

Diane Dittmer

TAGESSUPPE!

Heißes, Kaltes & Scharfes aus einem Topf





Diane Dittmer

TAGESSUPPE!

Heißes, Kaltes & Scharfes aus einem Topf

südwest



INHALTSVERZEICHNIS

AUS EINEM TOPF Seite 6

Wissenswertes vorab, inklusive Toppings und Grundrezepte

KLARE SUPPEN MIT EINLAGEN Seite 16

Klassisches mit ausgewählten Zutaten

CREMESUPPEN Seite 32

Edles mit feinen Einlagen

EINTÖPFE Seite 56

Kräftiges mit würzigen Beigaben

INTERNATIONALES Seite 86

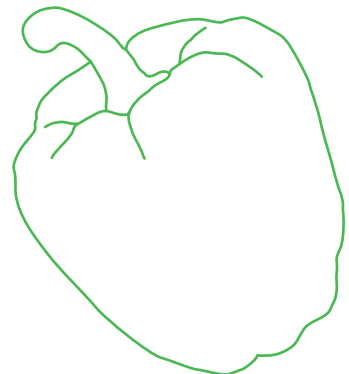
Exotisches mit raffinierten Akzenten

KALTE UND SÜSSE SUPPEN Seite 102

Erfrischendes mit Wohlfühlcharakter

REZEPTREGISTER Seite 126

IMPRESSUM Seite 128



AUS EINEM TOPF

Suppen und **Eintöpfe** machen uns einfach glücklich. Sie geben uns das **Gefühl** von **Wärme** und **Geborgenheit**. Nach langen **Herbst**- oder **Winterspaziergängen** wärmt eine Suppe so herrlich unsere **Seele**. Im Frühjahr wird die **Sehnsucht** nach jungem Gemüse groß. Da kommt ein Garteneintopf mit viel Frischem und vielen Kräutern genau richtig daher. Und im **Sommer**, wenn wir uns nach **Erfrischung** sehnen, sind Kaltschalen und gekühlte Suppen der große Hit – ob pikant oder süß, ob für Picknicks oder für gesellige Runden auf Terrasse oder Balkon. Ob nun **Freunde** mit am Tisch sitzen oder sich die **Familie** versammelt – wenn der Topf oder die Terrine auf den Tisch gestellt wird, tiefe Teller, Schalen und Löffel bereitliegen, ja dann geht es los mit Suppenvergnügen. Da wird auch der letzte Rest **in fröhlicher Runde** ausgelöffelt.

VON EINFACH BIS RAFFINIERT

Suppen haben eine lange **Tradition**. Schon in der **Steinzeit** wurden breiartige Speisen zubereitet. Später gab es **Tongefäße**, in denen Wasser, Getreide und Gemüse über **offenem Feuer** gekocht wurden. Die Entwicklung nahm ihren Lauf, und es entstanden immer neue Kreationen. Die Suppen wurden mit Brot angereichert und es kam Fleisch dazu. So entstanden einfache **sättigende Mahlzeiten**. Suppen lassen sich sehr vielfältig zubereiten und sind in allen Kulturen wiederzufinden. Und das ist auch nicht verwunderlich: Die **Zubereitung** ist praktisch und **nicht kompliziert**, sie ist kaum zeitaufwendig, und man braucht nur wenig Kochgeschirr. Ob eine Hochzeitssuppe, die bei einem traditionellen Festmahl nicht fehlen darf, oder eine asiatische Nudelsuppe – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

ÄHNLICH UND DOCH UNTERSCHIEDLICH

Es gibt klare Suppen, Cremesuppen, Eintöpfe und Suppen, die kalt gegessen werden. Aber worin unterscheiden sie sich?

Für eine klare Suppe wird eine **kräftige Brühe** aus **Rinderknochen** und **Rindersuppenfleisch** (Rinderbrühe), aus **Suppenhuhn** (Hühnerbrühe) oder **Gemüse** (Gemüsebrühe) gekocht. Sie kann mit verschiedenen Einlagen wie zum Beispiel Flädle, Klößchen, Gemüse und Fleisch serviert werden. Auf jeden Fall bleibt sie eher »flüssig«, das heißt, der Anteil an festen Bestandteilen steht nicht im Vordergrund. Klare Suppen werden häufig als Vorspeise serviert.

Eine **Cremesuppe** kann aus stärkereichem **Gemüse** wie beispielsweise **Kartoffeln**, **Möhren** oder **Erbsen** hergestellt werden. Dafür wird das Gemüse weich gekocht, anschließend püriert und mit Sahne, Crème fraîche oder Sauerrahm verfeinert. Durch die Stärke hat sie automatisch eine Bindung. Wenn man stärkearmes Gemüse wie Spargel verwendet, erreicht man die gewünschte Dicke durch eine Mehlschwitze. Das Pürieren kann mithilfe eines Stabmixers oder eines Standmixers geschehen. Cremesuppen schmecken sowohl pur köstlich als auch als Auftakt eines ganzen Menüs. Und bei einem festlichen Beisammensein kann man sie auch gerne im großen Topf auf den Tisch stellen.

In einem **Eintopf** stecken deutlich **mehr feste Bestandteile als Flüssigkeit**. Bei ihrer Zubereitung werden häufig deftige **Wurst- und Fleischeinlagen** verwendet. Sie werden immer als sättigende Hauptmahlzeit serviert. Aber eins haben sie alle gemeinsam: Sie sorgen für die innere Wärme und schmecken nach mehr.

Kalte Suppen oder Kaltschalen sind an heißen Sommertagen nicht nur in südlichen Ländern, sondern auch zunehmend bei uns beliebt, denn sie sind herrlich erfrischend. Für **würzig pikante Kaltschalen** wird frisches **Gemüse** entweder roh mit **Gewürzen**, **Kräutern** und **Säften** püriert oder zunächst gut gewürzt mit **Säften** oder **Fond** gekocht und erst dann püriert, bevor es gekühlt wird. Für **süße Kaltschalen** wird gut gewürztes **Obst** je nach Rezept entweder frisch oder gekocht püriert und anschließend gekühlt. Oft dient etwas mit kaltem Wasser angerührte Speisestärke zum leichten Andicken der Zubereitungen.





DER RICHTIGE EINKAUF

Köstliches Essen fängt beim Einkauf an. Dabei stehen die **Frische** und **Qualität** der Lebensmittel im Vordergrund. Es empfiehlt sich, **saisonale Produkte** zu wählen – schließlich muss nicht im Winter eine Suppe mit frischem Spargel gekocht werden. Bevorzugen Sie **regionale Produkte**, möglichst in **Bioqualität**. Diese erhält man entweder auf Wochenmärkten, in Hofläden, beim Schlachter oder in gut sortierten Supermärkten. Gehen Sie mit offenen Augen durch diese Läden, seien Sie experimentierfreudig und freuen sich auf neue Produkte. Achten Sie auch beim Einkauf von Kräutern auf die optimale Frische, denn nur diese enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe sowie das volle Aroma. Sollten Sie nicht alle Kräuter bekommen oder mögen, kann man Kräuter auch gegeneinander austauschen. Etwa Koriandergrün gegen glatte Petersilie, Majoran gegen Thymian, Rosmarin gegen Salbei. Auf jeden Fall sollten Sie nicht darauf verzichten, denn gerade **frische Kräuter** geben dem Essen die besondere Note.

AUF VORRAT KOCHEN, EINFRIEREN UND AUFTAUEN

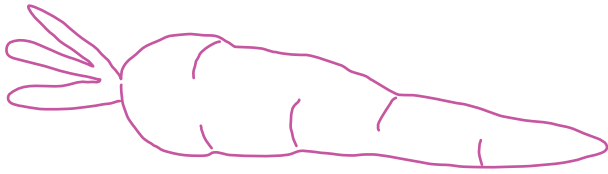
Wer gerne heiße Suppen und Eintöpfe isst, sollte eine **größere Menge an Brühe** (siehe Grundrezepte Seite 14f.) kochen, um sie einfrieren zu können. So hat man immer schnell eine gute Brühe zur Hand. **Zum Einfrieren** die Brühe nach dem Kochen gut auskühlen lassen und in große Gefrierdosen oder Gefrierbeutel, die man zum Füllen in einen Messbecher stellt, einfüllen. Sehr praktisch ist auch das Einfrieren in kleinen Gefrierdosen oder Eiswürfelbehältern. So kann man auch schnell mal ein Gemüsegericht oder eine Sauce verfeinern. Sie können aber nicht nur die fertigen Brühen einfrieren. Auch fertige Suppen sind dazu geeignet. Besonders gut funktioniert es mit Cremesuppen, Fleisch- und Gemüsesuppen. Ungeeignet dagegen sind

Fischsuppen, da Fisch sehr empfindlich ist und leicht zerfällt. Übrigens, auch fertige Suppen müssen vor dem Frost gut auskühlen. Dafür die Suppen an einen kühlen Ort stellen, dabei aber niemals abdecken, da sie sonst »ersticken« und somit schlecht werden. **Zum Auftauen** nehmen Sie die Suppe am besten schon am Abend vorher aus dem Gefriergerät und lassen sie über Nacht in dem Gefäß auftauen. Dann braucht sie nur noch einmal richtig aufgekocht und abgeschmeckt zu werden.

KÜCHENGERÄTE, DIE NICHT FEHLEN DÜRFEN

Das Kochen von Suppen und Eintöpfen wird erleichtert, wenn die Küchenausstattung ein paar Hilfsmittel und Geräte bereithält. Die wichtigsten sind:

- **Küchenmesser** Hilfreich sind unterschiedlich große Messer. Sie benötigen auf jeden Fall ein großes scharfes Kochmesser zum Schneiden von Fleisch und Gemüse oder Hacken von Kräutern sowie zwei Küchenmesser mit unterschiedlich langen Klingen. Waschen Sie die Messer gleich nach dem Gebrauch mit der Hand ab, und geben Sie sie niemals in die Spülmaschine, denn dort werden die Klingen stumpf.
- **Mörser** Zum Zerstoßen von Gewürzen ist ein Mörser sehr hilfreich. Sollten Sie sich einen kaufen, wählen Sie möglichst einen aus Steingut mit großem Stößel. Damit werden auch harte Gewürze im Nu zerkleinert. Gerade das Zerstoßen von Gewürzen ist wichtig, damit sie ihr Aroma voll entfalten können.
- **Zerkleinerer** Dieses Gerät ist unerlässlich für die Zubereitung von Pesto sowie zum Hacken von Kräutern und Nüssen.
- **Töpfe in unterschiedlichen Größen** Für eine Cremesuppe brauchen Sie einen hohen Topf, damit beim Pürieren nichts herausspritzen kann. Für kräftige Eintöpfe nehmen Sie am besten einen großen, breiten Topf, damit richtig gerührt werden kann. Und für ein Wasserbad, etwa um Suppen kalt zu rühren, benötigen Sie zwei unterschiedlich große Töpfe, die Sie ineinander stellen – es sei denn, Sie besitzen schon einen der speziellen Wasserbadtöpfe, die es im Fachhandel zu kaufen gibt.



- **Stabmixer** Kaufen Sie ein Gerät mit hoher Leistungsstufe (600 Watt), damit das Pürieren gut gelingt. Achten Sie darauf, dass der Stabmixer aus Edelstahl und spülmaschinene geeignet ist. Kunststoffmixer können sich verfärben und sehen dann unansehnlich aus.
- **Pinsel** Küchenpinsel gibt es aus Silikon und Rosshaar. Es kann nicht schaden, wenn Sie zweierlei im Haus haben. Silikonpinsel sind hitzebeständig und super zum Bestreichen von Brotscheiben mit Öl geeignet. Die Rosshaarpinsel (auch als Backpinsel bekannt) eignen sich gut zum Säubern von Pilzen. Zum Einfetten dagegen kann man sie nicht unbedingt benutzen, da sie viel Öl aufnehmen.

GUTER VORRAT ERMÖGLICHT SPONTANES KOCHEN

Wenn Überraschungsbesuch vor der Tür steht oder sich spontan der Hunger nach einer Kleinigkeit einstellt, dann bietet sich eine schnelle Suppe an.

Mit diesen Zutaten in Vorratsschrank, Kühlschrank und Tiefkühlfach ist man dafür gut gewappnet:

- | | | |
|---------------------------|--|---|
| • Brühe oder Fond | • Rote Bete (gegart und vakuumverpackt) | • Kräuter (frische, tiefgefrorene oder getrocknete) |
| • Kokosmilch | • Weiße Bohnen aus der Dose | • Gewürze |
| • Bacon (Frühstücksspeck) | • Tiefgefrorenes Gemüse (z. B. Erbsen, Spinat, grüne Bohnen) | • Pesto |
| • Eier | • Tomaten aus der Dose/ passierte Tomaten | • Butter |
| • Sahne | • Zwiebeln | • Olivenöl |
| • Schmand | • Knoblauch | • Mehl |
| • Fetakäse | | • Vollkorn- oder Bauernbrot |
| • Kabanossi | | |
| • Kartoffeln | | |
| • Möhren | | |
| • Rote Linsen | | |

KREATIVES KOCHEN

Aus den zuvor aufgeführten Zutaten können Sie innerhalb von kurzer Zeit folgende Suppen auf den Tisch bringen und sich der vollen Bewunderung Ihrer Gäste sicher sein:

- Flädlesuppe (siehe Seite 19).
- Spinatcremesuppe (siehe Seite 42); dabei tiefgekühlten Spinat verwenden.
- Erbsencremesüppchen (siehe Seite 35); dabei statt frischer Chilischote getrocknete Chiliflocken verwenden.
- Kartoffelcremesuppe (siehe Seite 97); statt Porree klein gewürfelte Möhren verwenden und die Garnelen durch geröstetes Landbrot ersetzen.
- Rotes Linsen Dal (siehe Seite 101); statt Koriandergrün Petersilie nehmen.

Aus dem Vorrat können auch »Free-style«-Kreationen gezaubert werden. Da sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Holen Sie also den Suppentopf hervor und probieren Sie beispielsweise diese Kombinationen aus:

- Zweierlei Bohnensuppe (aus grünen und weißen Bohnen) mit Kabanossi
- Mediterrane Tomatensuppe mit Fetakäse und Pesto
- Kokos-Erbsen-Suppe
- Würzige Möhrensuppe mit Bacon und Kräutern
- Kartoffel-Curry-Suppe mit Schmand und Roter Bete



TOPPINGS – GARNIERUNGEN UND SUPPENEINLAGEN

Suppen und Eintöpfe lassen sich mit ein paar Raffinessen aufwerten. Denn gerade Toppings (Garnierungen im weitesten Sinne einschließlich Suppeneinlagen) bringen Abwechslung auf den Teller und sorgen für ein besonderes Geschmackserlebnis. Und das Beste: Die meisten sind ganz einfach und schnell gemacht. Wenn Sie eine der Suppen als Vorspeise für Ihre Gäste servieren möchten, können Sie sich auch mehrere Toppings aussuchen und in kleinen Schalen dazu servieren. So kann sich jeder seinen »Liebling« auswählen.

Croûtons

Die gerösteten Brotwürfel passen besonders gut zu Cremesuppen. Dazu eignen sich Weißbrot, Toastbrot, Landbrot oder Vollkornbrot. Dazu die Brotscheiben würfeln und in einer beschichteten Pfanne in heißem Öl unter Wenden von allen Seiten rösten. Sofort herausnehmen und auf einem Teller auskühlen lassen. Größere Mengen lassen sich gut im Backofen zubereiten. Dafür ganze Brotscheiben dünn mit Öl bepinseln, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3–4) goldbraun rösten. Zwischendurch wenden. Herausnehmen und würfeln.

Gebratene Apfelwürfel

Für eine fruchtige Note Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne in etwas Butter unter Wenden kurz braten. Nach Wunsch etwas gehackten Salbei mitbraten.

Geröstete Mandeln und Nüsse

Ob Kürbiskerne, Pinienkerne, Walnüsse, Haselnüsse oder Mandeln – alle Arten eignen sich zum Rösten. Dafür die Nüsse im Ganzen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Sie sind fertig, wenn sie goldbraun sind oder aromatisch duften. Dann schnell auf ein Brett geben und mit einem scharfen Messer hacken. Wichtig: Die

Nüsse erst nach dem Rösten hacken, da gehackte Nüsse schneller verbrennen können.

Haselnusskrokant

Dies ist ein perfektes Topping für süße Suppen. Dafür gehackte Haselnüsse mit der gleichen Menge Haferflocken, etwas Öl und Honig in einer beschichteten Pfanne unter Wenden rösten. Auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen. Mit einer Palette vorsichtig vom Papier abheben und in Stücke brechen. Anstelle von Haselnüssen kann man auch Mandeln, Walnüsse oder Pinienkerne verwenden.

Karamellisierte Nüsse

Walnüsse, Haselnüsse, Cashewkerne oder Macadamianüsse eignen sich gut zum Karamellisieren. Dafür ein Backblech mit Backpapier auslegen. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett erhitzen und die Nüsse im Ganzen darin rösten. Etwas Butter und Zucker zugeben und die Nüsse unter Wenden karamellisieren lassen. Sofort auf das Backpapier geben, etwas auseinanderstreichen und abkühlen lassen. Anschließend die Nüsse vom Papier lösen, auf ein Brett geben und mit einem Messer grob hacken.

Knuspriger Bacon

Besonders würzig werden Cremesuppen mit gebratenem Frühstücksspeck. Dafür nach Belieben Speckscheiben ganz lassen,



würfeln oder in Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett knusprig braten. Herausnehmen und auf ein Stück Küchenpapier geben – so wird das überschüssige Fett aufgesogen. Für größere Mengen eignet sich die Zubereitung im Backofen. Dafür die Scheiben auf eine Fettfangschale oder auf Antihalt-Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3–4) knusprig braten. Zwischendurch wenden. Eine Alternative zu Bacon ist auch **Pancetta**. Bei dieser italienischen Spezialität handelt es sich um luftgetrockneten Bauchspeck, der je nach Region mit Kräutern und Salz gewürzt wird. Wer es lieber fettarm mag, kann anstelle von Bacon auch rohen Schinken (z. B. deutschen Katenschinken, spanischen Serrano- oder italienischen Parmaschinken) nehmen.

Kräuter-Joghurt

Für Erfrischung bei scharfen, würzigen Suppen sorgen Joghurt bzw. Schmand, saure Sahne oder Crème fraîche mit gehackten Kräutern wie Minze, Petersilie, Basilikum oder Koriandergrün.

Kräuteröl

Mit einem Kräuteröl lassen sich Suppen noch etwas aromatisieren. Dafür Kräuter mit Öl zusammen mixen. Für die Zuberei-

tung nimmt man am besten ein feines, kalt gepresstes Olivenöl und Kräuter ganz nach Belieben. Dafür alles in einen hohen Rührbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Wichtig: Nicht zu lange pürieren, sonst kann das Öl bitter schmecken.

Lachsstreifen

Cremesuppen lassen sich mit Fisch aufwerten. Sehr gut eignet sich dafür frisches Lachsfilet. Einfach in feine Streifen schneiden und mit etwas abgeriebener Biolimetschale und Kräutern würzen. Kurz vor dem Servieren in die Suppe geben. Wenn kein richtig frisches Lachsfilet zu bekommen ist, kann alternativ auch Räucherlachs oder Graved Lachs verwendet werden.

Pesto

Diese italienische Spezialität gibt es in jedem Supermarkt fertig zu kaufen. Besser schmeckt es natürlich selbst gemacht. Dafür 1 bis 2 Bund Kräuter (100 Gramm, z. B. Basilikum, Petersilie, Kerbel oder Koriandergrün), 1 Knoblauchzehe, abgeriebene Schale von 1 Biozitrone, 40 Gramm geriebener Parmesan, 3 Esslöffel gehackte Pinienkerne und 100 bis 150 Milliliter Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ölmenge richtet sich nach der Konsistenz des Pestos. Wer es lieber fest mag, nimmt weniger Öl.