

ANNE-KATRIN WEBER | SABINE SCHLIMM

Küchenschätze

Rezepte für die Seele



G|U

ANNE-KATRIN WEBER | SABINE SCHLIMM

Küchenschätze

Rezepte für die Seele



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite und iBooks (iPad) optimiert. Auf anderen Lesegeräten oder Lese-Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Der Geschmack der Erinnerung

Kennen Sie das? Manchmal reicht ein Duft in der Nase, ein Geschmack auf der Zunge, und sofort stehen einem Bilder von früher vor Augen. Zumindest uns geht es so:

»Ich beiße in eine Scheibe frisches Holzofenbrot, bestrichen mit Butter und selbst gekochter Himbeermarmelade – und plötzlich bin ich wieder klein, sitze in Omas Küche auf der Arbeitsplatte und halte einen Teller mit dem Brot auf den Knien, das meine Oma mir gestrichen hat. Dabei sehe ich ihr zu, wie sie vor sich hin werkelt.«

»Eine bestimmte Geruchsmischung aus Putzmitteln und dem Duft warmer Hefe versetzt mich zurück in die Samstage meiner Kindheit. Die Tür zum Garten steht offen; draußen fahren die Nachbarskinder Rollschuh, ich will auch raus. Und ich weiß: Wenn ich zurückkomme, gibt es ein Stück frisch gebackenen Streuselkuchen.«

Solche Erinnerungen bringen ein Gefühl der Geborgenheit mit, nach dem wir uns mitunter sehnen. Dann soll ein Kartoffelsalat, bitteschön, wieder so schmecken wie der von Mutter, der Braten so duften wie damals und noch mal der Lieblingspudding auf dem Tisch stehen. Wer Glück hat, besitzt ein paar handschriftliche Rezeptnotizen, die in der Familie weitergereicht wurden. Aber darin stehen nicht selten geheimnisvolle Angaben wie »1 Tasse Béchamelsauce zugeben« oder »Braten im Ofen garen«. Aha. Aber wie genau geht jetzt eine Béchamelsauce noch mal? Und wie heiß soll der Ofen sein?

Für alle, die sich den Geschmack ihrer Kindheit wieder erkochen wollen, haben wir dieses Buch geschrieben (und auch die Sache mit der Béchamelsauce und den Ofentemperaturen erklärt). Zum Glück sind die wahren

Küchenschätze meist ganz einfache Gerichte, schnörkel- und zeitlos. Damit diese schlichten Genüsse an den Geschmack unserer Erinnerung heranreichen, ist lediglich zweierlei nötig: erstens gute Zutaten - frischer Fisch, Fleisch aus artgerechter Haltung, knackiges Gemüse. Und zweitens eine Prise Liebe. Man könnte auch sagen: der Wunsch, etwas richtig Gutes zu kochen. Dann schmecken diese Gerichte, wie sie sollen: nach echter Heimwehküche. Wir wünschen Ihnen viel Spaß dabei, sich der Erinnerung kochend zu nähern!

Anne-Liatin Weber Sabine Schlimm

Suppen und Eintöpfe

Suppen werden immer einen besonderen Platz in unserem Herzen haben. Liegt es daran, dass uns das Löffeln und Schlürfen alle wieder zu Kindern macht? Oder daran, dass ein großer Topf mit Eintopf einlädt: »Kommt her, hier werden alle satt!«? Höchste Zeit, den guten alten Suppenrezepten wieder zu ihrem Recht zu verhelfen: der deftigen Samstagmahlzeit genauso wie dem feinen Sonntagsvorsüppchen.



Hühnerbrühe

Hühnerbrühe, das ist nicht einfach eine Flüssigkeit: Sie ist Seelentröster und Magenstreichler. Stand sie neben dem Fieberthermometer auf dem Nachttisch, dann hieß das: »Du wirst umsorgt. Komm schnell wieder auf die Beine.«

1/2 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg)

Salz

1 Bund Suppengrün

2 Lorbeerblätter

10 schwarze Pfefferkörner

3 Zweige Thymian oder 3 Stängel Petersilie

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für ca. 1,5 l Brühe (4 Portionen)

Pro Portion ca. 715 kcal

30 Min. Zubereitung

2 Std. Garen

1. Das Suppenhuhn rundum gründlich kalt abspülen und in einen großen Topf geben. 2,5 l Wasser und 1/2 TL Salz dazugeben und aufkochen. Mit halb aufgelegtem Topfdeckel bei kleiner Hitze ca. 1 Std. ganz sanft kochen lassen.

2. Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke teilen. Suppengrün, Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Thymian oder Petersilie zum Huhn geben und alles 1 weitere Std. sanft kochen lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder mit der Schaumkelle abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.

3. Das Huhn aus der Brühe heben und etwas abkühlen lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Das Huhn häuten, das Fleisch von den Knochen lösen und in kleine Stücke schneiden. In die Brühe geben.



Rinderbrühe

Rinderbrühe gibt ihr fleischig-würziges Aroma gerne an Suppen und Eintöpfe weiter. Wer sie noch nie selbst gekocht hat, auf den wartet eine wunderbare Überraschung: wenn nämlich die Küche von einem unnachahmlich heimeligen Duft erfüllt wird.

1 Zwiebel

600 g durchwachsenes Suppenfleisch vom Rind (z. B. Ochsenbein oder Schulter)

1 Bund Suppengrün

1-2 Knoblauchzehen

2 Lorbeerblätter

10 schwarze Pfefferkörner

5 Pimentkörner

5 Wacholderbeeren

3 Zweige Thymian oder 3 Stängel Petersilie

Salz

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

Für ca. 1,5 l Brühe (4 Portionen)

Pro Portion ca. 475 kcal

30 Min. Zubereitung

2 Std. Garen

1. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in einen großen Topf legen und ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, bis die Schnittflächen braun sind. 2,5 l kaltes Wasser dazugießen, das Fleisch hineinlegen. Langsam aufkochen und mit halb aufgelegtem Topfdeckel bei kleiner Hitze ca. 1 Std. ganz sanft kochen lassen.

2. Inzwischen das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke teilen. Knoblauch schälen. Suppengrün, Knoblauch, Lorbeerblätter, Gewürze und Kräuter zum

Fleisch geben und alles 1 weitere Std. sanft kochen lassen. Den dabei entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.

3. Das Fleisch herausnehmen, die Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Je nach weiterer Verwendung das Fleisch in kleine Stücke schneiden und in die Brühe geben.



Rindfleisch-Nudelsuppe

Faden oder Sternchen, kleine Muscheln oder sogar Buchstaben bringen mehr als nur Abwechslung in den Suppenteller. Manch einer schlürft zuerst die Brühe, um sich die wunderbar würzigen Nudeln bis zu den allerletzten Löffeln aufzusparen.

125 g Suppennudeln

Salz

1 dünne Stange Lauch

4 dünne Möhren

1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)

1-2 Petersilienwurzeln (ca. 200 g)

Suppenfleisch und 1,5 l Rinderbrühe nach dem Grundrezept

auf \geq

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

1 Bund Schnittlauch

Für 4 Portionen

Pro Portion ca. 635 kcal

45 Min. Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Lauch putzen, der Länge nach aufschlitzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Möhren, Sellerie und Petersilienwurzeln putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Brühe aufkochen, das Gemüse dazugeben und alles 10 Min. kochen lassen.

2. Das Suppenfleisch in kleine Würfel schneiden, mit den Nudeln zur Suppe geben und erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Suppe auf vier tiefe Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Variante: Rindfleischsuppe mit Markklößchen

Markklößchen – ob zusätzlich zu den Nudeln oder an ihrer Stelle – geben der Rindfleischsuppe etwas Festliches. Vor allem Kinder lieben die würzigen Bällchen heiß und innig. Achten Sie also am besten darauf, so viele Markklößchen herzustellen, dass sie sich gerecht durch die Anzahl der Esser teilen lassen!

Für die Klößchen 1/2 Brötchen in warmem Wasser einweichen. 40 g Rindermark in einer Pfanne bei mittlerer Hitze auslassen, durch ein Sieb in eine Schüssel gießen und erkalten lassen. 1/2 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Mark schaumig rühren. Das halbe Brötchen gut ausdrücken und etwas zerzupfen. Mark, Brötchen und Petersilie mit 50 g Semmelbröseln und 1 Ei (Größe M) verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss sehr würzig abschmecken. Kirschgroße Bällchen formen und in der siedenden Brühe ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.



Brühe: Klare Sachen

Was heute Carpaccio oder Rucolasalat mit gebratenen Garnelen sind, das war früher die klare Suppe: der feine Auftakt für ein ganz besonderes Festmahl. So sehr wurde sie in Ehren gehalten, dass man ihr, kam sie mit ein paar leckeren Einlagen daher, sogar den Namen »Hochzeitssuppe« gab. Schon mal was von Hochzeitscarpaccio gehört?

Feine Brühe weckt auf ihre leicht salzige und fleischwürzige Art die Geschmacksnerven für das, was da kommen soll, ohne bereits selbst den Appetit zu dämpfen. Festlich wird sie durch die Suppeneinlagen, von denen unsere Großmütter noch jede Menge kannten: Nudeln und Pfannkuchenstreifen, streichholzdünn geschnittene Möhren- und Selleriestückchen (Julienne) – und erst die verschiedenen Klößchen! Grießklößchen, Leberknödel, Markklößchen, Mehlklößchen ... Wörter aus einer anderen Zeit, als »Suppe kochen« noch nicht hieß »Tüte aufreißen«. Drei einfache Rezepte für das Suppenglück der klaren Art:

Riebele

Für diese geriebenen Nudeln 100 g Mehl, 1 Ei und 1/2 TL Salz in eine Schüssel geben und zu einem sehr festen Nudelteig verkneten. Den Teig auf einer groben Reibe zu unregelmäßigen Nudeln reiben. Die Riebele in die kochende Brühe geben. Sie sind gar, sobald sie an der Oberfläche schwimmen.

Grießklößchen

250 ml Milch mit 1/2 TL Salz aufkochen. In die kochende Milch 70 g Weichweizengrieß auf einmal hineinschütten und unter ständigem Rühren in ca. 5 Min. zu einem dicken Brei ausquellen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und den Grießbrei ca. 10 Min. abkühlen lassen. Erst jetzt 1 Ei gründlich unterrühren und die Masse mit Muskatnuss abschmecken.

In einem Topf Salzwasser aufkochen. Aus der Grießmasse mit zwei in kaltes Wasser getauchten Teelöffeln kleine Klößchen formen und in das siedende Wasser geben. Die Klößchen 8–10 Min. bei kleiner Hitze sieden lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben. Kurz vor dem Servieren in die heiße Brühe geben.

Kräuterflädle

Feine Pfannkuchenstreifen sind ein süddeutscher Beitrag zur Suppenkultur. Dafür 50 g Mehl mit 100 ml Milch glatt rühren. 2 Eier und 1 EL fein gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Estragon) unterrühren und den Teig mit Salz und Pfeffer würzen. 10 Min. quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne jeweils 1-2 TL Butter erhitzen und aus dem Teig nacheinander 4-5 dünne Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen aufrollen, abkühlen lassen und die Rollen in schmale Streifen schneiden. Kurz vor dem Servieren in die heiße Brühe geben.

Plädoyer für die Brühe

Brühe, die als Pulver aus dem Glas gelöffelt und nur mit heißem Wasser aufgegossen wird, schmeckt immer gleich. Sicher, häufig ist das praktisch: wenn für ein Gericht nur eine kleine Menge gebraucht wird oder um schnell eine Gemüsesuppe mit viel drin auf den Tisch zu bringen. Die selbst gekochte Brühe kostet erst einmal mehr Zeit. Es dauert, bis Fleisch und Suppengemüse ihren Geschmack an das leicht siedende Wasser abgegeben haben. Dafür hat man aber auch während des Kochens kaum etwas zu tun, und die Brühe lässt sich leicht in großen Mengen vorbereiten und portionsweise einfrieren. So reicht sie für etliche Mahlzeiten. Außerdem kann man hier den Geschmack nach Belieben beeinflussen. Ein größeres Stück Sellerie gibt ein anderes Suppenaroma als eine zusätzliche Stange Lauch oder sogar eine kleine Handvoll getrockneter Steinpilze. Probieren Sie es aus! Und wundern Sie sich nicht, wenn Sie süchtig danach werden, die eigene Brühe zu kochen. Denn dieser wunderbare Duft, der über Stunden hinweg aus der Küche dringt, riecht nach Zuhause, nach Wärme und Geborgenheit.



Tomatensuppe mit Eierstich

Eierstich war schon immer die Suppeneinlage für besondere Anlässe. Wegen der Zubereitung im Wasserbad umschwebt ihn eine gewisse Aura des Festlichen, Anspruchsvollen. Dabei ist es ganz einfach, ihn selbst zu machen.

Für den Eierstich:

*2 Eier (Größe M)
2 Eigelbe (Größe M)
150 ml Milch
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss*

Für die Suppe:

*50 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
1 kleine Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Mehl
500 ml Fleisch- oder Gemüsebrühe
1 große Dose geschälte Tomaten (800 g)
3 gehäufte EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker*

Außerdem:

*Butter für die Form
1 Bund Schnittlauch zum Servieren*

Für 4 Portionen

Pro Portion ca. 340 kcal

1 Std. Zubereitung

1. Für den Eierstich die Eier und Eigelbe in einer Schüssel gut verrühren. Die Milch aufkochen und unter Rühren dazugeben. Alles durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Eine hitzefeste, flache Schale mit Butter einfetten und in einen größeren Topf stellen. So viel heißes Wasser in den Topf füllen, dass die Schale zu zwei Dritteln im Wasser steht. Nun die Eiermilch in die Schale gießen und bei ganz kleiner Hitze in 20-25 Min. stocken lassen. Den Eierstich herausnehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Suppe den Speck ohne Schwarte würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhre schälen, putzen und klein würfeln, den Sellerie putzen, waschen, abtrocknen und klein schneiden.

3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Speckwürfel darin bei mittlerer Hitze auslassen. Zwiebel, Möhre und Sellerie dazugeben und 2 Min. mit andünsten. Das Mehl darüberstäuben und kurz mit anschwitzen. Unter Rühren die Brühe dazugießen, die Schälto­maten samt Saft und das Tomatenmark zugeben und die Suppe aufkochen. Alles bei kleiner Hitze 20 Min. leicht kochen lassen. Die Suppe durch eine Flotte Lotte (Passiermühle) oder ein nicht zu feines Sieb streichen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Den Eierstich am Rand mit einem Messer aus der Schale lösen, auf ein Brett stürzen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Suppe und Eierstich auf Teller verteilen und mit Schnittlauch bestreuen.

Serviertipp

Es gibt einen festlichen Anlass? Dann stechen Sie den Eierstich doch einmal mit kleinen **Plätzchenformen** aus,

zum Beispiel in Blütenform.



Spargelcremesuppe

Importe und Konserven aus dem Glas versuchen ihr Bestes, die Spargelsaison aufs ganze Jahr auszuweiten. Dabei ist nichts so wunderbar wie der erste Löffel Spargelsuppe, auf den man sich fast elf Monate lang gefreut hat.

500 g weißer Spargel

Salz

1 TL Zucker + Zucker zum Abschmecken

3 EL Butter

2 EL Mehl

100 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe und 1 EL Zitronensaft)

Pfeffer

1/2 Bund Kerbel oder Schnittlauch

150 g Sahne

Für 4 Portionen

Pro Portion ca. 195 kcal

1 Std. Zubereitung

1. Den Spargel waschen, die Enden großzügig abschneiden und die Stangen schälen. Die Spargelschalen und -enden mit 1 l Wasser, knapp 1 TL Salz und 1 TL Zucker aufkochen. Alles 20 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Den Spargelsud durch ein feines Sieb gießen und etwas abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit die Spargelspitzen abschneiden, längs halbieren und zugedeckt beiseitestellen. Die Stangen in kurze Stücke schneiden. 2 EL Butter in einem Topf erhitzen, die Spargelstücke darin 2 Min. andünsten. Das Mehl darüberstäuben, unterrühren und leicht mit anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, etwas einkochen, dann unter Rühren den Spargelsud dazugießen. Alles aufkochen und 10 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren und durch die

Flotte Lotte (Passiermühle) oder ein Sieb in einen zweiten Topf streichen.

3. Den restlichen EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin ca. 5 Min. langsam anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kerbel waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken (oder den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden). Die Sahne zur Suppe gießen, die Suppe noch einmal erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die heiße Suppe in Teller gießen und die Spargelspitzen daraufgeben. Mit den Kräutern bestreuen.

Einkaufstipp

Für die Spargelsuppe kommt es nicht darauf an, dass die Spargelstangen besonders dick oder gleichmäßig gewachsen sind. Häufig bekommt man sehr dünnen, krummen oder Bruchspargel als **Suppenspargel** günstiger. Nur frisch sollte er sein. Deshalb lieber Finger weg von Stangen, die im Anschnitt angetrocknet aussehen!



Kartoffelsuppe
mit Würstchen

Unter den dicken Suppen ist die Kartoffelsuppe Königin: sättigend mit jedem Bissen, dabei so einfach abzuwandeln, dass sie immer wieder neu daherkommt. Aber der Klassiker verdient es, sich immer wieder auf ihn zu besinnen. Schon wegen der Würstchen!

1 große Zwiebel

1 kleine Stange Lauch

600 g Kartoffeln (am besten eine mehligkochende Sorte)

2-3 Möhren (ca. 200 g)

1 Stück Knollensellerie (ca. 150 g)

2 EL Butter

1,25 l kräftige Rinder- oder Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt

Salz

Pfeffer

frisch geriebene Muskatnuss

100 g Sahne

4 Wiener Würstchen

1/2 Bund Petersilie

Für 4 Portionen

Pro Portion ca. 620 kcal

1 Std. Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Lauch putzen, der Länge nach aufschlitzen, gründlich waschen und in schmale Ringe schneiden. Kartoffeln, Möhren und Sellerie putzen, schälen und grob würfeln.

2. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb andünsten. Möhren- und Selleriewürfel dazugeben und unter Rühren ca. 2 Min. mitdünsten. Die Brühe dazugießen; Lauch, Kartoffelwürfel und Lorbeerblatt hinzufügen, alles mit Salz, Pfeffer und