

Wednesday, March 11. 2009

Mulligatawny Suppe

Als es mich eiskalt erwischt hatte, hat mir mein Schatz diese feine "Werd-schnell-wieder-fit"-Suppe gekocht:

Für 4 Personen:

300 g Hähnchenbrust

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

3 cm Ingwer

2 M hren

2 Tomaten

3 EL Ghee (gek rte Butter)

je 1/2 TL Chilipulver, Kurkuma, Koriander- und Kreuzk mmelpulver, Garam Masala

600 ml Hühnerfond aus dem Glas

Salz, Pfeffer

100 ml Kokosmilch

3 EL Mandelblättchen, in einer Pfanne ohne Fett goldbraun ger stet

100 g gekochter Basmati-Reis (wenn man möchte)

1-2 EL Zitronensaft

gehackter, frischer Koriander

Hähnchenbrust in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. M hren schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten hei  überbrühen, die Haut abziehen und fein würfeln.

Das Ghee in einem Topf erhitzen und die M hren und Zwiebeln unter R hren ca. 3 Minuten dünsten. Fleisch, Knoblauch, Ingwer und die gemahlene Gewürze dazu geben und ca. 30 Sekunden anbraten. Mit Hühnerfond aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe auf niedriger Stufe zugedeckt ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Kokosmilch unter R hren und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun r sten. Wenn man den Reis mit rein tun möchte, ihn jetzt in die Suppe geben. Beim Servieren mit Zitronensaft beträufeln und mit frischem Koriander und den Mandelblättchen bestreuen.

Den Wikipedia-Artikel zur Mulligatawny Suppe fand ich recht interessant, dort wird erklärt, woher der Name stammt.

Posted by orange in india, suppen at 16:26

Sunday, February 24. 2008

Kartoffel - Karottencreme - Suppe

Für 2 Schalen:

1 Sack Karotten (1 kg)

ca. 0,75 kg Kartoffeln (Augenmaß reicht)

2 große Zwiebeln

1 walnußgroßes Stück frischen Ingwer

Gemüsebrühe

1 1/2 EL Ghee (oder Butter)

Salz, Pfeffer,

1/4 TL gemahlener Zimt

1/4 TL Kreuzkümmel

1 TL Currypulver

2 TL brauner Rohrzucker

1/4 Becher Sahne

Schwarzbrot

Schmand zum garnieren

Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten waschen, schälen und in Würfel schneiden oder durch die grobe Raspel der Küchenmaschine jagen. Ingwer schälen und fein hacken

Ghee oder Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel reingeben. Kreuzkümmel, Zimt, Currypulver und braunen Zucker auf die Zwiebeln geben und unter Rühren kurz anschwitzen. Karotten und Kartoffeln in den Topf geben und alles gut durchmengen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, bis das Gemüse fast bedeckt ist. Auf mittlerer Hitze ca. 15 Minuten kochen lassen.

Wenn die Karotten und Kartoffeln gar sind, den Ingwer und die Sahne dazu geben und die Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Die Suppe in ein Schälchen geben und mit einem Klecks Schmand und zerbröseltem Schwarzbrot garnieren.

~~~

orange: Eine meiner Lieblingssuppen und eine prima Verwertung, wenn man viele Karotten zuhause hat. Man kann die Suppe problemlos einfrieren und dadurch, daß sie sehr cremig und dickflüssig ist macht sie wunderbar satt. Allein der Duft von angebratenen Zwiebeln in Verbindung mit Zucker, Curry und Zimt ist die Schnippelarbeit wert ;-)

~~~

Posted by orange in suppen at 20:04

Monday, December 3. 2007

Sweet Chestnut Soup

This sweet chestnut soup is my own creation, I just read a few recipes and took out the ingredients I liked most. Then I put it all together and voilÃ¡! :-) Enjoy this creamy, yummie, filling autumn dish.

2 medium-sized onions
1 small piece butter
2 pckg. cooked and peeled chestnuts (shrink-wrapped)
1/2 l vegetable stock
200 ml dry white wine
pulp of 1/2 vanilla bean
2 tsp brown sugar
1 clove
1 piece of cinnamon bark (or 1/4 tsp cinnamon powder)
1 bay leave
1 pinch of ground nutmeg
salt, pepper

Chop the onion finely. Chop the sweet chestnuts coarsely.

Let the butter melt in a jar. Sweat (sounds strange but leo.org says that it's the translation for "anschwitzten" *g*) the onions in the butter for a short time. Then stir in the sugar and let it caramelize for a few seconds. Put the vegetable stock and the chestnuts, the clove, cinnamon bark, vanilla pulp and bay leave in the jar and stir. Let it simmer for about 10 minutes.

Put the soup in a blender and make a puree. Pour it back into the jar. Stir in the wine and season with salt, pepper and nutmeg to taste. Let it simmer for further 5 minutes and serve with some sour cream.

Posted by orange in recipes in english , suppen at 19:30

Saturday, October 6. 2007

Brokkoli - Suesskartoffel - Suppe

1 Brokkoli
2 Suesskartoffeln
1 Zwiebel
1 kleines Stueck Ingwer
brauner Zucker, Salz, Pfeffer
1,5 l Gemuesebruehe
100 ml Kaffeesahne 12 %ig

Brokkoli waschen und kleinschneiden. Suesskartoffel schaelen und klein wuerfeln. Zwiebel fein wuerfeln.

Etwas Ghee oder Oel in einer Pfanne erhitzen, 1/2 TL Kreuzkuemmelsamen darin anroesten. Zwiebeln mit etwas Zucker zugeben anschwitzen bis die Zwiebeln glasig sind und der Zucker ein wenig karamelisiert ist. Dann den Brokkoli und die Suesskartoffelwuerfel untermengen und mit der Gemuesebruehe aufgiessen. Ingwer dazu geben.

Kochen lassen bis das Gemuese weich ist. Mit einem Puerierstab oder im Mixer puerieren. Die Kaffeesahne einruehren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

~~~

orange: Wenn man Ingwer gerne mag, kann man am Ende noch ein wenig frisch geschnittenen in die Suppe geben. Der Ingwer ist beim kochen zwar ein guter Geschmackgeber, verliert jedoch bei der Hitze seine aetherischen Oele und somit auch einen Grossteil der gesundheitsfoerdernden Wirkung.

Sehr lecker zu solchen Suppen sind immer in Butter angeroestete Brotwuerfel!

~~~

Posted by orange in suppen, vegetarisch at 18:00

Thursday, September 27. 2007

Erbsensuppenrevolution

Eigentlich hatte ich ja gar keine Lust auf Erbsensuppe, aber was solls, man muss allem eine Chance geben. Aber ich war - wie sicher auch ein paar von Euch - etwas traumatisiert von schleimigen Erbseneintöpfen mit wabberigem Speck drin. Doch diese Suppe hat mein Trauma ein für alle Mal kuriert!

Originalrezept:

200 g Pfifferlinge, (oder 1 Dose Pfifferlinge 225 g Abtropfgewicht)
3 Schalotte(n)
3 EL Pflanzencreme
350 g Erbsen, tiefgekühlt
1 EL Zucker
100 ml Brühe
250 ml Cremefine
Salz
Pfeffer, frisch gemahlener weißer
2 Stiele Petersilie

Meine Version davon, mit den Zutaten die ich grad da hatte:

350 g TK-Erbsen
1 große Zwiebel
1 EL brauner Rohrzucker
300 ml starke Brühe
2 EL Speisequark
1 Prise Chilipulver
1 Prise Zimtpulver
Olivenöl

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in 2 EL Olivenöl glasig andünsten. Von den Erbsen 4 EL zur Dekoration abnehmen, die restlichen Erbsen zu den Schalotten geben, mit Zucker bestreuen und ca. 3 Minuten schmoren. Die Brühe dazugeben und ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Alles in den Mixer geben (Pürierstab hat bei mir eine riesen Sauerei verursacht, weil es zu wenig Flüssigkeit war um das Ding ganz einzutauchen) und cremig mixen. Den Quark hineingeben und nochmal durchmixen.

Suppe wieder zurück in den Topf geben. Die restlichen Erbsen untermengen und nochmal ein wenig kochen lassen.

Einlage 1:

2-3 Scheiben Vollkornbrot (hatten eins mit vielen Körnern und aussen Sesam)
großes Stück Butter
Gemüsebrühepulver (aus Gemüseflocken, nicht aus Glutamat ;-)

Vollkornbrot in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, die Würfel darin schwenken und mit Gemüsebrühepulver bestreuen als Würste. Knusprig braun anbraten.

Einlage 2:

1 Stück Ziegenkäse (den Namen muss ich noch nachgucken... hat einen roten Rand)
Chilipulver
geraspelte Mandeln

Ziegenkäse in kleine Würfel schneiden. Mandeln in einer Schale zerdrücken, dass man kleine Splitter bekommt. Etwas Chilipulver dazu geben und vermengen. Die Käsewürfel in die Schale geben und die Panade andrücken. Dann in der Pfanne kurz anbraten.

Einlage 3:

Lecker schmecken dazu auch sicher kross angebratene Speckstreifen.

Suppe anrichten und die gewünschte/n Einlage/n darauf verteilen.

Posted by orange in suppen at 18:00

Thursday, July 26. 2007

Tom Kha - Suppe (Thai-Kokossuppe)

Meine Version davon mit GemÃ¼se und Garnelen

Suppe:

1 Dose Kokosmilch (400 ml)
400 ml Wasser

WÃ¼rste:

3 StÃ¼ck Zitronengras
5 KaffirlimettenblÃ¤tter
1 StÃ¼ck Galgant (ca. 5cm)
5-10 grÃ¼ne Chilis (je nach Deiner "Feuerfestigkeit")
2-3 EL Limettensaft (abschmecken! nicht zu viel...)
3 EL Fischsauce
Zucker
Garnelen
frischer Koriander

GemÃ¼se nach Wahl z.B.:

in Thailand haben wir oftmals drin vorgefunden:
Tomate (mundgerechte StÃ¼cke ohne Kerne) und/oder
Pilze und/oder (ganz, in Scheiben oder geviertelt)
Zwiebelringe
Babymaiskolben
Babyauberginen (klein und rund und etwas bitter, aber lecker!)

was meiner Meinung geschmacklich auch paÃt:

Zuckerschoten (2cm lange StÃ¼cke) und/oder
Karotten (dÃ¼nne Scheiben) und/oder
Paprika (in Streifen)

HÃ¤rteres GemÃ¼se wie Karotten kurz (3-4 Minuten) in Ãl andÃ¼nsten. Restliches GemÃ¼se waschen und schneiden.

Den Galgant schÃlen und in dÃ¼nne Scheiben schneiden. Das Zitronengras waschen, von den ÃuÃeren Harten Schichten befreien und den Kern schrÃg in ca. 2cm lange StÃ¼cke schneiden, die StÃ¼cke ein wenig flachklopfen, dass mehr Geschmack raus kommt. Chilis halbieren und Kerne rauskratzen.

Kokosmilch mit Wasser zum kochen bringen. Zitronengras, Galgant, Chilies und KaffirlimettenblÃ¤tter (ich hatte getrocknete) dazu geben und ca. 2-3 Minuten aufkochen. GemÃ¼se zugeben (je nachdem wie lang es braucht, also Karotten frÃ¼her, Tomaten erst kurz vor dem Servieren, ...), Garnelen dazu geben (ich habe noch gefrorene genommen, hat prima funktioniert). Wenn das GemÃ¼se bissfest ist und die Garnelen heiss, die Suppe mit Zucker, Fischsauce und Limettensaft abschmecken und mit frisch gehackten Koriander garnieren.

~~~

orange: Ich habe die Suppe mit Tomaten und Zuckerschoten gemacht. Aber hatte ich das GefÃ¼hl, dass eines der beiden den Geschmack etwas verfÃlscht hat. War trotzdem lecker, aber nÃchstes Mal werd ichs mit Karotten und Schwammerl versuchen :-)

~~~

Posted by orange in suppen, thailand at 08:45

Friday, January 12. 2007

SÄ½Ä½kartoffel - Kokossuppe

2 SÄ½sskartoffeln, geschÄ½lt und in kleine WÄ½rfel geschnitten
1 mittelgrosse Zwiebel oder 2 kleine, gewÄ½rfelt
brauner Rohrzucker
frischer Ingwer, fein gehackt
Salz, Pfeffer
1/4 Limette
1-2 grüne Chillis
1 Dose Kokosmilch
Wasser und GemÄ½sebrÄ½hepulver

Ghee in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit Rohrzucker karamelisieren. Kartoffeln dazu geben und mit ca. 1/4 Liter BrÄ½he und 1 Dose Kokosmilch aufgiessen. Kartoffeln weich kochen. Die Suppe mit dem PÄ½rierstab fein pÄ½rieren und mit weiterer GemÄ½sebrÄ½he den Dickegrad regeln. Ingwer dazu geben (Menge nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer wÄ½rzen. Mit Limettensaft (und falls man davon zu grosszÄ½gig war mit Rohrzucker) abschmecken. In einem Teller mit klein gehackter grÄ½ner Chilli und Ingwerstreifen anrichten.

Posted by orange in asien, suppen, vegetarisch at 15:48

Monday, November 27. 2006

Gebraunte Grießsuppe (von Mutttern)

60 g Grieß
30 g Butter
1 Liter Gemüsebrühe
1 Karotte in kleine Stifte geschnitten
1 Prise Muskat
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackte, oder Schnittlauchröllchen

Butter in einem Topf zerlaufen lassen. Grieß dazugeben und hellbraun anrösten. Mit heißer Gemüsebrühe ablöschen, Karotten dazu geben und 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

(Auf dem Foto ist auch noch "eingelaufenes" Eiweiß mit drin. Dazu einfach Eiweiß, das z.B. vom Backen übrig geblieben ist, langsam in die kochende Suppe laufen lassen und unter Rühren stocken lassen.)

Posted by orange in suppen at 12:15

Monday, November 6. 2006

Fruchtige KÃ¼rbiscremesuppe

500 g KÃ¼rbis (Muskat- oder HokkaidokÃ¼rbis)
2 MÃ¼hren
1 Zwiebel
1 Chilischote
2 Zehen Knoblauch
1 StÃ¼ck Ingwer, (walnussgroÃ)
1 Orange, unbehandelt
50 g Banane
200 ml Kokosmilch
350 ml HÃ¼hnerbrÃ¼he
Pfeffer
Meersalz
50 ml Wein, weiÃ, fruchtig (ersatzweise Zitronensaft)
OlivenÃ¶l und Butter
KÃ¼rbiskerne zur Dekoration
2 EL Ãi (KÃ¼rbiskernÃ¶l)

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem OlivenÃ¶l-Butter-Gemisch anschwitzen, Zesten von der Orangenschale dazugeben, gewÃ¼rfelten KÃ¼rbis und MÃ¼hre dazugeben, anschlieÃend feingehackte Chilischote und Ingwer dazugeben. Mit GemÃ¼sebrÃ¼he aufgieÃen und weich kochen.

Alles mit einem PÃ¼rierstab pÃ¼rieren, ausgepressten Orangensaft, pÃ¼rierte Banane und den Wein dazu geben und alles zusammen aufkochen lassen, danach die Kokosmilch hinzugeben und nochmals aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Wein abschmecken.

Ein paar KÃ¼rbiskerne in einer Pfanne anrÃ¶sten. Suppe in Tassen oder Teller fÃ¼llen und mit den KÃ¼rbiskernen und ein paar Tropfen KÃ¼rbiskernÃ¶l dekorieren.

Original von chefkoch, diesmal sogar nicht abgewandelt! Saulecker, fruchtig, sÃ¤ttigend, exotisch.

Posted by orange in suppen at 21:24

Tuesday, October 31. 2006

Indische KÄ¼rbissuppe

1 kg KÄ¼rbis (Butternut)
2 EL ghee oder Butter
2 Zwiebeln, gehackt
1 TL Currypulver
Ä¼ TL gemahlene oder gehackte Ingwer
Ä¼ TL gemahlene Zimt
2 TL Zucker
750 ml HÄ¼hnerbrÄ¼he oder Wasser
375 ml Milch
Salz nach Geschmack (etwa 1 Ä½ TL)
2 TL frisch gepresster Zitronensaft
125 ml CrÄ©me double (nach Belieben)
2 EL Pistazien, in BlÄ¼ttchen geschnitten (nach Belieben)

Die KÄ¼rbisspalten schÄ¼len, Kerne und Fasern aus dem Fruchtfleisch lÄ¼sen und dieses in 2,5 cm groÄ¼zÄ¼gige WÄ¼rfel schneiden. Falls Du einen ganzen KÄ¼rbis verwendest, diesen zunÄ¼chst mit einem groÄ¼en KÄ¼chenmesser halbieren. Ein Fleischklopfert hilft, die Schneide durch die dicke Schale zu treiben.

Das ghee oder die Butter in einem hohen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln mit Currypulver, Ingwer und Zimt hinzufÄ¼gen, bis sie brÄ¼unen. Mit dem Zucker bestreuen und diesen 1 Minute schmelzen lassen. Den KÄ¼rbis mit der HÄ¼hnerbrÄ¼he oder dem Wasser dazugeben. Alles einmal aufkochen und dann zugedeckt bei niedriger Temperatur etwa 20 Minuten kÄ¼cheln lassen, bis der KÄ¼rbis gar ist. Den Topf vom Herd nehmen. Den Inhalt im Mixer oder in der KÄ¼chenmaschine portionsweise pÄ¼rieren und wieder in den Topf geben.

Die Milch einrÄ¼hren, die Suppe nach Geschmack salzen. Den Zitronensaft in die heiÄ¼e Suppe geben, abschmecken und bei Bedarf mit etwas Wasser verdÄ¼nnen. In Suppenshalen fÄ¼llen, nach Belieben mit CrÄ©me double und Pistazien garnieren und sogleich servieren.

Posted by orange in suppen at 17:26

Wednesday, October 25. 2006

Zitronige Kartoffelsuppe

Zutaten:

ca. 7 große Kartoffeln (mehlig)
1 kleine Zwiebel
1 Stück frischen Ingwer (etwa daumengroß)
1 große Thaichillis
Sesamöl
2 Knoblauchzehen
brauner Zucker
Gemüsebrühe
1/2 Dose dickflüssige Kokosmilch
Pfeffer und Salz
Saft von 1 kleinen Zitrone
7 Blattchen Zitronenverbene

Die Kartoffeln waschen, mit kaltem Salzwasser aufsetzen und gar kochen. Dann ausdampfen lassen, pellen und mit dem Stampfer pürieren.

Zwiebel ganz klein schneiden. Den Ingwer schälen und klein hacken. Die Chilischoten halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Im Topf etwas Sesamöl erhitzen und darin den Ingwer und die Zwiebel unter Rühren kurz andünsten. Die Chilischote, den Knoblauch und den Zucker dazugeben. Die Kartoffeln ebenfalls in den Topf geben und kurz anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit einem Schneebesen das Kartoffelpüree unterziehen. Dann die Kokosmilch hinzugeben, kurz durchkochen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, ganz wenig Zimt und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack pürieren, muß aber nicht sein.

Die Zitronenverbene-Blätter klein hacken und unter die Suppe mengen. Ein wenig davon zum dekorieren aufheben.

Originalrezept von Anke Engelke aus "alfredissimo", jedoch von der Zutatenkombi hier und da abgeändert. Danke an die edle Zitronenverbene-Spenderin Eva! :-)

Posted by orange in suppen at 12:16

Friday, October 20. 2006

Spinat-Kokos-Suppe

Fuer 4 Personen:

1 Dose cremige Kokosmilch

2 rote Thaichillis

1 Zitrone

etwas brauner Zucker

4 Stengel Zitronengras

1/4 Liter Bruehe

1 Packung portionierbarer TK-Spinat

2 Huehnchenbrustfilets

2 EL klein gehackter Ingwer

1 Spritzer Fischsauce

1 kleine Zehe Knobel

Vom Zitronengras den feinen inneren Kern herauspellen und in duenne Ringe schneiden. Chillis und Ingwer klein schneiden. Huhn in gut essbare Wuerfel schneiden. Kokosmilch mit dem Zitronengras, Ingwer, gepresstem Knobel und Chilli aufkochen und das Fleisch darin 10 Minuten garen. Mit ca. 1/4 Liter Gemuesebruehe aufgiessen und Spinatwuerfel dazu geben. Wenn die Suppe zu dickfluessig wird, noch mehr Bruehe nachgiessen. Mit 1 kleinen Spritzer Fischsauce, Zitronensaft und braunem Zucker abschmecken und ein wenig einkochen lassen.

Originalrezept von Chefkoch, aber wieder mal etwas abgewandelt. So find ich es wuerziger und stimmiger

Posted by orange in fleisch, suppen at 17:48

Tuesday, October 17. 2006

Fruchtig wÄ¼rzige Tomatensuppe

3 kl. Dosen Tomaten, geschÄ¼lt
2 Zwiebeln
2 TL Ingwer, gehackt
Ä½ Bund Thymian
1 TL Oregano, getrocknet
2 Zehen Knoblauch
1/2 Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer, etwas Ä¼-

Zwiebeln in WÄ¼rfel schneiden und in etwas Ä¼l glasig werden lassen. Die Tomaten, Oregano, Thymian (BlÄ¼tter vom Stiel abgezogen), Ingwer und gepressten Knoblauch dazugeben. Ca. 15 Minuten kÄ¼cheln lassen. Vom Herd nehmen und mit dem PÄ¼rierstab so fein wie mÄ¼glich pÄ¼rieren. Die Kokosmilch unterÄ¼hren, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rezept von Chefkoch, wie immer etwas abgeÄ¼ndert

Posted by orange in suppen at 21:40