

REZEPTE DER WOCHE

Frisches Gemüse aus dem Suppentopf

Ohne Fleisch und doch herzhaft

Auf der Grundlage von Gemüsebrühe und mit viel frischem Gemüse zubereitet: So schmecken die Suppen auch ohne Fleisch.

Grießcreme

Zutaten (für 2 Portionen): 150 g Karotten, 1 kleine Pastinake, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 30 g Butter, 3 EL Grieß, 750 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, 1 Eidotter, Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat.

Zubereitung: Grieß in Butter goldgelb rösten. Geschälte Karotten und Pastinake sowie Frühlingszwiebeln fein würfeln, zum Grieß geben, andünsten, Brühe angießen. 10 min köcheln. Crème fraîche und Dotter verschlagen, unterrühren, nicht kochen. Salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Mit fein gewiegter Petersilie bestreuen.

Rot-gelb-grüne Gemüsesuppe

Zutaten (für 2 Portionen): 2 Kartoffeln, 2 Schalotten, 500 g Karotten, 1 kleines Stück Kohlrabi, 2 Fenchelknollen, 750 ml Gemüsebrühe, 2 EL gehacktes Fenchelgrün, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 4 EL Crème double, Öl, 1 gelbe gehackte Paprikaschote.

Zubereitung: Kartoffeln, Schalotten, Karotten und Kohlrabi schälen, würfeln. Fenchel klein schneiden. 1 Schalotte in Öl andünsten. 1 Kartoffel, Kohlrabi und Fenchel mitdünsten. Mit Hälfte der Brühe ablöschen, 12 min garen, mit Fenchelgrün pürieren. Salzen, pfeffern, 2 EL Crème double unterrühren.



Rote Linsen lassen sich schnell zubereiten.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Restliche Schalotte, Kartoffel und Karotten in Öl dünsten. Brühe angießen, pürieren, salzen, pfeffern, mit Paprika würzen, mit Crème double verfeinern. Suppen mit zwei Kellen nebeneinander in große Teller füllen. Gehackte Paprika in der Mitte verteilen.

Kartoffel-Curry-Suppe

Zutaten (für 2 Personen): 4 mehlig kochende Kartoffeln, 1 Gemüsezwiebel, Butter, 850 ml Gemüsebrühe, Curry, Crème fraîche, Pfeffer, Salz, 2 EL Schnittlauchröllchen.

Zubereitung: Kartoffeln schälen, grob würfeln. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Beides in Butter leicht anbraten, mit Brühe ablöschen, mit Curry würzen, 15 min garen, pürieren. 1 EL Crème fraîche einrühren, pfeffern, salzen. Suppe auf Teller geben, je 1 Klecks Crème fraîche hineinsetzen, mit Schnittlauch bestreuen.

Kichererbsentopf

Zutaten (für 2 Portionen): 500 g Kichererbsen, 1 Prise Natron, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Stangen Lauch, 1 Fleischtomate, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Gemüsebrühe-Pulver, 2 EL gehackte Petersilie, 4 Scheiben gewürfeltes Weißbrot.

Zubereitung: Kichererbsen in reichlich Wasser mit 1 EL Salz über Nacht einweichen. Kichererbsen mehrfach kalt abspülen, abtropfen. Mit Natron und 1 Prise Salz in 3 l Wasser im Topf 60 min kochen. Kichererbsen im Sieb abtropfen. Mit 2,5 l Wasser und 1 Prise Salz in rund 60 min weich kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen. Lauch in dünne Ringe schneiden. Tomate überbrühen, pellen, vierteln, Kerne entfernen. 1 EL Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Lauch anbraten. Mit circa 650 ml Kochwasser ablöschen. Mit Gemüsebrühe würzen. Tomate und Lauchmix zugeben, pfeffern, pürieren, mit Petersilie bestreuen. Brot in Öl bräunen, dazu servieren.

Rote Linsensuppe

Zutaten (für 4 Portionen): 1 große Gemüsezwiebel, 3 Karotten, Butter, 200 g rote Linsen, 1 l Gemüsebrühe, 50 ml Tomatensaft, 100 g Jogurt, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 EL Zitronensaft, gehackte glatte Petersilie, 4 Scheiben gewürfeltes Weißbrot.

Zubereitung: Zwiebel und Karotten schälen, fein würfeln. In Butter leicht angehen lassen. Linsen zugeben, kurz dünsten. Brühe und Tomatensaft angießen. Zugedeckt 20 min köcheln, grob pürieren, Jogurt zugeben, salzen, pfeffern, mit Paprika und Zitrone würzen. Mit Petersilie bestreuen. Brot in Butter goldbraun braten, zur Suppe reichen.