

Kräuterseitlingcremesuppe – verfeinert mit Cognac, Steckrübe und Brombeeren



Würzige Suppe

Eine feine Pilzsuppe, aus Kräuterseitlingen zubereitet. Aber mit einigen ungewöhnlichen Zutaten verfeinert. Da ist einmal die fein geriebene Steckrübe, die die Suppe zusätzlich bindet. Dann die Brombeeren, die der Suppe eine leichte Süße und Fruchtigkeit verleihen. Der Cognac, der der ganzen Suppe mehr Geschmack gibt. Und nicht zu vergessen der Cayennepfeffer, der im Nachgeschmack eine leichte Schärfe liefert.

Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Kräuterseitlinge (4 Packungen à 125 g)
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- 200 g Steckrübe
- 10 Brombeeren
- 100 ml Cognac
- 200 ml Sahne (1 Becher)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Cayennepfeffer
- Salz
- Zucker
- Schwarzkümmelsaat
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.



Mit Schwarzkümmelsaat dekoriert

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuterseitlinge putzen und quer in schmale Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben.

Steckrübe putzen, schälen und in einer Küchenmaschine fein in eine Schale reiben.

Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Steckrübe dazugeben und kurz mit anbraten. Brombeeren hinzugeben. Kräuterseitlinge dazugeben. Mit Cognac, Sahne und Brühe ablöschen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zucker würzen. Alles vermischen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur 15 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit etwas Schwarzkümmelsaat dekorieren.

Servieren. Guten Appetit.

Helle Misosuppe mit Shirataki



Sehr leckere, asiatische Suppe

Am besten aus einer großen Suppen-Bowl genießen. Bowl dabei mit den Händen fassen und Suppe aus der Bowl schlürfen. Die Nudeln werden mit den Stäbchen gegessen.

Zutaten für 2 Personen:

- 1,5 l Wasser
- 2 große Portionen helle Misopaste (Packung)
- 400 g Shirataki (2 Packungen à 200 g)

Zubereitungszeit: 5 Min.



Mit Shirataki

Zubereitung:

Wasser in einem Topf erhitzen.

Misopaste hineingeben und auflösen.

Shirataki hinzugeben und einige Minuten mitköcheln lassen.

Suppe auf zwei Suppen-Bowls verteilen.

Mit Stäbchen servieren. Guten Appetit!

Variation

einer

Hochzeitssuppe



Gehaltvoller Teller

Zutaten für 2 Personen:

- 1 l frischer Gemüsefond
- 10 Markklößchen (Packung)
- 10 Grießklößchen (Packung)
- 10 Suppenmaultaschen (Packung)
- 1 Stängel Mangold
- 1 Pastinake
- 2 große Blumenkohlröschen
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Lauchzwiebeln
- kleine Portion Baby-Spinat
- 4 Stangen Spargel (geputzt, eingefroren)
- 6 Cherrydatteltomaten
- Muskat

- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Eine vollständige Mahlzeit

Zubereitung:

Petersilie kleinschneiden.

Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in grobe Stücke zerteilen.

Die fünf zuerst aufgeführten Gemüsesorten kommen in eine Schale, die vier zuletzt aufgeführten Gemüsesorten ebenfalls in eine Schale.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Suppeneinlagen wie Markklößchen, Griesklößchen und Suppenmaultaschen hineingeben.

Gemüsesorten aus der ersten Schale hineingeben. Suppe bei geringer Temperatur 6 Minuten köcheln lassen. Gemüsesorten aus der zweiten Schale hineingeben. Suppe weitere 4 Minuten köcheln lassen. Mit Muskat, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe mit Einlagen und Gemüse auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Kritharaki

Beginnen wir mit der Brühe. Natürlich selbst und frisch zubereitet. Oder einige Zeit vorher frisch zubereitet. Aber portionsweise für einen solchen Zweck wie in diesem Rezept eingefroren.



Leckere, frische Suppe

Was brauchen Sie dazu? Einen Bräter mit Deckel. Vier Portionen Suppengrün (Lauch, Knollensellerie, Wurzeln). Ganze Gewürze (Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Pimentkörner, Lorbeerblätter). Und so viel Wasser, dass der Bräter bis zum Rand damit gefüllt ist. Gemüse kleinschneiden – nicht putzen! –, zusammen mit den Gewürzen in den Bräter geben, mit Wasser auffüllen – und dann vier Stunden bei mittlerer Temperatur zugedeckt garen lassen. Dann nur noch Gemüse entfernen, Brühe filtern, portionsweise einfrieren. Und schon haben Sie eine leckere, frische Brühe für Suppen, Eintöpfe und Saucen als Grundlage.

Bei diesem Rezept kommen als Einlage griechische Kritharaki in die Suppe. Kritharaki sind kleine Nudeln in Getreidekorn- bzw. Reisform, die häufig Verwendung in der griechischen und türkischen Küche finden. Sie werden in deutschsprachigen Ländern auch gern Nudelreis genannt.

Dazu als Dekoration ein wenig fein geschnittene Petersilie. Fertig ist eine Suppe, die nur aus frischen Zutaten besteht

und somit sehr lecker und schmackhaft ist.

Für 2 Personen:

- 1 l Gemüsebrühe
- 8 EL Kritharaki
- Salz
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 12 Min.



Mit Nudelreis

Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Kritharaki dazugeben und 12 Minuten bei geringer Temperatur garen. Suppe salzen. Dann abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Hühnerbrühe mit pulled chicken



Mit pulled chicken

Ein einfaches Rezept. Aber mit wenigen, guten Zutaten.

Das pulled chicken bereitet man im voraus zu. Zum Beispiel durch eine selbst zubereitete Hühnerbrühe, in der man neben Suppengemüse auch ein Suppenhuhn mitgart. Und letzteres danach dazu verwendet, dass man das restliche Fleisch abrupft und sich somit einen kleinen Vorrat an pulled chicken anlegt, den man für Gerichte wie dieses portionsweise einfriert.

Für 2 Personen:

- 800 ml Hühnerbrühe

- 2 Portionen pulled chicken
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.



Leckere, frische Suppe mit guten Zutaten
Petersilie kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und einer
Prise Zucker würzen und abschmecken.

Pulled chicken hinzugeben und einige Minuten in der Brühe
erhitzen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Scharfe Belugalinsensuppe



Exzellente Suppe

Ab und zu kommt man einmal in den Besitz von Linsen. Wenn man sie nicht sowieso gern isst und auch öfters kauft. Geläufig sind ja die braunen, roten oder gelben Linsen. Hier kommen aber schwarze Belugalinsen zum Einsatz.

Als weitere Zutaten kommt diverses Gemüse hinzu. Alles zusammen wird eine Stunde in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Und dann mit dem Pürrierstab fein püriert. Man bekommt also keinen festen Eintopf, sondern eine doch flüssige, aber sämige Suppe. Die zwei getrockneten Chilischoten, die in die Suppe kommen, verleihen ihr einen kräftig scharfen, aber doch

angenehmen Geschmack.

Alles in allem – da nur frische Zutaten in die Suppe hineinkommen – eine wirklich exzellente Suppe, die man sich gerne erneut einmal zubereitet. Dann vielleicht mit einer der anderen oben genannten, andersfarbigen Linsensorte?

Für 2 Personen:

- 1 Tasse Belugalinsen
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 grüne Spitzpaprika
- 2 gelbe Spitzpaprika
- 2 grüne Peperoni
- 4 getrocknete, rote Chilischoten
- 6 Knoblauchzehen
- 20 Cherrydatteltomaten
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 1 Std.



Schön sämig

Gemüse putzen und kleinschneiden. In eine Schüssel geben.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Gemüse dazugeben, alles vermischen und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln.

Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Abschmecken.

Petersilie kleinschneiden.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Blumenkohl-Kokosmilch-Suppe



Außergewöhnliche Suppe

Versuchen Sie einmal diese Suppe. Sie ist vegan. Besteht nur aus wenigen Zutaten. Und diese vorwiegend sehr frisch. Und nur mit wenigen Gewürzen.

Aber Sie erhalten eine ungewöhnliche, nicht alltägliche und exzellente Suppe. Probieren Sie es aus.

Für 2 Personen:

- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- 1 kleiner Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min.



Extrem lecker

Die Röschen des Blumenkohls abschneiden und in eine Schüssel geben. Strunk entfernen und entsorgen.

Röschen in kochendem Wasser in einem Topf 10 Minuten garen.

Kochwasser abschütten und Röschen mit dem Stampfgerät fein zerstampfen.

Kokosmilch dazugeben. Alles vermischen und erneut zum Kochen bringen. Kurz köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Petersilie kleinhacken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hühnerbrühe mit Suppenmaultaschen

Zugegeben ein Rezept, das nicht besonders kreativ ist und nicht besonders herausragt.



Äußerst leckere Hühnerbrühe

Aber es ist ein Gericht, das einerseits mit einer sehr frischen, selbst zubereiteten Zutat herausragt. Und zwar mit einer frischen Hühnerbrühe. Diese habe ich selbst mit einem Suppenhuhn und Suppengemüse zubereitet. Und man schmeckt auch den Geflügelgeschmack aus der Brühe sehr gut heraus. Also kein Vergleich dazu, wenn man die Brühe mit einem Brühpulver zubereitet würde.

Die Einlage der Hühnerbrühe ist dagegen ein

Convenienceprodukt. Aber es ist ein Produkt mit guter Qualität. Und wer stellt sich für einen 2-Personen-Haushalt schon in die Küche und produziert selbst Suppenmaultaschen. Und das noch in einer Menge von etwa 60 Stück. Denn so viele enthalten die beiden Packungen mit jeweils 300 g an Suppenmaultaschen. Und es kommen tatsächlich etwa 30 winzig kleine Suppenmaultaschen in jeden Suppenteller.



Winzige Maultaschen als Einlage

Einfaches Gericht, bis auf die vorherige Zubereitung der Hühnerbrühe schnell zubereitet, ein gutes Convenienceprodukt, ein wenig verfeinert und dekoriert mit frischer, kleingehackter Petersilie.

Für 2 Personen:

- 1 l [Hühnerbrühe](#)
- 600 g Suppenmaultaschen (2 Packungen à 300 g, etwa 60 Maultaschen insgesamt)
- Salz

- Petersilie

Zubereitungszeit: Garzeit 7 Min.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Maultaschen hineingeben und bei mittlerer Temperatur 7 Minuten garen.

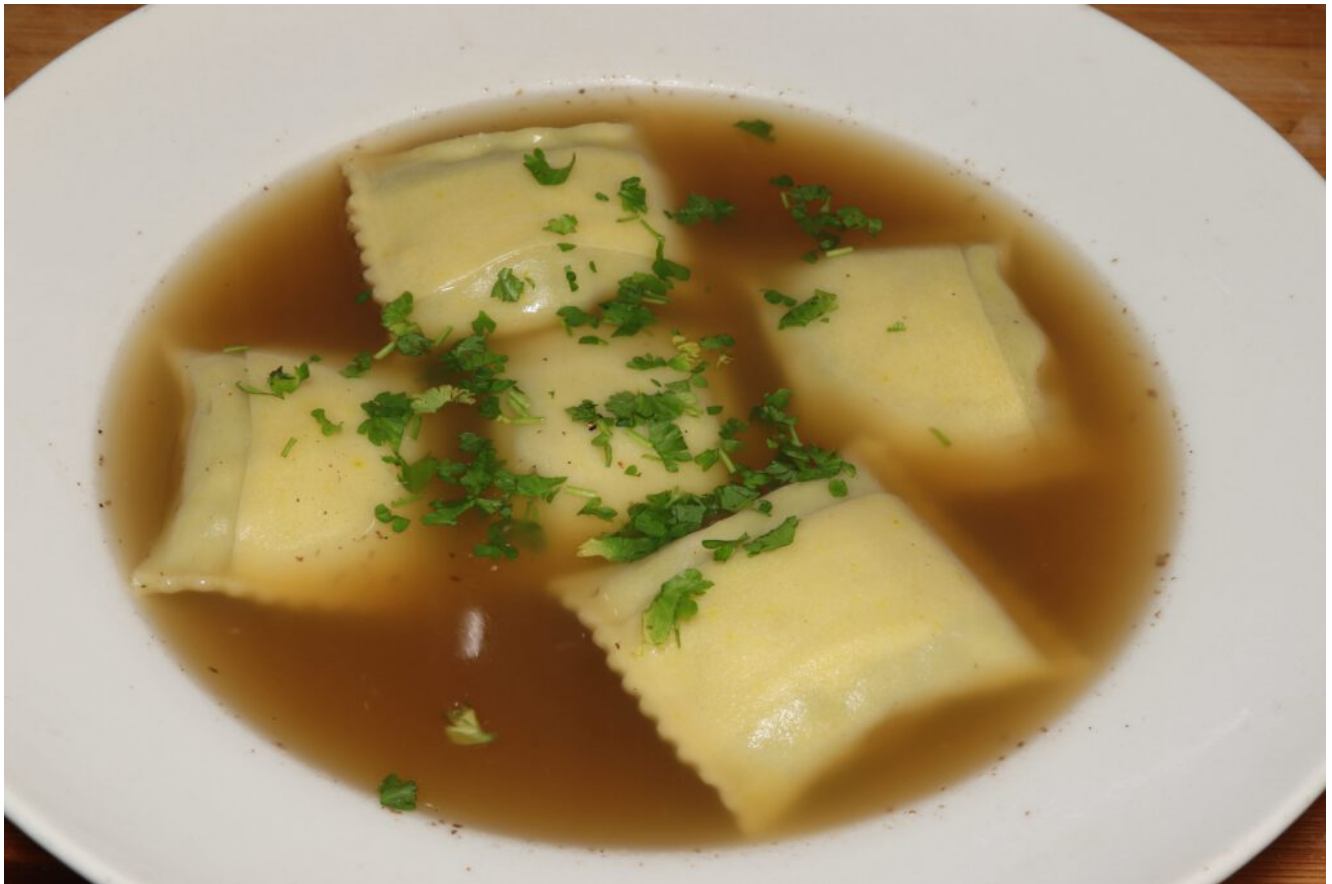
Währenddessen Petersilie kleinhacken.

Brühe mit Salz würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Petersilie dekorieren. Servieren. Und genießen! Guten Appetit!

Geflügel-Maultaschen in Hühnerbrühe

Ein Rezept für ein Gericht, das sehr schnell zubereitet ist.



Leckere Maultaschen

Und das eher so lala ist. Denn zum einen wird ein Convenienceprodukt verwendet. Und zwar die Maultaschen mit Geflügelfleischfüllung. Aber zum anderen wird frisch zubereitete Hühnerbrühe verwendet. Und letztere ist wirklich exzellent.

Und mal ehrlich, machen Sie sich zuhause für einen 2-Personen-Haushalt immer die Mühe, Maultaschen frisch selbst herzustellen und zuzubereiten? Es gibt da wirklich gute Convenienceprodukte, die hervorragend schmecken. Und somit tut dies einem guten Gericht und einem leckeren Essen keinen Abbruch.

Und außerdem ist dieses Gericht, wie oben geschrieben, sehr schnell zubereitet. Denn Sie müssen die Maultaschen nur wie auf der Anleitung der Packung beschrieben in der Hühnerbrühe erhitzen. Bei meinem Convenienceprodukt hat das 7 Minuten gedauert. Und dann die Brühe noch etwas würzen.



Exzellente Hühnerbrühe

Für 2 Personen:

- 500 g Maultaschen (mit Geflügelfleisch gefüllt, 2 Packungen à 250 g, jeweils 5 Stück)
- 1 l [Hühnerbrühe](#)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Petersilie

Zubereitungszeit: 7 Min.

Petersilie kleinschneiden.

Hühnerbrühe in einem Topf erhitzen.

Maultaschen hineingeben und in der nur noch siedenden Brühe 7 Minuten erhitzen.

Brühe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und

abschmecken.

Auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Fleischsuppe



Mit Fleischfond

Das ist doch mal eine richtig gute Fleischsuppe. Mit sehr viel Fleisch. Suppenfleisch. Lange in Fleischfond geschmort. Dann herausgenommen und vom Knochen befreit. Dann, nach einigem Abkühlen, kleingeschnitten und wieder in die Suppe zurückgegeben.

Gewürzt wird die Suppe nur mit Paprika, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker. Sie müssen sie natürlich vor dem Servieren noch abschmecken.

Die Zubereitung muss ich nicht mehr bis ins Detail nennen, ich habe sie in dieser kurzen Einleitung beschrieben.



Mit viel Suppenfleisch

Für 2 Personen:

- 1 l Fleischfond
- 800 g Suppenfleisch (mit Knochen, eine Packung)
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 2 Stdn.

Gemüsesuppe Fleischeinlage

mit

Frisch, frisch, frisch. So lautet der Kommentar zu dieser Suppe. Denn es kommen tatsächlich nur sehr frische Zutaten hinein.



Leckere Suppe

Ich wollte diese Suppe zuerst als Minestrone bezeichnen. Aber eine Minestrone ist eine italienische Gemüsesuppe und hat keine Fleischeinlage.

Dann wollte ich auch Suppenfleisch in die Suppe hineingeben und mitkochen. Aber ich hatte keines gekauft und auch nicht vorrätig. Aber eine kleine Portion Putengeschnetzeltes hatte ich vorrätig.

Somit wurde es eine leckere, frische Suppe mit mehreren Gemüsesorten und etwas Putenfleisch. Garniert mit frischem Schnittlauch.

Und das Beste ist: Sie brauchen nur 4 Minuten, um sie zuzubereiten. Das ist doch was, oder?

Für 2 Personen:

- 800 ml [Gemüsefond](#)
- 200 g Putengeschnetzeltes
- ein Stück Zucchini
- 1/2 Stängel Staudensellerie
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- ein Stück rote Paprika
- etwas frischer Schnittlauch
- Salz
- weißer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 4 Min.



Sehr frisch

Gemüse putzen. Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Zucchini längs halbieren und quer in feine, halbkreisförmige Scheiben schneiden. Staudensellerie quer in feine Streifen schneiden. Paprika längs in feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinschneiden.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Fleisch und Gemüse hineingeben und alles 4 Minuten garen. Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit Schnittlauch garnieren. Servieren. Guten Appetit!

Tortellini-Suppe

Tortellini bereiten Sie sicherlich normalerweise als Pasta mit einer Sauce oder einem Pesto zu. Das ist ja auch der gewöhnliche Verwendungszweck.



Einfache Suppe mit Pasta

Sie können Tortellini aber auch einmal in einer anderen, abgewandelten Form zubereiten. Geben Sie sie in eine gute Brühe und servieren Sie sie als Suppe. Es braucht nur noch Salz und Pfeffer. Und ein wenig frischer Schnittlauch zum Dekorieren.

Fertig haben Sie eine gelungene, gehaltvolle und schmackhafte Suppe.

Für 2 Personen:

- 800 g Tortellini (mit Fleischfüllung, 2 Packungen à 400 g)

- 1 l Gemüsebrühe
- frischer Schnittlauch
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 3 Min.

Schnittlauch kleinschneiden.

Brühe in einem Topf erhitzen.

Tortellini hineingeben und in 3 Minuten garen.

Suppe mit der Pasta auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.
Servieren.

Suppe mit Schnittlauch garnieren.

Topf mit der restlichen Suppe auf den Küchentisch stellen und
nach Bedarf nachschöpfen.

Guten Appetit!

Gemüsebrühe mit Speckknödeln

Lesen Sie schon länger meine Blogbeiträge und somit Rezepte auf meinem Foodblog? Dann kennen Sie ja sicherlich auch schon meinen Stil. Und dass ich auch Rezepte veröffentliche, die nicht gelungen sind. Vielleicht, um Sie davor zu bewahren, den/die gleichen Fehler zu machen wie ich.



Mehr Eintopf als Suppe ...

Hier hatte ich eine leckere Gemüsebrühe mit Speckknödeln geplant. Die Gemüsebrühe war natürlich selbst frisch zubereitet worden, aus Gemüseabfällen. Und war portionsweise eingefroren.

Und auch die Speckknödel waren frisch zubereitet gewesen, und ebenfalls portionsweise eingefroren.

Also somit kein Convenience, alles frisch und selbst zubereitet.

Meine tiefen Suppenteller sind leider nicht tief genug, um solch große Knödel im Ganzen aufzunehmen, wie man es z.B. bei einer Leberknödelsuppe macht. Also habe ich die Knödel geviertelt. Aber schon beim Zuschneiden fiel mir auf, dass die Bindung und Festigkeit der Knödel keine gute war.

Also habe ich die Brühe auf dem Herd erhitzt, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt. Und dann die Knödelstücke vorsichtig mit dem Löffel in die nur noch

siedende Brühe gelegt. Und habe sie fünf Minuten ziehen und erhitzen lassen.

Ich habe unbedingt das Kochen vermieden und war der Meinung, die Knödel sind stabil genug, werden so erhitzt und ich kann eine schöne Brühe mit Knödeln servieren.



Die Speckknödel sollten in der Suppe auch anders aussehen. Weit gefehlt. Als ich die Knödelstücke vorsichtig mit dem Schaumlöffel herausheben und in die Suppenteller geben wollte, stellte sich heraus: Die Knödel waren komplett zerfallen. Also gab es Knödeleintopf statt Knödelsuppe. So kann es manchmal in der Küche passieren.

Aber geschmeckt hat der Eintopf dennoch!

Für 2 Personen:

- 800 ml [Gemüsefond](#)
- 6 [Speckknödel](#)
- Salz

- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: 7 Min.

Brühe in einem Topf erhitzen. Salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker würzen.

Knödel vierteln. Vorsichtig mit dem Esslöffel in die nur noch siedende Brühe geben. 5 Minuten nur noch ziehen und erhitzen lassen.

Knödelstücke mit dem Schaumlöffel vorsichtig herausheben und auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Brühe mit dem Schöpflöffel darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

FrISChe Spargelsuppe mit Spargelspitzen und Eieinlage



Mit Spargelspitzen und Ei

Sie suchen noch zur Spargelsaison ein gutes Spargelrezept? Ich habe hier eines für Sie, für eine leckere Spargelsuppe.

Ich hatte ein Pfund Spargel zur Verfügung. Das war jedoch eher der Überschuss an frischem Spargel, denn ich hatte hier nur sehr, sehr dünne Spargel erstanden. Allein beim Transport nach Hause rechnete ich mit viel Spargelbruch in der Einkaufstüte.

Also entschied ich mich, den Spargel nicht zu schälen, wobei ich noch mehr Spargelbruch produziert hätte. Sondern den Spargel nur für eine Spargelsuppe auszukochen. Normalerweise verwendet man dafür nur die Schalen von frischem Spargel, den man dann anderweitig als Beilage für ein Gericht zubereitet. Und kocht die Schalen in reinem Wasser aus.

Hier bin ich dann nochmal einen anderen Weg gegangen und habe den Spargel in selbst zubereiteter Gemüsebrühe gegart. Daher auch der leicht dunkelbraune Ton der Suppe. Diese Idee war aber nicht so gut, die Gemüsebrühe nimmt auch nach längerem Kochen nicht so sehr wie gewohnt den Spargelgeschmack an. Also

bietet es sich doch an, für das Auskochen lieber nur Wasser zu verwenden und die Suppe dann einfach nur noch zu würzen.

Aber dennoch, die Suppe schmeckt. Schließlich ist sie frisch aus frischen Zutaten zubereitet. Als besonderen Pfiff lege ich die Spargelspitzen zur Seite und koche sie in der Suppe in den letzten 10 Minuten in der Suppe als Einlage mit. Den ausgekochten Spargel nehme ich natürlich nach dem langen Garen vorher mit dem Schöpflöffel vorsichtig heraus. Und als zweite Zutat kommen noch verquirlte Eier hinein, die ich vorsichtig mit dem Schneebesen einrühre.

Dann kommt noch frische, kleingeschnittene Petersilie auf die angerichtete Suppe. Und abgeschmeckt wird sie natürlich vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker.

Mit den Lichtverhältnissen im Frühling oder Sommer ist das so eine Sache. Es ist zwar länger sonnig und auch länger hell, das ist ja sehr schön, weil man gern mehr draußen unterwegs ist. Allerdings fotografiere ich meine Foodfotos normalerweise abends bei Kunstlicht und habe den Weißabgleich in meinem Fotoapparat auch entsprechend eingestellt. Bei manchen Fotos in der jetzt helleren Jahreszeit, wenn ich diese schon früher und nicht spät abends fotografiere, habe ich leider gemischte Lichtverhältnisse, sowohl natürliches Licht durch das Küchenfenster als auch Kunstlicht von der Beleuchtung in der Küche. Das sieht man den Fotos dann leider an, wie auch in diesem Rezept, und sie sind leider nicht gut ausgeleuchtet.



Schlechte Lichtverhältnisse

Für 2 Personen:

- 1 kg sehr dünner Spargel
- 800 ml [Gemüsebrühe](#)
- 2 Eier
- frische Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Spargelspitzen abschneiden und in eine Schale geben.

Restlichen Spargel grob zerkleinern.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Spargelstücke hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt zwei Stunden köcheln lassen.

Spargel mit dem Schöpflöffel herausnehmen.

Spargelspitzen hineingeben und nochmals 10–12 Minuten garen.

Eier in eine Schale aufschlagen, mit dem Schneebesen verquirlen und langsam, unter Rühren mit dem Schneebesen in der Brühe die Eier in dieselbe geben.

Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und abschmecken.

Eine kleine Portion Petersilie kleinwiegen.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen. Mit der Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Hühnerbrühe



Mit selbst zubereitetem Hühnerfond

Sicherlich wundern Sie sich, dass unter diesem Rezeptetitel gleich zwei Auflistungen von Zutaten und Zubereitungen zu finden sind.

Nun, der Rezeptetitel ist etwas zweideutig, denn man kann ihn sowohl für die zuerst zubereitete Hühnerbrühe, also den Hühnerfond, zubereitet aus einem Suppenhuhn, Gemüseabfällen und ganzen Gewürzen, verwenden. Und dann gleich darauf folgend für die Zubereitung einer gleichnamigen Hühnerbrühe, also einer Hühnersuppe, mit Hühnerfond, frischem Hähnchenfleisch und Petersilie.

Ich habe zwar schon einige Rezepte zur Zubereitung eines Gemüsefonds hier im Foodblog veröffentlicht, meines Wissens aber kein Rezept für einen Hühnerfond aus einem Suppenhuhn und Gemüseabfällen.

Ich habe übrigens für die Suppe absichtlich frisches Hähnchenbrustfilet verwendet. So richtig gar gekochtes, faseriges und zerrupftes Suppenfleisch passt zwar besser in

eine Suppe als das Filet. Aber das Suppenhuhn, das ja meistens nur alte Hühner sind, die keine Eier mehr legen und auf diese Weise für ein paar Euro noch vermarktet werden, ist nach dem Garen für den Fond wirklich ausgekocht und ausgelutscht, da habe ich davon abgesehen, das Fleisch noch von den Knochen zu lösen und es für die Suppe zu verwenden.



Frisches Suppenhuhn © Rewe

Aus diesem Grund sind nun eben diese beiden Rezepte hier zusammengepackt.

Für die Brühe:

- 1 Suppenhuhn
- reichlich Gemüseabfälle
- ganze Gewürze (Lorbeerblätter, Wacholderbeeren, Senfkörner, Pfefferkörner, Gewürznelken, Pimentkörner, Sternanis, Kardamom)
- 3–4 l Wasser

Zubereitungszeit: Garzeit 4 Std.

Für die Suppe:

- 800 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Für die Brühe, also den Fond:

Suppenhuhn in einen Bräter geben. Bräter rundum und obenauf mit den Gemüseabfällen auffüllen. Ganze Gewürze obenauf verteilen. Bräter mit Wasser bis zum Rand auffüllen.

Alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 4 Stunden köcheln lassen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser nachfüllen.

Alle Inhalte herausnehmen und in den Bioeimer entsorgen. Brühe durch ein Küchensieb und ein frisches Küchenhandtuch in eine Schüssel geben. Portionsweise einfrieren oder für ein weiteres Gericht direkt verwenden ...

Für die Brühe, also die Suppe:



Frische und leckere Suppe

... Filets längs halbieren, dann nochmals längs halbieren und dann quer in kurze, schmale Streifen schneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Brühe in einem Topf erhitzen und Filets darin einige Minuten köcheln. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Suppe abschmecken.

Suppe auf zwei tiefe Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Kaltes Gurkensüppchen



Leckeres, kaltes Süppchen

Planen Sie kulinarisch schon für den Sommer? Wenn es wieder heiß, trocken und sonnig draußen wird? Und man am besten Kaltes zu sich nimmt? Sie können ja schon einmal mit diesem Gericht anfangen und es ausprobieren, ob es Ihren Anforderungen für ein Sommergericht entspricht und Sie es dann im Sommer erneut zubereiten wollen.

Das Süppchen wird kalt zubereitet, der Herd wird also nicht benötigt. Und das Süppchen ist in wenigen Minuten fertig, was auch ein großer Vorteil ist. Nichtsdestotrotz schmeckt es hervorragend cremig und sämig. Und die wenigen Gewürze geben ihm den nötigen kräftigen Geschmack.

Für 2 Personen:

- 2 Salatgurken
- 200 ml Sahne (1 Becher)

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Schnittlauch

Zubereitungszeit: 5 Min.



Cremig und sämig

Salzgurken putzen und in kleine Würfel schneiden. In eine hohe, schmale Rührschüssel geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren.

Sahne dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen.

Das Süppchen einfach in zwei tiefe Schalen geben.

Mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Servieren. Guten Appetit!