

# Österreichische Bäuerinnen kochen



## *Suppen*

*Die besten Rezepte  
aus allen neun  
Bundesländern*



# Österreichische Bäuerinnen kochen Suppen

© 2011 by loewenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H.  
Erlersstraße 10, A-6020 Innsbruck  
E-Mail: [loewenzahn@studienverlag.at](mailto:loewenzahn@studienverlag.at)  
Internet: [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)

Buchgestaltung nach Entwürfen von hoeretzeder grafische gestaltung, Scheffau/Tirol  
Satz: loewenzahn/Gudrun Platzl  
Cover: loewenzahn/Stefan Rasberger

Coverfoto: [www.fotowerk-aichner.at](http://www.fotowerk-aichner.at)

Fotografien:

S. 57: Maria Ziegelböck; S. 109, 114, 154: [www.fotowerk-aichner.at](http://www.fotowerk-aichner.at); S. 107, 111, 115:  
Brigitte Kröpfl

Alle weiteren Fotos wurden uns von den jeweiligen Bäuerinnen zur Verfügung gestellt.

Vignetten:

S. 97: [www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com); S. 113: [www.fotowerk-aichner.at](http://www.fotowerk-aichner.at)

ISBN 978-3-7066-2734-4

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

Dieses Buch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at).

# Österreichische Bäuerinnen kochen Suppen

*Die besten Rezepte  
aus allen neun  
Bundesländern*

Leuwenzahn

# Oberösterreich

---

**Elisabeth Streicher stellt sich vor**

## **Suppen-Grundrezepte**

---

Klare Hühnersuppe (Geflügelfond)

---

Klare Fischsuppe (Fischfond)

---

Klare Rindsuppe (Rinderfond)

---

Klare Gemüsesuppe (Gemüsefond)

---

Luftiges Dinkelkrensupperl mit Thunfischpofesen

---

Mostschaumsuppe mit Knoblauchbrotwürferl

---

Würzige Zwiebel-Most-Suppe mit gefülltem Grießknöderl

---

Wildrahmsuppe mit knusprigem Käsebrot

---

Mangoldcremesuppe mit Lachsstreifen

---

Topinambur-Suppe mit gebackenen Käsewürfeln

---

Geflügelsuppe mit roten Linsen

---

Herzhafter Weißkraut-Kürbis-Eintopf

---

Fleischpofesen

---

Fenchelsuppe mit Couscous

---

Hauerstangerl

---

Rohnensuppe mit Apfelkrennockerln

---

Leichte Gemüse-cremesuppe

---

Arme-Leute-Suppe

---

Mamas Rahmsuppe mit „Schwarzbrotchnittln“

---

Räucherforellensüppchen mit Sesamstangerl

---

Deftige Bauernsuppe mit Speck

---

Quittensuppe

---

Schnelle Fischsuppe

---

Leberschnitten

---

Biskuitschöberl

---

Warme Apfel-Zimt-Suppe mit Brioche-Croutons

---

Fetzensuppe (Eierflockensuppe)

---

Einfaches Grießkoch für Groß und Klein

---

Kräftige Hühnersuppe mit Bärlauchnockerln

---

# Niederösterreich

---

## Elisabeth Lust-Sauberer stellt sich vor

Gelbe Paprikaschaumsuppe

---

Omas Milchsuppe

---

Gebundene Fasansuppe mit Bröselknöderln

---

Fischsuppe

---

Rindsuppe mit Schinkenschöberl

---

Lust'sche Weinsuppe

---

Krensuppe mit Kürbiskernen und Kernöl

---

Weinviertler Mitternachtssuppe

---

Brennesselsuppe

---

Weinviertler Erdäpfelsuppe

---

Klassische Rindsuppe

---

Rindsuppe mit Grammelnockerln

---

Erfrischendes Erdbeersüppchen

---

# Wien

---

## Irene Trunner stellt sich vor

Kürbis-Chili-Suppe

---

Brokkolischöberl

---

Spinatcremesuppe mit Käse-Kräuter-Herzen

---

Grießnockerl

---

Frittaten

---

Sellerie-Maronen-Suppe

---

Kalbseinmachsuppe

---

Leberknödel

---

Altwiener Suppentopf (Ochsenschleppsuppe)

---

Spargelcremesuppe

---

Wiener Kartoffelsuppe

---

Wiener Gulaschsuppe

---

Gemüse-Dinkel-Suppe

---

Einfache Karotten-Apfel-Ingwer-Suppe

---

# Burgenland

---

## Christine Rittsteuer stellt sich vor

Brennesselcremesuppe

---

Apfel-Wein-Suppe mit Knoblauchbrot

---

Hühnerragoutsuppe

---

Saure „Oa“-Suppn (Eier)

---

Kräftige Geflügel-Rindsuppe

---

Zweierlei Petersilschaumsuppen

---

Mitternachtssuppe

---

Kartoffel-Sellerie-Cremesuppe

---

Herzhafte Krautsuppe

---

Polenta-Lauch-Suppe

---

Bröselknöderl

---

Julians Lieblingsuppe

---

Kürbis-Sauerkraut

---

Puteneintopf mit Gemüse

---

Pannonische Paradeis-suppe mit gekochtem Grießstrudel

---

# Steiermark

---

## Brigitta Archan stellt sich vor

Linsensuppe

---

Kraftsuppe

---

Wintersuppentopf

---

Paprikacremesuppe mit Polentanockerln

---

Schwammerlsuppe mit Sterz

---

Zwiebelsuppe

---

Saure Rahmsuppe

---

Gratinierte Erdäpfelsuppe

---

Kürbisrahmsuppe

---

Grüne Erdäpfelsuppe

---

Steirische Fischsuppe

---

Räucherfisch-Cremesuppe

---

Brennnessel-Buchweizen-Suppe

---

Maisgrießsuppe

---

Getreidesuppe

---

St. Johanner Krautsuppe

---

Kräuterschöberl

---

Lammleberschnitte

---

Grünkernnockerl

---

Lammsuppe

---

Lammeintopf mit Vollkorn-Bröselknödeln

---

Feine Dinkelvollkornnudeln

---

Gekochter Sonntagsstrudel mit Semmelfülle

---

# Kärnten

---

## Elfriede Beiweis stellt sich vor

Italienische Weißbrotsuppe

---

Kürbissuppe mit Äpfeln

---

Eingetropftes

---

Spinatsuppe mit Butternockerln

---

Nigalan

---

Unterkärntner Kürbissuppe

---

Geröstete Farferlsuppe (Wasserfarferl)

---

Milzschnitten

---

Mangoldrolle

---

Gailtaler Kirchtagsuppe

---

Hollersuppe

---

Blaukrautsuppe

---

Bärlauchkugeln

---

Rosentaler Kirchtagsuppe

---

Einmachsuppe aus Schweinshaxen

---

# Salzburg

---

## Monika Reiter stellt sich vor

Brezensuppe

---

Schottsuppe

---

Bunte Kartoffelsuppe

---

Pinzgauer Gerstlsuppe

---

Erbsensuppe mit Butternockerln

---

Kalte Gurkensuppe

---

Kräuterrahmsuppe

---

Speckfarfeln

---

Lauchcremesuppe mit gebratenem Schinken

---

Speckknödelsuppe

---

Tomatensuppe

---

Salzburger Suppentopf

---

Zitrusfrucht-Kaltschale

---

Kaspressknödelsuppe

---

Brennsuppe

---

# Tirol

---

## Verena Ölhafen stellt sich vor

Hausgemachte Suppenwürze

---

Radieschensuppe

---

Zucchinisuppe

---

Kresseschaumsuppe

---

Kartoffelsuppe

---

Feine Karottensuppe

---

Fenchelsuppe

---

Tiroler Gerstensuppe

---

Tiroler Graukassuppe

---

Rohnensuppe mit Topfenockerln

---

Bohnensuppe

---

Karottensuppe mit Ingwer

---

Bärlauchcremesuppe

---

Selbstgemachte Rindsuppenwürfel

---

Weißer Rübensuppe

---

# Vorarlberg

---

## Gerda und Kristina Harder stellen sich vor

Zucchinicremesuppe mit Parmesanschaum

---

Fenchelsuppe mit Garnelen

---

Weißer Schokosuppe mit Feigen

---

Rinderbouillon mit Brandteigkrapfen

---

Karottensuppe

---

Gulaschsuppe

---

Steinpilzbouillon mit Leberknödeln

---

Klare Basilikumsuppe mit Pistaziennockerln

---

Französische Zwiebelsuppe

---

Erbsencremesuppe

---

Karfiolsuppe

---

Spargelsuppe mit Morchelcrostini

---

Kräutersuppe mit Schinken-Grissini

---

Grießknödelsuppe

---

Selleriesuppe

---

## Einleitung

## Abkürzungsverzeichnis

## *Einleitung*

# **Willkommen in der bäuerlichen Suppenküche!**

---

Ob als Vorspeise oder Hauptmahlzeit, ob klar oder cremig, ob kräftigend oder entschlackend, ob erfrischend oder wärmend – einfach und schnell in der Zubereitung, sind Suppen in der Alltagsküche seit jeher sehr beliebt.

Unsere Bäuerinnen schwören auf die Vorteile dieser uralten Traditionsspeise, die vor allem eine gute Möglichkeit bietet, Fleisch, Gemüse und Kräuter auf schonende Weise zuzubereiten. So sind Suppen leicht bekömmlich und gleichzeitig gesund und nahrhaft, eignen sich daher auch für Kleinkinder oder ältere und kranke Menschen.

Für dieses Buch haben die Bäuerinnen tief in ihre „Suppenkiste“ gegriffen und die besten Rezepte aus allen Regionen Österreichs zusammengetragen. Dabei steht Altbewährtes neben neuen Kreationen: Von den wichtigsten Grundrezepten zu verschiedenen Fonds und klassischen Suppeneinlagen wie Grieß- und Leberknödel, Schöberl, Milzschnitten und Pofesen über regionale Spezialitäten wie steirische Kürbisrahmsuppe, Gailtaler Kirchtagsuppe, Pinzgauer Gerstlsuppe, Tiroler Graukassuppe oder Weinviertler Mitternachtssuppe bis hin zu modernen Gerichten wie Fenchelsuppe mit Couscous, entschlackende Brennessel-Buchweizen-Suppe, Spargelsuppe mit Morchelcrostini oder süße Schokosuppe mit Feigen – die Vielfalt ist unendlich groß!

Damit die Suppen auch garantiert gelingen, sind die Anleitungen einfach und übersichtlich gehalten. Zudem erfahren Sie viel Praktisches aus dem Erfahrungsschatz unserer Bäuerinnen.

Genießen Sie die Köstlichkeiten der österreichischen Suppenwelt –  
wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

## *Oberösterreich*

### **Elisabeth Streicher stellt sich vor**

---

Ich bin Bäuerin, 51 Jahre alt und lebe in Wilhering im Hausruckviertel in Oberösterreich. Aber keine typische Bäuerin, wie viele denken, so mit Kopftuch und Gummistiefel ... Nein, eine Bäuerin wie sie in der heutigen Zeit ist: kreativ, voller Ideen und immer offen für Neues! Ich halte Workshops mit Kindern ab, in denen sie spielerisch und mit allen Sinnen unsere Lebensmittel genießen dürfen. Meine Koch- und Backkurse sind immer gut besucht.

Als Gesundheitsbegleiterin kann ich den Menschen auch viele Übungen zeigen, damit ihr Körper gesund und vital bleibt. Gutes Essen und Bewegung gehören zusammen und halten topfit! Die tollen hochwertigen Produkte unserer Bauern gewinnen immer mehr an Bedeutung – frisch gekocht – das boomt! Da können wir Bauern und Bäuerinnen mit der Direktvermarktung großartig ansetzen. Als Seminarbäuerin verwende ich zum Kochen die wertvollen Produkte aus der Region. So werden Sie in diesem Buch viele g'smackige Suppen finden, die je nach Saison mit unseren tollen Lebensmitteln zubereitet werden. Mein Gatte Josef, der Küchenchef ist, und meine beiden erwachsenen Kinder Andrea und Harald freuen sich immer über meine interessanten und schmackhaften Kreationen, die sie als erste verkosten dürfen. Mein Garten ist zugleich mein Hobby und bietet für die Suppenküche die besten Schätze: Topinambur, Pastinake, Kürbis, Karotte, Mangold, Liebstöckel, ... Wenn Sie das Suppenkochbuch erst zu Hause haben, wird es keinen Tag ohne Suppe geben.



Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und genießen Sie die „Suppenwelt“!

# Klare Hühnersuppe (Geflügelfond)

---

(für ca. 1 1/2 l Suppe)

1/2 Suppenhuhn (oder  
Hühnerklein)

1 Bund Suppengrün  
(Karotte, Sellerie,  
Petersilie)

1 Zwiebel

1 Stk. Lorbeerblatt

1 TL Salz

2 l Wasser

Huhn und Gemüse waschen und in einen Topf legen, mit 2 Liter kaltem Wasser auffüllen und das Ganze aufkochen lassen. Sobald die Suppe kocht, salzen und 2 Stunden auf kleiner Flamme zugedeckt sanft köcheln lassen.

Danach die Suppe durch ein großes Sieb gießen, das aufgefangene Gemüse und das Fleisch in Stücke schneiden und als Einlage wieder zur Suppe geben.

Für ein ganzes Suppenhuhn werden je nach Größe 2–3 Liter Wasser verwendet und die Menge der anderen Zutaten wird entsprechend erhöht (längere Kochzeit – je nach Huhn).

**Tipp:** *Diese Suppe ist besonders wertvoll in der Grippezeit und für werdende Muttis.*

# Klare Fischsuppe (Fischfond)

---

(für ca. 1 l Suppe)

300 g Fischkarkassen  
(Köpfe, Flossen, Gräten)  
1 Zwiebel, halbiert  
1 Stange Lauch  
1 Stk. Sellerie  
1 Petersilienwurzel  
2 Lorbeerblätter  
2 Karotten  
Salz  
5 Pfefferkörner  
1 1/2 l Wasser

Fischteile unter kaltem Fließwasser abspülen. Mit Gemüse und Gewürzen in einem Topf mit Wasser aufsetzen und aufkochen. Mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Den Schaum öfter abschöpfen. Suppe abseihen und abschmecken.

**Tipp:** Fonds gewinnen an Geschmack, je länger sie gekocht werden.

# Klare Rindsuppe (Rinderfond)

---

(für ca. 1 1/2 l Suppe)

250 g Beinfleisch  
2 kleine Scheiben  
Markknochen  
2 Karotten  
1/2 Sellerie  
1 Petersilienwurzel  
1 Zwiebel mit Schale  
100 g Lauch  
etwas Liebstöckelkraut  
Salz, Pfeffer  
Lorbeerblatt  
Wacholderbeeren  
2 l Wasser

Das Rindfleisch und die Markknochen kurz blanchieren (aufkochen lassen), abgießen.

Das Wurzelwerk putzen, grob schneiden und mit dem blanchierten Fleisch, den Markknochen und den Gewürzen in ca. 2 Liter kaltem Wasser zustellen. Das Ganze langsam und gleichmäßig 1–2 Stunden leicht köcheln lassen.

Das Gemüse etwas früher aus der Suppe nehmen, nicht zercochen, damit es als Suppeneinlage verwendet werden kann.

**Tipps:** *Rinderfond eignet sich gut zum Einfrieren auf Vorrat! Durch das Abgießen erspart man sich mehrmaliges Abschöpfen des ausgeflockten Eiweiß.*

# Klare Gemüsesuppe (Gemüsefond)

---

(für ca. 2 l Suppe)

2 1/2 l Wasser  
3 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Karotten  
1/2 Stange Lauch  
1 Pastinake  
1 Petersilienwurzel  
2 Lorbeerblätter  
8 schwarze Pfefferkörner  
Salz

Alle Zutaten waschen, putzen. Wasser in einem Topf aufstellen. Die Gewürze und das Gemüse dazugeben. Die Suppe zum Kochen bringen und 1 Stunde köcheln lassen. Durch ein feines Sieb abgießen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden und als Einlage für die Suppe verwenden.

**Tipp:** *Der Gemüsefond kann problemlos portionsweise eingefroren werden.*

# Luftiges Dinkelkrensupperl mit Thunfischpofesen

---



1 l Wasser  
4 EL Dinkelvollkornmehl  
etwas Salz, Pfeffer  
Muskat  
Kren  
Petersilie  
1 Suppenwürfel  
evtl. 1/8 l Schlagobers

#### Thunfischpofesen:

1 Dose Thunfisch  
2 EL Sauerrahm  
1 EL Schnittlauch  
2 Eier  
4 Toastbrotsciben

Zuerst das Dinkelvollkornmehl in kaltes Wasser rühren und versprudeln, dann Suppenwürfel und Muskat dazugeben. Anschließend einige Minuten lang kochen lassen, dazwischen mehrmals umrühren (legt sich leicht an), die Suppe noch ein wenig