

Gemüsesuppe



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Das Rezept ist an ein Rezept von Christian Senff angelehnt

Zutaten:

1/2 kleinen Hokaidokürbis

4 gelbe Möhren groß

3 orange Möhren

4 Petersilienwurzeln

1/2 Sellerieknolle

1 große Zwiebel

2 cm Ingwer

Zitronengras

1 Limette

BBQ Chicken Gewürz

Vadouvan Gewürz

Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, durch den Multi Scheibe Nr. 5 geben. Mit etwas Öl im Kessel anschmoren (140 Grad, Stufe 3).

Mit Gemüsebrühe 2L auffüllen, Zitronengras andrücken, Ingwer schälen, würfeln, dazugeben.

Ca. 30 Min. Auf 100-90 Grad köcheln lassen (Kochröhrelement). Mit Salz, Pfeffer, BBQ Chicken und Vadouvan Gewürz sowie Saft

von der Limette abschmecken.

Dann in zwei Etappen im Glasblender Max. Pürieren. Vorher das Zitronengras herausnehmen. Wer möchte kann noch einen Schuss Sahne zugeben. Ich fand es nicht nötig.

Die Gewürze sind von Ingo Holland. Es ergibt eine super sämige leckere Gemüsesuppe. Guten Appetit!

P.S.: Vadouvan in der Gewürzmühle vorher zu Pulver mahlen oder mörsern.

Kürbissuppe auf Paprika mit Garnelen



Foto von Gisela Martin

Anregung folgt aus einer Essen-und-Trinken-Zeitschrift von Febr. 2005, inhaltlich verändert und auf CC angepasst.

Für 8 Personen, wobei Paprika für 8 Personen knapp war und Kürbissuppe anfangs übrig geblieben ist (dann über Nachschlag

aber aufgebraucht wurde)

Zutaten:

Paprikaboden:

4 Paprikaschoten

Kürbissuppe:

1,5 kg Hokaidokürbis

Etwas Butter zum Anschwitzen

350 gr. Zwiebeln

25 gr. frischer Ingwer

2 EL Gewürzcreme/Suppengrundstock (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

1 Liter Wasser

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml Sahne

1 Stange Zitronengras

1 halbe Chilischote

15 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Milchschaum:

Ca. 100 ml Milch

gemahlener Koriander

Garnelen:

8 Stangen Zitronengras

8-16 Riesengarnelen

Salz, Pfeffer

Öl zum Anbraten

Zubereitung:

Paprika waschen, halbieren, entkernen in Heissluftfriteuse bei höchster Stufe ca. 10-15 Minuten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Haut abziehen (wer keine Heissluftfriteuse hat im Backofengrill (auf Backblech ganz oben eingeschoben), ca. 250 Grad.

Abgezogene Paprika in Multizerkleinerer mit Messer füllen und pürieren. Zur Seite stellen.

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich).

Wenn Würfelschneider verwendet wird, kann man den Ingwer und die Zwiebeln auch gleich mitwürfeln. Ansonsten Ingwer reiben und Zwiebeln klein schneiden.

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

1 Liter Wasser und Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen, Sahne und Orangensaft zugeben und pürieren (Mit Blender, das Ergebnis wird schöner wie mit Blender und vor allem lässt sich die Suppe tropfenfrei in das Glas füllen).

Paprikapüree erwärmen.

Garnelen schälen. Am Rücken einschneiden und entdarmen, waschen. Zitronengras für Deko putzen. Jeweils 1-2 Garnelen pro Zitronengras aufspiesen.

In Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, von jeder Seite 2 Minuten anbraten, Salzen und Pfeffern.

Milch aufschäumen

Dann Paprikapüree auf Gläser verteilen.

Suppe in Glas füllen (am besten die Suppe direkt vom Blender über einen Esslöffel hineingiessen, dann vermischt sie sich nicht mit der Paprika, wie auf dem Bild geschehen).

Mit einem Klecks aufgeschäumter Milch verzieren und mit einem

Hauch gemahlenem Koriander bestäuben.

Jeweils 1 Garnelenspieß in die Suppe geben.

Guten Appetit ☐

Panna-Cotta – Variationen

Rezept 1



Rezept und Foto von Simone Bachmann

Kokos-Zitronengras-Panna-Cotta

Zutaten:

400 ml Kokosmilch

50 g Zucker

3 Stangen Zitronengras

3 Blatt Gelatine – ich habe das Gelatinefix genommen (2 Btl)
ist einfacher

2-3 EL Kokoslikör (hab Batida de Coco genommen)

50 g geröstete Kokoschips (hab keine bekommen, deswegen hab
ich Kokoswürfel gekauft)

Früchte:

1 reife Mango

2 Passionsfrüchte

Zubereitung:

Kokosmilch, Zucker und Zitronengras (vorher mit einem Fleischerhammer oder so anplatteln und in grobe Stücke schneiden) in die Rührschüssel geben und mit dem Rührelement auf Intervall 3 – 10 min – 100C erhitzen

Gelatine (wenn man die Blätter nimmt) in Wasser einweichen

Intervall 1 schalten und Gelatine hinzufügen (hab da dann meine 2 Btl zugegeben)

Milch durch ein Sieb geben und Likör unterrühren (ich hab alles zusammen getan und dann erst gesiebt)

Mischung in Förmchen (á 100ml füllen) und mind 3h kalt stellen

Mango schälen würfeln

1/2 davon in den Glasmixer bei Stufe 1 pürieren

Passionsfrucht auskratzen und mit dem Püree mischen, Mangowürfel dazuservieren:

Panna-Cotta stürzen

Fruchtsauce drumrum und Chips drüber streuen

Rezept 2

Rezept von Nadine Detzel

Panna cotta

Zutaten:

1 Vanilleschote

500 g Sahne

50 g Zucker

3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schote und Mark zusammen mit der Sahne und dem Zucker aufkochen und ca. 10 min (ich mach meistens sogar etwas länger) köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen und Gläser/Förmchen bereit stellen.

Die Vanilleschote aus dem Topf fischen.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas Vanille/Sahne/Zucker-Mischung auflösen.

Zum Rest geben und etwas vermischen. Mind. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen und gelieren lassen.

Dazu z.B. eine Himbeersoße.

Kokos - Curry - Hähnchen



Rezept und Foto von Soraya Nett

Zutaten:

- 3-4 Karotten, fein geschnitten in Scheiben
- 1 Stange Zitronengras (alternativ Zitronengraspulver)
- 1 St. Ingwer (30g), fein würfeln
- 2 Knoblauchzehen, pressen
- 1 Zwiebel, fein würfeln
- 1-2 rote Chilischoten (oder 2 TL getr. Chili)
- 2 EL Curry
- 500g Hähnchenfleisch, in Stücke schneiden
- Salz , Pfeffer
- 1 Dose Kokosmilch
- 375 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühepulver

Zubereitung

Zwiebel mit Ingwer und Knoblauch in 2 El Öl andünsten ca 4 Min., bei 110°C mit dem Flexirüher und Rührstufe 1 .

Fleisch dazugeben und das Rührkochelement aufstecken. Bei Intervall 3 ca 10 Min. anbraten mit 105°C.

Karotten zugeben und weiter 5 Min kochen lassen.

Gewürze (ausser Curry) zugeben und 2 Min weiterkochen.

Curry einstreuen und 3 Min. weiterkochen

Mit Kokosmilch und Wasser aufgiessen und 10 Min. kochen lassen.

Dazu passt Reis



Fotos und Rezept von Soraya Nett

[Kürbissuppe – Variationen](#)



Foto Gisela Martin 1. Rezept in Kombination mit Kürbisbrot (ebenfalls in den Dateien)

1. Rezept

Zutaten:

1 kg Hokaidokürbis

Butter zum Anschwitzen

250 gr. Zwiebeln

15 gr. frischer Ingwer

150 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen durch Brühe ersetzt)

2 EL Gewürzcreme (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml. Sahne (wer Kalorien einsparen möchte nimmt die Hälfte an Sahne bzw. ersetzt durch Milch)

1 Stange Zitronengras

1 getrocknete Chilischote

10 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Etwas Minze (frisch oder getrocknet)

Etwas Milch

Kürbiskerne zerstoßen

Zubereitung:

Ingwer reiben

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich)

Butter in Kessel geben, Kochröhrelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

Mit Weißwein ablöschen.

1 Liter Wasser und 2 EL Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen und pürieren (Pürierstab oder Blender, habe ich Gäste benutze ich immer den Blender, dann kann man nämlich später tropfenfrei die Suppe in ein schönes Glas füllen und ich habe den Eindruck, dass es mit dem Blender noch besser wird)

Sahne und Orangensaft zugeben, mit Chilischote, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufschäumen

Suppe in Glas füllen, mit aufgeschäumter Milch und zerstoßenen Kürbiskernen (d.h. Kürbiskerne in Gewürzmühle zerkleinert) servieren.

Aus den Kürbisresten backe ich meistens parallel ein leckeres Kürbisbrot (siehe Foto, ist auch hier im Blog), das sich wunderbar als Beilage zur Suppe eignet. Alternativ eignet sich das Kürbisknusperbrot, dass ebenfalls hier im Blog zu finden ist.

2. Rezept Kürbis-Ingwersuppe mit roten Linsen und Kokosmilch

Rezept von Melanie Gläser

Zutaten:

1 TL Kokosöl

1 Zwiebel
1 Stk Ingwer
1 Kürbis
1 Bio Zitrone
2 EL Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)
1 gr Tasse rote Linsen
1/2 Dose Kokosmilch
Salz/Pfeffer

Zubehör:

ggf. Multi oder Gewürzmühle
Koch-Röhrelement oder Flexi

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer zerkleinern (Multi, Gewürzmühle oder Messer) und Kürbis in Stücke schneiden.

Kokosöl in der CC schmelzen (140°C) und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis zugeben und ebenfalls eine Zeit anschwitzen. Anschl. mit Wasser ablöschen, Gemüse Brühe zugeben und auf 110° Stufe 2 für 20 min köcheln lassen.

1/2 Dose Kokosmilch, rote Linsen sowie Schale und Saft der Zitrone zugeben und weitere 10-15 min köcheln lassen.

Suppe mit dem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und ggf etwas Salz abschmecken.

Tipp zur Resteverwertung von Kürbissuppe von Célie Hélène:
Mit Eiern und Mehl zu einem Kürbispfannkuchen verarbeiten:



Foto Célie Helène

Kräutersalz Gewürzsalz – Variationen –



Rezept Nr. 1/Foto von Gisela

Rezept Nr. 1 – Gisela Martin

Zutaten:

5 Gramm getrocknete Minze
5 Gramm getrocknetes Zitronengras
40 Gramm Himalayasalz.

Zubereitung:

In die Gewürzmühle geben und mixen.

Rezept Nr. 2 von chefkoch.de**Zutaten:**

5 EL getrocknete Kräuter
3 frische Knoblauchzehen
500 g Salz

Zubereitung:

Kräuter nach Wahl und Knoblauch mit 200 g Salz in Gewürzmühle fein mahlen, restliches Salz zugeben und nochmals vermischen.

Das Aroma entwickelt sich komplett nach einigen Stunden.



Rezept Nr. 3 bis 5 und Foto von Sonja Weber

Rezept Nr. 3 – Sonja Weber: Knoblauchsatz**Zutaten:**

50 gr. Knoblauch frisch
100 gr. Meersalz

Zubereitung:

Knoblauch und Meersalz mit der Gewürzmühle mahlen. Ich habe das Salz danach noch im Backofen bei 100 Grad 0/U getrocknet.

Rezept Nr. 4 – Sonja Weber: Chilusalz

Zutaten:

1 Chili frisch
100 gr. Meersalz

Zubereitung:

Chili und Meersalz mit der Gewürzmühle mahlen.
Ich habe das Salz danach noch im Backofen bei 100 Grad 0/U getrocknet.

Rezept Nr. 5 – Sonja Weber: Basilikumsalz

Zutaten:

12 Blatt Basilikum frisch
100 gr. Meersalz

Zubereitung:

Basilikum und Meersalz in der Gewürzmühle mahlen.
Ich habe das Salz danach noch im Backofen bei 100 Grad 0/U getrocknet.



Rezept Nr. 6, 7 und 8 und Foto von Judith Sophie

Rezept Nr. 6 von Judith Sophie: Rotweinsalz mit Kräutern – das passt gut zu kräftig angebratenem Fleisch und auch Wildgerichten

Zutaten:

80-100 g Salz
eine Zehe Knoblauch
20 g frische Kräuter nach Wahl
ca. 2 EL Rotwein

Zubereitung:

Backofen auf 80 Grad (Umluft) vorheizen. Die frischen Kräuter und die Knoblauchzehe fein hacken und anschließend mit dem Salz sowie dem Rotwein vermischen. Auf einem Backblech verteilt, darf das Gewürzsalz bei leicht geöffneter Backofentür jetzt für ungefähr eine Stunde trocknen. Die Dauer kann von Ofen zu Ofen unterschiedlich sein. Wichtig ist, dass die Feuchtigkeit komplett verdunstet ist. Anschließend wird das Salz in das bereitgestellte Glas gefüllt und gut verschlossen.

Rezept Nr. 7 von Judith Sophie: Zitronen-Thymian-Salz – passt sehr gut zu Fischgerichten und Salaten passt, aber auch zu gegrillten Köstlichkeiten.

Zutaten:

80-100 g Salz
1 EL getrockneter Thymian
Zesten einer unbehandelten Zitrone

Zubereitung:

Die Zesten werden im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft) ca. 1,5 Stunden getrocknet. Für das Zitronen-Thymian-Salz wird der getrocknete Thymian in der Gewürzmühle zerkleinert und anschließend mit den getrockneten Zitronenzesten und dem Salz vermischt, dann kann es auch schon in das Gläschen gefüllt und verschlossen werden. Sie können hierfür natürlich auch frischen Thymian verwenden, dieser muss dann mit den Zitronenzesten im Backofen getrocknet und anschließend zerkleinert werden.

Rezept Nr. 8 von Judith Sophie: Zitronensalz mit rosa

Pfeffer, passt wunderbar zu Reis, Geflügel, Meeresfrüchten und auch Fisch.

Zutaten:

80-100 g Salz

Zesten einer unbehandelten Zitrone

etwas rosa Pfefferkörner

Zubereitung:

Zesten im vorgeheizten Backofen bei 80 Grad (Umluft) ca. 1,5 Stunden trocknen, dann mit anderen Zutaten vermischen.