Gebundene Spargelcremesuppe



Spargelsuppe

Für einen anderen Foodblogger, der hier gerne mal mitliest: Die gebundene Spargelcremesuppe. Wer gerne einen kräftigen Geschmack möchte, kocht auch noch die Spargelschalen und die holzigen Enden mit aus, und dies gern 30–60 Minuten. Ansonsten kocht man nur die Spargelstücke, nimmt sie heraus, reduziert das Kochwasser für eine Portion Suppe, würzt mit Salz und möglichst weißem Pfeffer, eine Prise frischer Muskat passt auch hinein und gibt die Spargel wieder hinzu. Gebunden wird alternativ mit Sahne oder Eigelb, bei letzterem darf die Suppe aber nicht mehr kochen, die Eigelbe sollen sie nur legieren. In einem tiefen Suppenteller servieren und mit Kräutern der Wahl wie Petersilie, Schnittlauch oder Wurzelgrün garnieren.

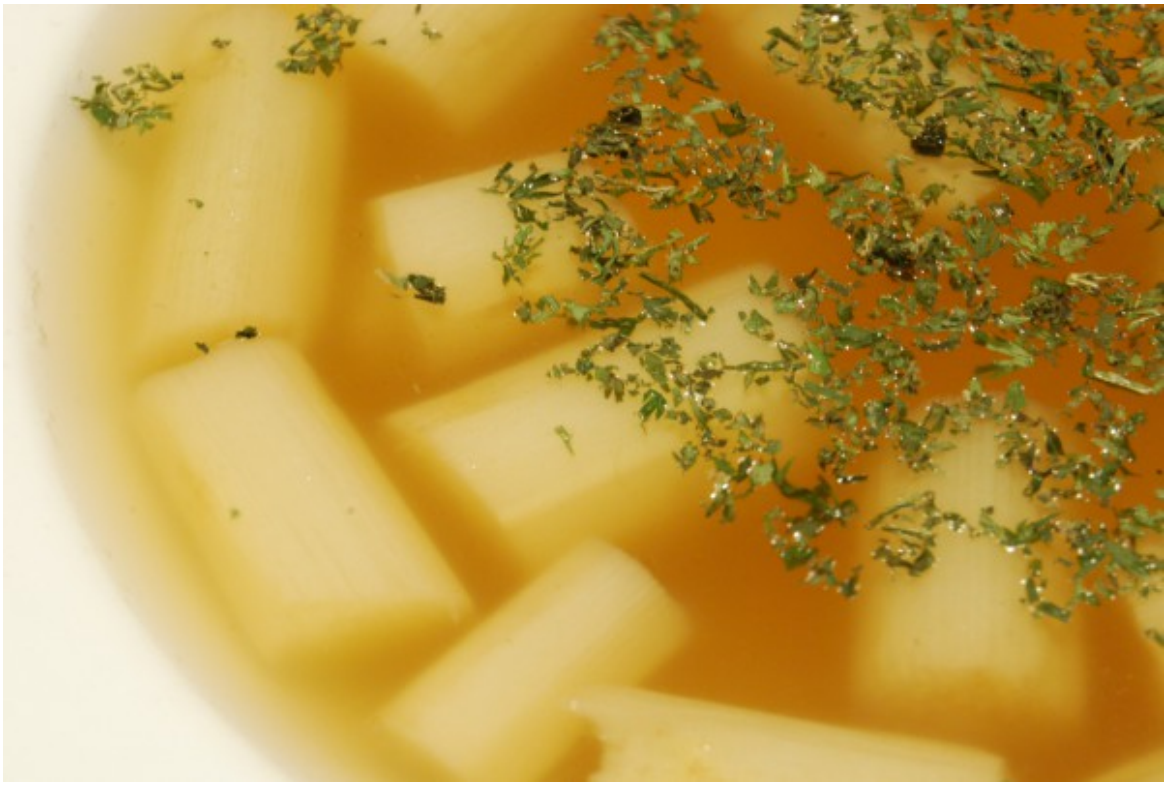
Zutaten für 1 Person:

- 200–250 g Spargel
- 2 Eigelbe
- Muskat

- Salz
- weißer Pfeffer
- Wurzelgrün

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15–60 Min.

Spargelsuppe

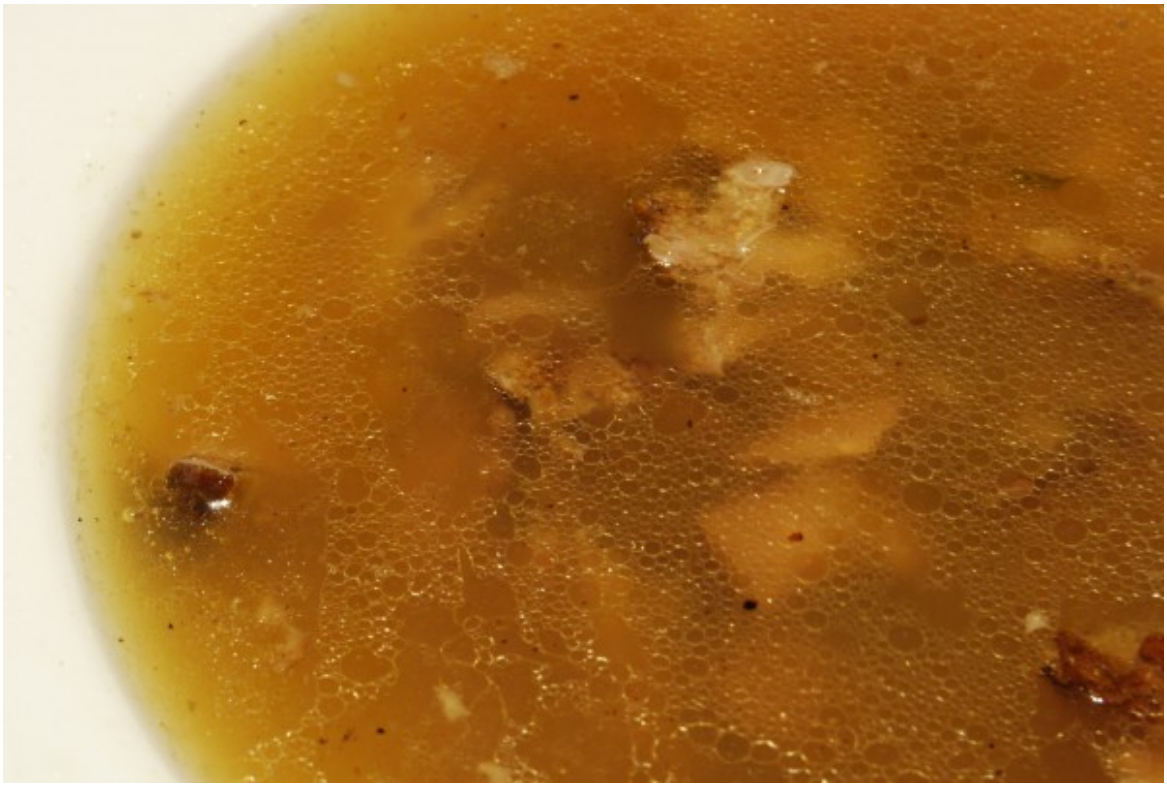


Spargelsuppe mit Spargelstücken und Wurzelgrün

Eine einfache Möglichkeit, eine sehr schmackhafte Suppe zuzubereiten. Das Kochwasser von einem Pfund gekochten Spargeln zurückbehalten, dazu gleichzeitig einige Spargel als Einlage für die Suppe beiseite legen. Das Spargelwasser durch kräftiges Kochen ohne Deckel auf eine Menge von etwa 500 ml reduzieren, so dass es für eine Person ausreicht. Wer die Suppe noch kräftiger und schmackhafter möchte, gibt beim Reduzieren die Spargelschalen und -enden vom vorherigen Putzen

und Schälen der Spargel hinein und kocht diese kräftig mit. Dann wieder herausheben. Spargelsuppe salzen und abschmecken. Beiseite gelegte Spargel in Stücke schneiden, hineingeben und kurz erhitzen. Spargelsuppe in einen tiefen Suppenteller geben und servieren. Mit etwas getrocknetem Wurzelgrün garnieren.

Rinderbrühe mit Rindfleischeinlage



Brühe mit Fleisch

Ein einfache Ausbeute meiner Zubereitung von Rinderfond zum portionsweisen Einfrieren von letzter Woche. Rinderbrühe erhitzen, Fleisch von den im Fond mitgegarten Rinderfleischknochen abschneiden, in kleine Stückchen schneiden, in der Brühe erhitzen und alles zusammen in einem tiefen Suppenteller servieren.

Gulaschsuppe mit Dampfnudel



Suppe und Dampfnudel

Diesmal ein schnelles Essen, zwar ehemals frisch zubereitet, aber eingefroren und nun wieder aufgetaut. Die Gulaschsuppe wird einfach erhitzt und mit etwas frischer Petersilie garniert. Dazu gibt es die aufgetaute Dampfnudel, die in der Mikrowelle erhitzt wird.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Gulaschsuppe
- 1 Dampfnudel
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Min.

Die Zubereitung wird nicht erläutert, sie versteht sich meines Erachtens von selbst.

Weiße-Bohnen-Suppe



Bohnensuppe

Verwertung der restlichen gekochten weißen Bohnen. Einfach in einer Suppe aus selbst zubereiteter Gemüsebrühe, mit etwas getrocknetem Wurzelgrün und verfeinert mit einem Klecks Crème fraîche. Natürlich abgeschmeckt mit Salz und Pfeffer.

Zutaten für 1 Person:

- 120 g gekochte weiße Bohnen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1–2 TL Wurzelgrün (getrocknet)
- 1 TL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 5 Min.

Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, gekochte Bohnen hinzugeben und ebenfalls erhitzen. Getrocknetes Wurzelgrün dazugeben und verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem tiefen Suppenteller servieren. Mit etwas Crème fraîche garnieren.

Erbsensuppe



Erbsensuppe mit Garnitur

Jetzt kommen die letzten Vorräte aus dem Küchenschrank zur Zubereitung. Grüne Erbsen brauchen ganze 2–3 Stunden Kochzeit in Brühe oder Fond. Verfeinert mit in Butter gedünsteter, kleingeschnittener Schalotte und Knoblauch. Abgeschmeckt mit Koriander, Muskat, Salz und Pfeffer. Garniert mit etwas Olivenöl, gebratenen Speckscheiben, frisch geriebenem Parmesan und zur Dekoration etwas frischer Thymian. Und obwohl es grüne Erbsen sind, nimmt die Suppe wegen des Fonds und des angedünsteten Gemüses eine braune Farbe an.

Zutaten für 1 Person:

- 140 g grüne Erbsen
- 1 l Gemüsefond
- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- Koriander
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Für die Garnitur:

- 25 g Speck
- Parmesan
- einige Zweige frischer Thymian
- gewürztes Olivenöl (Chili, Thymian, Rosmarin, Salbei)

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 3 Stdn. 10 Min.

Schwarte vom Speck abschneiden. Gemüsefond in einem großen Topf erhitzen, Erbsen mit der Schwarte hineingeben und bei geringer Temperatur zugedeckt 3 Stunden köcheln.

Währenddessen Speck in 2×3 cm große, dünne Streifen schneiden. Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Speckscheiben mehrere Minuten auf jeweils beiden Seiten sehr kross anbraten. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen.

Schalotte und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in der gleichen Pfanne in der Butter andünsten. Beiseite stellen.

Nach dem Garen der Erbsen diese durch ein Sieb geben, Brühe dabei in einer Schüssel auffangen. Erbsen in eine hohe, schmale Rührschüssel geben und das angedünstete Gemüse mit der Butter dazugeben. Mit dem Pürierstab pürieren und dabei

portionsweise von der Brühe dazugeben, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. In den Topf zurückgeben, mit frisch gemahlenem Koriander, frisch geriebenem Muskat, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und abschmecken.

In einen tiefen Suppenteller geben. Ein wenig Olivenöl darauf geben, dann die gebratenen Speckstreifen darauf verteilen, etwas frisch gehobelten Parmesan darüber streuen und mit frischen Thymianzweigen dekorieren.

Linsensuppe



Linsensuppe mit Kartoffeln, Speck und Oregano

Linsensuppe, zubereitet mit Speck, Schalotten, Knoblauch, gekochten Kartoffeln, frischem Oregano und natürlich Linsen. 250 g Linsen für eine Linsensuppe für 2–3 Personen benötigen etwa 1–1,5 l Flüssigkeit zum Garen. In diesem Fall waren es 1 l Gemüsefond und etwas Wasser. Gewürzt wird mit gemahlenem

Bockshornkleesamen, gemörserten gelben Senfkörnern, Ingwerpulver, einigen Pimentkörnern, einer Gewürznelke und Lorbeerblättern. Die kleingewürfelten Kartoffeln kommen erst in der letzten Viertelstunde in die Suppe, sie sollen nur erhitzt werden und kurz mitkochen. Worcestershire-Sauce kommt ganz zum Schluss, ebenso wie das frische Kraut, das sonst in der Suppe verkochen würde. Eigentlich fehlen jetzt nur noch ein paar Wiener Würstchen oder Krakauer.

Zutaten für 2–3 Personen:

- 250 g Linsen
- 50 g Speck (mit Schwarte)
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 gekochte Kartoffeln
- 1 l Gemüsefond
- 250 ml Wasser
- ½ TL Senfkörner
- ½ Bockshornkleesamen, gemahlen
- ½ TL Ingwerpulver
- 6 Pimentkörner
- 1 Gewürznelke
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Worcestershire-Sauce
- 10 Zweige frischer Oregano
- Sesamöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 45 Min.

Speck in kleine Würfel schneiden. Speckschwarte aufbewahren. Schalotten und Knoblauchzehen schälen. Schalotten kleinschneiden. Senfkörner in einem Mörser fein mörsern. Sesamöl in einem großen Topf erhitzen. Speck und abschwarte darin mehrere Minuten kräftig anbraten, so dass sich kräftige, dunkelbraune Röststoffe am Topfboden absetzen. Schalotten hinzugeben. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und auch hinzugeben. Eine Minuten unter Rühren anbraten. Mit dem

Fond und dem Wasser ablöschen. Röststoffe vom Topfboden gut ablösen. Linsen hinzugeben. Gewürze bis auf Worcestershire-Sauce und Oregano hinzugeben. Alles gut verrühren und 45 Minuten zugedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.

Währenddessen Kartoffeln in kleine Stücke schneiden. Von den Oreganozweigen die ganzen Blättchen abzupfen. 1–2 Zweige für die Dekoration aufbewahren. Nach 30 Minuten Garzeit Kartoffeln zur Suppe geben. Nach 40 Minuten Garzeit Worcestershire-Sauce und Oregano hineingeben. Suppe verrühren und abschmecken. Lorbeerblätter und Schwarte herausnehmen. In tiefen Suppentellern servieren und mit einigen Oreganozweigen garnieren.

Gebundene, dunkle Ochsenschwanzsuppe



Gebundene Suppe mit Fleischstückchen, mit Petersilie garniert

Meine erste Ochsenschwanzsuppe, die ich zubereite. Tatsächlich! Ich wäre sicherlich nicht darauf gekommen, eine solche zuzubereiten. Aber bei meinem Schlachter lachten mich die frischen Ochsenschwanzstücke in der Auslage immer an. Und auf meine Frage, was man damit zubereiten könne, sagte er mir, dass sie eigentlich nur für Suppen und Eintöpfe und eben die bekannte Ochsenschwanzsuppe geeignet seien. Es sei ja Schmorfleisch. Aber für andere Schmorgerichte, wie man sie mit Beinscheiben oder Bäckchen zubereitet, seien sie nicht geeignet. Es stellt sich heraus, dass dies zutrifft. Denn zum einen ist sehr wenig Fleisch an den Ochsenschwanzstücken dran, das wie Schmorfleisch auch viel Gelatine enthält, zum anderen muss man einiges an Flechsen und Knorpel entfernen. Aber so wage ich mich an die klassische, weil gebundene und dunkle Ochsenschwanzsuppe heran.

Zutaten für 3 Personen:

- 700 g Ochsenschwanz
- 100 g Speck
- 3 Kartoffeln
- 2 Wurzeln
- 1 Stange Lauch
- ¼ Knollensellerie
- 1,5 l Wasser
- 250 ml trockener Rotwein
- 1 gehäufter TL Tomatenmark
- 4 Lorbeerblätter
- brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Mehl
- Butter
- 1–2 Zweige frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 2 Stdn.

Speck in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln, Wurzeln und Knollensellerie schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Lauch putzen und in Streifen schneiden. Butter in einem großen Topf erhitzen und Ochsenschwanzstücke und Speck darin kräftig anbraten. Die Speckschwarte auch dazugeben. Das kleingeschnittene Gemüse hinzugeben und ein wenig mitanbraten. Darauf achten, dass nichts am Boden anbrennt. Mit dem Wasser und dem Rotwein ablöschen und mit dem Kochlöffel die Röststoffe vom Topfboden lösen. Tomatenmark und Lorbeerblätter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei geringer Temperatur 2 Stunden köcheln lassen.

Die Ochsenschwanzstücke herausheben und abkühlen lassen. Dann das Fleisch von den Wirbelknochen lösen, Knorpel und Flechsen entfernen und das übrig gebliebene, leicht galerthaltige Fleisch kleinschneiden. Die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf gießen. Im leeren Topf eine dunkle Mehlschwitze zubereiten. Dazu eine große Portion Butter erhitzen und je nach gewünschter Bindung der Suppe 2–3 Esslöffel Mehl darin anrösten. Dabei ständig mit dem Kochlöffel rühren und gut darauf achten, dass das Mehl zwar langsam eine braune Farbe annimmt, aber nicht am Topfboden anbrennt. Dann schöpflöffelweise die Brühe zur Mehlschwitze geben, alles verrühren und aufkochen lassen. Das Fleisch hinzugeben und wieder erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas kleingeschnittener Petersilie garnieren.

Flädlesuppe



Brühe, Flädle, Oregano

Die Resteverwertung par excellence. Wann immer man (österreichischen) Palatschinken oder (deutschen) Pfannkuchen zubereitet hat, einer davon bleibt sicher immer übrig und bildet eine einfache Grundlage für diese Suppe. Und hat man sogar noch selbst zubereitete Rinder- oder Gemüsebrühe im Tiefkühlschrank, dann ist diese Suppe in ein paar Minuten zubereitet. Und ausnahmsweise wird dazu die Mikrowelle verwendet.

Zutaten für 1 Person:

- 500 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- ½ Palatschinken/Pfannkuchen
- einige Zweige frischer Oregano
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: 3 Min.

Den halben Palatschinken in 5–6 cm lange schmale Streifen schneiden. Oregano kleinwiegen. Brühe in einen tiefen Suppenteller geben. Die Palatschinkenstreifen dazu geben. Die Suppe in der Mikrowelle erhitzen. Eventuell abschmecken. Mit dem frischen Kraut garnieren und servieren.

Kartoffel-Wurzel-Suppe mit Graved Lachs



Suppe mit Kartoffeln, Wurzeln und anderem Gemüse und garniert mit Graved Lachs

Eine einfach zuzubereitende Suppe mit Kartoffeln, Wurzeln und anderem Gemüse, dazu frische Kräuter und verfeinert mit edlem Graved Lachs. Alternativ kann man die Suppe auch mit Räucherlachs, geräuchertem Forellen- oder Makrelenfilet zubereiten. Ergibt jedesmal eine andere, spezielle Note.

Zutaten für 1–2 Personen:

- 4 Kartoffeln
- 3 Wurzeln
- 1 Stück Sellerieknolle
- ½ Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- ein kleines Stück frischer Ingwer
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL Sahne
- 100–150 g Graved Lachs
- 4–5 Zweige frische Petersilie
- 4–5 Zweige frischer Majoran
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- Butter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 20–30 Min.

Kartoffeln, Wurzeln, Sellerie, Zwiebel, Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer kleinschneiden, den Lauch in dünne Streifen und Kartoffeln, Wurzeln und Sellerie in grobe Stücke schneiden. 1 Zweig Petersilie kleinwiegen.

In einem Topf Butter erhitzen und zuerst Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Lauch andünsten, bis das Gemüse etwas Flüssigkeit gezogen hat. Dann das restliche Gemüse und den kleingewiegten Zweig Petersilie hinzugeben. Mit dem Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei geringer Temperatur 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Gemüsebrühe danach zu wenig Geschmack hat, ohne Deckel weitere 10–20 Minuten köcheln lassen und reduzieren. 5

Minuten vor Ende der Garzeit die kleingewiegte Petersilie und den kleingewiegten Majoran hinzugeben und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

Mit dem Pürierstab kleinpürieren, aber das Gemüse noch etwas grob lassen, die Suppe sollte nicht zu fein sein. Die Sahne hinzugeben und verrühren. Den Graved Lachs in kleine Stücke rupfen.

Die Suppe in zwei großen Suppentellern anrichten und von dem Lachs darüber verteilen.

Rindfleischsuppe



Rindfleischsuppe mit Wadenfleisch, mit Schnittlauch garniert

Rindfleischsuppe mit dem herrlichen, in den letzten Tagen zubereiteten Rinderfond mit kleingeschnittenem Wadenfleisch.

Der Fond soll weder entfettet sein – es sollen schließlich auch einige Fettaugen auf der Suppe schwimmen – noch geklärt – es soll keine klare Brühe sein. Man kann den Fond mit dem Pürierstab fein pürieren, damit er homogener, sämiger und gebundener ist.

Zutaten für 1 Person:

- 300 ml Rinderfond
- 80–100 g gekochtes Wadenfleisch
- Salz
- Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 10 Min.

Rinderfond in einem kleinen Topf erhitzen. Mit dem Pürierstab pürieren. Wadenfleisch klein rupfen oder schneiden. Fond in einen tiefen Suppenteller geben, das Wadenfleisch hineingeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Asiatische Hühnersuppe



Hühnerbrühe mit Huhn, Garnelen und Shiitake

Der gestern gekochte asiatische Hühnerfond eignet sich natürlich hervorragend als Grundlage für eine asiatische Hühnersuppe. Vom mitgekochten Brathähnchen blieben noch etwa 470 g an ausgelöstem Hühnchenfleisch übrig, von dem man einen Teil leicht zerrupft als Einlage in eine Suppe geben kann. Den Rest des ausgelösten Hühnchenfleischs kann man portionsweise für weitere Verwendungen einfrieren. In die Suppe kommen dann noch Shiitakepilze und Garnelenschwänze, die – ersteres länger, zweites kürzer – in der Brühe leicht gekocht werden. Die Hühnerbrühe wird noch mit vietnamesischer Fisch-Sauce und heller Soja-Sauce abgeschmeckt. Und abgerundet wird alles mit ein wenig frischen Lauchzwiebelröllchen. Sehr fotogen ist das Gericht übrigens nicht, denn sowohl Huhn als auch Garnelen und Shiitake sind hier „abgetaucht“.

Zutaten für 1 Person:

- 600–700 ml asiatischer Hühnerfond (je nach Größe der Schüssel)
- 50 g ausgelöstes, gekochtes Hühnchenfleisch
- 4–5 Riesengarnelenschwänze

- 6–7 getrocknete Shiitakepilzestücke
- 1 Lauchzwiebel
- 1–2 TL vietnamesische Fisch-Sauce
- 1 TL helle Soja-Sauce
- Salz

Zubereitungszeit: Einweichzeit 1 Std. | Garzeit 15 Min.

Als erstes die Shiitakepilze eine Stunde in kaltem Wasser einweichen. Dann den Hühnerfond in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Die Shiitakepilze aus dem Einweichwasser nehmen, unter klarem Wasser abspülen und in der Brühe etwa 10–12 Minuten kochen. 3–4 Minuten vor Ende der Garzeit die Garnelenschwänze hinzugeben und ebenfalls kochen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit schließlich das ausgelöste Hühnchenfleisch hinzugeben und nur noch erhitzen.

Mit Fisch-Sauce und Soja-Sauce abschmecken. Eventuell auch mit Salz nachwürzen, die Fischsauce salzt zwar sehr stark, aber sie würzt dazu eben auch sehr. Alles in eine große Schüssel geben und ein wenig frische, in schmale Röllchen geschnittene Lauchzwiebel darüber geben.

Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe



Spinat-Zucchini-Aubergine-Suppe, mit Pinienkernen, Parmesan und Basilikumstreifen garniert

Nochmals etwas magenfreundliches. Ich hatte vor einiger Zeit frische Zucchini und Auberginen eingefroren. das war jedoch ein Fehler und ist nicht empfehlenswert. Zucchinis und Auberginen lassen sich im Ganzen nicht gut einfrieren, da die Eiskristalle die Zellstruktur des Gemüses zerstören. Taut man das Gemüse wieder auf, bekommt man nur matschiges Gemüse. Möglich ist das Einfrieren nur, wenn man Zucchinis und Auberginen vorher in Würfel schneidet und diese kurz in kochendem Wasser blanchiert. Dann kann das Einfrieren und Wiederverwenden gelingen. Die Qualität von frischem Gemüse erhält man dadurch aber auch nicht. Aber, die eingefrorenen Zucchini und Auberginen eignen sich zumindest für Gerichte, die man mehrere Stunden köchelt und reduzieren lässt, wie ein Gulasch, gekocht und püriert als Püree für eine Beilage oder eben für solche Suppen, in denen man das Gemüse auch püriert verwendet. Die besseren Ergebnisse hat man aber natürlich, wenn man das Gemüse frisch zubereitet, was ich auch empfehle.

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Tiefkühlspinat
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine

- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

- ein Schuss trockener Weisswein
- 600 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- ½–1 TL dunkle Sojasauce

- Salz
- Pfeffer
- Muskat

- Olivenöl

- eine Portion Pinienkerne
- Parmesan
- einige frische Basilikumblätter

Zubereitungszeit: 1 ½ Stdn.

Tiefkühlspinat über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Die Zucchini und Aubergine in kleine Würfel schneiden und in einer hohen Rührschüssel mit einem Pürierstab kleinpürieren, aber nicht zu fein, sondern nur grob. Die Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Den Spinat und die pürierte Zucchini und Aubergine hinzugeben, ein wenig mitanbraten und Flüssigkeit ziehen lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen und den Gemüsefond hinzugeben.

Das Ganze ist auch ein nettes Farbenspiel. Mit dem Gemüse, dem Weisswein und dem Fond hat die Suppe eine kräftige dunkelgrüne Farbe. Gibt man die Sojasauce hinzu – je nach gewünschtem Geschmack der Suppe ½ oder 1 Teelöffel –, wird die Suppe braun. Gibt man dann noch die Sahne hinzu, wird sie hellgrün-bräunlich.

Alles sehr kräftig mit Salz und ein wenig Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat abschmecken. Dann ohne Deckel bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Währenddessen eine Portion Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten.

Die Suppe abschmecken, in zwei großen Suppentellern anrichten, mit den Pinienkernen und grob gehobeltem Parmesan garnieren und noch in Streifen geschnittenes Basilikum darüber geben.

Spargelsuppe



Spargelsuppe mit Pul biber und Kapern, mit Schnittlauch und Parmesan garniert

Eine einfache Spargelcremesuppe hatte ich vor einigen Tagen gekocht. Jetzt hatte ich noch Spargel übrig und wollte eine ein wenig andere Variante wählen – etwas sauer und etwas scharf.

Bei der Schärfe bot sich an, eine rote, thailändische Chilischote mitzukochen oder auch Bih-Jolokia-Pulver zu verwenden, aber dabei würde die Suppe sicherlich zu scharf werden. Das Pul biber kann man schön dosieren und es ist auch optisch schön, wenn einige der roten, gebrochenen Paprikastückchen in der Suppe schwimmen.

Ob man Spargel gegessen hat, merkt man übrigens am darauffolgenden Tag beim Urinieren: Am Geruch des Urins. Dafür verantwortlich ist der im Spargel enthaltene Aromastoff Asparagusinsäure, der im Körper enzymatisch gespalten wird. Dies kann jedoch nicht jeder feststellen bzw. riechen. Wissenschaftler sind sich aber nicht einig, woran dies tatsächlich liegt: Am genetisch bedingt vorliegenden Enzym, diese Säure abzubauen. Oder am genetisch bedingt vorhandenen Geruchssinn, die Abbauprodukte dieser Säure zu riechen.

Zutaten (für 2 Personen):

- Spargelschalen und -enden von 1,5 kg Spargel
- 500 g Spargel

- eventuell Gemüsefond (notfalls Brühwürfel)
- 1 TL Crema di Balsamico bianco
- 100 ml Sahne

- 30 g Kapern
- ¼ TL Pul biber
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

- frischer Schnittlauch
- Parmesan

Zubereitungszeit: Vorbereitung 1 ½ Stdn. | Garzeit 1 ¼ Stdn.

Den Spargel schälen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und in kleine Stücke schneiden.

Die Spargelschalen und -enden kann man zusätzlich von vorherigen Spargelgerichten nehmen, sie halten sich zum reinen Auskochen 2–3 Tage im Kühlschrank. Einen Topf mit etwa 1,5 l Wasser auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Spargelreste hinein geben und zugedeckt bei geringer Temperatur 1 Stunde köcheln lassen. Dann die Spargelreste herausnehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen und zurück in den Topf geben.

Den Weißweinessig hinzugeben für etwas Säure. Pul biber hinzugeben für etwas Schärfe, aber Vorsicht bei der Dosierung. Dann die Sahne. Mit Salz, Pfeffer und frisch gemahlenem Muskat würzen. Etwas Gemüsefond oder einen Brühwürfel hinzugeben. Die Spargelbrühe wieder zum Kochen bringen und bei geringer Temperatur ohne Deckel 1 Stunde reduzieren lassen.

Die Kapern aus dem Glas nehmen und unter fließendem Wasser abwaschen, damit die Suppe nicht zu sauer wird. Die Spargelstücke und die Kapern in die Suppe geben und kurz erhitzen. Zum Schluss nochmal abschmecken.

In tiefen Suppentellern anrichten und mit frischem Schnittlauch und gehobeltem Parmesan garnieren.

Spargelcremesuppe



Spargelcreme-„Süppchen“ mit Couscous, Spargel, Eigelb und mit Schnittlauch garniert

Mein Vater war ein Schleckermaul. Kein Gericht ohne – in seinen Worten – ein „Süppchen“. Diese bereitete ihm unserer Mutter auch immer zum Mittagessen zu – klassische Rollenverteilung, Mutter im Haushalt und in der Küche. Am liebsten aß er ein Grießsüpchen – Butter in einem Topf erhitzen, Grieß darin anbraten, mit Wasser ablöschen, dann mit Suppenpulverwürze, das war die Kochweise meiner Mutter, und mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten köcheln, abschmecken und servieren.

Das habe ich heute versucht nachzukochen, weil ich eine Spargelcremesuppe aus Spargelschalen zubereiten wollte. Grieß hatte ich keinen zur Verfügung, aber türkischen Couscous. Und das ist feine Weizengrütze. Also vergleichbar zu feinem Grieß. Und damit habe ich die Suppe dann zubereitet.

Zutaten (für 2 Personen):

- Schalen und Endstücke von 1–1,5 kg Spargel
- 1 Spargel

- 2 EL Couscous
- etwas Gemüsefond, notfalls ein kleiner Brühwürfel Suppenwürze
- 1 Eigelb
- Salz
- Pfeffer
- Butter
- etwas frischer Schnittlauch

Zubereitungszeit: 1–1 ½ Stdn.

Die Spargelschalen und Endstücke in einem Topf mit 1,5 l Wasser kochen und ohne Deckel dabei gleichzeitig bei geringer Hitze für 1 Stunde reduzieren lassen. Danach die Spargelschalen und Endstücke aus dem Wasser nehmen. Die einzelne Spargel schälen und in kleine Stücke schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und das Couscous darin anbraten. Die kleingeschnittene Spargel hinzugeben und kurz mitanbraten. Mit dem Spargelwasser ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell etwas Gemüsefond hinzugeben oder ein kleines Stück eines Brühwürfels. Etwa 8 Minuten bei geringer Temperatur köcheln lassen.

Nachdem die Spargelstücke und der Couscous gegart sind, den Topf vom Herd nehmen und in die nicht mehr kochende Suppe ein Eigelb einrühren. Es wird ein wenig ausflocken, bindet aber gleichzeitig die Suppe sämig.

Eine helle, gelbliche, freundliche Farbe der Spargelcremesuppe brachte ich leider nicht zustande, weil die Butter beim Anbraten des Couscous leicht anbräunt und der Suppe dann ihre Farbe gibt. Die Suppe in zwei tiefen Suppentellern anrichten und mit etwas frisch geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Bouillabaisse



Bouillabaisse, mit Basilikum garniert

Ich hatte verschiedene Rezepte vorliegen und entschied mich dann für eine Variante, die keine Original-Bouillabaisse, sondern abgewandelt war. Es sollten auch Wermut und frische Aniskörner hinein. Anis hatte ich nicht vorrätig, also ließ ich ihn weg.

Die Zubereitung einer Bouillabaisse teilt sich eigentlich immer in zwei Teile. zuerst wird mit Gemüse und Fischfond die Suppe erstellt und mindestens 30 Minuten geköchelt. Dann wird der kleingeschnittene Fisch hinzugegeben und die Suppe darf nur noch ganz leicht köcheln oder am besten simmern, damit der Fisch nur pochiert, aber nicht zerkocht wird.

Das erste Rezept war jedoch ein großer Fehler. Denn mit dem Wermut, den ich hineintat, wurde die Suppe süß. Und schmeckte nicht mehr nach Fisch. Das, was da hätte herauskommen sollen, war keine Bouillabaisse mehr, denn eine Fischsuppe muss nach Fisch schmecken. Und hätte ich auch noch die Aniskörner

hinzugetan, wäre das Ergebnis noch grausliger geworden.

Aus diesem Grund brach ich den Zubereitungsvorgang einfach ganz strikt nach dem ersten Teil, der Suppenzubereitung, ab und schwenkte auf ein anderes Rezept um, das ich dann auch nach dieser ersten Erfahrung in meinem Sinne abwandelte. Ich marinierte den Fisch, die Garnelen und die Muscheln erstmal, stellte sie in den Kühlschrank und setzte die Zubereitung am darauffolgenden Tag fort. Mein Abendessen an diesem ersten Tag der Zubereitung bestand dann nur aus dem dazugekauften Chiabatta, das ich mit einem Aufstrich aufaß. ;–)

Zutaten (für 2–3 Personen):

- 750 g Meeres- und Binnengewässerfisch (z.B. Kabeljau, Wildlachs, Zander, Wels)
- 200 g geschälte Garnelenschwänze
- 100 g Miesmuscheln (Glas)

- 3 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 2 Wurzeln
- 6–8 Lauchzwiebeln (oder 1 Stange Lauch)
- 4 Tomaten

- ¼ Strauß frische Petersilie
- ¼ Strauß frischer Oregano
- 0,1 g gemahlener Safran
- 8–10 EL Olivenöl

- 750 ml Fischfond
- 200 ml trockener Weißwein

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Koriander

- einige Blätter frisches Basilikum

Zubereitungszeit: Marinierzeit 24 Stdn. | Vorbereitungszeit 30 Min. | Kochzeit 45 Min.



Fisch und Meeresfrüchte (v.l.n.r.): Kabeljau, Zander, Garnelenschwänze, Wels, Wildlachs

Den Fisch in kleine Stücke schneiden. Garnelen und Muscheln im Ganzen lassen. Petersilie und Oregano kleinwiegen. Den Fisch, die Garnelen und die Muscheln mit den Kräutern, dem Safran und dem Olivenöl gut vermischen, in einen Topf geben und alles zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

Am darauffolgenden Tag zuerst einen großen Topf mit Wasser aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen. Die vier Tomaten an mehreren Stellen einritzen und für 1 Minute ins kochende Wasser geben, um sie zu blanchieren. Mit einem Schöpflöffel herausheben. Die Haut abziehen und vor allem den grünen Strunk entfernen. Dann die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Vielfach werden auch noch die Kerne der Tomaten entfernt und nur das Fruchtfleisch verwendet, das finde ich jedoch übertrieben, weshalb ich die ganzen Tomaten bis auf den Strunk verwende.

Zwiebeln, Knoblauchzehen, Wurzeln und Lauchzwiebeln schälen und klein bzw. in Scheiben schneiden. Olivenöl in einem großen Topf sehr stark erhitzen und das Gemüse darin einige Minuten bei ständigem Umrühren anbraten und köcheln lassen. Die Zwiebeln und der Knoblauch sollten glasig gegart sein. Dann die Tomaten mit der Flüssigkeit hinzugeben. Den Fischfond und den Weißwein hinzugeben. Mit frisch gemahlenem Salz, Pfeffer und Koriander großzügig würzen und gute 30 Minuten bei zugedecktem Topf und geringer Temperatur köcheln lassen.



Fisch und Meeresfrüchte, mariniert

Währenddessen den marinierten Fisch in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Er soll nur kurz für 1–2 Minuten von allen Seiten angebraten, aber nicht durchgegart werden, da er ja noch in der Suppe pochiert und gegart wird. Aufpassen, dass der Fisch beim Anbraten nicht zu sehr zerfällt.

Nach dem Garen der Suppe den Fisch hinzugeben und bei ganz kleiner Hitze zugedeckt 15 Minuten entweder ganz leicht köcheln oder am besten nur noch ziehen lassen. Die kleinen Fisch- und Meeresfrüchtestücke werden auch ohne Kochen gegart. Danach nochmals mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Die Bouillabaisse in tiefen Suppentellern servieren und mit etwas frisch gehacktem Basilikum garnieren. Dazu passt ein Baguette oder Chiabatta mit Knoblauchbutter. Bon appetit!

Wenn von der Suppe noch etwas übrig bleibt, lässt sie sich sehr gut portionsweise einfrieren.