

Kochstudio 14.02.2013

"Wintersuppen und Eintöpfe in der modernen Küche"

Unsere Rezeptideen für Sie:

Suppen:

Herzhafte Kartoffelsuppe

Kokos - Suppe mit Möhren

Süßkartoffelsuppe

Eintöpfe:

Fisch - Kartoffeleintopf für kalte Tage

Schnelles Pichelsteiner mit Pute

Bohnen - Apfel - Topf mit Kassler

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de >Freizeit
>Familie >mehr Info >Kochen mit SWK



Herzhafte Kartoffelsuppe

4 Portionen

- | | | | |
|-------|------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1 ½ | L | Fleisch -
Gemüsebrühe | oder
in einem Topf erhitzen und zum Kochen
bringen. |
| 200 | g | Kartoffelpüree –
Flocken | in die heiße Brühe einrühren. |
| 1 – 2 | EL | Öl | in einer Pfanne erhitzen. |
| 50 | g | geräucherter
Speck | würfeln, in dem heißen Öl rösten. |
| 2 | | Zwiebeln | pellern, würfeln, zum Speck geben und mit
anrösten. |
| 1 | Zehe | Knoblauch | pellern, fein schneiden zugeben. |
| | | | Mit |
| | | Pfeffer,
Paprikapulver,
Bohnenkraut
Kümmel | und
würzen. |
| | | | Alles in die Suppe geben. |
| 4 | | Bockwürste | in Scheiben schneiden, in die heiße Suppe
geben und kurz ziehen lassen. |
| 1 | EL | Butter | Die Suppe vor dem Servieren mit
verfeinern und mit |
| | | frischer Petersilie | garniert servieren. |

Kokos - Suppe mit Möhren

4 Portionen

1 Bd. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein schneiden.

2 EL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin leicht andünsten.

6 große Möhren schälen, waschen, in Ringe schneiden, zu den Zwiebeln geben und unter Rühren einige Minuten mitdünsten.

1 EL Zitronensaft über die Möhren geben.

500 mL Gemüsebrühe Mit
aufgießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Die Gemüse mit dem Mixstab pürieren.

1 Dose Kokosmilch zugeben, die Suppe noch mal kurz erhitzen und mit

Curry,
evtl. Salz
Cayennepfeffer
und
abschmecken.

frischer Petersilie
Koriander
Mit
oder
bestreut servieren.

Süßkartoffelsuppe

4 Portionen

- | | | |
|----------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Zwiebel | pellern, fein hacken. |
| 1 | Knoblauchzehe | pellern, zerdrücken. |
| 3 | EL Öl | in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. |
| ½ TL
Saft 1 | Chiliflocken
Zitrone | und
zufügen und unter Rühren 3 – 5 Minuten
anbraten. |
| 2 große | Süßkartoffeln | schälen, in Stücke schneiden und mit |
| ½ TL
1 St. | Ingwer getrocknet
Ingwer frisch | oder
geschält und fein gewürfelt,
zu den Zwiebeln geben, unter Rühren
anbraten. |
| 1
150 | L Hühnerbrühe
g Sahne | und
zugeben und köcheln lassen, bis die
Kartoffeln weich sind |
| | Salz
Pfeffer | Die Suppe mit dem Mixstab pürieren,
mit
und
abschmecken. |

Fisch - Kartoffeleintopf für kalte Tage

4 Portionen

5 große	mehligkochende		
	Kartoffeln,		
3 – 4	Möhren	und	
1 – 2	Petersilienwurzeln	schälen, würfeln.	
4 Stangen	Sellerie	putzen, in 1 cm dicke Stücke schneiden.	
750	mL Gemüsebrühe	mit	
250	mL Milch	in einem großen Topf erhitzen, die	
		Gemüse hineingeben und in ca. 15	
		Minuten garkochen.	
		Den Eintopf mit dem Mixstab grob	
		pürieren und mit	
	Salz,		
	Pfeffer	und	
	Majoran	abschmecken.	
500	g Seefischfilet	in Streifen schneiden, in die Suppe geben	
		und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze	
		garen.	
		Mit	
	Petersilie	bestreut servieren.	

Schnelles Pichelsteiner mit Pute

4 Portionen

- | | | |
|---|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Putenschnitzel | trocknen, würfeln, in einer Schüssel mit |
| 2 | EL Sojasauce | mischen. |
| 3 | Möhren | schälen, in Scheiben schneiden. |
| 3 | Kartoffeln | schälen, waschen, würfeln. |
| 1 | Stange Lauch | putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser waschen, in Ringe schneiden. |
| 1 | L Brühe | in einem großen Topf erhitzen, Möhren und Kartoffeln zugeben und ca. 10 Minuten garen. |
| | | Die marinierten Fleischwürfel zugeben und 5 Minuten garen lassen. |
| | | Lauch zufügen und weiter 3 Minuten garen. |
| | | Das Pichelsteiner in Tellern anrichten und mit |
| | Pfeffer, frisch gemahlen | und |
| | Schnittlauchröllchen | garniert servieren. |

Bohnen - Apfel - Topf mit Kassler

4 Portionen

100 g durchwachsener
Speck

würfeln.

500 g Kassler
Rippchen

in grobe Würfel schneiden.

2 Zwiebeln

zellen, halbieren in halbe Ringe
schneiden.

1 EL Butter

in einer tiefen Pfanne erhitzen, Speck –
und Fleischwürfel darin anbraten,
Zwiebelringe zufügen und kurz mit braten.

1 Zehe Knoblauch

zellen, zerdrücken.

500 g TK Bohnen,
1 TL Bohnenkraut,
schwarzer Pfeffer

und den Knoblauch zu den Speck – und
Fleischwürfeln geben.

125 mL Apfelsaft

Mit

250 mL Gemüsebrühe

und
aufgießen.

Alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten
garen.

2 – 3 unbehandelte Äpfel

waschen, vierteln, entkernen, in Scheiben
schneiden und in die Pfanne geben.
Noch 10 Minuten garen lassen.

Vor dem Servieren nochmals
abschmecken.