

MICHAELA BAUR

HEISSGELIEBTE SUPPEN

100 x Löffelglück
mit alten und neuen
Gemüsesorten

ZS VERLAG

© 2015 ZS Verlag GmbH
Türkenstraße 9
D-80333 München

ISBN 978-3-89883-588-6
1. Auflage 2015

Projektleitung: Ines Alms
Rezepte & Texte: Michaela Baur
Lektorat Katja: Rötzer
Grafische Gestaltung: TextArt, München
Fotografie: Julia Hoersch
Foodstyling: Petra Speckmann
Styling: Maria Grossmann
Herstellung: Peter Karg-Cordes
Producing: Jan Russok
Konvertierung: Datagrafix

Die ZS Verlag GmbH ist ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg
www.zsverlag.de | www.facebook.com/zsverlag

HEISSGELIEBTE
SUPPEN

100 x Löffelglück

mit alten und neuen Gemüsesorten





Liebe Suppenfreunde,

schon früh habe ich meine Leidenschaft als Gastgeberin entdeckt und jede Gelegenheit genutzt, um Freunde einzuladen und sie mit besonderen Speisen zu verwöhnen. Ich hatte stets neue Ideen, eines durfte jedoch nie fehlen – und das war eine Suppe.

Ob Sommer oder Winter, Suppen passen zu jeder Jahreszeit, und aus nahezu jedem Gemüse lässt sich eine Suppe zaubern. Wenn Sie also ein neues Gemüse entdecken, dann machen Sie erst einmal eine Suppe daraus; klein geschnitten oder püriert, das funktioniert immer, geht schnell und unkompliziert, ist sättigend, nährend und begeistert Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Nachdem ich mich entschieden hatte, Gastgeberin zu meinem Beruf zu machen, hatte ich viele Gelegenheiten, weiter zu experimentieren. Und die Teilnehmer eines Teamkochens empfangen ich gewöhnlich mit einer Suppe. Auch bei anderen Gelegenheiten darf sie nicht fehlen – ob als Fingerfood in der Tasse, als sättigende Suppe zum Lunch oder deftig zu später Stunde.

So kam im Laufe der Jahre eine bunte Suppenvielfalt zusammen, die ich in diesem Buch gesammelt habe. Neben vielen Lieblingsrezepten

finden Sie auch (abgewandelte) Klassiker, die in keinem Suppenbuch
fehlen dürfen.

Ich hoffe, dass Sie Ihre Familie, Freunde und sich selbst genauso gerne
damit verwöhnen, wie ich es tue.

A handwritten signature in black ink, reading "Michaela BUR". The signature is written in a cursive style with a large, decorative flourish at the beginning of the word "Michaela".



Inhalt

SUPPEN-EINMALEINS

Grundlagen

Basis-Suppenbrühen

Basisbrühe

Rinderbrühe

Hühnerbrühe

Gemüsebrühe

Fischbrühe

Warenkunde

Alte Gemüsesorten neu entdeckt

Tipps & Tricks

Kleine Pannenhilfe

Tipps rund um die perfekte Suppe

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER

Register



SUPPEN- EINMALEINS

*Suppen sind einfach und schnell gemacht,
die Basis dafür sind Brühen und Gemüse.
Wie sie gelingen und welche weniger bekannnten
Gemüsearten auch in Suppen eine gute
Figur machen, erfahren Sie auf den
folgenden Seiten.*

BASIS-SUPPENBRÜHEN

Eine gute Brühe ist die Grundlage jeder Suppe. Selbst gemacht braucht sie etwas Zeit, aber die Mühe lohnt sich. Zudem lassen sich nahezu sämtliche gesäuberten Gemüseabschnitte verwenden – nichts wird verschwendet. Am besten gleich eine größere Menge zubereiten und einfrieren, dann ist stets frische Brühe im Haus.

BASISBRÜHE (GEMÜSE UND GEWÜRZE, FÜR CA. 1 ½ L)

2 Zwiebeln mit der Schale halbieren. **1 Möhre** und **1 Petersilienwurzel** putzen. **1 kleine Stange oder ½ Stange Lauch** putzen, längs aufschneiden und waschen. **100 g Knollensellerie** putzen und schälen. **½ Bund Petersilie** waschen. Das vorbereitete Gemüse grob zerkeinern. Mit der Petersilie, **6 schwarzen Pfefferkörnern**, **2 Lorbeerblättern**, **2 Pimentkörnern**, nach Belieben **1 TL Senfkörnern** und **2 TL Salz** in einen großen Topf geben.

RINDERBRÜHE (FÜR CA. 1 ½ L)

Basisbrühe (siehe oben) und **1 Beinscheibe** (ersatzweise 600 g Suppenfleisch) Gemüse und Gewürze vorbereiten wie bei der Basisbrühe beschrieben. Die Beinscheibe waschen und zum Gemüse geben. **2 ½ l** kaltes Wasser angießen, aufkochen und die Brühe offen bei schwacher Hitze mindestens **1 ½ Stunden** ziehen lassen. Das Fleisch herausnehmen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und bei mittlerer Hitze nochmals etwas einkochen.

Das Fleisch von der Beinscheibe lässt sich klein geschnitten als Suppeneinlage verwenden oder mit etwas Salz und Meerrettich genießen.



TIPPS

Natürlich kann man die Basisbrühe je nach Vorrat, Jahreszeit oder Vorlieben durch weiteres Gemüse (oder Gemüsereste) und Gewürze ergänzen. Gut passen zum Beispiel Staudensellerie, Fenchel, Tomate, Wacholderbeeren, Thymian, Knoblauch etc.

Damit eine Brühe besonders aromatisch wird, das Gemüse klein schneiden. Dadurch vergrößert sich die Oberfläche, und das Gemüse kann mehr Aroma an das Wasser abgeben.

Wenn man die Zutaten für die Brühe in kaltes Wasser gibt, kann das Wasser den Geschmack besonders gut aufnehmen.

Wer einen Dampfdrucktopf hat, kann die Kochzeit halbieren, sollte aber die Brühe anschließend noch etwas einkochen lassen.

Eine geklärte Brühe wird Consommé genannt. Eine eingekochte Brühe wird als Fond bezeichnet.

HÜHNERBRÜHE (FÜR CA. 1 ½ L)

Basisbrühe (siehe links) und **1 Suppenhuhn (ca. 1 ½ kg)**

Gemüse und Gewürze vorbereiten, wie bei der Basisbrühe beschrieben. Das Huhn gründlich von innen und außen waschen und den Bürzel (Fettdrüse am Schwanz) abschneiden. Das Huhn zu den anderen Zutaten in den Topf geben und so viel kaltes Wasser dazugeben, dass es bedeckt ist. Alles aufkochen und die Brühe offen bei schwacher Hitze mindestens 1 ½ Stunden ziehen lassen. Während des Kochens Schaum (geronnenes Eiweiß) auf der Oberfläche immer wieder mit der Schaumkelle abschöpfen. Das Huhn herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von Haut und Knochen lösen und als Suppeneinlage oder anderweitig verwenden. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und bei mittlerer Hitze evtl. noch etwas einkochen lassen.

GEMÜSEBRÜHE (FÜR CA. 1 ½ L)

Basisbrühe (siehe links), **5 Champignons und 1 Stiel Liebstöckel** (oder 1 TL getr. Liebstöckel)

Gemüse und Gewürze vorbereiten, wie bei der Basisbrühe beschrieben. Die Champignons putzen und zerkleinern. Den Liebstöckel waschen. Pilze und Liebstöckel zu den anderen Zutaten in den Topf geben und 2 ½ l kaltes Wasser angießen. Die Brühe offen bei schwacher Hitze mindestens 1 ½ Stunden ziehen lassen. Am Ende der Garzeit durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und evtl. nochmals etwas einkochen lassen.

FISCHBRÜHE (FÜR CA. 1 ½ L)

Basisbrühe (s. links), ½ **Fenchelknolle**, **2 Stiele Estragon**, **1 TL Fenchelsamen**, **1 ½ kg Fischkarkassen (Gerippe)** von hellen fettarmen Fischen wie Steinbutt, Seezunge, Rotzunge, Hecht, Barsch, Zander, Scholle, Seeteufel, Kabeljau, Petersfisch und/oder Schalen von Meeresfrüchten.

Gemüse und Gewürze vorbereiten, wie bei der Basisbrühe beschrieben. Fenchel putzen, waschen und zerkleinern. Estragon waschen. Beides mit dem Fenchelsamen zu den übrigen Zutaten in den Topf geben. Die Karkassen mit einer Schere in grobe Stücke schneiden. Unter fließendem Wasser spülen, bis das Wasser glasklar bleibt, und in den Topf geben. 2 l kaltes Wasser angießen und bei schwacher Hitze 40 Minuten ziehen lassen. Zwischendurch den Schaum abschöpfen, wie bei der Hühnerbrühe beschrieben. Die Brühe durch ein feines Sieb oder ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb abgießen und nochmals etwas einkochen lassen.

ALTERNATIVE: FERTIGPRODUKTE

Wenn es schnell gehen soll, auf fertige Brühen im Glas zurückgreifen. Weniger empfehlenswert sind Instantbrühen, gekörnte Brühe oder Brühwürfel, sie enthalten häufig sehr viel Salz und Fett oder sogar Geschmacksverstärker. Ein kritischer Blick auf die Zutatenliste des Produkts lohnt sich!



ALTE GEMÜSESORTEN NEU ENTDECKT

Eine Suppe ohne Gemüse ist kaum vorzustellen, und nie war die Vielfalt an Geschmacksrichtungen und Farben so reich wie heute. Da lohnt es sich, auch mal zu einer unbekanntem Sorte zu greifen und zu experimentieren: püriert als Cremesuppe oder nur klein geschnitten in Brühe als klare Suppe. Hier in Kürze die wichtigsten alten und neuen Gemüse aus diesem Buch.

Kopfsalat/Buttersalat (1)

Seiner weichen, saftigen Blattstruktur verdankt er seinen Beinamen Buttersalat. Wegen seines milden Geschmacks umgibt er sich gerne mit Zwiebeln, auch in der Suppe.

Süßkartoffel (2)

Botanisch ist sie nicht mit der Kartoffel verwandt und wird hauptsächlich in warmen Regionen, vor allem in China, angebaut. Ihr leicht süßlicher Geschmack erinnert an Karotte oder Kürbis.

Maniok (3)

Die sehr stärkehaltige Wurzelknolle ist in vielen Regionen der Erde ein Grundnahrungsmittel. Im rohen Zustand sind die Wurzelknollen giftig, deshalb wird Maniok nur gegart verzehrt. Wer ihn nicht bekommt, ersetzt ihn einfach durch mehligkochende Kartoffeln.

Steckrübe (4)

Fast wäre sie in Vergessenheit geraten, doch gerade erlebt die Steckrübe eine Renaissance. Mit ihrem milden Eigengeschmack ist sie vielseitig einsetzbar und lässt sich bestens mit anderen Wintergemüsen und Gewürzen kombinieren.

Ochsenherztomate (5)

Eine Fleischtomatensorte, die ein Gewicht von bis zu 500 g erreicht und sehr saft- und säurearm ist. Man kann sie auch verwenden, wenn ihre Schale noch grün ist, denn im Gegensatz zu den meisten anderen Tomatensorten reift die Ochsenherztomate von innen nach außen.

Haferwurzel (6)

Die Haferwurzel war früher sehr beliebt. Da sie der Schwarzwurzel im Geschmack ähnelt, wurde sie von dieser mehr und mehr verdrängt. Wie die Schwarzwurzel enthält auch die Haferwurzel Milchsaft, der sich an der Luft braun verfärbt. Allerdings muss die Haferwurzel nicht unbedingt geschält werden, kräftiges Bürsten mit einer Gemüsebürste reicht aus.

Pak Choi (7)

Wie sein Name schon erahnen lässt, kommt diese milde Kohlart ursprünglich aus Asien und bedeutet „weißes Gemüse“, sie wird aber längst auch hierzulande angebaut. Pak Choi sieht Mangold nicht nur zum Verwechseln ähnlich, er wird auch genauso zubereitet.

Topinambur (8)

Optisch erinnert die oft verzweigte Knolle an Ingwer. Aufgrund dieser Verzweigungen ist es nicht einfach, an ihre Schale zu kommen, meist reicht es, wenn man die Knollen gründlich unter fließendem Wasser abbürstet. Zum Schälen kann man den Topinambur in kochendem Wasser blanchieren und die

Schale abziehen. Roh ähnelt sein Geschmack dem der Artischocke. Gegart entwickelt sich das süßlich-nussige Aroma des Gemüses.

Violette Möhre (9)

Im Handel zu finden ist die violette Möhre unter den Sortenbezeichnungen „BetaSweet“, „Purple Haze“ oder „Purple Dragon“. Wer sie als Beilage einsetzen möchte, sollte beachten, dass sie beim Schmoren und Kochen ihre violette Farbe abgibt und so anderes Gemüse, Nudeln oder Reis, mit einfärbt. Um diesen Effekt zu vermeiden, die Möhren am besten separat zubereiten und am Ende der Garzeit zu den anderen Zutaten dazugeben.

Urkohl (10)

Dabei handelt es sich um die Wiederbelebung einer alten Kohlsorte, die erst seit einiger Zeit wieder im Handel erhältlich ist, manchmal auch unter dem Namen „Jaroma“. Urkohl ähnelt leicht flach gedrücktem Weißkohl, ist aber weicher als dieser, riecht beim Kochen nicht und ist besser verdaulich.

Blaue Kartoffel (11)

Es gibt unzählige Sorten von Kartoffeln, einige davon sind rot, blau oder lila. Für die Farbe sind blaurote Pflanzenfarbstoffe, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe (in diesem Fall Anthozyane), verantwortlich. Die Färbung ist je nach Kartoffelsorte unterschiedlich stark und unterschiedlich verteilt (manchmal auch nur die Schale). Für cremige Suppen eignen sich Sorten mit einem hohen Stärkeanteil, die als mehligkochende Kartoffeln angeboten werden (z. B. die Sorten „Blauer Schwede“ oder „Blaue Anneliese“).

Pastinake (12)

Das sicherste Unterscheidungsmerkmal zur Petersilienwurzel ist der ausgeprägte Rand um den Austrittsbereich der Blätter der Pastinake. Ihr leicht süßlich-nussiger Geschmack macht diese botanische Kreuzung aus wilder Möhre und Petersilie so beliebt.

Mairübe/Navette (13)

Sie zählt küchentechnisch zu den Wurzelgemüsen. Mairüben sind rund und weiß, an der Oberseite abgeflacht. Die sonnenbeschienenen Teile der Rübe

färben sich leicht violett. Ihr Geschmack ist mild.

Rote Bete/Gelbe Bete/Chioggia-Rübe (14)

Die besondere Farbe der Rote Bete macht sich auch als Suppe gut. Gegen die Rotfärbung der Hände beim Verarbeiten helfen Handschuhe, andernfalls einfach mit Zitronensaft abreiben. Eine große Zeitersparnis bieten heute vorgekochte und vakuumierte Knollen. Die Gelbe Bete blutet hingegen kaum aus und ist etwas milder im Geschmack. Eine weitere Besonderheit der Gattung ist die Chioggia-Rübe mit ihren hübschen rotweißen Ringen im Inneren. Allerdings verliert sich diese Färbung, wenn die Rüben zu lange gekocht werden.

Petersilienwurzel (15)

Sie kann optisch leicht mit der Pastinake verwechselt werden (siehe 12), beide gehören zur Familie der Wurzelgemüse. Allerdings ist die Petersilienwurzel würziger im Geschmack und daher fester Bestandteil des Suppengrünbunds.

KLEINE PANNENHILFE

Suppen sind unkompliziert, unglaublich abwechslungsreich, sie lassen sich einfrieren und mitnehmen. Doch wie bei jedem Gericht, kann es auch hier mal zu einer Panne kommen – aber keine Sorge, meist lässt sich diese mit ein paar kleinen Kniffen wieder beheben.

WAS IST ZU TUN, WENN ...

1 ... die Suppe zu dünnflüssig ist?

└ Wer seine Suppe gerne etwas cremiger mag, kann sie im offenen Topf noch einkochen lassen oder etwas Speisestärke, aufgelöst in kalter Flüssigkeit (z.B. Wasser, Fond oder Sahne), unterrühren. Dann die Suppe noch einmal aufkochen. Diesen Effekt erzielt man auch mit einem frischen Eigelb, die Suppe darf dann aber nicht mehr kochen. Zerkleinertes Weißbrot ohne Rinde, eine gegarte oder eine geriebene rohe Kartoffel, die man in der Suppe mitkocht und anschließend mitpüriert, macht die Suppe ebenfalls sämiger.

2 ... die Suppe zu dickflüssig ist?

└ Kein Problem, einfach mit Brühe oder etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Für eine noch feinere Suppe kann man die Zutaten auch durch ein feines Sieb passieren.

3 ... die Suppe versalzen ist?

└ Auch hier hilft eine Kartoffel (siehe Punkt 1), entweder püriert oder roh in Würfel geschnitten. Die Kartoffelwürfel kurz mit aufkochen und anschließend wieder entfernen. Wird die Suppe mit Milchprodukten, wie zum Beispiel Sahne, zubereitet, kann man auch einfach etwas mehr davon in die Suppe geben.

4 ... Suppe angebrannt ist?

└ Vor allem cremige Suppen sollte man nur bei mittlerer Hitze erwärmen und regelmäßig umrühren. Eventuell beim Erwärmen noch etwas Flüssigkeit angießen. Sollte die Suppe trotzdem am Boden anliegen, sofort in einen frischen Topf abgießen und unbedingt probieren, inwieweit sich der angebrannte Geschmack schon auf die ganze Suppe übertragen hat. In diesem Fall lieber verwerfen oder stark verdünnen, am besten mit Sahne.

... die Suppe sauer oder bitter schmeckt?

5 *Hat man versehentlich zu viel Wein, Zitronensaft oder eine andere säurehaltige Zutat verwendet, kann es sein, dass die Suppe zu säuerlich schmeckt. In diesem Fall mit etwas Zucker gegensteuern, bei Cremesuppen auch mit Sahne oder etwas Weißbrot. Das hilft auch bei Gemüsen mit einem sehr hohen Gehalt an Bitterstoffen.*

6 ... **Fettaugen auf der Brühe schwimmen?**

6 *Wer überschüssiges Fett entfernen möchte, kann die Brühe im Kühlschrank abkühlen lassen, bis sich das erstarrte Fett an der Oberfläche abgesetzt hat. Möchte man nicht so lange warten, Eiswürfel in einen hitzebeständigen Beutel geben und in die Suppe halten. Wer eine Fettkanne hat, kann diese verwenden oder das Fett vorsichtig abschöpfen.*

7 ... **die Brühe trüb ist?**

7 *Um eine Suppe zu klären (also für eine klare Brühe), 2 Eiweiße verquirlen und in die abgekühlte Brühe geben. Unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen wieder zum Sieden bringen. Von der heißen Herdplatte ziehen und 5 bis 10 Minuten warten, bis sich das Eiweiß mit den Trübstoffen abgesetzt hat. Die Brühe durch ein sehr feines Sieb oder ein mit einem Mulltuch oder einigen Lagen feuchtem Küchenpapier ausgelegtes Sieb abgießen.*

TIPPS RUND UM DIE PERFEKTE SUPPE

Noch feiner ...



... werden Suppen, wenn man sie durch ein engmaschiges oder mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb drückt oder eine Flotte Lotte verwendet. Das Passieren empfiehlt sich in jedem Fall, wenn sich nach dem Pürieren noch Reste von Gemüseschalen oder -fasern in der Suppe befinden. Am Ende sollte nur ein kleiner Rest an Feststoffen zurückbleiben.

Gewusst, wie: Fein und sauber pürieren

Die Zutaten in der Suppe werden heiß zerkleinert, entweder in einem Mixer aus Glas oder mit dem Stabmixer. Dafür ein hohes, nicht zu breites Gefäß verwenden und den Pürierstab vorsichtig auf und ab bewegen. Den Stab nicht auf dem Boden aufsetzen oder zu weit an die Oberfläche kommen.

Wie viel Suppe pro Person?

Die wichtigste Frage ist, soll die Suppe als Hauptmahlzeit serviert werden und entsprechend sättigen? Dann rechnet man 300 bis 500 ml Suppe für jeden Esser. Oder folgen noch weitere Gänge? In diesem

Fall reichen 150 bis 200 ml Suppe pro Person.

Garzeiten

Je kleiner man alle Zutaten in der Vorbereitung schneidet, umso schneller ist die Suppe fertig.

Das Auge isst mit

Für einen optischen Kick eignen sich essbare Blüten und Gewürze, aber auch frische Kräuter oder frittierte Blättchen, etwa von Salbei oder Oregano. Eine feine Suppe ziert ein Häubchen aus Sahne oder aufgeschäumter Milch, verfeinert mit Gewürzen. Geschmacklich pimpen Gremolata, Pesto sowie Kräuter- oder Nussöle nahezu jede Suppe.

Würzig

Einige Kräuter werden im Ganzen mitgekocht und zum Servieren wieder entfernt. Leichter ist es, sie zu einem Sträußchen zu binden oder die Würzmischung in einem Teesieb oder Einwegteebeutel (mit Küchegarn zubinden!) mitkochen zu lassen.



Suppe to go!

Sie sind ideale Begleiter fürs Büro, denn sie machen satt ohne unangenehmes Völlegefühl. Zudem lassen sich Suppen prima vorbereiten und transportieren. Am besten übrigens tiefgefroren – oder alternativ in einem dicht schließenden Gefäß, wie früher dem „Henkelmann“, in dem die Suppe direkt erwärmt wurde.