Zwiebelsuppe – klassisch

Zwiebelsuppe mit Toastbrot und Eigelb, mit Käse überbacken

Das „Frische-Diktat“ ließ mich mal wieder ein neues Rezept ausprobieren, obwohl ich noch gekochten Pansen im Kühlschrank hatte, der eigentlich verbraucht werden musste. Ich entschied mich für eine frische Zwiebelsuppe, bei der ich auch noch ein zweites Mal die Bouillon Pur von Knorr ausprobieren konnte. Das Rezept ist für eine Person.

Zutaten:

- 2 rote Zwiebeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser
- 1 ½ Portionen Bouillon Pur Huhn
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise frisch gemahlene Muskatnuss

- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Eigelb
- 50 g geriebener Käse (Gouda oder Emmentaler, mind. 40 % Fett)
- 3 Zweige frische Petersilie
- Butter

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schälen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen, schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe und die Knoblauchzehen in Scheiben. Erhitzen Sie eine Portion Butter in einem Topf und schwitzen Sie die Zwiebelringe und die Knoblauchscheiben an. Dünsten Sie alles bei geringer Hitze bei zugedecktem Topf 10 Minuten. Geben Sie den halben Liter Wasser hinzu, die 1 ½ Portionen Knorr Bouillon Pur Huhn hinzu und würzen mit Salz und Pfeffer. Die Hühner Bouillon kann wieder nicht überzeugen. Eigentlich sollte eine Portion für 500 ml Wasser reichen, aber es benötigt mindestens 1 ½ Portionen, um zumindest etwas Geschmack in die Suppe zu bringen. Außerdem ist der Geschmack nicht überzeugend, manche andere Bouillon bringt da mehr Geschmack in eine Suppe oder Sauce. Lassen Sie alles zusammen nochmals 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Geben Sie die Suppe in einen tiefen Suppenteller. Würzen Sie mit einer Prise frisch gemahlener Muskatnuss. Legen Sie die Scheibe frisches Toastbrot in die Mitte der Suppe und tauchen sie ein wenig ein. Verteilen Sie das verrührte Eigelb darüber. Ich habe den Fehler gemacht, das Eigelb ganz darauf zu geben, nur – das Eigelb stockt natürlich beim anschließenden Grillen und ist nicht mehr flüssig. :–(Geben Sie den geriebenen Käse auf die Suppe bzw. das Toastbrot und schieben Sie die Suppe für 10 Minuten in der Mikrowelle oder im Backofen unter den Grill, damit der Käse verläuft und leicht anbräunt. Mit kleingeschnittener Petersilie garnieren und servieren.

Gemüsesuppe

Gemüsesuppe mit Brokkoli und Champignons

Bei diesem Rezept handelt es sich nicht um einen Eintopf mit allerlei Gemüsesorten. Sondern um eine Gemüsesuppe, die sich mit fast allen Gemüsesorten zubereiten lässt. Ich erkläre sie Ihnen stellvertretend für andere Gemüsesorten mit Brokkoli und Champignons. Ein wichtiges Küchenutensil, das Sie zwingend für diese Suppe benötigen, ist ein Pürierstab, mit dem Sie Gemüse pürieren können. So lässt sich in kürzester Zeit eine einfache und sehr schmackhafte Suppe herstellen.

Zutaten:

- 1 Brokkoli
- 100 g frische Champignons
- 1 halbe Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe

• 200 ml Gemüsefond
• 200 ml trockener Weißwein
zusätzlich: 200 g süße Sahne
• geriebenen Gouda oder Emmentaler
• Salz
• Pfeffer
• Butter

Zubereitungszeit: 15 Min.

Schneiden Sie die halbe Zwiebel und die Knoblauchzehe klein. Zerkleinern Sie den Brokkoli in kleine Röschen, auch den Stiel, wenn er nicht zu hart ist. Behalten Sie eines der größeren Röschen, um es später für die Suppe zu verwenden. Geben Sie ein Stück Butter in einen Topf und braten Sie die Zwiebel, Knoblauchzehe und den Brokkoli an. Lassen Sie alles einige Minuten mit zugedecktem Topf garen. Schneiden Sie währenddessen die Champignons in kleine Streifen und geben sie nach einigen Minuten hinzu. Auch hier behalten Sie zwei Champignons zurück, um sie später der Suppe hinzuzufügen. Löschen Sie alles mit Gemüsefond und Weißwein ab. Dann lassen Sie alles bei geringer Hitze ca. 10 Min. köcheln.

Sie können für diese Gemüsesuppe auch eine andere Gemüsesorten wählen wie Paprika, Zucchini, Auberginen, Tomaten, Karotten, Blumenkohl oder Spinat. Leider bringen die gegarten Champignons eine relativ dunkle, etwas unansehnliche Farbe in die Suppe mit, was an ihrem Geschmack aber nichts ändert.

Fügen Sie den Brokkoli, die Champignons und die angebratenen Zwiebel- und Knoblauchstückchen in eine schlanke und hohe Pürierschüssel und zerkleinern Sie alles mit dem Pürierstab. Das pürierte Gemüse geben Sie in den Topf zurück, in dem Sie alles angebraten haben. Erhitzen Sie die Gemüsesuppe nochmals. Zusätzlich können Sie nun noch etwas Sahne hinzugeben, um eher eine Gemüsecremesuppe zu bekommen. Einige Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken, und Sie haben in wenigen Minuten eine hervorragende Gemüsesuppe zubereitet. Wenn die

Gemüsesuppe vom Geschmack her ein wenig zu dünn ist, lassen Sie sie ein wenig reduzieren und einköcheln.

Das zurückbehaltene große Röschen des Brokkoli und die zwei Champignons schneiden Sie klein und braten sie einfach nur in Butter an. Wenn Sie die Suppe in tiefen Suppentellern anrichten, geben Sie anschließend diese Brokkoli- und Champignonsteile auf die Suppe, dann noch etwas geriebenen Käse und garnieren alles mit etwas frischem Oregano oder Thymian.

Puristische Hühnerbrühe

Gegarte Hühnchenteile in der Hühnerbrühe im

Bräter

Es geht auch einfach. Mit ganz wenigen Zutaten und ganz minimalistisch. Kollegin Petra Hammerstein hat das Rezept auf ihrem Blog gepostet, ich habe es nachgekocht und variiert, bin begeistert und poste es nun hier nochmals in meinem Blog.

Für Hühnerbrühe braucht man zwar ein Suppen- oder Brathuhn/hähnchen, aber kein großes Suppengemüse, Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch oder sogar noch kräftige Gewürze wie Sternanis, Koriander, Kardamon oder Loorbeerblätter. Nein, im Grunde bedarf es nur vier Zutaten: Ein Huhn, Wasser, Salz und Pfeffer.

Zutaten:

1 Brathähnchen
3 l Wasser
1 TL Salz
1 TL schwarze Pfefferkörner

Zubereitungszeit: 5 ½ Stdn. respektive 2 ½ Stdn.

Wenn Sie ein frisches Brathähnchen beim Geflügelschlachter auf Ihrem Wochenmarkt kaufen, nehme Sie gleich noch zusätzlich 2–3 Mägen und 2–3 Herzen mit. Außerdem: Ein Paar Hühnerfüße! Diese sind zwar meistens schwer zu bekommen, aber sie geben der Hühnerbrühe zum einen eine schöne gelbe Farbe und zum anderen noch mehr Geschmack.

Oder Sie verwenden ein tiefgefrorenes Brathähnchen, das Sie über Nacht auftauen. Gießen Sie bei dem aufgetauten Hähnchen das überschüssige Wasser ab.

Waschen Sie dann das Hähnchen unter fließendem Wasser. Zerteilen sie es mit einem großen Messer in 6–7 Teile.

Setzen Sie einen Bräter oder einen sehr großen Topf mit 3 l Wasser auf den Herd auf. Achten Sie bei einem Topf darauf, dass er keine Plastikteile hat, weil er dann in den Backofen

kommt. Erhitzen Sie das Wasser bis zum Kochen. Parallel dazu erhitzen Sie den Backofen auf 200 °C. Wenn das Wasser kocht, geben Sie die einzelnen Hähnchenteile und die Innereien wie Herz, Leber, Hals („Kragen“) und Füße hinzu, dann einen gestrichenen TL Salz und 1 TL schwarze Pfefferkörner. Dann stellen Sie den Bräter oder Topf in den vorgeheizten Backofen auf mittlere Schiene. Der Bräter und die Inhaltsstoffe werden ca. 15 Min. brauchen, bis sie die Temperatur des Backofens angenommen haben und die Brühe anfängt zu köcheln. Wenn sie kocht, drehen Sie den Backofen auf 160 °C herunter, da die Brühe nur leicht köcheln soll. Dann die Zeitschaltuhr auf 5 Stdn. stellen und alles kochen lassen. Schon nach wenigen Minuten wird ein leichter Hühnerbrühegeruch durch die Küche und die ganze Wohnung ziehen. Die Hühnerbrühe reduziert sich während der Garzeit um ca. 50 %, was aber ihr Aroma verbessert. Nach dem Garen werden Sie die Brühe sicherlich mit Salz noch etwas nachwürzen müssen.

Die köstliche, frische Hühnerbrühe mit zerkleinertem Hühnchenfleisch in einem großen Suppenteller

Da eine reine Hühnerbrühe ein klein wenig zu fade ist, wenn die Brühe keine Inhalte hat, können Sie entweder nach dem Fertigstellen der Brühe kleine Suppennudeln kochen und hinzugeben. Oder Sie verwenden einfach das Fleisch der Brathähnchenteile, die Sie ausnehmen, das Fleisch kleinschneiden und in die Brühe geben. So haben Sie eine gehaltvolle und sehr schmackhafte Suppe.

Wem die 5 Stdn. Garzeit für eine reine Hühnerbrühe zu lang sind und Energie sparen will, der kann es auch mit einem Dampfkochtopf versuchen. Der fasst in den normalen Größen nicht so viel Flüssigkeit wie ein Bräter, meistens nur 1–2 l, aber mit ihm reduziert sich die Garzeit auf ca. 2 Stdn. Bei der Garzeitreduzierung gehe ich ausnahmsweise mit meiner Mutter konform, die mir den Dampfkochtopf für solche Gerichte schon seit Jahrzehnten empfiehlt.

Aber eigentlich mag ich Dampfkochtöpfe nicht. Deshalb investiere ich auch gern mehr Zeit und auch Energie, um ein Gericht 5–6 Stdn. auf dem Herd oder im Backofen zuzubereiten. Bei Dampfkochtöpfen hat man keinen Einblick ins Innere. Es ist eine Art „Closed Shop“, wie die in sich geschlossenen Gewerkschaften in England genannt werden. Ich kann weder sehen, ob die Zutaten im Topf schon ausreichend genug gegart sind, noch kann ich sehen, ob sie noch weiter gegart werden müssen. Ich kann zwischendurch nicht abschmecken, ob eine Bratensauce gut oder noch nicht gut gewürzt ist und mit Salz, Pfeffer, Paprika oder anderem nachwürzen. Mir fehlt einfach der öftere Eingriff, wie es ein Bräter mit Glasdeckel oder ein ebensolcher Topf bietet, bei denen ich alle viertel Stunde nachschaue oder den Deckel lüfte, abschmecke und dann entscheide, wie es weitergeht: Noch weiter garen und wie lange? Nachwürzen und mit was? Oder erst einmal fertig garen und dann weiter sehen?

Einen Dampfkochtopf mit beispielsweise einer Hühnerbrühe zu überprüfen, erfordert immer einen ungewöhlichen hohen Aufwand: Temperatur drastisch senken, den im Inneren des Topfs

vorherrschenden Druck langsam senken und entweichen lassen, dann den Topf öffnen, den Inhalt prüfen und dann entscheiden, wie lange dieser bei welcher Temperatur noch gegart werden soll. Also, das ganze Prozedere ist hierbei nicht so optimal, weshalb ich den Dampfkochtopf – wie gesagt – nur äußerst ungern einsetze.

Bei diesem Rezept ist die Vorbereitung des Gerichts mit dem Dampftopf aber ähnlich wie im Bräter: Brat- hähnchen zerteilen, Wasser in den Dampfkochtopf geben und die Hähnchenteile hineinlegen, damit der Topf bis knapp unter die Topfkante gefüllt ist, und mit Salz und Pfeffer würzen. Der Inhalt des Topfs braucht nach oben zum Deckel ein wenig Freiraum, damit sich Dampf bilden und das Garprinzip – Dampfbildung, erhöhter Innendruck und Temperatur im Topf – funktioniert. Dann bei der geringen Temperaturstufe 2 auf dem Herd, der kleine Dampfkochtopf bleibt dann bei Ringstufe zwei – im Inneren des Dampfkochtopfs ca. 180 °C –, 2 Stdn. köcheln lassen.

Die Zubereitung im Dampfkochtopf liefert aber nur befriedigende Ergebnisse. Für diejenigen, die Energie sparen wollen, sind natürlich 2 Stdn. bei ganz geringer Hitze auf dem Herd gegenüber 5 Stdn. bei 160 °C im Backofen eine große Ersparniss. Nur, die Brühe im Dampfkochtopf zubereitet ist nicht so gut wie diejenige aus dem Bräter. Das hat einen einfachen Grund: Im Bräter reduziert die Brühe in 5 Stdn. auf ca. die Hälfte der Flüssigkeit, also von 3 l auf 1 ½ l. Damit dickt sie leicht ein und verstärkt den Geschmack. Das kann der Dampfkochtopf nicht leisten, weil bei ihm keinerlei Flüssigkeit entweicht. Meiner Mutter muss ich nach wie vor eine Absage erteilen, dass der Dampfkochtopf doch so toll sei. Ich ziehe den Bräter vor. Ich will schmackhaftes und genussvolles Essen, auch wenn es mehr Aufwand und Energieverbrauch bedeutet.

Weitere Zubereitung nach dem Garen wie beim weiter oben stehenden Kochvorgang mit dem Bräter.

Für die ganz Scharfen: Rote-Linsen-Suppe mit Sriracha

Die angerichtete, sehr scharfe Sriracha-Rote-Linsen-Suppe mit ein wenig Sahne zum Abmildern

Dieses Gericht ist etwas für „heiße Hunde“. Es heißt im Original „Five-Alarm Lentil Soup“ und ist aufgrund der Farbe und der Schärfe der Suppe Feuerwehrleuten gewidmet. „Lentil Soup“ bedeutet „Linsensuppe“. Aber der „Five-Alarm“ ist kein Feuerwehralarm um 5 h oder 17 h. Sondern er spielt auf die Reichweite des Feueralarms und die Anzahl der gerufenen Feuerwehren an. Es handelt sich dann nämlich um einen Großbrand, zu dem gleich fünf Feuerwehrstationen angerufen bzw. geordert werden, die mit entsprechend vielen Feuerwehrwagen zum Brandherd anrücken. So schmeckt auch die Suppe.

Sriracha ist eine thailändische Chilisauce. Sie ist nur in Asia-Shops oder im Onlinehandel zu bekommen. Am verbreitesten ist die Sriracha-Sauce der Marke „Flying Goose“. Sie ist für fast alle asiatischen Gerichte verwendbar, sogar für Desserts, oder wenn es sein muss, auch mal für kalte Frikadellen.

Zutaten:

125 g rote Linsen
100 g Tomaten aus der Dose
50 ml Sriracha-Sauce
300 ml Wasser
alternativ: 150 ml Wasser und 150 ml Rotwein
½ rote Zwiebel
½ Karotte
½ Stange Meerrettich
½ Stange Lauch
3 Zehen Knoblauch
½ EL Pul biber (türkischer gebrochener, scharfer Paprika)
½ EL Kreuzkümmel
alternativ: ½ TL Garam Massala
1 Lorbeerblatt
1 TL Tomatenmark
1 TL Senf
Crème fraîche
alternativ: Sahne
1 Zweig frischer Koriander
alternativ: 1 Zweig frische Petersilie
Olivenöl

alternativ: 100 g Hackfleisch

alternativ: 50 g Speck

alternativ: 100 g Tortellini

Zubereitungszeit: 40 Min.

Schneiden Sie das Gemüse, also die Zwiebel, Karotte, den

Meerrettich, Lauch und den Knoblauch klein. Erhitzen Sie Olivenöl in einem Topf. Garen Sie das kleingeschnittene Gemüse an und lassen Sie es ein wenig Flüssigkeit ziehen. Geben Sie die Gewürze, also Pul biber, Kreuzkümmel oder alternativ Garam Massala, das Lorbeerblatt, Tomatenmark und den Senf hinzu. Lassen Sie alles nur kurz zusammen anbraten und geben Sie sogleich die Sriracha-Sauce und die Tomaten hinzu. Die Tomaten aus der Dose können Sie am besten mit einem Kartoffelstampfer, der verwendet wird, um gegarte Kartoffeln zu Kartoffelbrei zu zerdrücken und zerkleinern, klein drücken.

Geben Sie nun noch das Wasser – oder wenn Sie eine leichten Hauch Rotwein an die Suppe geben wollen, alternativ Wasser und einen guten Schuss trockenen Rotwein – hinzu und die roten Linsen. Bringen Sie alles zum Köcheln und lassen sie es bei kleiner Hitze ohne Deckel ca. 30 Min. garen.

Die köchelnde Sriracha-Rote-Linsen-Suppe

Sie werden festellen, dass die Sriracha-Sauce soviel Würze an die Suppe abgibt, dass Sie nicht mal mit Salz und Pfeffer nachwürzen müssen. Auch kein Gemüsefond anstelle des Wassers ist notwendig, die Suppe hat genug Geschmack und Würze.

Servieren Sie die Suppe in einem tiefen Teller. Wenn Sie nun

die Schärfe und damit den „Five-Alarm“ abmildern wollen, weil die Suppe sonst wirklich höllisch scharf ist, geben Sie ein wenig Crème fraîche darauf, alternativ einen Esslöffel Sahne. Ohne diese Zugabe und damit Abmilderung behält die Suppe tatsächlich ihre völlige Schärfe. Garnieren Sie die Suppe noch mit frisch gehacktem Koriander oder Petersilie.

Alternativ können Sie das Ganze auch mit Fleisch zubereiten, indem sie am Anfang Hackfleisch mit anbraten oder Speck. Oder Hackfleisch und Speck. Das würde der traditionellen Linsensuppe im Schwäbischen entsprechen, die dort aus dunklen Linsen, frischen Spätzle und Saitenwürstle (= Wiener oder Frankfurter Würstchen) zubereitet wird. Kochen Sie dazu gleichzeitig frische Tortellini und servieren Sie alles zusammen in einem tiefen Teller.