL gemahlener Koriander
3 EL Gemüse-Bouillon, z.B. von Knorr
Salz, Pfeffer
Kürbiskerne zum Garnieren

- Ingwer schälen, fein hacken und zusammen mit der Sahne oder Cremefine aufschlagen. Kühl stellen.
- Kürbis nach Belieben schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Lauch waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
- Pflanzencreme in einem großen Topf erhitzen, das Gemüse andünsten und mit Koriander bestäuben. Gemüse ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- 1 1/2 l (1500 ml) Wasser dazugießen und aufkochen. Gemüse-Bouillon einrühren und alles