

Buchmayer's

Suppen für Leib und Seele

Norbert Buchmayer
2022

Asiatische Völker ernähren sich mit Suppen unterschiedlichster Art. Meistens soll es schnell zubereitet sein. In Europa wurden die Suppenküchen von Fast Food verdrängt. Schade, bedeutet doch eine Suppe viel mehr als nur Sättigung. Wohlfühlen zum Beispiel. Hat die Suppe doch unterschiedliche Aufgaben gleichzeitig zu erfüllen. Die Suppe wärmt den Magen und dadurch den Körper, auch den Geist. Sie beruhigt auch den Verdauungstrakt und ist gleichzeitig appetitanregend. Es ist unbedeutend, ob die Suppe als Vorspeise, Zwischengericht oder als Hauptmahlzeit zu sich genommen wird, eine Suppe schmeckt immer. Und sie unterstützt den Genesungsprozeß. Wie fühlen Sie sich bei einer Erkältung nach dem Genuß einer heißen Suppe? Schon das Beugen über den Suppenteller und das Einatmen vom Suppendunst befreit die Atemwege.

Klare Suppen müssen nicht unbedingt durchsichtig sein. Die Transparenz orientiert sich an den jeweiligen Zutaten.

Die Konsistenz macht den Unterschied. Eine simple Rindsuppe - meint man: zu Beginn steht die Rindsknochensuppe, welche durch Fleischzugabe zur Bouillon wird und durch weiteres Aufkochen mit Hackfleischzusatz zur Kraftsuppe (Consommé) heranreift. Mit der Verdopplung des Hackfleischs erreicht man eine extrastarke doppelte Consommé. Durch unterschiedliche Geschmacksbeigaben gestalten Sie Ihre eigene Spezialkraftsuppe, wie zum Beispiel mit Sherry oder Cognac. Selbst als kalte Suppe kann die Consommé überzeugen.

Dieses Kochbuch erhebt keinen Anspruch auf Vollkommenheit. Es dient Ihnen beim Gestalten selbstgekochter Suppen und zur Animation der eigenen Rezepturgestaltung. Ihrer persönlichen gastronomischen Kreativität sind in der heutigen Zeit keine Grenzen gesetzt.

Kochen Sie drauf los, wenn es schmeckt, sofort aufschreiben. Wenn nicht, gleich vergessen.

Tipps und Ratschläge

Bio-Produkte schmecken besser und lassen sich leichter zubereiten. Sowohl bei Gemüse als auch bei Fleisch. Auch der Kochverlust ist geringer.

Vermeiden Sie das oft gelobte Glas Rotwein beim Kochen, der Alkohol verändert den eigenen Geschmacksinn.

Würzen Sie sparsam, etwas Salz dazugeben ist einfacher als etwas Salz zu entfernen.

Es gibt keinen Grund beim Zwiebelschneiden zu weinen. Der enthaltene Schwefel der Zwiebel wird beim Pressschneiden herausgequetscht und verursacht Tränen. Ziehen Sie das geschärfte Messer in langen Zügen durch die Zwiebel.

Cremesuppen müssen nicht unbedingt mit Mehl gebunden werden. In vielen Fällen schmeckt es vorzüglich, wenn nicht sogar besser, sollte die Suppe mit Sahne oder Kokosmilch zubereitet werden.

Eine Pürresuppe wird komplett ohne Mehl- oder Stärkebindung hergestellt.

Eine klare Suppe besteht nicht immer aus Fleisch. Aus jedem Gemüse läßt sich ebenfalls eine bekömmliche klare Suppe herstellen.

Wie bei klaren Suppen die klassischen Suppeneinlagen dominant sind, verbessern sich die Creme- und Pürre Suppen mit untypischer Einlagen, wie Blütenblätter, Schinken, Wurst, Fisch, Meeresfrüchten, Obst und dergleichen.

Inhaltsverzeichnis

Knochensuppe (Bouillon blanc)

Bouillon

Rinderkraftbrühe (Consommé)

Hühnersuppe

Hühner-Bouillon

Asiatische Hühnersuppe

Französische Zwiebelsuppe

Klare Kartoffelsuppe

Klare Spinatsuppe

Klare Broccoli Suppe mit Kartoffel

Asiatische Rindfleischsuppe

Petersiliensuppe

Portugiesische kalte Kraftsuppe

Champignonkraftsuppe

Gemüsekraftsuppe

Nudelsuppe

Selchfleischsuppe mit Grieß

Geeiste Tomaten Consommé mit Tapioka

Tomaten Mus Suppe

Cremige Kartoffelsuppe

Curryreissuppe

Karottenpürresuppe
Spargelcremesuppe
Krautsuppe
Erdnuß Suppe
Bananensuppe
Broccoli Cremesuppe
Sellerie-Creme-Suppe
Kürbissuppe
Kaninchensuppe
Gulaschsuppe
Pörkölt Suppe
Linsensuppe
Linsenpürresuppe
Pikante Kräutersuppe
Süße Kräutersuppe
Gurkensuppe
Shrimps Suppe
Mandelsuppe
Krebs Cremesuppe
Einmachsuppe
Einmachsuppe mit Erbsen
Einmachsuppe mit Maiskörner
Einmachsuppe mit Süßkartoffel
Einmachsuppe mit grünem Spargel
Hühnercurrysuppe

Mailänder Tomatensuppe
Spanische Tomatensuppe
Senfsuppe
Pak Choi Suppe
Zwiebelcremesuppe
Karpfeneinmachsuppe
Ungarische Fischsuppe
Suppeneinlagen
Feine Nudeln
Gemüsewürfel
Frittaten
Grießnockerl
Markknödel
Leberknödel
Tomatenpudding
Spinatpudding
Croutons
Tropfteig
Backerbsen
Käsebisquit
Pilzroulade
Backknödel
Schinkenknödel
Selchfleischknödel
Pochiertes Suppen-Ei

Graupen