

Dr. Oetker

1000

Rezepte – Suppen und Eintöpfe

aus 1000 Rezepten – gut & günstig



Bohnensuppe mit Hack

4 Portionen

pro Portion
2,05 Euro

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

530 g abgetropfte, weiße Bohnen (aus der Dose)
100 g Speckwürfel (aus dem Kühlregal)
400 g Gehacktes (halb Rind-, halb Schweinefleisch)
3 Zwiebeln
Salz
gem. Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
750 ml Fleischbrühe
800 g Pizzatomen (aus der Dose)
1-2 EL Chilisauc
4 EL Crème fraîche

Pro Portion: E: 35 g, F: 33 g, Kh: 32 g, kj: 2347, kcal: 560

1. Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Speckwürfel in einem großen Topf auslassen. Gehacktes hinzugeben und unter Rühren kräftig darin anbraten. Dabei die Fleischklümpchen mit einer Gabel zerdrücken.

2. Zwiebeln abziehen, in kleine Würfel schneiden, zur Hackfleischmasse geben und mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Mit Brühe ablöschen. Die weißen

Bohnen und die Tomaten mit dem Saft hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen. Die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

3. Die Bohnensuppe mit Chilisauce abschmecken und in Teller füllen. Jeweils 1 Esslöffel Crème fraîche daraufgeben.



Deftiger Gemüseeintopf

4 Portionen (ohne Foto)

pro Portion
2,05 Euro

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Garzeit: etwa 80 Minuten

400 g Schweinefleisch (aus der Schulter)

750 g Kartoffeln

je 1 rote und grüne Paprikaschote

250 g Zucchini

250 g Tomaten

3 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

4 EL Speiseöl

2 Lorbeerblätter

1 EL gehackte Rosmarinnadeln

Salz, gem. Pfeffer

125 ml Fleischbrühe

125 ml trockener Weißwein

Pro Portion: E: 27 g, F: 22 g, Kh: 36 g, kj: 2079, kcal: 496

1. Schweinefleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

2. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Zucchini abspülen,

abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Tomaten abspülen, trocken tupfen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Die Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, klein würfeln.

3. Den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze: etwa 180 °C

Heißluft: etwa 160 °C

4. Speiseöl in einem Schmortopf erhitzen, die Fleischwürfel darin von allen Seiten anbraten, Lorbeerblätter und Rosmarinnadeln hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Die Kartoffelscheiben, Zwiebel-, Knoblauchwürfel, Paprikastücke, Zucchini- und Tomatenscheiben auf die Fleischwürfel schichten. Dabei jede Schicht mit Salz und Pfeffer bestreuen, Fleischbrühe und Weißwein hinzugießen. Den Schmortopf zugedeckt auf dem Rost in den vorgeheizten Backofen schieben. Den Gemüse-Eintopf etwa 80 Minuten garen.

Erbsen-Buttermilch-Suppe

1 Portion

pro Portion
0,70 Euro

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Kühlzeit

Garzeit: 8-9 Minuten

1 Schalotte

2 EL Olivenöl

einige getrocknete, rote Chilibrösel

200 ml Gemüsebrühe

75 g TK-Erbsen

gem. Meersalz

1 gestr. TL Speisestärke

5 Minzeblättchen

50 g Buttermilch

Pro Portion: E: 9 g, F: 21 g, Kh: 17 g, kj: 1210, kcal: 289

1. Schalotte abziehen und in kleine Würfel schneiden. 1 Esslöffel des Olivenöls in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel und die Chilibrösel darin andünsten. Brühe hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

2. Die gefrorenen Erbsen hinzugeben, mit Meersalz würzen. Die Suppe wieder zum Kochen bringen und 3-4 Minuten kochen lassen.

3. Speisestärke mit etwas Wasser anrühren, in die Suppe rühren und unter Rühren einmal aufkochen lassen.

Minzeblättchen abspülen und trocken tupfen. 3
Minzeblättchen in die Suppe geben. Die Suppe mit einem
Pürierstab sehr fein pürieren.

4. Die Suppe im kalten Wasserbad kalt rühren, dann
Buttermilch unterrühren. Die Suppe evtl. mit Meersalz
abschmecken.

5. Restliche Minzeblättchen in feine Streifen schneiden. Die
Suppe damit bestreuen und mit dem restlichen Olivenöl
beträufeln. Die Suppe in eine Suppentasse geben.

Tipp: Die Suppe kann bereits am Vortag zubereitet werden.



Gemischter Kohleintopf

4 Portionen (ohne Foto)

pro Portion
1,30 Euro

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

700 g Blumenkohl

400 g Rosenkohl

350 g Wirsing

300 g Chinakohl

100 g Butterschmalz

1 Msp. ger. Muskatnuss

2 EL Kümmelsamen

1 Lorbeerblatt

1½ EL Pfefferkörner

2 gestr. EL gekörnte Brühe

400 ml Wasser

100 g ger. Emmentaler

Pro Portion: E: 18 g, F: 34 g, Kh: 12 g, kj: 1788, kcal: 247

1. Von dem Blumenkohl die Blätter entfernen und den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl in Röschen teilen, abspülen und abtropfen lassen.

2. Den Rosenkohl von den äußeren, schlechten Blättern befreien, etwas vom Strunk abschneiden, den Strunk kreuzförmig einschneiden. Rosenkohl abspülen und abtropfen lassen.

3. Vom Wirsing und Chinakohl die äußeren, welken Blätter entfernen. Wirsing achteln und Chinakohl halbieren. Vom Wirsing und Chinakohl den Strunk herausschneiden. Den Kohl abspülen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden.

4. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen. Zuerst die Blumenkohlröschen darin etwa 7 Minuten von allen Seiten anbraten. Dann den Rosenkohl und zuletzt die Kohlstücke hinzugeben und weitere etwa 10 Minuten schmoren. Mit Muskat, Kümmel, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern würzen. Brühe und Wasser hinzugeben. Die Zutaten zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen.

5. Käse unter den fertigen Eintopf rühren und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

FrISChe Erbsensuppe mit Würstchen

10 Portionen

pro Portion
1,40 Euro

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 35 Minuten

3 Zwiebeln

400 g Kartoffeln

1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie, Porree, Petersilie)

3 EL Speiseöl

Salz, gem. Pfeffer

2 ½ l Wasser

2 geh. TL Instant-Gemüsebrühe

1½ kg TK-Erbsen

300 g Schlagsahne

ger. Muskatnuss

1 Prise Zucker

10 Wiener Würstchen

Pro Portion: E: 24 g, F: 36 g, Kh: 27 g, kj: 2220, kcal: 530

1. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob würfeln. Die Petersilie grob zerschneiden.

2. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Gemüsewürfel darin portionsweise unter Rühren andünsten. Kartoffelwürfel hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzugießen und zum Kochen bringen. Gemüsebrühe hinzugeben. Die Zutaten zugedeckt etwa 30 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen lassen.

3. 1 kg der gefrorenen Erbsen in die Brühe geben, wieder zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten mitkochen lassen. Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und nochmals aufkochen lassen. Restliche gefrorene Erbsen hinzugeben. Sahne unterrühren. Die Erbsensuppe nochmals unter Rühren kräftig aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zucker abschmecken.

4. Die Würstchen in die Suppe geben und etwa 4 Minuten miterhitzen.



Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwürstchen

4 Portionen

pro Portion
1,80 Euro

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

2 Zwiebeln

400 g Möhren

200 g Staudensellerie

2 EL Pflanzenöl

600 g frisch gepalzte Erbsen oder TK-Erbsen

Salz, gem. Pfeffer

1,2 l Gemüsebrühe

4 Stängel Liebstöckel

4 geräucherte Tofuwürstchen

Pro Portion: E: 22 g, F: 11 g, Kh: 27 g, kj: 1257, kcal: 301

1. Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen abspülen, abtropfen lassen und würfeln.

2. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Die Möhrenscheiben, Selleriewürfel und die Erbsen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsebrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Den Eintopf zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.

3. Liebstöckel abspülen und trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein schneiden.

4. Die Tofuwürstchen in den Eintopf geben und miterhitzen. Liebstöckel unterrühren. Den Erbseneintopf anrichten und servieren.



Gemischter Bohneneintopf mit Mettklößchen

4 Portionen

pro Portion
1,65 Euro

Zubereitungszeit: 15 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 60 Minuten

100 g getrocknete, rote Bohnen

100 g getrocknete Wachtelbohnen

100 g getrocknete, weiße Bohnen

2 l Gemüsebrühe

250 g Kartoffeln

je 1 kleine, grüne und gelbe Paprikaschote

Für die Mettklößchen:

300 g Thüringer Mett (gewürztes Schweinemett)

1 EL klein geschnittene Petersilie

Salz, gem. Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

Zum Bestreuen:

1 EL klein geschnittene Petersilie

Pro Portion: E: 35 g, F: 19 g, Kh: 42 g, kJ: 2009, kcal: 480

- 1.** Alle Bohnen in ein hohes Gefäß geben, mit reichlich kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen.
- 2.** Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen und in einen großen Topf geben. Brühe hinzugießen und zum Kochen

bringen. Die Bohnen zugedeckt etwa 45 Minuten garen.

3. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten abspülen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

4. Kartoffel- und Paprikawürfel zu den Bohnen in den Topf geben, wieder zum Kochen bringen und den Bohneneintopf weitere etwa 10 Minuten garen.

5. Für die Klößchen Mett und Petersilie mit einer Gabel verkneten und mit abgespülten Händen zu kleinen Klößchen formen. Die Mett Klößchen in den Eintopf geben und etwa 5 Minuten mitgaren. Den Bohneneintopf mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Den Bohneneintopf jeweils in einen tiefen Teller geben, mit je 1 Esslöffel Crème fraîche und einem abgespülten, trocken getupften Thymianstängel garnieren.



Gemüsesuppe mit Grießnocken

4 Portionen

pro Portion
1,25 Euro

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Für die Gemüsesuppe:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Porree)

etwa 100 g Petersilienwurzeln

50 ml Speiseöl, z. B. Rapsöl

3 l Wasser

1 gestr. EL Salz

2 Lorbeerblätter

1 TL Pfefferkörner

Für die Grießnocken:

500 ml Milch (3,5 % Fett)

25 g Butter

½ gestr. TL Salz

ger. Muskatnuss

100 g Hartweizengrieß

1 Ei (Größe M)

Salz

½ Bund Schnittlauch

Pro Portion: E: 9 g, F: 24 g, Kh: 26 g, kJ: 1487, kcal: 355

1. Für die Suppe die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Suppengrün putzen, schälen, abspülen und abtropfen lassen. Das Suppengrün grob würfeln. Petersilienwurzeln putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und ebenfalls würfeln.

2. Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin andünsten. Vorbereitete Gemüsewürfel hinzugeben und unter Rühren kurz mit andünsten.

3. Das Wasser hinzugießen. Salz, Lorbeerblätter und Pfefferkörner hinzufügen. Die Zutaten zum Kochen bringen. Das Gemüse ohne Deckel etwa 60 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze kochen lassen.

4. Für die Grießnocken in der Zwischenzeit Milch, Butter, Salz und Muskat in einem Topf zum Kochen bringen. Grieß unter Rühren einstreuen und unter Rühren einmal gut aufkochen. Grieß 3–4 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, bis ein dicker Grießbrei entstanden ist.

5. Den Grießbrei in eine Rührschüssel geben, Ei unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken.

6. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Mithilfe von 2 Esslöffeln Nocken von dem Grießbrei abstechen und in das kochende Salzwasser geben. Die Nocken etwa 4 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen. Die Nocken sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

7. Grießnocken mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen lassen und auf einen Teller legen. Den

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.

8. Die Gemüsebrühe durch ein Sieb in einen Topf gießen. Die Nocken in die Brühe geben und etwa 4 Minuten erhitzen. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Tipps: Falls die Nocken beim Garen auseinanderfallen, zusätzlich 1 Esslöffel Speisestärke unter den Grießbrei rühren. Es ist ratsam, zuerst eine Probenocke zuzubereiten.



Gemüsesuppe mit Pesto

4 Portionen

pro Portion
2,48 Euro

Zubereitungszeit: 20 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 55 Minuten

250 g getrocknete, weiße Bohnen

2 Fleischtomaten

3 kleine, feste Zucchini (etwa 400 g)

2 Stangen Staudensellerie

3 Zwiebeln

250 g grüne Bohnen

1 l Gemüsebrühe

1 Kochbeutel Langkornreis (125 g)

Salz

Für das Pesto:

4 große Knoblauchzehen

3 Bund Basilikum, gem. Pfeffer

4 EL ger. Parmesan

125 ml Olivenöl

Pro Portion: E: 20 g, F: 5 g, Kh: 53 g, kj: 1471, kcal: 351

1. Bohnen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

2. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und

mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten vierteln.

3. Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Staudensellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen. Selleriestangen abspülen und abtropfen lassen. Zucchini und Sellerie in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen und vierteln. Von den Bohnen die Enden abschneiden, evtl. abfädeln. Bohnen abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden oder brechen.

4. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die abgetropften, weißen Bohnen hinzufügen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen. Die Zucchini-, Selleriescheiben, Zwiebelviertel und grüne Bohnen hinzugeben und zugedeckt etwa 15 Minuten mitgaren lassen. Tomatenviertel etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

5. In der Zwischenzeit den Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

6. Für das Pesto Knoblauch abziehen. Basilikum abspülen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Basilikumblättchen mit Knoblauch, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Pürrierstab zu einer Paste verrühren. Parmesan unterarbeiten. Olivenöl nach und nach unterschlagen. Pesto nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Den garen Reis in einem Sieb abtropfen lassen und den Beutel aufschneiden. Den Reis kurz vor dem Servieren in die

Suppe geben und unterrühren. Die Suppe mit 1-2 Teelöffeln Pesto verfeinern.



Gemüse-Fisch-Eintopf

4 Portionen

pro Portion
1,35 Euro

Zubereitungszeit: 35 Minuten, ohne Auftauzeit

Garzeit: etwa 30 Minuten

500 g TK-Kabeljaufilet

375 g Kartoffeln

100 g Zwiebeln

3 EL Olivenöl

250 g TK-Brechbohnen

Salz, gem. Pfeffer

250 ml Fisch- oder Gemüsebrühe

250 g Champignons

1-2 EL Zitronensaft

125 ml Weißwein

2 EL Rosmarinnadeln

Pro Portion: E: 28 g, F: 9 g, Kh: 17 g, kj: 1186, kcal: 283

- 1.** Kabeljaufilet nach Packungsanleitung auftauen lassen.
- 2.** Kartoffeln schälen, abspülen, abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden.
- 3.** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin andünsten. Die gefrorenen Bohnen und Kartoffelwürfel hinzufügen, kurz mitdünsten lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4.** Brühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Das Gemüse und die Kartoffelwürfel darin zugedeckt et-wa 20 Minuten dünsten.
- 5.** In der Zwischenzeit die Champignons putzen, evtl. kurz abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
- 6.** Das Kabeljaufilet kurz unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz würzen. Kabeljaufilet in nicht zu kleine Stücke schneiden.
- 7.** Champignonscheiben, Fischstücke und Weißwein zum vorgegarten Gemüse in den Topf geben und noch etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze gar ziehen lassen.
- 8.** Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Rosmarinnadeln bestreuen.



Hühnerbrühe

6-8 Portionen

pro Portion
1,20 Euro

Zubereitungszeit: 30 Minuten, ohne Kühlzeit

Garzeit: 1½-2 Stunden

1 Suppenhuhn (etwa 1½ kg)

2-3 l Wasser, 1 gestr. EL Salz

1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren, Porree)

1 Knoblauchzehe

10 weiße Pfefferkörner

2 Lorbeerblätter

1 Kräutersträußchen (3 Stängel Petersilie, 2-3 Stängel Thymian)

Pro Portion: E: 17 g, F: 17 g, Kh: 2 g, Kj: 954, kcal: 229

1. Suppenhuhn innen und außen unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Wenn nötig, Innereien entfernen.

2. Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das Huhn in das kochende Wasser geben und wieder zum Kochen bringen. Dabei den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Das Huhn 1½-2 Stunden kochen lassen. Wenn nötig, etwas kaltes Wasser hinzugießen. Salz hinzugeben.

3. Sellerie und Möhren putzen, schälen, abspülen, abtropfen lassen und grob zerkleinern. Porree putzen, die Stange längs