

Kochstudio 29.01.2015

„Wärmende Suppen und Eintöpfe“

Unsere Rezeptideen für Sie:

Apfel - Ingwer - Suppe

Schnelle Lauchsuppe

Tomaten Zwiebel Suppe

Feuriger Chorizo - Eintopf

Linsen - Curry

Pikanter Reiseintopf

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de/kochstudio



Apfel - Ingwer - Suppe

- | | | | |
|---|-------|--|--|
| 4 | gr | Äpfel
(z. B. Boskop) | schälen, vierteln, entkernen, würfeln. |
| 2 | | Schalotten | pellern, fein würfeln. |
| 2 | cm | frische
Ingwerwurzel | schälen, fein reiben. |
| 1 | Zehe | Knoblauch | pellern, durch die Presse drücken. |
| 2 | EL | Butter | in einem Topf erhitzen und alle Zutaten darin andünsten. |
| 2 | EL | Currypulver | darüberstreuen, kurz anrösten lassen. |
| 1 | L | Brühe | Mit
ablöschen.
Zugedeckt ca. 15 Min köcheln lassen,
dann die Suppe pürieren.
Mit |
| | | Salz,
Pfeffer
etwas Zitronensaft | und
abschmecken. |
| | etwas | Sahne
Schnittlauch | angießen und mit
bestreut servieren. |

Schnelle Lauchsuppe

4 Portionen als Vorsuppe

1	Zwiebel	pellern, würfeln, in
4	EL Öl	in einem Topf andünsten.
2	Stangen Lauch	putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser waschen, in dünne Streifen schneiden und zu der Zwiebel geben.
250	g Kartoffel	schälen, waschen, würfeln, mit dem Gemüse dünsten.
500	mL Gemüsebrühe	angießen und zum Kochen bringen. Mit
	Salz, Pfeffer Thymian	und würzen, ca. 20 Minuten köcheln lassen.
150	g Creme fraiche	Die Suppe pürieren, mit und würzen, noch einmal abschmecken.
1	Ei	trennen, das Eiweiß anderweitig verwenden.
2	EL Wasser	Das Eigelb mit verquirlen, in die Suppe geben und diese damit legieren, aber <u>nicht mehr kochen</u> lassen.
	Schnittlauchröllchen	Mit garniert servieren.

Tomaten Zwiebel Suppe

6 Portionen

- 4 Zwiebeln pellen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- 1 Knoblauchzehe pellen, fein hacken und mit der flachen Messerklinge zerdrücken.
- 3 EL Öl in einen Topf geben, den Knoblauch zugeben, anrösten, die Zwiebelscheiben zugeben, unter Rühren glasig dünsten.
- 2 EL Tomatenmark unterrühren und mit
 $\frac{3}{4}$ L Wasser aufgießen,
2 TL gekörnte Brühe zugeben und aufkochen lassen.
- 4 Tomaten waschen, in kleine Stücke schneiden, zugeben, **oder**
- 1 kl Dose geschälte Tomaten verwenden, in die Suppe geben.
- einige Tropfen Zitronensaft und
- 1 Prise Zucker zugeben, die Suppe ca.15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit

- 4 Scheiben Brot in kleine Würfel schneiden, mit
2 EL Öl in einer Pfanne goldbraun rösten.
- 2 Stängel Petersilie waschen, fein schneiden.

Die Suppe noch einmal abschmecken, in Tassen verteilen, mit den gerösteten Brotwürfeln und der Petersilie bestreut servieren.

Feuriger Chorizo - Eintopf

4 – 6 Portionen

- 200 g Basmatireis nach Packungsanleitung garen.
- 1 große Zwiebel pellen, halbieren, in feine Streifen schneiden.
- 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.
- je 1 kleine rote und
grüne
Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen, in Streifen schneiden.
- 1 Zehe Knoblauch pellen, in feine Scheibchen schneiden.
- 1 TL Chilifocken Paprika und Knoblauch zu der Zwiebel geben, zufügen und alles mit dünsten.
- 250 g Chorizowurst in Streifen oder Würfel schneiden und zum Gemüse geben.
- 1 Dose feingehackte Tomaten und
400 g Kichererbsen zugeben,
aus der Dose mit
Salz und
Pfeffer würzen, alles 10 Minuten köcheln lassen.
- 1 handvoll Rucolablätter waschen, trockenschütteln und vorsichtig unter den Eintopf heben.
- Mit dem Reis servieren.

Linsen - Curry

4 Portionen

- 250 g rote Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen.
- ½ L Gemüsebrühe aufkochen lassen, die Linsen hineinstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca, 5 Minuten vorgaren.
- 1 Bd Frühlingszwiebeln Inzwischen putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden.
- 3 Zehen Knoblauch pellen, fein hacken.
- 2 rote Paprikaschoten halbieren, Trennhäute und Kerne entfernen, waschen, in feine Streifen schneiden.
- 1 EL Öl im **Wok** oder in einer **tiefen Pfanne** erhitzen.
- Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Paprikastreifen hineingeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten.
- 2 EL Currypulver darüberstreuen, unter Rühren kurz anschwitzen.
- ¼ TL Chiliflocken und die vorgegarten roten Linsen mit der Flüssigkeit dazugeben.
- Alles verrühren und erhitzen.
- Salz
Pfeffer Mit und abschmecken, heiß servieren.

Beilage:

Ofenwarmes Baguette oder Ciabatta

Pikanter Reiseintopf

4 Portionen

- | | | |
|---------------------|-------------------------------|---|
| 60 | g durchwachsener Speck | würfeln, in |
| 2 | EL Margarine | anbraten. |
| 500 | g Kalb – oder Schweinefleisch | würfeln, zum Speck geben, mit anrösten. |
| 3-4 | Zwiebeln | pellern, würfeln, zum Fleisch geben, anbraten. |
| 1-2 | EL Paprikapulver | überstreuen, |
| 2 | EL Tomatenmark | zugeben, untermischen und mit |
| | Salz | und |
| | gekörnter Brühe | würzen. |
| | | Mit |
| ¼ | L heißes Wasser | ablöschen. |
| | | Das Ganze ca. 30 Minuten vorgaren lassen. |
| 250 | g gewaschener Reis | und noch |
| ½ | L heißes Wasser | zufügen. |
| Je 1 rote und grüne | Paprikaschote | putzen, halbieren, waschen, entkernen, in Streifen schneiden, zum Reisfleisch geben und alles noch ca. 15 Minuten garen lassen. |
| | | Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. |