Tipp: Suppengemüse im Würfler

Foto und Tipp zur Verfügung gestellt von Daniela Grünbaum

Für Suppengemüse schneidet man mit dem Würfelaufsatz zuerst das Wurzelgemüse.

Im Anschluss nimmt man den Gittereinsatz heraus und verarbeitet die Lauchstange.

Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen

Foto Dagmar Möller/Töpfle + Deckele
Mehr Rezepte von Dagmar findet ihr auch hier: Töpfle und Deckele

Zutaten:
1 Zwiebel
3 Kohlrabi
1/2 Lauch
1 Karotte
1 l Geflügelbrühe
Salz/Pfeffer
100 ml Sahne
etwas Ghee
TK-Erbsen
4 Bratwürstchen
Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Kohlrabi würfeln (Würfelschneider).

1 Zwiebel in Ghee andünsten (140 Grad, Kochrührelement)

3 gewürfelte Kohlrabi und 1/2 Lauch sowie 1 Karotte in Scheiben dazugeben und weiter dünsten.

Mit 1 l Geflügelbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Sahne zufügen.

20 min. köcheln.

TK-Erbsen und Fleischbällchen (4 ausgedrückte Bratwürstchen zu Kugeln formen) zufügen und weitere 10 min. ziehen lassen (95 Grad)

Petersilie drüber – ferddddsch!

Bärlauchcremesuppe

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Kalorienarm 250 ml hat nur ca. 60Kalorien, wenn man den Knusperspeck weglässt und sehr leicht in der CC zu machen.

Zutaten:
für 4 Portionen
1 große mehlige Kartoffel

400 g Bärlauch
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1l Brühe
100 ml Schlagobers/Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
Optional: Speck

Zubereitung:
Für die Bärlauchsuppe Kartoffel in Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen (Kochrührelement, 140 Grad/Rührintervall 3).

Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen (knapp unter 100 Grad).

Bärlauch grob schneiden und in die kochende Suppe geben, 2-3 Minuten kochen lassen.

Danach mit einem Pürierstab und mit Schlagobers pürieren.

Optional: Mit Knusperspeck

Kokos-Tomaten-Suppe

Foto Barbara Kind
Rezept zur Verfügung gestellt von Marie Na

Zutaten:
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehen
1 EL Öl
400 ml Tomaten passiert
250 ml Kokosmilch
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Orangensaft
Salz/Cayennepfeffer/2-3 Prisen Zucker
3-4 Msp. Sambal Oelek
Garnelen

Zubereitung:
Die Frühlingszwieben in kleine Ringe schneiden (z. B. Multizerkleinerer oder normales Messer). Knoblauchzehen klein haken.

Öl in Kessel erhitzen, Temperatur 140 Grad/Kochrührelement/Rührintervall 2, Zwiebeln und Knoblauchzehen 3 MInuten anschwitzen.

Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft zufügen, Temperatur auf 95 Grad zurückdrehen, mind. 6 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz/Pfeffer/Kreuzkümmel/Zucker/Sambal Oelek würzen.

Garnelen in einer Pfanne scharf anbraten und in die Suppe legen.

Karottensuppe mit Kokosschaum

Foto Manu Mayer

Rezept aus Lafer-Kochbuch “Meine CookingChef” und von Manu Mayer in Teilen abgewandelt

(Reicht für 8 Suppenteller)

Zutaten:
1kg Karotten
2 Zwiebeln
100g Butter
3 TL Zucker
4 TL Currypulver
1000-1200ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer
Saft von 2 Limetten
400ml Kokosmilch

Zubereitung:
Karotten putzen, schälen und mit dem Multi Scheibe Nr. 5 schneiden.
Zwiebeln fein würfeln.
Das Flexi-Rührelement einsetzen und die Butter bei 120°C, Intervallstufe 2 erhitzen. Zwiebeln und Zucker zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen.

Karotten und Currypulver zugeben, Spritzschutz einsetzen und das Gemüse ca. 5 Minuten bei 120°C, Intervallstufe 2 weiter dünsten.

Gemüsebrühe dazu gießen, das Koch-Rühr-Element einsetzen und die Suppe mit Spritzschutz ca. 10 Minuten kochen lassen.

Die Suppe in den Glas-Mixaufsatz umfüllen und auf Stufe 4 pürieren (1-2 Minuten)
Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Kokosmilch erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen.

Die Suppe in Teller oder Tassen füllen und den Kokosschaum darauf löffeln.

Wer möchte, kann zu den Zwiebeln noch Ingwer (ca. 40g) geben.

Rote Bete Süppchen Rote-Bete-

Suppe

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Rote Bete Süppchen

Von
Kathrin Ebert 💕

Zutaten (2 Portionen):
2-3 Knollen rote Bete (400 g) (alternativ vorgekochte Knollen)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (daumengroß)
500 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer
4-5 EL Olivenöl
Schnittlauch (in Röllchen) zum Bestreuen
Ziegenfrischkäse

Zubereitung:
Rote Bete schälen und grob würfeln (am besten mit Handschuhen)

Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehe fein würfeln.

Flexi-Rüher einsetzen

Olivenöl in die Kochschüssel geben und erhitzen

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch glasig dünsten.

Rote Bete hinzufügen und ca. 1 Minute mit andünsten.

Gemüsebrühe hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spritzschutz aufsetzen (Deckel geschlossen) und aufkochen lassen.

35 Minuten bei 95 Grad, Rührstufe 1 köcheln lassen. (bei vorgekochter rote Bete verringert sich die Kochzeit auf etwa 20 Minuten).

Suppe fein pürieren (z.B. im Blender) und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne hinzugeben und nochmal für 5 Minuten aufkochen.

In Suppenschalen geben, einen Klecks Ziegenfrischkäse in die Mitte und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Guten Hunger 💕

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

Zutaten:
2 Schalotten
2 El Öl
500 g Süßkartoffeln
200 g rote Linsen
2 Lorbeerblätter
500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)
2 El weiße Tahine (Sesampaste)
Salz
6 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:
Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochrührelement glasig dünsten (140

Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, Tahine hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

Tipp Sabine Zorba:
Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:

Foto Sabine Zorba

Maronenschaumsuppe

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:
4 Schalotten
2 Knoblauchzehe
2 EL Butter
200 g Maronen, geschält und vorgegart
100 ml weißer Portwein
600 ml Geflügelfond
200 ml Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer
Chili
2 Scheiben Toastbrot
1 EL Butter
Salz
1 Msp. Zimt
Chili

Zubereitung:
Die Schalotten und den Knoblauch fein würfeln und in der Butter anschwitzen, die Maronen zugeben und leicht rösten (Kochrührelement).

Das Ganze mit Portwein ablöschen, den Geflügelfond und die Sahne zugeben und die Maronen weich kochen.

Anschließend fein pürieren (Blender) und mit Salz, Pfeffer und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken.

Das Toastbrot entrinden und würfeln. Die Butter schmelzen, die Brotwürfel zugeben und unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Mit Salz, Zimt und Chili würzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Suppe in den Tellern anrichten und mit den Croutons servieren.

Ich habe zusätzlich etwas Milchschaum auf die Suppe gegeben.

Gazpacho

Fotos Gisela M.

Perfekte Sommersuppe – Für 5 Gläser

Man kann die Suppe auch gut in größeren Mengen machen und auf Sommerfesten in Gläsern an das Buffet stellen.

Zutaten:
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke (wer mag geschält und entkernt)
1 rote oder gelbe Paprika, entkernt
3 Tomaten
1 Prise Zucker
2 TL Basilikumpesto
200 ml Tomatensaft (möglichst dünnflüssig)
100 ml Weißwein (den natürlich weglassen, wenn Kinder mitessen)
1/2 Saft von Zitrone oder Limette
2 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Multi mit Messer einsetzen, Zutaten bis zum Basilikumpesto in

die Schüssel geben (grob zerkleinert). Je nach Gusto entweder nur fein hacken und nicht ganz pürieren oder fein pürieren).

Flüssige Zutaten und Gewürze zugeben und mit Löffel umrühren.

Ich fülle die Suppe gerne in Gläser ab, decke sie mit Deckel zu und lass sie im Kühlschrank bis zum Verzehr gut durchkühlen. Beim Servieren gebe ich gerne noch einen Klecks Pesto on top oder etwas Sour Cream drauf.

Spargelcremesuppe

Zutaten (4 Portionen als Hauptgericht, 6-8 als Vorspeise):

1 kg Spargel (Spargelschalen)
1 kg Spargel , geschält
2 Liter Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser
n. B. Erbsen , optional
60 g Butter
60 g Mehl
3 Eigelb
100 ml Sahne
1 m.-große Zwiebel(n)
etwas Olivenöl oder Butter zum Anschwitzen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
evtl. Croutons
evtl. Schinkenwürfel , geröstet

Zubereitung:
Am Vortag:
Die Spargelschalen in der nur leicht gewürzten Gemüsebrühe oder leicht gesalzenem Wasser 60 – 90 Minuten köcheln. Wenn die Brühe nicht reicht um die Schalen zu bedecken, etwas mehr Brühe oder Wasser zufügen.
Die Schalen in der Suppe abkühlen lassen. Später aber nicht mehr als 2 Liter der Suppe verwenden. Der Rest kann für spätere Verwendung eingekocht oder eingefroren werden.Am nächsten Tag:
Die Suppe abseihen und kalt stellen.
Den Spargel schälen, die Köpfe abschneiden und die Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.Von der Suppe 1 Liter abnehmen und zuerst die Köpfe und danach die Stangenstücke darin garen. Abseihen und beiseite stellen.
Wenn Erbsen als Einlage gewünscht sind, diese jetzt in der Suppe garen und beiseite stellen.

Flexi mit grauer Gummilippe, 140 °C, Kochstufe I.
Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl oder Butter anschwitzen. Die Butter zugeben und erhitzen, dann nach und nach das Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen.
Die Temperatur auf 100 °C reduzieren.
Jetzt die kalte Suppe nach und nach zugeben. Wenn diese klumpenfrei eingerührt ist, die heiße Suppe zugeben. Unter

ständigem Rühren mit Flexi auf Kochstufe I ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Die Temperatur auf 85 °C reduzieren. Den Flexi rausnehmen.
Die Spargelstückchen mit ein wenig Suppe in den Blender geben und auf höchster Stufe pürieren, oder mit einem Pürierstab direkt in der Schüssel pürieren.
Alles zurück in die Schüssel geben und den Ballonbesen einsetzen. Ein wenig heiße Suppe zurückhalten.

Ballonbesen 85 °C, Rührstufe 2 – 3
Nicht vergessen: Powerknopf drücken, bis die Geschwindigkeit erreicht ist. Nicht schneller, sonst muss die Küche renoviert werden.Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen. Ein wenig von der heißen Suppe mit einem Schneebesen einrühren.
Die Sahne-Eigelb-Suppenmischung bei laufendem Ballonbesen langsam in die Schüssel gießen.
Ein paar Minuten auf 85 °C rühren lassen, bis die Masse abbindet.
Temperatur ausstellen und noch 1 – 2 Minuten rühren lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Servieren die Spargelköpfe und Erbsen auf die Teller verteilen und mit der Suppe übergießen. Nach Wunsch mit Croutons und gerösteten Schinkenwürfelchen servieren.