

Kürbissuppe mit Knusperbrotwürfeln

<p>Zutaten für 4 Portionen</p> <p>300 g Hokkaido Kürbis 1 Zwiebel 1 Kartoffel 1 Karotte 1 EL Rapsöl 400 ml Wasser Salz, Pfeffer, Muskatnuss Etwas Kürbiskernöl</p>	<p>Zubereitung</p> <p>Den Kürbis teilen und die Kerne entfernen. (Hokkaido Kürbis muss nicht geschält werden.) Zwiebel, Kartoffel und Karotten schälen und gemeinsam mit dem Kürbis kleinwürfeln. Zuerst die Zwiebelwürfel in Öl anbraten. Danach das restliche Gemüse dazugeben und ebenfalls anbraten. Das Wasser beugeben und alles etwa 20 Minuten garen lassen. Sobald das Gemüse weich ist alles fein pürieren, mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Kürbiskernöl garnieren.</p>
<p>Zutaten Knusperbrotwürfel</p> <p>2 Scheiben Vollkornbrot 1 EL Rapsöl</p>	<p>Zubereitung Knusperbrotwürfel</p> <p>Das Brot in grobe Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braten.</p>

Bunte Gemüsebrühe mit Sonnenfrittaten

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
Zutaten Frittatenteig 110 g Vollkornmehl 1 Ei 1/4 l Wasser eine Prise Salz, mehrere Prisen Kurkuma, eine Prise schwarzer Pfeffer 1 TL Öl zum Backen	<p>Für die Frittaten alle Zutaten gut verrühren und einige Minuten quellen lassen.</p> <p>Eine Pfanne mit einem Pinsel mit Öl ausstreichen, erhitzen, Teig in die Pfanne gießen, sodass Boden dünn bedeckt ist und bei kleiner Hitze langsam backen. Frittate wenden, sodass sie auf beiden Seiten schön goldbraun ist. Vorgang wiederholen bis der Teig verbraucht ist. Auskühlen lassen und Frittaten fein schneiden.</p>
Suppe 1 Zwiebel 1 Karotte 1 gelbe Rübe 1 Stk. Sellerie 2 - 3 Handvoll Erbsen (tiefgekühlt, ca. 80 – 100 g) 1 Lorbeerblatt, 3 Wacholderbeeren Salz, Pfeffer 1 Bund Schnittlauch 1 TL Rapsöl 1 l Wasser	<p>Für die Suppe Zwiebel fein hacken. Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Gemüse (außer Erbsen) anschwitzen, mit 1 Liter Wasser aufgießen. Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen (Gemüse darf ruhig bissfest bleiben). Nach 15 Minuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten ziehen lassen.</p> <p>Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Für die Garnitur acht „Schnittlauchröhrchen“ beiseite geben, den Rest fein hacken. Lorbeerblatt entfernen, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Schnittlauch und sonnengelben Kurkumafrittaten anrichten. Pro Portion die zwei Schnittlauchröhrchen zum Garnieren verwenden.</p>

Bärlauchcremesuppe

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
1 Jungzwiebel 1 EL Rapsöl 500 ml Gemüsesuppe 3 mittelgroße Erdäpfel 2 Handvoll Bärlauch 250 ml Milch 4 EL Schlagobers Salz	Jungzwiebel schneiden, in Öl glasig anlaufen lassen. Mit Suppe aufgießen. Erdäpfel schälen, würfeln und in der Suppe weichkochen. Gewaschenen, grob gehackten Bärlauch dazugeben, 2 Minuten köcheln lassen, die Milch dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit etwas Schlagobers und Salz abschmecken.

Tipp: Die Suppe mit getoasteten Schwarzbrotstücken servieren!

Steirische Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
50 dag Zwiebel (= 5 bis 6 mittelgroße Zwiebel) 4 EL Rapsöl 1 l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer 1 Bund Petersilie, gehackt 4 Scheiben Kastenbrot (z. B. Dinkel-Kastenbrot siehe Rezept) 4 Scheiben Emmentaler (oder Hartkäse nach Wahl)	Zwiebel fein schneiden, in Öl glasig anlaufen lassen. Mit Suppe aufgießen und 5 bis 10 Minuten köcheln lassen bis die Zwiebelstücke weich sind. Je nach Vorliebe einen Teil der Suppe (oder alles) mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen und mit Petersilie abschmecken. Die Scheiben Kastenbrot mit je einer Scheibe Hartkäse belegen und ins vorgeheizte Backrohr (180 Grad) geben, weiterbacken mit Oberhitze bis der Käse auf dem Brot geschmolzen ist. Servieren Sie die Suppe in kleinen Schüsseln und legen Sie das Brot mit dem Käse obenauf.

Radieschenschaumsuppe mit Kresse

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>eine Handvoll Kresse 300 g Kartoffeln 1 Zwiebel 20 g Butter ¾ l Gemüsesuppe 1 Knoblauchzehe ¼ l Milch 1 Bund Radieschen Salz, Pfeffer</p>	<p>Die Kresse waschen und auf einem Geschirrtuch trocknen lassen. Die Kartoffeln schälen und würfelig schneiden, die Zwiebel fein hacken. Einen Topf bereitstellen, die Butter darin zerlassen und die Zwiebel leicht anschwitzen. Anschließend die Kartoffeln zugeben, kurz mitrösten und mit Gemüsesuppe aufgießen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Nun den Knoblauch pressen und gemeinsam mit der Milch zur Suppe geben.</p> <p>Die Radieschen in feine Streifen schneiden, zur Suppe geben und mit einem Mixstab fein pürieren.</p> <p>Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kresse garnieren.</p>

Gangstersuppe

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>2 Karotten 400 g Kartoffeln 1 Zwiebel 4 Frankfurter 1 EL Öl 1 l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer 400 g TK Erbsen 4 EL Petersilie, gehackt</p>	<p>Karotten, Kartoffeln und Zwiebel schälen und klein schneiden. Die Frankfurter in Scheiben schneiden und kurz in einem Topf mit Öl anbraten. Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Die Erbsen dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Suppe abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.</p>

Kürbiscremesuppe mit Couscous Einlage

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>200 g Hokkaidokürbis 1 EL Rapsöl 700 ml Wasser 60 g Couscous Salz Petersilie</p>	<p>Den Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Öl in einem Suppentopf erhitzen und den Kürbis darin kurz anrösten. Mit Wasser aufgießen und die Kürbisstücke bei mittlerer Hitze weichdünsten. Währenddessen Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und für ca. 10 Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Suppe fein pürieren, mit wenig Salz und gehackter Petersilie abschmecken, in Schalen anrichten und zum Schluss den Couscous dazugeben.</p>

Zucchini-cremesuppe mit Knusperecken

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>1 mittelgroße Zucchini 2 Kartoffeln 2 EL Rapsöl 500 ml Gemüsesuppe 500 ml Milch Salz, frische Kräuter</p> <p>4 Stück Vollkorntoastbrot 1 EL Butter</p>	<p>Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffel schälen und ebenso klein würfeln. Rapsöl in einen Suppentopf geben und die Zucchini- und Kartoffelwürfel kurz anbraten. Mit Suppe aufgießen und für ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Währenddessen das Toastbrot dünn mit Butter bestreichen und im Backrohr knusprig backen. Die Milch zur Suppe geben und nochmals kurz aufkochen lassen. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein mixen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit zugeben und mit Salz und frischen Kräutern abschmecken. Das Toastbrot jeweils zweimal diagonal durchschneiden und die Knusperecken mit der Suppe genießen.</p>

Wärmende Apfel-Pastinakensuppe

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>1 EL Rapsöl 2 TL Curry 1 TL Kreuzkümmel 2 Nelken 2 Schalotten 600 g Pastinaken 1 mittelgroßer Apfel (Sorte Elstar) 1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe 100ml Schlagobers 1 Prise Salz Pfeffer nach Belieben</p> <p>Tipp: Die Suppe schmeckt auch mit Peterswurzeln anstelle der Pastinaken köstlich!</p>	<p>Rapsöl in einem Topf erhitzen. Curry, Kreuzkümmel und Nelken kurz darin braten. Dann die würfelig geschnittenen Schalotten zugeben und anschwitzen.</p> <p>Pastinaken und Äpfel gut waschen (nicht schälen!), Pastinaken klein schneiden und zu den Schalotten geben. Kurz andünsten und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen, weitere 10 Minuten köcheln lassen.</p> <p>Die Suppe fein pürieren. Sollte sie zu dick sein, noch etwas Wasser oder Brühe zufügen. Schlagobers einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Tellern anrichten und mit Apfelwürfeln garniert servieren.</p>

Farbenfrohe Karottensuppe

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>250 g Karotten 100 g Lauch 2 TL Rapsöl 500 ml Gemüsesuppe Schnittlauch oder Petersilie, gehackt Salz</p>	<p>Karotten und Lauch waschen und in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden. Das Öl in einen Topf geben, das Gemüse darin kurz andünsten und mit der Gemüsesuppe aufgießen. Die Suppe bei niedriger Hitze für ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen und anschließend mit dem Mixstab pürieren. Die Suppe mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie verfeinern und mit Salz abschmecken.</p>