

KOCHEN!

DAS GELBE VON GU



1295 Rezepte, die man wirklich braucht

G|U

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.

Liebe Leserinnen und Leser,

ein Rezept, das man wirklich braucht – was ist das eigentlich? Das kann eine Anleitung für eine ordentliche Nudelsuppe sein, wenn ich es einfach mal gut haben will. Oder für einen Wok voll Reis mit Garnelen, wenn es jetzt schnell gehen soll. Am Samstag hätten wir gerne ein Huhn mit Ratatouille für sechs. Und am Sonntag darf es ruhig die Schwarzwälder Kirsch für alle sein.

Wirklich brauchbar wird ein Rezept aber erst, wenn ich mich darauf verlassen kann. Denn Ideen, die nicht funktionieren und Bilder, die zu viel versprechen, möchte kein Mensch mehr – in der Küche wie im Leben. Was wir nun brauchen, ist ein Ratgeber für heute. Von jemandem, auf den wir uns immer verlassen können.

GU ist so jemand. Wer ins Kochen einsteigt, wer Freunde einlädt, wer Familie hat, wer Suppe kochen will, wer neugierig ist, der holt sich seit Jahrzehnten Rat bei dem Verlag mit dem gelben GU-Logo. Und weil jetzt besonders guter Rat gefragt ist, haben wir dieses Buch gemacht. So reich an Rezepten und dafür so günstig im Preis wie nichts von uns zuvor. Denn das braucht man jetzt wirklich.

Sie finden hier 1295 ausgesuchte GU-Rezepte fürs tägliche Kochen. Und damit Sie dabei nicht lange nach dem Besten für Sie suchen müssen, haben wir auf eine klassisch klare Ordnung gesetzt und kommen schnell zur Praxis – den Rezepten von der Hühnerbrühe bis zum Limoncello.

Zwischendurch und ganz zum Schluss finden Sie die Ratschläge, die in der Küche wirklich weiterhelfen.

Gesammelt, ausgewählt und in Form gebracht haben dies alles Sebastian Dickhaut und Sabine Sälzer, die als Autoren wie Redakteure mit GU seit vielen Jahren eng verbunden sind.

Damit wir Ihnen für all das einen einmalig guten Preis machen können, haben wir verzichtet. So finden Sie keine Fotos und nur eine Farbe in diesem Kochbuch – das Gelb von GU, das für praktisches, zeitgemäßes und zuverlässig gutes Kochen in Deutschland steht. Daher auch der Name des Buches. Denn KOCHEN! DAS GELBE VON GU ist unser Beweis: Guter Rat kann günstig sein. Prüfen Sie es nach!

Mit herzlichen Grüßen

Ihre GU Redaktion Kochen



Suppen & Eintöpfe

Mit einer Suppe fängt vieles an. Sie ist der klassische Auftakt fürs Menü und einst startete man mit ihr sogar in den Tag. Wahrscheinlich war die Suppe auch eines der ersten Gerichte, das der Mensch in einem Topf kochte. Ganz sicher ist sie bis heute für viele der Einstieg in die Welt des Kochens – ob sie sich nun eine Tütensuppe anrühren, Mutters Eintopf nachkochen oder einen Fond für größere Aufgaben ansetzen. Fangen wir also mit der Suppe an.

Gibt es ein ursprünglicheres Gericht als Suppe? Kurz nachdem der Mensch entdeckt hatte, dass man Wasser in einem Kessel zum Kochen bringen kann, wird er sie wohl

erfunden haben. Mit Fleisch und vielleicht noch etwas Getreide darin, später kamen dann Gemüse, Kräuter und Gewürze dazu, und schließlich war der Eintopf geboren – eine Mahlzeit, in die viele Zutaten hineingesteckt werden, damit sie viele Menschen satt machen kann. Daraus haben findige Köchinnen und Köche dann als Gegenstück die klare Brühe destilliert – den Ursprung der kultivierten Küche.

Die klare Brühe

Brühen sind die Basis fürs Kochen. Aus ihnen werden Saucen gemacht, mit ihnen werden Ragouts und Braten angesetzt, durch sie bekommt Gekochtes und Gedünstetes oft erst den feinen Geschmack. Und sie lassen sich vor allem mit ein paar Handgriffen in eine richtige Suppe verwandeln, die ein Essen erst so richtig rund macht wie der Kaffee oder Tee das Frühstück. In Österreich nennt man die Brühe deswegen gleich „Suppe“, in Frankreich trägt sie den Namen „Bouillon“ (wenn sie aus Rindfleisch gekocht wird) bzw. „Fond“. Lange war „die Brühe“ eigentlich immer nur Rinderbrühe. Sie ist die Ursuppe der klassischen und regionalen mitteleuropäischen Küche, durch sie sind Konzerne groß geworden, weil sie einmal mit Brühwürfeln und Suppenwürzen angefangen haben.

Inzwischen hat die Rinderbrühe aber Konkurrenz bekommen. Dabei spielt zum einen die BSE-Krise eine Rolle, bei der Rinderknochen, besonders Markknochen, genauso auf die Tabu-Liste kamen wie der klassische Brühwürfel. Aber schon vorher hatten sich unsere Koch- und Essgewohnheiten weg vom Brühe-Braten-Pudding-Menü in Richtung mehr Abwechslung bewegt. Für die sorgen heute vor allem die italienische und asiatische Küche. Und in diesen ist Hühnerbrühe „die Brühe“. Ihr Vorteil: Sie ist schneller gekocht, sie ist milder im Geschmack und sie lässt sich deswegen vielseitiger als Basis fürs Kochen verwenden. Das gilt noch mehr für die nicht nur von Vegetariern geschätzte Gemüsebrühe, die allerdings als echter Aromaträger eher ausfällt. Diese Rolle können Fisch-, Kalbs- und Wildfond schon eher übernehmen. Doch eins sollte klar sein: Für einen richtig kraftvollen Soloauftritt mit nicht viel mehr als ein paar Kräutern in der Tasse ist eine gute hausgemachte Rinderbrühe einfach die beste Besetzung.

Die cremige Suppe

Hier geht es um Suppen, die nicht mehr klar und pur sind und die noch nicht den Teller nach Eintopf-Art mit viel Gemüse, Kartoffeln oder Nudeln füllen. Suppen, die am Anfang eines Essens stehen können wie die Spargelcremesuppe oder die sogar schon ein bisschen satt machen können wie die Tomatensuppe. Was sie vereint, ist der Eindruck, den sie auf unsere Zunge machen mit ihrer vollen, cremigen Konsistenz und ihrer feinen Substanz, für die oft Gemüse die Basis ist.

Cremige Suppen sind meistens gebunden – sehr oft mit püriertem Gemüse und Sahne (manchmal gepaart mit Ei). Und manchmal auch mit allem zusammen. Die Mehlschwitze – also in Butter hell angeröstetes Mehl – ist dagegen als Suppenbindung etwas aus der Mode gekommen. Denn diese besonders günstige Methode hatte Suppen zu oft zu schwer und mächtig gemacht, so dass frische Aromen davon erdrückt wurden. Doch behutsam eingesetzt ist sie immer noch eine gute Bindung für Cremesuppen aus feinen Fonds, die durch zu viel Sahne und Ei übertönt würden – wie z.B. eine Geflügelcremesuppe.

Während klare Suppen durch ihre Einlagen oft erst richtig Charakter bekommen, sind sie bei cremigen Suppen eher die Abrundung. Und nicht selten wird dabei auf die Wirkung des Kontrasts gesetzt. So machen knuspriger Speck oder krosse Chips eine samtige Kartoffelsuppe interessant, und das Aroma von frisch gehackten Kräutern gibt einer Gemüsesuppe Pfiff, die zuvor in Ruhe ihrer Vollendung entgegengeköchelt hat.

Der Eintopf

Lange Zeit war allein er das, was man in der Küche eine „Suppe“ nannte. Und oft war das nicht mehr als ein schweres Gemenge aus weich gekochten Zutaten, das den Tag über für wenig Geld satt machen sollte. Der mittägliche Eintopf wurde dabei noch von einer Frühsuppe aus Wasser, Milch und Mehl unterstützt, die zumindest Wärme und Kraft im Morgengrauen gab. Für ein Lieblingsessen taugte keines der beiden Gerichte, und die Eintopf-Sonntage in Kriegszeiten wie die Samstags-Eintöpfe in den Jahrzehnten danach hatten das nicht geändert.

Dann kamen die Jahre, als wir gerne in fremde Töpfe schnupperten und dort so Wunderbares wie eine Minestrone, ein Cassoulet, ein Chili con carne oder eine asiatische Nudelsuppe aufspürten – allesamt herrliche Eintöpfe. Es folgte die Wiederentdeckung der Regionalküche und die Erinnerung an jene Samstage, als Mutter nach dem Gang über den Markt oder durch den Gemüsegarten einen Topf voll Pichelsteiner auf dem Herd stehen hatte. Und plötzlich waren Eintöpfe echte Lieblingsgerichte. Von der leichten Gemüsesuppe mit Kümmel über die edle Bouillabaisse bis zum opulenten Lammtopf mit Auberginen. Sie alle finden Sie auf den folgenden Seiten.

Was ist ...

... **eine Brühe?** Fleisch und Knochen vom Rind oder Huhn, gekocht mit Gemüse und Gewürzen in Wasser. Hausgemacht ideal, aus Brühwürfeln eher eine Basis, als Pulver höchstens ein Gewürz.

... **ein Fond?** Französisch für alle Brühen außer der Rinderbrühe (Bouillon), steht aber meist für Basis-Brühen

fürs Kochen (Kalbsfond, Fischfond). Die gibt es auch im Glas, selten als Paste oder Würfel – leider.

... eine Kraftbrühe? Fleischbrühe, die nochmals mit Fleisch angesetzt wurde (franz. Consommé), für doppelte Kraftbrühe mit mehr Fleisch bzw. weniger Brühe (Consommé double).

... eine Essenz? Jede Art von Brühe oder Fond, die für intensiveren Geschmack eingekocht wurde.

... ein Sud? Gewürzte Flüssigkeit fürs Garen (z.B. Fischsud) oder vom Garen (z.B. Spargelsud), kann Basis für Suppen sein.

... ein Süppchen? Verniedlichung von Suppe in der Gastronomie, oft in „Tässchen“. Eher überflüssig.

... Fertigsuppe? In Tüten kein Thema für gute Köche, in Gläsern und Dosen durchaus eine empfehlenswerte Basis (z.B. Ochschwanzsuppe), wenn Hersteller und Zutatenliste stimmen.

Fleischbrühe kochen

Die Basis

Rinderknochen sind die Grundlage für kräftige Fleischbrühe. Damit diese klar und sauber bleibt, werden die Knochen erst kurz in kochendes Wasser gelegt, dann im Sieb kalt abgebraust.

Der Ansatz

Die Knochen werden in kaltem Wasser aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht, wobei die Flüssigkeit nur

„zittern“ soll – die meiste Bewegung ist also unter der Oberfläche. So holt das Wasser viel aus den Knochen heraus.

Das Fleisch

Es wird in die simmernde Brühe gelegt, wenn sich seine Poren rasch schließen sollen. Dann gibt es zwar nur einen Teil seiner Kraft an die Brühe weiter, bleibt aber zart und aromatisch. Das ganze Potenzial geht in die Brühe, wenn Fleisch kalt angesetzt wird und langsam auslaugt – auf Kosten seines Aromas.

Das Suppengrün

Es gart so lange mit, dass die Brühe nicht mehr nach ihm schmeckt, aber noch genug von ihm in sich hat. Je nach Größe dauert das 1-2 Stunden. Kocht die Brühe länger, kommt das Gemüse später hinein. Gart sie kürzer, wird es kleiner geschnitten.

Die Würze

Gewürzt wird anfangs mit ganzen Gewürzen, gegen Ende kommen getrocknete, noch später frische Kräuter dazu. Salzt man am Anfang, laugt das Fleisch stärker aus – gut für die Brühe, schlecht fürs Fleisch.

Die Brühe

Die fertige Fleischbrühe wird durchs feine Sieb gegossen, dann wird das Fett (sitzt an der Oberfläche) abgeschöpft. Nun die Brühe noch mal aufkochen und rasch abkühlen lassen. Dazu wird der Deckel nicht auf den Topf gelegt, sondern unter seinen Boden geklemmt. So kann die Brühe von allen Seiten gleichmäßig abkühlen.



Fonds für alle Fälle: In jeder Profi-Küche gibt es einen Topf in der Ecke, in dem sich gute Dinge für einen starken Fond sammeln lassen: Knochen, Gräten oder Gemüse ergänzt durch die Reste eines Kochtages. Das können Sie auch haben, wenn Sie dazu nur Überbleibsel von Wert und Geschmack sammeln. Beim Gemüse sind das vor allem saubere Reste von Wurzeln oder Zwiebeln bzw. Lauch (keine Schalen und welken Teile), Pilzen oder Tomaten, aber nichts, was trüb macht wie Kartoffeln oder das Aroma verdirbt wie Kohl. Fleisch und Knochen gehen immer, so lange sie nicht zu fett sind (gilt auch für Geflügelhaut) oder eigen schmecken (Innereien). Für den Fischfond sind Gräten, Köpfe (ohne Augen) und andere Reste (vor allem von edlen Seefischen) gut, so lange nicht zu viel Haut und Fett dabei ist. Das alles wird entweder gleich verkocht oder gleichmäßig zerkleinert eingefroren, bis genug für den großen Topf in der Ecke beisammen ist.

1. Hühnerbrühe

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 2-3 Std.

1 Suppenhuhn mit den Innereien • 1 1/2 TL Salz • 1/2 Bund Petersilie • 1 Bund Suppengrün • 1 Zwiebel

- Das Suppenhuhn innen und außen kalt waschen. Das Herz, den Magen und die Leber ebenfalls waschen. Huhn, Herz und Magen mit 2 l Wasser und Salz im hohen Topf bei starker Hitze zum Kochen bringen.

- Wenn das Wasser sprudelnd kocht, die Temperatur auf geringe Hitze zurückstellen. Den sich auf der Oberfläche bildenden Schaum immer wieder mit der Schaumkelle abschöpfen und die Brühe 2-3 Std. ganz sanft kochen lassen. Die Hitze während dieser Zeit wiederholt kontrollieren, damit der Kochvorgang keinesfalls unterbrochen wird. Den Topf dabei bis auf einen Spaltbreit zudecken.

- Die Petersilie und das Suppengrün waschen, putzen, grob zerkleinern und nach 2 Std. Kochzeit in die Brühe geben. Die Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in die Brühe geben. Die Hühnerleber während der letzten 5 Min. in der Brühe garen.

- Das Huhn und die Innereien mit dem Schaumlöffel aus der Brühe heben. Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, das Fett mit einem großen Löffel abnehmen und noch einmal gut abschmecken.

- Hühnerbrühe klar oder mit einer beliebigen Einlage (z.B. Suppennudeln, Gemüsestreifen) und dem klein

geschnittenen Hühnerfleisch servieren.

2. Asiatische Hühnerbrühe

BRAUCHT ETWAS ZEIT | GELINGT LEICHT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 45 Min.

Abkühlzeit: 2 Std.

1 rohes Brathähnchen (etwa 1,2 kg) • 3 Knoblauchzehen • 1 walnussgroßes Stück Ingwer • 4 Frühlingszwiebeln • 1/4 l Sojasauce • 1/4 l Reiswein (ersatzweise Sherry medium oder Traubensaft) • 50 g Zucker

- Das Hähnchen von allem unnötigen Fett befreien, dann innen und außen kalt waschen. Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln waschen und putzen, das dunkle Grün abschneiden und anderweitig verwenden.

- Einen Topf nehmen, in den das Huhn gerade eben hineinpasst. Darin 1 1/2 l Wasser, die Sojasauce und den Reiswein mit Ingwer, Knoblauch, Zwiebeln und dem Zucker 20 Min. sanft köcheln lassen.

- Das Huhn mit der Brust nach oben hineinsetzen und ebenfalls 20 Min. sanft köcheln lassen. Dann das Huhn drehen und noch 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Topf abdecken und alles neben der Herdplatte 2 Std. abkühlen lassen.

- Das abgekühlte Huhn zerteilen und die Haut abziehen, das Fleisch von den Knochen lösen. Brühe durch ein feines Sieb gießen. Beides je nach Gericht weiter verwenden (siehe TIPP).

TIPP

Asia-Brühe als Basis: Asiatische Hühnerbrühe stärkt fürs härteste Leben – dank ihrer sanften Zubereitung. Dabei ist wichtig, dass das Huhn nur leise köchelt und erst beim Abkühlen richtig gar zieht. Dabei wird auch das Fleisch schön zart. Wollen Sie die Brühe schlicht servieren, kochen Sie sie einmal auf und erhitzen die Hälfte des gewürfelten Fleisches darin, ohne es zu kochen (aus dem Rest wird ein feiner Salat). Dazu ein Spritzer Zitronensaft, fertig ist der Kraftstoff. Suppennudeln verstärken ihn noch, Kräuter, Sprossen und Frühlingszwiebelringe veredeln ihn. Die Hühnerbrühe kann aber auch Basis für asiatische Ein- und Schmortöpfe sein sowie fürs Dünsten im Wok oder für Asia-Fondues.

3. Fleischbrühe

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 2-2 1/2 Std.

500 g Rindfleisch oder Kalbfleisch zum Kochen • 1 1/2 TL Salz • 1 Bund Suppengrün • 1 Zwiebel • 2 Petersilien- oder Selleriestängel

- Das Fleisch waschen, mit 2 l Wasser und dem Salz in einen hohen Topf geben und auf der Herdplatte bei starker Hitze zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kräftig sprudelnd kocht, die Temperatur auf geringe Hitze zurückstellen und den sich auf der Oberfläche bildenden Schaum mehrmals mit der Schaumkelle abschöpfen.
- Während der restlichen Garzeit darf das Wasser nur noch leicht sprudelnd kochen; leicht sprudeln muss es aber, sonst wird das Fleisch nicht weich. Sobald sich kein Schaum mehr bildet, den Topf halb oder bis auf einen Spaltbreit zudecken und die Hitze wiederholt kontrollieren, damit der Kochvorgang keinesfalls unterbrochen wird.
- Suppengrün waschen, putzen und grob zerkleinern. Zwiebel waschen und ungeschält mit dem Suppengrün nach etwa 1 Std. Kochzeit in die Brühe legen.
- Nach 2 Std. Kochzeit prüfen, ob das Fleisch schon weich ist, sonst noch weitere 30 Minuten in der Brühe sanft kochen lassen.
- Das Fleisch dann aus der Brühe nehmen. Das Fett mit einem großen Löffel abnehmen und die Brühe durch ein feines Sieb gießen. Die Fleischbrühe klar servieren oder mit einer beliebigen Einlage (z.B. in feine Streifen geschnittene

Pfannkuchen, Markklößchen, Grießnocken) und dem kleingewürfelten Suppenfleisch anreichern.

4. Gemüsebrühe

PREISWERT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Garzeit: 1 Std.

2 Möhren • 1/4 Sellerieknolle • 1/2 Stange Lauch • 1 Bund Petersilie • 1 Stängel Selleriegrün • 1 kleine Zwiebel • 1 EL Öl • Salz • frisch gemahlener Pfeffer

- Die Möhren und die Sellerieknolle schälen, den Lauch putzen, längs einschneiden und gründlich waschen. Die Petersilie und das Selleriegrün waschen und trockenschütteln. Alles grob zerkleinern. Die Zwiebel waschen und ungeschält vierteln.
- Das Öl in einem hohen Topf erhitzen. Das Gemüse unter Rühren bei starker Hitze darin anbraten, 1 l Wasser und 1 TL Salz zugeben und alles zum Kochen bringen.
- Die Temperatur reduzieren und das Gemüse bei geringer Hitze 1 Std. kochen lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen und die Brühe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPPS

- Wenn Sie möchten, können Sie auf das Anbraten des Gemüses in Öl verzichten und das Gemüse ins kochende Salzwasser geben. So zubereitet, enthält die Brühe fast keine Kalorien.
- Statt der angegebenen Gemüsesorten und Kräuter können Sie auch Kohlrabi, Tomaten, Staudensellerie oder Rosenkohl sowie beliebige andere Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian) verwenden.

- Zum Würzen von Gemüsebrühe eignen sich Hefeflocken hervorragend.

5. Fischfond

GELINGT LEICHT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Min.

Garzeit: 1 Std.

1 kg Fischabschnitte von mageren Edelfischen (z.B. Köpfe und Gräten von Seesunge oder Steinbutt; nicht vom Lachs, er ist zu fett) • 2 Stangen Lauch • 1 kleine Fenchelknolle • 1 Möhre • 1 Petersilienwurzel • 2 Stangen Staudensellerie • 1/2 l trockener Weißwein • 2 Lorbeerblätter • 1 TL weiße Pfefferkörner • Salz

- Die Fischabschnitte unter fließendem kaltem Wasser waschen, trockentupfen. Die Kiemen aus den Fischköpfen entfernen. Am besten, Sie bitten bereits den Fischhändler darum.

- Den Lauch putzen, längs einschneiden und gründlich waschen. Die weißen und hellgrünen Teile in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, putzen und längs achteln. Möhre und Petersilienwurzel schälen und längs vierteln. Den Sellerie waschen, putzen und grob zerkleinern.

- Die Fischabschnitte mit Gemüse, Wein, 1 1/2 l Wasser, Lorbeerblättern und Pfefferkörnern bei starker Hitze in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen.

- Die Temperatur reduzieren und den Sud offen bei mittlerer Hitze etwa 30 Min. kochen lassen. Dann durch ein Sieb gießen, wieder in den Topf geben und offen weiterköcheln, bis der Sud um etwa ein Drittel reduziert ist. Das dauert etwa weitere 30 Min. Den Fischfond mit Salz abschmecken.

TIPPS

- Sollten Sie nicht allen Fischfond verbrauchen, können Sie den Rest für Ihren Vorrat sehr gut in kleinen Bechern portionsweise einfrieren. Er hält sich mindestens 3 Monate.
- Fischfond ist die Grundlage für aromatische Suppen und delikate Saucen. Sie können ihn wie hier beschrieben selbst zubereiten oder - wenn es schnell gehen muss - fertig im Glas kaufen.

6. Wildfond

BRAUCHT ETWAS ZEIT

Für 8 Personen

Zubereitungszeit: 1 1/4 Std.

Garzeit: 2 Std.

2 kg Wildknochen (einschließlich Sehnen, Häute) • 250 g Möhren • 150 g Knollensellerie • 1 Petersilienwurzel • 3 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 4 EL Öl • 3 Zweige Thymian • 5 Stängel Petersilie • 1/2 TL weiße Pfefferkörner • 2 Lorbeerblätter • 5 Gewürznelken • 7 Wacholderbeeren

- Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Knochen waschen, abtropfen lassen und mit einem Küchenbeil gleichmäßig zerkleinern. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch schälen und grob zerkleinern.

- 2 EL Öl im tiefen Blech des Backofens (Mitte) erhitzen. Die Knochen darin so lange rösten, bis sie eine kräftige braune Farbe angenommen haben, dabei öfters wenden. Die Sehnen und Häute zufügen und ebenfalls Farbe annehmen lassen. Falls sich Fett gebildet hat, dieses abgießen. Hierfür das Blech mit einem Küchengitter abdecken und das Fett vorsichtig herausschütten.

- Das Blech mit den Knochen zurück in den Backofen schieben. 1/4 l heißes Wasser dazugießen. Übriges Öl in einem großen Topf erhitzen. Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel, Zwiebeln und Knoblauch darin bei starker Hitze unter Rühren anschwitzen. Knochen und Flüssigkeit vom Blech in den Topf geben. Gemüse und Knochen gut vermischen, etwa 3 l kaltes Wasser dazugießen, bis alles

bedeckt ist. Flüssigkeit zum Kochen bringen. Den Schaum mit einem großen Löffel oder einem Sieblöffel abheben.

- Die Kräuter waschen und mit den Gewürzen dazugeben. Die Temperatur reduzieren und den Fond etwa 1 1/2 Std. zugedeckt und 30 Min. ohne Deckel bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen.

7. Klare Ochsenschwanzsuppe

BRAUCHT ETWAS ZEIT | GUT FÜR GÄSTE

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 50 Min.

Garzeit: 3 Std.

1 kg Ochsenschwanz (bereits in den Gelenken zerteilt) • 250 g Suppenknochen • 100 g durchwachsener Speck • 1 Zwiebel • 2 Möhren • 125 g Knollensellerie • 2 Petersilienwurzeln • 2 EL Öl • 1 Zweig Thymian • 3 Gewürznelken • 6 weiße Pfefferkörner • 1 Lorbeerblatt • 1/2 l trockener Weißwein • 1/2–1 TL Salz • frisch gemahlener Pfeffer • 1 Msp. Cayennepfeffer • 1/8 l Madeira oder Sherry

- Den Ochsenschwanz und die Knochen waschen. 2 l Wasser zum Kochen bringen. Den Ochsenschwanz und die Knochen ins kochende Wasser legen und 3 Minuten kräftig kochen lassen. Alles in ein Sieb schütten; das Wasser weggießen, Ochsenschwanz und Knochen gründlich kalt waschen. Den Topf ebenfalls gut auswaschen und abtrocknen.

- Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel waschen – nicht schälen – und halbieren. Die Möhren, den Sellerie und die Petersilienwurzeln schälen und grob klein schneiden. Das Öl in dem Topf erhitzen, darin die Ochsenschwanzteile von allen Seiten bei starker Hitze braun anbraten. Speck, Zwiebel und klein geschnittenes Gemüse zugeben und mitbraten.

- Den Thymian waschen und mit Nelken, Pfefferkörnern, Lorbeerblatt, Knochen, 1 1/4 l Wasser und Weißwein hinzufügen. Temperatur reduzieren und alles bei geringer Hitze etwa 2 1/2 Std. schwach sprudelnd kochen lassen.

- Knochen und Fleisch mit dem Schaumlöffel aus der Brühe heben. Abgekühltes Fleisch von den Knochen lösen und klein würfeln. Brühe durch ein feines Sieb gießen und etwas abkühlen lassen, damit sich das Fett an der Oberfläche absetzen kann. Fett mit einem Löffel weitgehend abschöpfen. Die Brühe mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Madeira oder Sherry abschmecken.
- Brühe nochmals erhitzen. Klein geschnittenes Fleisch in Suppentassen verteilen und mit der Brühe auffüllen.

8. Miso-Suppe

VEGETARISCH | GEHT SCHNELL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

200 g nicht zu fester Tofu • 1 Frühlingszwiebel • 1 l Dashi (japanischer Fond aus Trockenfisch und Algen, gibt es zum Anrühren im Asien-Laden) • 70 g helle Miso-Paste (Sojabohnenpaste aus dem Asien-Laden)

- Tofu in 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.

- Dashi nach Packungsaufschrift aufkochen und vom Herd ziehen. Ein Sieb in die heiße Flüssigkeit halten, Miso-Paste mit einem Holzlöffel durch das Sieb in die Suppe rühren. Die Suppe fast zum Kochen bringen, vom Herd ziehen und Tofu samt Frühlingszwiebeln darin 5 Min. ziehen lassen. Suppe in Schalen schöpfen und langsam trinken.

9. Eierflockensuppe

GEHT SCHNELL | PREISWERT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

1 l Fleischbrühe • 2 TL Mehl • 2 Eier • je 1 Msp. Salz und frisch geriebene Muskatnuss • 4 EL Schnittlauchröllchen

- Die Fleischbrühe erhitzen. Das Mehl mit 2 EL kaltem Wasser anrühren. Eier unter das Mehlgemisch quirlen und den Einlaufteig mit Salz und Muskat würzen.
- Den Eierteig unter ständigem Rühren in die schwach kochende Fleischbrühe einlaufen lassen. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit Schnittlauch bestreuen.

10. Stracciatella (Italienische Suppe mit Eierflocken)

GEHT SCHNELL | GELINGT LEICHT

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

4 Eier • 4 EL frisch geriebener Parmesan • 1 l Fleischbrühe • Salz • frisch gemahlener Pfeffer • frisch geriebene Muskatnuss

- Die Eier in einer Schüssel kräftig schaumig schlagen. Parmesan und 1/8 l kalte Fleischbrühe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Übrige Brühe in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und unter Rühren die Eiermasse dazugeben.
- Den Topf zurück auf die Herdplatte stellen und nochmals etwa 5 Min. ziehen lassen. Mit dem Schneebesen rühren, bis Flöckchen entstehen. Sofort in vorgewärmten Tellern servieren.

11. Zuppa pavese (Italienische Fleischbrühe mit Brot und Ei)

GEHT SCHNELL

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

1 l Fleischbrühe • 60 g Butter • 4 Scheiben italienisches Weißbrot (Ciabatta) oder Toastbrot • 50 g frisch geriebener Parmesan • 4 Eier • Salz

- Suppenteller im Ofen bei 75° vorwärmen. Die Fleischbrühe in einem Topf fast bis zum Siedepunkt erhitzen. In einer breiten Pfanne die Butter heiß, aber nicht braun werden lassen.
- Die Brotscheiben in der Butter auf beiden Seiten goldgelb braten, so dass sie außen knusprig, innen aber noch weich sind.
- Die gebratenen Brotscheiben mit etwas geriebenem Parmesan bestreuen und in die vorgewärmten Suppenteller legen.
- Je 1 Ei über den Tellern aufschlagen und vorsichtig auf das Brot gleiten lassen, so dass das Eigelb nicht ausläuft. Das Ei leicht salzen und den restlichen Käse darüber streuen.
- Die kochend heiße Fleischbrühe von der Seite her in die Suppenteller gießen. Die Suppe sofort servieren.