

# Bayrische Schwammerlsuppe



800 g gemischte Pilze  
aus dem Wald schmeckt's am Besten  
1 EL Butter  
1 große Zwiebel(n)  
1 Bund Suppengrün  
1 EL Weizenmehl  
100 ml Sahne  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Bund Petersilie  
ggf. 1 Schluck Weißwein

Hacke die Zwiebel und das Suppengrün grob. Putze die Pilze und schneide sie in dünne Scheiben.

Erhitze die Butter in einem Topf. Dünste zunächst die Zwiebeln und dann das Suppengemüse bei mittlerer Hitze an. Erhöhe dann die Hitze und brate die Schwammerl für einige Minuten stark an. Gib das Mehl dazu. Dann löschst du mit Sahne und Gemüsebrühe ab, reduzierst von starker auf mittlere Hitze und lässt deine Suppe ca. 10 Minuten bei gekipptem Deckel und unter gelegentlichem Umrühren köcheln.

Die Suppe ist nun fast fertig. Schmecke sie nun mit Salz und Pfeffer ab. Falls du möchtest, kannst du nun noch mit einem Schluck Weißwein verfeinern. Dekoriere alles mit gehackter Petersilie. Reiche Brot dazu.

Guten Appetit!

# Bouillabaisse

Für 4 Personen



250 g Lachs, in Würfel geschnitten (2 cm Kantenlänge)  
250 g Viktoriabarsch, in Würfel geschnitten  
12 Scampi, gepellt und entdarnt  
200 g Muscheln  
Rapsöl  
3 Schalotten, fein gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten  
100 ml Fischfond  
400 ml Weißwein  
100 g Crème fraîche  
1 Zitrone (Saft und Abrieb)  
2 EL Speisestärke, angerührt mit Wasser  
1 EL Petersilie, klein gehackt  
100 g Emmentaler  
50 g Parmesan, gerieben (unter den Emmentaler mischen)  
100 g Nordseegarnelen  
Salz, Pfeffer

1. Grill mit GBS Pfannen Einsatz für direkte/indirekte Hitze auf 200 °C vorheizen.
2. Die Fischwürfel waschen, abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in der Pfanne aufheizen und die Würfel darin ganz kurz anbraten (sollen nur halb gar sein), herausnehmen und beiseitestellen. Genauso mit den Scampis verfahren.
3. Falls nötig etwas frisches Öl aufheizen und darin nun die Schalotten anschwitzen. Sobald diese glasig sind, die Champignons hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten. Knoblauch hinzufügen, mit Weißwein ablöschen und mit dem Fischfond auffüllen. Das Ganze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche hinzufügen und nochmals kurz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen. Mit Speisestärke abbinden, kurz köcheln lassen und den Grill auf indirekte Hitze umstellen. Beim Holzkohlegrill die Kohlekörbe auseinanderschieben und die Deckellüftung schließen.
4. Petersilie, Fisch, Muscheln und Scampi hineinrühren, mit Käsemischung bestreuen und 15 Minuten überbacken lassen. Vor dem Servieren das Ganze mit Nordseegarnelen bestreuen.

# Caldo Verde

## eine traditionelle portugiesische Suppe

Als erstes die Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest kochen. Wasser abschütten und zerstampfen, nicht pürieren. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und kurz aufkochen, dann den aufgetauten Kohl rein und weitere 20 Min. kochen lassen. Zum Schluss nach Belieben Olivenöl rein. Wer mag, kann noch in Scheiben geschnittene Paprikawurst dazugeben.

Diese Suppe ist in Portugal sehr begehrt und heiß geliebt. Diesen Kohl bekommt man leider nur in portugiesischen Feinkostläden oder manchmal auch beim Spanier. Er wächst nur im Norden Portugals. Und wie jeder Kohl hat er sehr wenig Kalorien.



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>1 kg</b>	Kartoffel(n)
<b>250 g</b>	Grünkohl, portugiesischer (Couve Galega) , TK
<b>1 Liter</b>	Gemüsebrühe
<b>5 EL</b>	Olivenöl
	Salz
<b>evtl.</b>	Wurst, (Paprikawurst), in Scheiben

# Caldo verde

## Portugiesische Gemüsesuppe mit Grünkohl

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden. Suppengrün putzen, klein würfeln. Knoblauchzehe andrücken. Gemüseblätter waschen, in Streifen schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen, Suppengrün und Knoblauchzehe dazu geben, ca. 5 Minuten anschwitzen. Kartoffelwürfel dazu geben, ebenfalls anschwitzen. Mit Wasser oder Fond ablöschen, ca. 2/3 der Blätter dazu geben, salzen und pfeffern. Aufkochen lassen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Knoblauchzehen herausfischen. Mit einem Kartoffelstampfer einen Großteil der Kartoffeln im Topf zerstampfen, es sollten noch gröbere Stücke übrig sein. Evtl. Wasser oder Fond nachfüllen, falls die Suppe zu dickflüssig ist. Restliche Blätter dazu geben, noch etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren Chorizo- und Blutwurstscheiben in der Suppe heiß werden lassen.

Auf jeden Teller Suppe nach Geschmack noch etwas gutes Olivenöl träufeln, gut passt auch etwas Sherry- oder Balsamicoessig.



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>400 g</b>	Kartoffel(n), mehligkochende
<b>¼ Bund</b>	Suppengrün
<b>¾ Liter</b>	Wasser oder ungesalzenen Hühner- oder Gemüsefond
<b>1 Zehe/n</b>	Knoblauch
<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>1 Handvoll</b>	Grünkohl vom portugiesischen , ersatzweise Kohlrabiblätter
	Salz
	Pfeffer
	Wurst, Chorizo in Scheiben
	Blutwurst, harte in Scheiben

# Canja

## Portugiesische Hühnersuppe



Die Tomaten kreuzförmig einschneiden und 30 Sekunden in eine Schüssel mit kochendem Wasser legen. Dann in kaltes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren, die Kerne mit einem Teelöffel herauslösen und das Fruchtfleisch würfeln. Brühe, Zwiebeln, Sellerie, Minzezweig und Olivenöl in einen großen Topf geben. Langsam aufkochen, Hitze reduzieren, Hähnchen zufügen und alles 20 – 25 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist. Das Hähnchen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Den Minzezweig entfernen. Inzwischen den Reis in der Brühe 25 – 30 Minuten köcheln lassen, bis er weich ist. Hähnchenscheiben wieder in die Brühe geben, Zitronensaft hinzufügen und alles 1 – 2 Minuten rühren, bis das Fleisch heiß ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Servieren die Minze unterrühren.

### Zutaten für 4 Portionen:

<b>3</b>	Tomate(n)
<b>2 Liter</b>	Hühnerbrühe
<b>1</b>	Zwiebel(n), in dünnen Spalten
<b>1 Stange/n</b>	Sellerie, fein geschnitten
<b>1 TL</b>	Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
<b>1 Zweig/e</b>	Minze
<b>1 EL</b>	Olivenöl
<b>2</b>	Hähnchenbrustfilet(s)
<b>200 g</b>	Reis, (Langkornreis)
<b>2 EL</b>	Zitronensaft
<b>2 EL</b>	Minze, zerkleinerte

# Dutch Oven-Suppe



## Zutaten

- 1 & 1/2 kg Schnitzfleisch ( Schwein oder Pute)
- etwas Salz Pfeffer ( am besten frisch gemahlen)
- 1 EL gekörnte Brühe
- 6 Stk. Zwiebel ( mittelgroße, kleingeschnitten)
- 1 kg Champignons ( in Scheiben mit Flüssigkeit ,zwei Gläser )
- 340 g Tomatenpaprika ( kleingeschnitten ohne Flüssigkeit, zwei Gläser)
- 500 g Tiefkühlerbsen (eine Packung)
- 500 g Ananasstücke ( ohne Saft ,eine Dose)
- 500 ml Maggi Texicana Salsa extra Hot (eine Flasche)
- 225 ml scharfer Curryketchup (halbe Flasche)
- 1 l Sahne, etwas Wasser

## Anweisungen

- 1 Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in den Dutch Oven geben.
- 2 Mit Salz, Pfeffer und der gekörnten Brühe würzen und durchrühren.
- 3 Dann alle anderen Zutaten, bis auf das Wasser in den DO geben und alles durchrühren.
- 4 Jetzt soviel Wasser dazu geben bis alles gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist und nochmal umrühren.
- 5 Einen 14 inch Dutch Oven nehmen. 13 Kohlen unter den Dutch Oven, 25 auf den Deckel.
- 6 Nach ca. 1 ½ bis 2 Stunden ist die Suppe fertig. eventuell zwischendurch mal umrühren





## Erbsensuppe aus dem Dutch Oven

500 g	grüne Schälerbsen
500 g	Schweinenacken
300 g	durchwachsener Bauchspeck
3	Zwiebeln (mittelgroß)
2 Stangen	Lauch
1/2 Knolle	Sellerie
2 EL	Butterschmalz
2 EL	Senf
1 EL	Majoran
	Salz
	Pfeffer

1. Los geht es bereits am Vorabend, denn dann werden die Erbsen in Wasser eingelegt. Für 500 g getrocknete Erbsen werden 1,5 Liter Wasser benötigt. Am nächsten Tag geht es dann am Dutch Oven weiter. Dafür werden zunächst 16 Kokoko Eggs Kokosbriketts durchgeglüht. Das klappt am besten mit einem kleinen Anzündkamin. Während die Briketts durchglühen, kann man sich der Schnibbelarbeit in der Küche widmen. Die Zwiebeln werden geschält und grob gewürfelt, der Speck wird in ca. 1 cm große Würfel geschnitten, der Lauch wird in feine Ringe und der Schweinenacken in ca. 2 cm große Würfel geschnitten. Der Sellerie wird geschält und ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel geschnitten.
2. Wenn die Briketts durchgeglüht sind, werden sie auf die Kochstelle gegeben. In unserem Fall ist das der Petromax Feuertopf Tisch fe45. Der Feuertopf wird auf die 16 Kokoko Eggs gestellt und Butterschmalz wird darin erhitzt. Wenn das Fett heiß ist, wird der Speck zusammen mit den Zwiebeln darin angebraten. Anschließend fügt man das Fleisch, den Lauch und den Sellerie hinzu und brät es zusammen kurz an.
3. Anschließend fügt man noch die Erbsen mit dem Wasser hinzu. Das Ganze lässt man nun bei geschlossenem Deckel ca. 3 Stunden köcheln. Dazu legt man 6 Kokoko Eggs mit auf den Deckel. Die restlichen 10 Briketts verbleiben unter dem Dutch Oven.
4. Zwischendurch sollte man immer mal wieder umrühren und gegebenenfalls noch etwas Wasser auffüllen. Die Wassermenge, die hinzugegeben wird, hängt letztendlich auch von der gewünschten Konsistenz der Suppe ab. Wir sind der Meinung, dass man eine Erbsensuppe aus dem Dutch Oven auch mit der Gabel essen können muss. Schön sämig soll sie sein, ähnlich wie ein Erbseneintopf.
5. Am Ende wird sie nun noch mit Salz, Pfeffer, Majoran und dem Senf abgeschmeckt. Wer mag kann die Suppe nun auch noch mit Würstchen (z.B. Wiener oder Bockwurst) servieren. Eine leckere deftige Erbsensuppe aus dem Dutch Oven ist genau das richtige für die kalten Tage im Jahr.



# Erbsensuppe

## Zutaten

**500 g Schälerbsen**  
**250 g Schinkenwürfel**  
**1 Stk. Porree (Stange)**  
**1 Bnd. Suppengrün**  
**5 Stk. Kartoffeln**  
**8 Stk. Zwiebeln**  
**4 Stk. Cabanossi**  
**1 kg Nackenbraten**

## Anweisungen

- 1 Zutaten kleinschneiden, mit Pfeffer, Salz, italienischen Kräutern und Paprika würzen, in den Dutch Oven füllen.
- 2 So lange kochen lassen, bis die Erbsen weich sind und die Suppe wie aus der Kanone schmeckt.



# Feine Kürbissuppe mit Maronen aus dem Dutch Oven

Kürbis in kleine Stücke schneiden (Tischtennisball-Größe), das weiche Innere dabei entfernen. Zwiebeln in Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken. Lauch in dünne Scheiben schneiden, Karotten, Sellerie und Kartoffeln in Würfel schneiden.

Das Öl im Dutch Oven erhitzen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch anbraten. Lauch und Sellerie hinzugeben und alles mit Zucker karamellisieren. Anschließend mit Wasser und Orangensaft ablöschen. Nun den klein geschnittenen Kürbis, die Karotten und den Sellerie in den Topf geben.

Für 50 Minuten bei etwa 180 Grad schmoren lassen.

Alle Maronen einritzen und in der Zwischenzeit für 20 bis 25 Minuten auf dem Grill platzieren. Danach von der Schale befreien und beiseite legen.

Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe zum Schluss mit Hilfe eines Pürierstabs auf die gewünschte Konsistenz bringen. Maronen hinzugeben und servieren.

Serviertipp: Ein Schuss Kürbiskernöl ist hierbei eine feine Sache. Zudem gibt ein wenig klein gehackte Petersilie dem Ganzen Farbe.



## Zutaten für 10 Portionen:

<b>2 m.-große</b>	Hokkaidokürbis(se)
<b>3 Zehe/n</b>	Knoblauch
<b>1 Stange/n</b>	Lauch
<b>2</b>	Zwiebel(n)
<b>1</b>	Karotte(n)
<b>1 Stück(e)</b>	Sellerie
<b>3</b>	Kartoffel(n)
<b>1 kleine</b>	Ingwerwurzel
<b>1</b>	Orange(n), Saft davon
<b>200 ml</b>	Sahne
<b>1 Liter</b>	Wasser
<b>200 g</b>	Marone(n)
<b>3 EL</b>	Sonnenblumenöl
<b>1 EL</b>	Salz
<b>1 EL</b>	Zucker
	Petersilie, gehackte
	Kürbiskernöl



## Feine Kürbissuppe mit Maronen

### Zutaten für 10 Portionen:

- 2 mittelgroße** Hokkaidokürbisse
- 3 Zehe/n** Knoblauch
- 1 Stange/n** Lauch
- 2 Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Stück Sellerie
- 3 Kartoffeln
- 1 kleine Ingwerwurzel
- Saft von einer Orange
- 200 ml Obers
- 1 Liter Wasser
- 200 g Maronen
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- gehackte Petersilie, Kürbiskernöl zum Anrichten

Kürbis in kleine Stücke schneiden (Tischtennisball-Größe), das weiche Innere dabei entfernen. Zwiebeln in Stücke schneiden und den Knoblauch fein hacken. Lauch in dünne Scheiben schneiden, Karotten, Sellerie und Kartoffeln in Würfel schneiden.

Das Öl im Dutch Oven erhitzen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch anbraten. Lauch und Sellerie hinzugeben und alles mit Zucker karamellisieren. Anschließend mit Wasser und Orangensaft ablöschen. Nun den klein geschnittenen Kürbis, die Karotten und den Sellerie in den Topf geben.

Für 50 Minuten bei etwa 180 Grad schmoren lassen.

Alle Maronen einritzen und in der Zwischenzeit für 20 bis 25 Minuten auf dem Grill platzieren. Danach von der Schale befreien und beiseite legen.

Die Suppe mit Sahne verfeinern und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Suppe zum Schluss mit Hilfe eines Pürierstabs auf die gewünschte Konsistenz bringen. Maronen hinzugeben und servieren.

Serviertipp: Ein Schuss Kürbiskernöl ist hierbei eine feine Sache. Zudem gibt ein wenig klein gehackte Petersilie dem Ganzen Farbe.



# Gemüsesuppe mit Rindfleisch

## Zutaten

- 300 g Suppenfleisch**
- 1/2 Stk. Chinakohl**
- 300 g Porree**
- 2 Stk. Zwiebeln (In Scheiben und dann halbiert)**
- 6 Stk. Karotten (mittelgroß)**
- etwas Suppengrünkonzentrat (siehe separates Rezept)**
- 2000 ml Wasser**
- etwas Pfeffer**
- 2 Stk. Lorberblätter**

## Anweisungen

- 1 Den Dutch Oven anzeigen und mit einem Liter Wasser füllen. Das Fleisch darin kochen.
- 2 Nach einer halben Stunde das Fleisch aus dem Topf nehmen und auf einer Schale parken. Den Sud in die Schale geben.
- 3 Etwas Öl in den heißen Topf geben und die Zwiebeln darin anschwitzen.
- 4 Das übrige Gemüse zugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- 5 Dann die anderen 1000 ml zugeben.
- 6 Jetzt das Fleisch zum Gemüse geben und ebenso die Brühe.
- 7 Dann Alles ca. 40 Minuten bei geschlossenem Dutch Oven köcheln. Ca. 12 Brekkies oben 6-8 unten (bei +2 Grad Umgebungstemperatur).
- 8 Das Fleisch aus dem Topf nehmen und in Würfel schneiden.
- 9 Wenn der Topf auf dem Tisch steht mit dem Suppengrünkonzentrat und etwas Pfeffer abschmecken. Umrühren und dann servieren.
- 10 Dieses Rezept reicht locker für 4 Personen oder für 2 Personen für 2 Tage.

# Griechischer Schweinerücken



Das Fleisch von allen Seiten mehrfach mit einem Spieß einstechen und mit Stücken der Oreganozweige und den Rosmarinnadeln spicken. Danach aus den verbleibenden Kräutern, den getrockneten Tomaten, Oliven, Knoblauch, Zitronensaft, etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz im Mixer eine Paste herstellen und soviel Wasser dazugeben, dass die Kräutercreme sämig wird. Das Fleisch kurz in einer Pfanne mit etwas Olivenöl von allen Seiten anbraten, bis es zartbraun ist, und anschließend mit der Kräutercreme gleichmäßig bestreichen. Nicht verbrauchte Kräutercreme aufheben.

Den Ofen zwischenzeitlich auf ca. 80 °C vorheizen, und das Fleisch in einer offenen feuerfesten Form in den Ofen stellen. Das Fleisch insgesamt ca. 4 Stunden bei 80 °C im Ofen lassen, und hin und wieder mit etwas Kräutercreme bestreichen.

Nach vier Stunden herausnehmen, in gleichmäßige Scheiben schneiden und z. B. mit frischem Weißbrot, Tzatziki und einem griechischem Salat servieren.

**1 kg** Schweinebraten vom Rücken

**4** Tomate(n), getrocknete

**6** Oliven

**2 EL** Zitronensaft

**1** Knoblauchzehe(n)

**2 Zweig/e** Oregano

**2 Zweig/e** Rosmarin

Olivenöl

Salz und Pfeffer

# Gulaschsuppe

## Zutaten

400 g Rindfleisch (Das kann durchaus ein durchwachsenes Stück vom Hals oder Nacken sein. Durch die lange Kochzeit wird dieses auf jeden Fall durch.)

4 Stk. Zwiebeln

3 Stk. Spitzpaprika

3 Stk. Tomate

2 Stk. Chili (Je nach Sorte / Schärfegrad Menge variieren) 250 ml

Rotwein (Wer keinen Alkohol mag kann ihn auch weglassen)

3 Einh. Knoblauch

1 EL Tomatenmark

1 l Rinderbrühe

1 TL Salz (gestrichen)

1 TL Pfeffer

1 EL Paprikapulver

1 TL Liebstöckel (Auch bekannt als Maggikraut. Gibt es auch getrocknet zu kaufen)

3 EL Mehl

1 TL Petersilie (Gibt es auch getrocknet zu kaufen)



## Anweisungen

- 1 Das Fleisch in kleine Stücke (ca. 1,5 cm auf 1,5 cm) schneiden und scharf anbraten. Dann aus dem Topf entnehmen.
- 2 Die Zwiebeln würfeln und im Topf anschwitzen. Danach das Tomatenmark dazu. Umrühren. Die Paprika in kleine Streifen schneiden. 2/3 der Paprika mit in den Topf geben. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Knoblauch, Chili, und Rotwein dazu geben.
- 3 Das Fleisch wieder in den Topf geben und mit der Brühe aufgießen. Topf mit Deckel schließen. Das ganze ca. 60 Minuten auf kleiner Hitze schmoren lassen.
- 4 Das Mehl in einem Glas Wasser auflösen und in die Suppe rühren. Das sorgt für eine schöne Konsistenz der Suppe. Das aufrühren im Wasser soll Klumpenbildung in der Suppe vermeiden.
- 5 Tomaten grob würfeln und in den Topf geben. Die Kartoffeln in ca 1 cm Würfel schneiden und mit den restlichen Paprika dazu geben. Weitere 30 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
- 6 Den Liebstöckel und die Petersilie in die Suppe rühren und servieren. Zur Suppe kann mit Brot angerichtet werden. Guten Appetit.



# Gulaschsuppe

## Zutaten

- 1 & 1/2 kg Rindfleisch
  - 15 Stk. Zwiebeln
  - 4 Stk. Paprika
  - 4 Stk. Knollen j(ung)
  - 100 g Schweineschmalz
  - 200 g Bauchspeck (geräuchert)
  - 1000 ml Rotwein
  - 2 Stk. Karotten
  - etwas Fleischbrühe
  - 2 etwas Tomaten (große Dosen)
  - 1 kg Kartoffeln
  - 50 ml Rotweinessig
  - 100 ml Worcestershiresauce etwas Paprikapulver
  - 1 EL Thymian
  - 1 EL Oregano
  - 1 EL Majoran
  - 1 EL Zucker
  - 1 EL Salz
  - 1 EL Pfeffer
  - 1 Stk. Tomatenmark (ganze Tube)
- Option**
- etwas Habaneros
  - etwas Sauerrahm

## Anweisungen

- 1 Diese Suppe ist ideal, um gesund durch den Winter zu kommen, deshalb darf es auch mal etwas mehr sein, am besten auf Vorrat kochen und eingefrieren/eindosen.
- 2 Das Gemüse kleinschneiden und im Topf mit dem Knoblauch und dem Speck in Butterschmalz anbraten. Das Fleisch säubern und in fingerkuppenbreite Würfel schneiden. Salzen, pfeffern und chargenweise in einer Edelstahlpfanne scharf anbraten. Nicht zu viel Fleisch hineingeben, sonst verliert die Pfanne zu viel Temperatur und man dünstet das Fleisch und bekommt keine Röstaromen. Dann jeweils mit Rotwein ablöschen und warmstellen (2 Suppenteller übereinander). Nach dem Anbraten den evt. übriggebliebenen Rotwein auch in den Topf schütten.
- 3 Nun mit Rinderfond oder Fleischbrühe aufgießen, bis der Topf zu 75% voll ist. Das Fleisch dazugeben und 2 große Dosen Tomaten hineingeben. Nach und nach die Gewürze einstreuen und den Essig und die Worcestershiresauce dazugießen.
- 4 Nun eine gute Stunde köcheln lassen und währenddessen die festkochenden Kartoffeln schälen. Diese in Würfel mit der gleichen Kantenlänge wie die Fleischstücke schneiden. Die Kartoffeln dazugeben und nochmal mindestens 30 Minuten mitkochen.
- 5 Dies ist die Basisversion der Gulaschsuppe. Separat kann man noch gewaltig Schärfe dazugeben oder Sahne/Sauerrahm hinzufügen. Schmeckt am nächsten Tag noch besser!



# Gulaschsuppe



Nimm das Fleisch etwas vorher aus dem Kühlschrank. Erhitze einen Topf, gib das Olivenöl hinzu und brate das Fleisch portionsweise scharf an.

Gib die Zwiebeln und den Knoblauch dazu und dünste alles bei reduzierter Hitze schön glasig. Füge dann noch den gewürfelten Bauchspeck hinzu.

Sobald die Zutaten die Flüssigkeit gezogen haben, lösche mit deinem Rotwein ab.

Füge deine Gewürze und Kräuter hinzu und lass das Gericht noch etwas andünsten.

Gib nun die Dosentomaten und das restliche Gemüse hinzu und lass auch diese Zutaten etwas andünsten. Pizzatomaten sind übrigens sehr gut geeignet, dann musst du sie nicht schneiden.

Schütte nun die Brühe und das Tomatenmark in deinen Topf.

Achtung: An dieser Stelle kannst du die Konsistenz deiner Gulaschsuppe bestimmen. Wenn du sie lieber etwas fester magst, gib nur 1 Liter Brühe hinzu, wenn du sie flüssiger magst die vollen 1,5 Liter. Lass das Ganze nun mindestens eine Stunde köcheln und rühre zwischendurch immer mal wieder um.

Fische das Bouquet-Garni aus der Suppe. Schmecke dein Gericht mit Salz, Tabasco, Rotwein und Balsamico-Essig ab.

800 Gramm Rindergulasch

fein geschnitten

4 EL Olivenöl

100 Gramm Bauchspeck  
geräuchert

4 Zwiebel(n)

gehackt

3 Zehen Knoblauch

gehackt

2 TL Cayennepfeffer

4 TL Paprikapulver

1/2 TL Pfeffer

1/2 TL Thymian

1/2 TL Majoran

1/2 TL Kümmel

1 TL Salbei

nach Bedarf Tabasco

2 Dosen Dosentomaten

1/2 Stange Lauch

2 Kartoffeln

je 1/2 gelbe und rote Paprika

5 EL Tomatenmark

1 bis 1,5 Liter Rinderbrühe

1/4 Liter Rotwein

nach Bedarf Balsamico nach

Bedarf Salz

Ein Kräutersträußchen aus  
Thymian, Rosmarin, Petersilie  
und Lorbeer



## Gulaschsuppe aus dem Dutch Oven

1. Bevor man mit der Zubereitung, bzw. der Schnibbelarbeit beginnt, sollte man die Kohlen in einem Anzündkamin durchglühen, damit diese rechtzeitig einsatzbereit sind. In unserem Fall benötigen wir exakt 20 Stück Kokoko Eggs von McBrikett. In der Zwischenzeit wird das Fleisch in etwa 2 x 2 cm große Würfel geschnitten, die Zwiebeln grob gewürfelt und der Knoblauch gehackt. Die Kartoffeln und die Möhren werden geschält und gewürfelt, die Petersilie fein gehackt und die Paprika in Stücke geschnitten und gemeinsam mit den Kartoffeln und Möhrenstücken beiseite gestellt.

2. Nachdem die Vorbereitungen abgeschlossen sind, sollten die Briketts durchgeglüht sein. Die Kokoko Eggs werden dann auf dem Feuertopf-Tisch ausgebreitet, der Feuertopf wird auf die Eggs gestellt und der Butterschmalz wird im Dutch Oven erhitzt. Das gewürfelte Fleisch wird darin nun portionsweise scharf angebraten. Anschließend kommt das Fleisch zusammen mit den Zwiebeln, dem Knoblauch und dem Tomatenmark in den Dutch Oven und man lässt die Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch kurz mit anrösten.

3. Das Ganze wird nun mit dem Rotwein und dem Rinderfond abgelöscht. Dann kommen noch die Lorbeerblätter, der Paprika (süß und geräuchert), Chipotle Chili und der Majoran hinzu. Der Dutch Oven wird dann mit dem Deckel geschlossen und 8 Stück der Briketts werden auf dem Deckel verteilt. Die restlichen 12 Briketts verbleiben unter dem Feuertopf. Die Gulaschsuppe sollte nun etwa 75 Minuten köcheln. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Nach 75 Minuten werden noch die Kartoffeln, Möhren- und Paprikastücke mit hinzu gegeben. Die Gulaschsuppe muss jetzt weitere 45 Minuten köcheln. Nach insgesamt zwei Stunden sollte das Fleisch zart sein. Sollte das noch nicht der Fall sein, lässt man die Suppe ggf. noch etwas länger köcheln. Wenn die Gulaschsuppe fertig ist, entnimmt man die Lorbeerblätter und schmeckt die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ab und rundet sie mit der Petersilie ab.

2 kg	Rindergulasch
5	Kartoffeln (mittelgroß)
3	Zwiebeln
3	Paprikaschoten
2	Möhren
4	Knoblauchzehen
1 Liter	Rinderfond
1 Flasche	Rotwein (trocken)
1 Bund	glatte Petersilie
4 EL	Kerrygold Butterschmalz
3 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
2 EL	Paprika edelsüß
2 TL	Chipotle Chili
1 EL	Paprika geräuchert
2 EL	Majoran
	Salz
	Pfeffer
	Zucker



# Gutsherrensuppe

## Zutaten

- 3 Stk. Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch
- 1 l und 2 Ta. Gemüsebrühe
- 300 g Sauerkraut
- 1 Einh. kleines Glas Gewürzgurken 100 g
- Tomatenmark
- 1 Einh. Tube Paprikamark
- 1 Bech. Saure Sahne
- 1 Bnd. Schnittlauch
- 1 Stk. rustikales Baguette oder Ciabatta

## Anweisungen

- 1 Zwiebeln hacken und im DO andünsten
- 2 Hackfleisch dazu und anbraten
- 3 Brühe angießen
- 4 Sauerkraut kleinschneiden [damit es später besser auf dem Löffel bleibt ;-)] und zugeben.
- 5 Gewürzgurken ebenfalls kleinschneiden und zufügen
- 6 Tomatenmark und Paprikamark ebenfalls zufügen.
- 7 Kurz umrühren, Deckel drauf und 30 - 45 Minuten im DOpf kochen
- 8 In der Zwischenzeit die saure Sahne mit Schnittlauchröllchen mischen und als Dip zur Suppe servieren. Das Brot als Beilage zur Suppe reichen.
- 9 Alternativ zur sauren Sahne kann man auch 1 Becher Magerjoghurt mit 1 kl. Glas Mayo mischen und dort die Schnittlauchröllchen einrühren. Mir persönlich gefällt die Variante mit saurer Sahne aber besser.



# Gyrossuppe mit Süßkartoffeln und mehr

250 g Gyrosgeschnetzeltes (vom Metzger oder selber eingelegt)  
2 Stk. Süßkartoffeln  
4 Stk. Kartoffeln  
1 Do. Tomaten  
1 Do. Kichererbsen  
1/2 Stk. Tomatenmarktube  
4 Stk. Zwiebeln  
1 l Brühe (nach Wahl)  
etwas Öl (zum Anbraten)  
2 EL Tabascosauce  
Option  
1 Do. Kidneybohnen  
4 Stk. Knoblauchzehen (Wochenende mit, sonst ohne)

- 1 Das Gyrosfleisch nach Belieben einlegen oder vom Metzger des Vertrauens fertig kaufen.
- 2 Das Gyrosfleisch in einem Dutch Oven in etwas Öl anbraten. Es geht auch in einem normalen Topf.
- 3 Dann die Zwiebeln zugeben und glasig braten.
- 4 Die geschälten und zerkleinerten Süßkartoffeln zugeben. Leicht anbraten.
- 5 Die Brühe zugeben und leicht simmern lassen.
- 6 Die gewaschenen und nicht geschälten Kartoffeln grob zerschneiden und in die Brühe geben. Ca. 20 Minuten simmern lassen.
- 7 Dann nach und nach die anderen Zutaten zugeben und weiter simmern.
- 8 Wir haben dann je nach Geschmack noch Kidneybohnen und Knoblauch zugegeben.
- 9 Die Würze kommt dann mit der Tabascosauce. Wer eine andere zur Hand hat nimmt gern diese.



# Gyrossuppe

**500 g Schweinegeschnetzeltes** (entweder fertig geschnitten oder ein Stück Nachen selber geschnitten)  
**2 Stk. Paprikaschoten (rot)**

**2 Stk. Zwiebeln**

**1 Stk. Porreestange**

**1 etwas Gyrosgewürz** (Fertigprodukt oder selber gemischt)

**1000 ml Brühe** (Gemüse oder Fleisch, lauwarm)

**etwas Tomatenmark** (nach Geschmack)

**1 TL Cayennepfeffer**

**2 EL Paprika (edelsüß)**

**etwas Öl** (zum Anbraten)

**Beilage**

**500 g Kartoffeln (oder)**

**2 Ta. Reis** (wir haben parboiled genommen.)

1 Das Öl in einem Topf erhitzen (kann auch ein Dutch Oven sein).

2 Die Zwiebel glasig schwitzen. Das Geschnetzelte zugeben und ebenfalls anbraten.

3 Dann die Gewürze und die Paprikaschote zugeben. Alles gut erhitzen.

4 Dann die (lauwarme) Brühe zugeben. Kein kaltes Wasser nehmen, der Dutch Oven kann sonst reißen.

5 Alles gut erhitzen.

6 Den Reis oder die Kartoffeln aufsetzen.

7 Wenn der Reis oder die Kartoffeln gar sind, servieren.

8 Gern mit einem Löffel saurer Sahne servieren.

9 Schmeckt zur Vorspeise oder Hauptgericht oder auch zum Erwärmen auf Reisen. Dann den Reis/Kartoffeln gleich zugeben.

# Italienische Kürbissuppe



**750 g Kürbis mit Schale (zum Beispiel Hokkaido)**  
**6 Stk. Tomaten**  
**1 Stk. Zwiebel**  
**4 Stk. Knoblauchzehen**  
**4 Stk. Rosmarinzweige (frische)**  
**etwas Meersalz**  
**etwas Pfeffer (aus der Mühle)**  
**4 EL Olivenöl**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**75 g Oliven (schwarze, ohne Kern)**  
**etwas Parmesankäse (gerieben)**

- 1 Mit einem scharfen Messer den Kürbis halbieren, Entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- 2 Die Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Knoblauchzehen schälen.
- 3 Gemüse in eine feuerfeste Schale geben und die Rosmarinzweige darauf verteilen.
- 4 Mit Meersalz und frischem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.
- 5 Das Olivenöl darüberträufeln und etwa 50 Minuten im vorgeheizten Backofen rösten danach abkühlen lassen und den Rosmarin entfernen.
- 6 Die Gemüsebrühe aufkochen, das Gemüse zugeben und mit einem Pürierstab feinpürieren, bis eine grimmige Suppe entsteht.
- 7 Die Oliven in Ringe schneiden und dazu geben.
- 8 Die Suppe erneut erwerben und auf Tellern anrichten. Mit grob gebastelten Parmesan bestreuen und servieren.
- 9 Dazu schmeckt am besten warmes Ciabatta.



# Kartoffel - Lauchcremesuppe



Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Lauch in Ringe schneiden und ebenfalls waschen. Danach den Lauch im Topf mit der Butter leicht anbraten. Nun die Brühe und die Kartoffeln dazugeben und in etwa 15-20 min bei schwacher Hitze garen. Zu guter Letzt wird die Suppe nach Belieben entweder gestampft, oder kurz püriert und die Crème fraîche hinzugegeben. Den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden und zur Suppe hinzugeben. Noch kurz mit Pfeffer und Salz abschmecken und fertig ist eine hervorragende Kartoffel-Lauchcremesuppe.

**200 g** Kartoffel(n)

**150 g** Lauch

**1 EL** Butter

**½ Liter** Gemüsebrühe

**1 TL** Crème fraîche

**½ Bund** Schnittlauch

Salz und Pfeffer, (am besten frisch gemahlen)

# Käsesuppe mit Fleischbällchen und Pfifferlingen



3 kg Schweinehackfleisch (gewürzt)	200 ml Sahne
2 Stk. Gemüsezwiebel	etwas Paprika
4 Do. Pfifferlinge	etwas Muskat
5000 ml Gemüsebrühe	etwas Pfeffer
1 & 1/5 kg Sahnekäse (5 Päckchen)	etwas Salz

- 1 Ein lecker Mitternachtssüppchen um einen Haufen Leute satt zu bekommen. Dazu reicht man am besten Oliven- Kräuterbrot.
- 2 Kleine Fleischbällchen formen und anbraten. Zwiebel in Würfel geschnitten dazugeben und leicht andünsten. Pfifferlinge hinzugeben und
- 3 Brühe mit dem Käse vermischen (am Besten mit einem Mixstab) und dazugeben.
- 4 Alles kochen lassen und zum Schluss Creme fraiche und Sahne unterrühren und abschmecken.



## Käsesuppe mit Hackfleisch und Lauch

1000 ml	Gemüsebrühe
500 g	gemischtes Hackfleisch
200 g	Schmelzkäse
200 g	Schmelzkäse mit Kräutern
150 g	Cheddar, gerieben
150 g	Crème fraîche
100 g	bacon
3-4 Stangen	Lauch
1	Zwiebel
	Salz
	Pfeffer
	Muskatnuss

1. Wenn man die Käsesuppe im Dutch Oven zubereitet, sollte man zunächst die Kohlen durchglühen. Wir verwenden für die Zubereitung im Petromax Feuertopf ft 4.5 insgesamt 10 durchgeglühte Kokoko Eggs. Während die Kohlen durchglühen, wird die Zwiebel abgezogen und fein gewürfelt. der Lauch in feine Ringe geschnitten und der Bacon in ca. 1 x 1 cm große Stücke geschnitten. Nun wird der Dutch Oven erstmal auf 6 durchgeglühte Kokoko Eggs gestellt und der Speck bei mittlerer Hitze knusprig angebraten.
2. Wenn der Bacon knusprig ist, wird er auf einem Stück Küchenrolle zum trocknen gelegt. Jetzt werden die restlichen Kohlen unter den Topf gelegt und das Hackfleisch wird mit den Zwiebeln gemeinsam in dem ausgelassenen Bacon-Fett angebraten. Die Lauchringe werden jetzt auch mit hinzu gegeben und für 5 Minuten angedünstet. Das Ganze wird nun mit Gemüsebrühe abgelöscht und man lässt es für knapp 10 Minuten im Feuertopf köcheln. Anschließend wird der Schmelzkäse, die Creme Fraiche und der geriebene Cheddar zugegeben und man lässt die Suppe noch weitere 5-10 Minuten weiter köcheln, bis sie eine cremige Konsistenz hat. Zum Schluss wird die Käsesuppe noch mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt und mit dem knusprigen Bacon bestreut.
3. Hinweis: Die Suppe muss natürlich nicht zwingend im Dutch Oven zubereitet werden. Die Zubereitung funktioniert natürlich auch in einem normalen Kochtopf auf dem heimischen Herd. Jedoch macht es natürlich mehr Spaß, draußen in der freien Natur zu kochen. 😊

# Käsesuppe mit Hackfleisch



700 g Rinderhackfleisch 4  
Stk. Lauch  
4 Stk. Zwiebeln  
500 g Brühe  
1 Bech. Crème Fraîche 1  
Bech. Schmelzkäse 200 g  
Cheddar  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 TL Chili  
1 TL Paprika  
100 g Champignons 200 ml  
Weißwein etwas Olivenöl  
2 Stk. Knoblauchzehen

- 1 Das Hackfleisch im sehr heißen Dutch Oven anbraten und dann die Zwiebeln, den Lauch, den Knoblauch und die Champignons zugeben. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und aufkochen lassen.
- 2 Dann den Käse und die Gewürze zugeben. Köcheln lassen.
- 3 Da die Sonne schien (selten im Februar) und ich draußen sitzen konnte, kochte das sicher 2 Stunden und ab und an goss ich Wasser nach. Wie fast immer beim Dutch-Oven: je länger, desto besser.



# Käsesuppe

400 g Sahnekäse

1 Do. Champignons (große Dose)

6 Stk. Lauchstangen (in Ringe geschnitten)

4 Stk. Zwiebeln (in Ringe geschnitten)

2 Bech. Crème Fraîche

3 l Brühe

etwas Öl (zum Anbraten)

etwas Chilipulver

etwas Paprika edelsüß

etwas Muskatnuss

etwas Pfeffer

etwas Salz

1 kg Hackfleisch

- 1 Hackfleisch im Dutch Oven anbraten, aus dem Topf nehmen und dann Zwiebeln Lauch und Pilze im Dutch Oven anbraten.
- 2 Anschließend das Hackfleisch wieder dazu. Mit der Brühe aufgießen und kurz aufkochen lassen. Creme Fraiche unterrühren und den Käse schmelzen lassen, abschmecken und servieren.

# Klassische portugiesische Tagessuppe

## Caldo verde

Geschälte Kartoffeln in Wasser kochen, durch ein Sieb drücken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zarte Kohlblätter von den Rippen befreien, aufeinanderlegen, zu einer festen Rolle zusammenrollen. Mit einem Messer haarfeine Scheibchen schneiden und anschließend in kaltem Wasser waschen. 10 Minuten vor dem Anrichten die gut ausgedrückten Kohlstreifen und das Olivenöl in die Kartoffelbrühe geben, bei offenem Topf mitkochen lassen. Dazu kann Brot und Butter gereicht werden.



### Zutaten für 3 Portionen:

---

**500 g** Weißkohl oder Wirsing

---

**250 g** Kartoffel(n)

---

**2 EL** Olivenöl

---

Salz

---

Pfeffer

---

**1 Liter** Wasser



# Kohlsuppe

## nach Art einer portugiesischen Caldo

### Verde

Das Öl im Suppentopf erhitzen und die Zwiebeln unter öfterem umrühren ca. 5 Min anbraten.

Die restlichen Zutaten dazugeben. Die Suppe zum Aufkochen bringen, die Hitze verringern, und den Topf zudecken. Eine Stunde leicht köcheln lassen. Den Topf vom Feuer ziehen und zugedeckt 10 Min ruhen lassen. Heiß servieren.



### Zutaten für 6 Portionen:

<b>120 ml</b>	Olivenöl
<b>3</b>	Zwiebel(n), gehackt
<b>6</b>	Kartoffel(n), festkochend, geschält, gewürfelt
<b>1 Kopf</b>	Weißkohl, klein, zerteilt
<b>1 ¾ Liter</b>	Hühnerbrühe
<b>240 ml</b>	Wein, weiß
	Salz
	Pfeffer

# Kräutercremesuppe mit Lachs



- Lachsfilets
- Fischgewürz, alternativ Pfeffer und Salz

Für die gebundene Suppe:

- 1 Esslöffel Butter
- 1 gehäufte Esslöffel Mehl
- 4 Frühlingszwiebeln in feine Ringe geschnitten
- 2 Bund Kräuter (z.B. Dill und Petersilie) grob gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Schmand
- den Schalenabrieb einer halben Zitrone
- Pfeffer/Salz

Die Frühlingszwiebeln in der Butter ganz kurz anbraten. Dann das Mehl dazu und gut verrühren. Jetzt die Brühe dazu und mit einem Schneebesen alles gut durchrühren. Die Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Lachs in einen geeigneten Vakuumbbeutel vakuumieren und für 20 Minuten bei 45-48 Grad in das sous vide Wasserbad.

Kurz vor dem servieren den Schmand und die grob gehackten Kräuter zur heißen Suppe geben und alles mit einem Stabmixer durchmischen. Dann noch mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Zitronenabrieb dazugeben. Den Lachs befreit Ihr dann aus dem Vakuumbbeutel.

Zum servieren die Kräutercremesuppe einem Suppenteller anrichten, den Lachs hineingeben und alles mit Fischgewürz, oder mit Pfeffer und Salz würzen. Gegebenenfalls den Lachs noch von seiner Haut und der braunen Transchicht unter der Haut befreien.

## Kürbissuppe



1. Grill für indirekte mittlere Hitze vorbereiten (170–220 °C).
2. Deckel des Kürbisses abschneiden und zur Seite legen. Mit großem Metalllöffel Kerne und Fasern aus dem Kürbis herauskratzen und entsorgen. Deckel wieder auf den Kürbis setzen.
3. Kürbis mit geschlossenem Deckel über indirekter mittlerer Hitze etwa 1,5 bis 2 Stunden grillen, bis das Kürbisfleisch ganz weich ist. Kürbis vom Grill nehmen und abkühlen lassen. Kürbis mit einem Löffel aushöhlen und das Kürbisfleisch zur Seite stellen.

- 1 Kürbis
- 1 EL ungesalzene Butter
- 1/2 Tasse gehackte Zwiebeln
- 1/2 Tasse trockener Weißwein
- 2 Tassen Hühnerbrühe
- 1/2 Tasse Schlagsahne
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Muskat und Kürbiskerne

4. Die Butter im Dutch Oven über mittlerer direkter Hitze zerlassen. Zwiebeln darin 2 bis 3 Minuten anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Gelegentlich umrühren. Wein dazugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist. Kürbisfleisch und Hühnerbrühe dazugeben und gut umrühren. Zum Köcheln bringen und unter gelegentlichem Umrühren 20 Minuten köcheln lassen. Schlagsahne einrühren und erneut zum Köcheln bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In den ausgehöhlten Kürbis füllen und gegebenenfalls etwas Muskat und Kürbiskerne darübergeben.



## Kürbissuppe

2	Butternut Kürbisse (mittelgroß)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4	Möhren
20 g	Ingwer
200 g	Crème fraîche
4 EL	Olivenöl
1 l	Gemüsebrühe
	Muskat
	Pfeffer
	Salz
	Kurkuma
	Chipotle Chili

1. Zunächst werden die Kürbisse geschält, entkernt und in etwa 2 cm große Würfel geschnitten. Wir haben uns in diesem Rezept für Butternut-Kürbisse entschieden, da sie ein besonders zartes Fruchtfleisch mit einer leichten Süße haben. Daher sind sie besonders gut für eine Suppe geeignet. Die Zwiebeln und der Knoblauch werden abgezogen und klein gewürfelt, bzw. fein gehackt. Die Möhren werden geschält und in kleine Stücke geschnitten. Der Ingwer wird geschält und fein gehackt. Nun wird das Olivenöl im Topf erhitzt und die Zwiebeln werden gemeinsam mit dem Knoblauch und dem Ingwer darin glasig angeschwitzt. Anschließend wird der Kürbis und die Möhren hinzugefügt und kurz mit angebraten. Das Gemüse wird nun mit der Gemüsebrühe abgelöscht. Nun sollte die Suppe etwa 45 Minuten bei geringer Wärmezufuhr köcheln. Beim

offenen Feuer kann man die Hitze gut mit der Anzahl der Holzscheite kontrollieren, bzw. durch den Abstand des Potjies zum Feuer. Wenn die Suppe auf dem Herd zubereitet wird, sollte man sie auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

2. Nach 45 Minuten wird das Gemüse mit einem Zauberstab püriert. Wenn man keinen Pürierstab hat, kann man die Suppe auch durch ein Sieb passieren. Zum Schluss wird etwas Crème Fraîche eingerührt und die Kürbissuppe wird mit Muskat, Kurkuma, Chipotle Chili, Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

# Laksa

Hier geht es zum Rezept für 4 Personen:



2 Päckchen Würzpaste für Laksa  
2 Esslöffel Öl  
500g Hähnchenbrustfilet  
200g Garnelen  
500ml Wasser  
600ml Kokosmilch  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
2 Stängel Zitronengras  
250g Reismudeln  
1 Pck. Bohnensprossen  
Koriander  
1 Limette geviertelt  
4 Eier  
Chilipaste nach Geschmack

Die Eier hart kochen, die Reismudeln nach der Packungsanweisung zubereiten.

Das Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Bohnensprossen mit kochendem Wasser überbrühen.

Das Hähnchenfleisch zusammen mit dem Öl und der Würzpaste für ca. 3 Minuten anbraten. Die Kokosmilch und das Zitronengras dazugeben und für 10 Minuten köcheln. Danach das Wasser, die Frühlingszwiebeln und die Garnelen dazu und noch einmal aufkochen lassen. Dann für ca. 3 Minuten die Garnelen darin garziehen lassen.

Zum anrichten der Laksa die Nudeln und eine Handvoll der Bohnensprossen in eine Schüssel geben, dann kommt die Suppe mit den Garnelen, den Zwiebeln und dem Hähnchenfleisch darüber. Mit Koriander und dem Ei garnieren, mit der Limette und der Chilipaste servieren.

# Leckere portugiesische Bohnensuppe

## grüne Bohnensuppe nach meiner Art

Alle Zutaten (außer den Stangenbohnen und dem Reis) in einem großen Kochtopf kochen. Mit einem Pürierstab das Gemüse pürieren. Die Stangenbohnen putzen, halbieren und in 3 cm lange Stücke schneiden. Zum Schluss die Bohnen mit dem Reis und dem Olivenöl zur Brühe dazugeben, und weitere ca. 20 Min. kochen, bis die Bohnen knackig zart sind.



### Zutaten für 8 Portionen:

<b>2 große</b>	Kartoffel(n)
<b>½ kg</b>	Karotte(n)
<b>1 Stange/n</b>	Sellerie
<b>1</b>	Zucchini
<b>1</b>	Zwiebel(n)
<b>1</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>1 Würfel</b>	Gemüsebrühe, instant
<b>300 g</b>	Bohnen, (Stangenbohnen)
<b>1 Handvoll</b>	Reis
<b>1 EL</b>	Olivenöl
	Meersalz
<b>3 Liter</b>	Wasser <b>Rezept</b>



# Linsensuppe aus dem Dutch Oven

Glühen Sie 20 Briketts durch. Schneiden Sie in der Zwischenzeit den Speck und das Gemüse.

Legen Sie alle Briketts unter den Dutch Oven und braten Sie den Speck gut an. Nehmen Sie den Speck aus dem Dutch Oven und braten Sie die Kartoffeln in etwas Fett leicht an. Dünsten Sie nun das Gemüse. Geben Sie alle Zutaten in den Dutch Oven und schütten eine Flasche Bier dazu. Füllen Sie den Dutch Oven mit Wasser auf, bis die Linsen gut bedeckt sind.

Legen Sie 3 - 4 Briketts unter den Dutch Oven und den Rest auf den Deckel. Lassen Sie die Linsensuppe gut 2 Stunden kochen. Sehen Sie gelegentlich nach, ob Flüssigkeit fehlt und schütten Sie gegebenenfalls Wasser oder Bier nach. Eine Linsensuppe schmeckt umso besser, je länger sie kocht. Idealerweise enthält sie nach Ende der Kochzeit so wenig Flüssigkeit, dass man sie mit der Gabel essen kann.

Schmecken Sie die Linsensuppe jetzt ab. Im allgemeinen ist sie durch das Bier und den salzigen Bauchspeck so würzig, dass man nicht nachwürzen muss. Sollte Nachwürzen von Nöten sein, so würzen Sie nur mit Salz.



## Zutaten für 2 Portionen:

<b>200 g</b>	Linsen, getrocknete
<b>300 g</b>	Bauchspeck, geräuchert
<b>100 g</b>	Kartoffel(n)
<b>1 Bund</b>	Suppengrün
<b>1 Flasche</b>	Bier nach Wahl
<b>n. B.</b>	Wasser
<b>etwas</b>	Salz
<b>etwas</b>	Fett

# Linsensuppe mit Mettwürstchen



500 g Linsen  
3 Sch. Speck  
3 EL Majoran  
1 EL Senf  
3 EL Essig  
1 Bech. Saure Sahne  
6 Stk. Kartoffeln  
1 l und 2 Ta. Gemüsebrühe  
1 Stk. Zwiebel in Würfel geschnitten  
1 Stk. Lauch in Ringe geschnitten  
1 Stk. Sellerie in Würfel geschnitten 1/2  
Bnd. Petersilie  
etwas Liebstöckel  
5 Stk. Lorbeerblätter  
etwas Chilliflocken  
5 Stk. Mettwürstchen oder Wiener

- 1 Zuerst die gewürfelte Zwiebel und den gewürfelten Speck anbraten,
- 2 Anschließend das Suppengemüse dazu und anrösten,
- 3 Zuletzt die Kartoffeln, die Gewürze und die Linsen dazugeben
- 4 Nun den Dutch Oven mit der Gemüsebrühe aufschütten
- 5 12 Brekkies oben und 5 Brekkies unten und für 1,5h bis 2h köcheln
- 6 10 Minuten vor dem Ende die Wiener oder Mettwürste dazugeben

# Linsensuppe mit Putenfleisch



- 1 EL natives Olivenöl extra
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 200 g kleine Champignons, in Scheiben
- 1 rote Paprika, gehackt
- 6 Tomaten, gehäutet, entkernt und gehackt
- 1,2 l Hühnerbrühe
- 150 ml Rotwein
- 100 g Blumenkohlröschen
- 1 Karotte, gehackt
- 200 g rote Linsen
- Salz und Pfeffer
- 400 g gekochtes Putenfleisch, in kleinen Stücken
- 1 Zucchini, in kleinen Stücken
- 1 EL gezupftes frisches Basilikum
- frische, knusprige Brotscheiben, zum Servieren

Das Öl in einem großen Dutch Oven erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Minuten glasig dünsten. Champignons, Paprika und Tomaten zufügen und weitere 5 Minuten unter Rühren dünsten. Brühe und Rotwein zugießen sowie Blumenkohl, Karotte und Linsen zugeben. Salzen und pfeffern.

Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Putenfleisch und Zucchini in den Dutch Oven geben und alles weitere 25 Minuten köcheln lassen. Basilikum zufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann den Dutch Oven von den Kohlen nehmen, die Suppe in Schalen füllen und mit frischen, knusprigen Brotscheiben servieren.



## Linsensuppe mit Speck

400 g Räucherspeck ohne Schwarte, gewürfelt  
Zwiebel, gehackt  
Karotten, in Scheiben  
2 Selleriestangen, gehackt  
1 weiße Rübe, gewürfelt  
1 große Kartoffel, gewürfelt  
90 g Puy-Linsen  
1 Bouquet garni  
1 l Wasser oder Hühnerbrühe  
Salz und Pfeffer

Den Dutch-Oven erhitzen. Darin den Speck bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten unter Rühren anbraten, bis das Fett austritt. Dann Zwiebel, Karotten, Sellerie, Rübe und Kartoffel zufügen und unter Rühren 5 Minuten andünsten.

Die Linsen und das Bouquet garni in den Dutch Oven geben. Wasser oder Brühe zugießen und aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Das Bouquet garni aus dem Dutch Oven nehmen und wegwerfen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf vorgewärmte Schalen verteilen und sofort servieren.

# Maronensuppe mit knusprigem Speck



- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel(n)
- 2 große Kartoffeln
- 400 g Maronen (vorgekocht)
- 1 L Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 EL Gartenkresse

Da du schon küchenfertige Maroni gekauft hast, geht alles ganz schnell. Schäle noch die Kartoffeln und hacke die Zwiebeln grob. Erhitze einen Topf mit Olivenöl. Das wars.

Gib die Zwiebeln und die Kartoffeln in den Topf und dünste sie für ca. 5 Minuten an. Schütte die Brühe dazu und lass alles für 15 Minuten köcheln. Dann kommen für weitere 10 Minuten noch die Maroni mit in den Topf.

Die meisten brauchen lt. Packungsangabe nur die Hälfte an Kochzeit, nach 10 Minuten sind sie aber schön weich. Genau richtig für den Mixer.

Rechtzeitig vor Garenden der Suppe solltest du den Speck richtig kross anbraten. Dies gelingt am Besten, wenn du anfangs Vollgas gibst, dann die Platte ausschaltest und den Bacon noch fertig brutzelst. Dabei ein Mal wenden.

Die Sahne schäume ich immer mit dem Milchaufschäumer der Kaffeemaschine auf.

Fülle die Maronensuppe in Suppenteller. Gieße etwas aufgeschäumte Sahne dazu. Richte dann den krossen Speck schön an und streue die Gartenkresse dazu,

Für 6 Personen

## Maronensuppe mit Pfifferlingen



1 Zwiebel, fein gehackt  
3 Stangen Staudensellerie, in feine Scheiben  
100 ml Weißwein  
500 g Maronen, püriert  
1 L Gemüsebrühe  
200 ml Sahne  
100 g Pfifferlinge  
1 EL Blattpetersilie, gehackt  
1 Prise Zimt  
1 EL Kokosfett  
1 EL Butter  
Salz, Pfeffer und Muskat

1. Den Grill für direkte und indirekte Hitze mit dem Dutch Oven Einsatz (185°C) vorbereiten.
2. Das Kokosfett im Dutch Oven aufwärmen und Zwiebeln und Sellerie darin anschwitzen. Anschließend mit Weißwein ablöschen. Kurz aufkochen lassen und danach die Brühe und das Maronenpüree unterrühren. Das Ganze noch einmal unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Suppe etwa 15 Minuten bei indirekter Hitze ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Pfifferlinge in Butter anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen.
4. Sahne und Zimt zur Suppe hinzufügen, kurz aufkochen lassen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Die Suppe in vorgeheizte Teller geben, Pfifferlinge hineingeben und mit Petersilie bestreuen.



# Mediterrane Fischsuppe aus dem Dutch Oven

## Feuertopf

Den Dutch Oven mit Olivenöl erhitzen. Die klein geschnittenen Zwiebeln, den klein geschnittenen Knoblauch und das Tomatenmark anschwitzen. Alle Zutaten, außer den Fisch und die Garnelen, zugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Fischfilet in Stücke schneiden. Nach Ablauf der 30 Minuten den Fisch und die Garnelen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Nicht länger, da der Fisch schnell trocken wird.



## Zutaten für 6 Portionen:

<b>4 Dose/n</b>	Tomate(n), geschält, in Stücken
<b>3 EL</b>	Tomatenmark
<b>2 große</b>	Zwiebel(n)
<b>1 Flasche</b>	Weißwein, trocken
<b>1 Glas</b>	Fischfond
<b>1 Glas</b>	Oliven, entkernt, schwarz
<b>2 EL</b>	Austernsauce
<b>2 Zehe/n</b>	Knoblauch
<b>1 Tasse</b>	Zucker, braun
<b>2 EL</b>	Salz
<b>2 EL</b>	Oregano
<b>2 EL</b>	Pfeffer
<b>2 EL</b>	Curry
<b>1 EL</b>	Rosmarin, getrocknet
<b>1 EL</b>	Thymian, getrocknet
<b>2</b>	Zucchini
<b>1 kg</b>	Fischfilet(s), z. B. Hecht
<b>250 g</b>	Garnele(n)



# Mitternachtssuppe

## Frikadellen

**600 g Hackfleisch (gemischtes)**  
**1 Stk. Ei**  
**1 Stk. Brötchen (vom Vortag)**  
**1 Stk. Zwiebel**  
**1 Stk. Knoblauchzehe**  
**1 TL Senf**  
**etwas Salz**  
**etwas Paprika (edelsüß)**

## Suppe

**2 Do. Tomaten**  
**600 g Karotten**  
**750 ml klare Brühe**      **etwas Cayennepfeffer**  
**1 Do. Silberzwiebeln**      **etwas Zucker**

**150 g Gewürzgurken**  
**1 Stk. Zwiebel**  
**1 Stk. Knoblauchzehe**  
**etwas Salz**  
**etwas Pfeffer**

## Beilage

**etwas Creme fraîche (zum Verfeinern)**  
**etwas Tüte Tortillachips (oder Baguette)**

- 1 Frikadellen: Das Brötchen einweichen, ausdrücken und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermischen. Mit einem Esslöffel portionsweise zu kleinen Frikadellen formen. Die fertig gebratenen Frikadellen beiseite stellen.
- 2 Suppe: Möhren schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel und Knoblauch klein hacken und mit den Möhren im Dutch Oven anschwitzen.
- 3 Tomaten und Brühe zugeben, aufkochen und alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Kurz vor Schluß abgetropfte Silberzwiebeln und in Würfel geschnittene Gewürzgurken zufügen. Mit S&P, Cayenne Pfeffer und Zucker pikant abschmecken. Frikadellen zufügen.

# Peking Gulaschsuppe



- 1 kleines Hähnchen
- 3 Liter Wasser
- 1 Bund Suppengemüse, klein geschnitten
- 1 Stück Ingwer ca. Daumengroß und geschält

Um die Geflügelbrühe selbst herzustellen gebt Ihr alle Zutaten in den Topf und lasst alles zusammen 45 Minuten lang köcheln.

Nach der Zeit entnehmt Ihr das Hähnchen, das Suppengemüse und den Ingwer. Das Hähnchenfleisch zupft Ihr in mundgerechte Stücke.

## Die Zutaten für die Peking Gulaschsuppe:

Hähnchenfleisch gegart und gezupft, 3 Liter Geflügelbrühe

1 Teelöffel Chinesisches 5 Gewürze Pulver, Pfeffer, Salz

50 ml Sojassauce, 2-3 Esslöffel Stärkepulver, in etwas kalter Geflügelbrühe aufgelöst

3 Eier, verquirlt, 1 handvoll getrocknete Champignons

200g frische braune Champignons, in Scheiben geschnitten

1 Esslöffel Tomatenmark, 50 ml süße Chilisaucе , 1 Glas Bambus in Streifen, 150g Saure Paprika, in Streifen geschnitten

100 ml Einlegeflüssigkeit der sauren Paprika, 3 kleine Karotten, in kleine Würfelchen geschnitten

Frühlingslauch, als Dekoration, Glasnudeln als Suppeneinlage, Chilipulver nach Geschmack

Als erstes die getrockneten Pilze mit etwas kochendem Wasser einweichen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Nach dem Einweichen die Pilze mit der Hand auspressen, den Stiel ab- und die Kappe in feine Scheiben schneiden.

Das gezupfte Hähnchenfleisch mit der Sojassauce, dem chinesischen Gewürz, und der süßen Chilisaucе mischen.

Die Brühe im Topf erhitzen und die Karotten, das Tomatenmark und die frischen Champignons hineingeben. Alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die ehemals getrockneten Pilze, die saure Paprika, die Einlegeflüssigkeit der Paprika und den Bambus dazu und alles wieder für 10 Minuten köcheln lassen.

Als nächstes das gewürzte Hähnchenfleisch in die Suppe, die aufgelöste Stärke einrühren und die Suppe für mindestens 2 Minuten kochen lassen. Wenn die Suppe noch nicht dickflüssig genug ist dann noch etwas aufgelöste Stärke einrühren. Achtung, die Suppe erhält durch die verquirlten Eier zusätzliche Bindung!

Zum Schluss die Eier in die kochende Suppe einrühren und nochmal abschmecken. Hier auch noch Chilipulver dazu geben.

## Phô Reh



2	Zwiebeln
6	Nelken
2	Zimt , Stange
6	Sternanis , Stange
4	Kardamon , Kapseln
8	Thai-Chilis
2	Phô Bo Suppenbasis
3 Esslöffel	Fischsauce
2	Ingwer , daumengroß, geschält, frisch
1	Korianderwurzel
5	Thai-Basilikum , Stängel
2	Minze , Stängel
2	Limetten
400 Gramm	Rehrücken , oder Rehkeule
200 Gramm	Sojasprossen
400 Gramm	Reis-Bandnudeln

2 ganze Zwiebeln schälen und mit jeweils 6 Nelken spicken. 2 Stangen Zimt, 6 Sternanis, 4 Kapseln Kardamom, 8 Thai-Chilis in einen Topf legen und bei voller Hitze leicht anschmoren. Sobald die Zwiebel etwas kohlt und die Gewürze duften, mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen und zwei Würfel Phô Bo Suppenbasis, 3 EL Fischsauce, 2 daumengroße Stücke geschälten, frischen Ingwer (Asia-Laden) dazu geben. 1,5-2 Liter Rehsud von abgekochten Knochen hinzugeben. Eine Korianderwurzel, mehrere Stängel Thai-Basilikum und zwei Stängel Minze hinzufügen aufkochen und danach bei mittlere Hitze etwa 30 Minuten weiter köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Koriander, Thai-Basilikum und Minze vom Stängel befreien und die gezupften Blätter zusammen mit geschnittenen Frühlingszwiebel-Ringen auf einem Brettchen anrichten, Chilis zum Nachwürzen dazu legen, zwei Limetten in 6 Spalten schneiden.

400 Gramm gefrorenen Rehrücken oder Keule leicht angetaut in hauchdünne Scheiben schneiden.

200 Gramm frische Sojasprossen in ein Sieb geben, kurz mit heißem Wasser überbrühen und in einer Schale anrichten.

400 Gramm Reis-Bandnudeln (Asia-Laden) etwa 3-4 Minuten in kochendem Wasser baden, am besten mit Topfeinsatz oder Sieb.

„Aldente“ Reisnudeln aus kochendem Wasser heben und in die Suppenschale geben (Nudeln ziehen später in der Suppe noch etwas nach). Hauchdünn geschnittenes Rehfleisch kurz im heißen Nudelwasser abschrecken, Reh sollte noch zartrosa sein, dann ebenfalls in einer Schüssel servieren. Suppe vom Herd nehmen und auf den Tisch stellen. Zum Essen rufen.

Jede Person hat ihre Suppenschüssel mit Reisnudeln und nimmt sich dann nach Belieben die weiteren Zutaten in der Reihenfolge: Sojasprossen, Rehfleisch, Kräuter und Chilis. Ist die Schüssel gut gefüllt, wird mit einer Kelle der klare Sud oben abgeschöpft und ohne Gewürze oder ähnliches über die Zutaten in der Schüssel gegossen. Zum Schluss mit Limette abschmecken. Zutaten vermengen und Guten Appetit!

Übrigens: Hat man einmal einen großen Topf (mehrere Liter) Suppe aufgesetzt (etwa nach dem Abkochen von Knochen), lässt sich die klare Suppe sehr gut einfrieren. Mit wenigen Handgriffen hat man später sofort eine leckere Suppe.

# Pizzasuppe



500 g	gemischtes Hackfleisch
400 g	Schmelzkäse
700 ml	passierte Tomaten
200 g	Sahne
1000 ml	Gemüsebrühe
2	Zwiebeln
3	Paprikaschoten
340 g	Mais
400 g	Champignons
1	Knoblauchzehe
1 EL	Pizzagewürz
1 EL	italienische Kräuter
2 EL	Olivenöl
2 EL	BBQ-Sauce (z.B. The Barbecue Sauce Chili)
1 EL	Tomatenmark
1/2 TL	Salz
1/2 TL	Pfeffer

1. Zunächst werden die Paprikaschoten entkernt und in Stücke geschnitten. Die Knoblauchzehe wird abgezogen und fein gehackt und die Zwiebeln werden ebenfalls abgezogen und in feine Würfel geschnitten. Den Mais lässt man abtropfen. Nun kommt der Potje ins offene Feuer und darin wird das Olivenöl erhitzt. Im heißen Öl wird nun das Hackfleisch angebraten, anschließend wird das Tomatenmark, der Knoblauch, die Zwiebeln und der Paprika mit hinzu gegeben und kurz angeschwitzt. Mais und Champignons werden nun hinzugefügt und mit der Gemüsebrühe aufgegossen. Nun werden die passierten Tomaten, die Sweet Chili Barbecuesauce, das Pizzagewürz, die italienischen Kräuter, das Salz und der Pfeffer hinzugefügt und die Suppe wird nun für 10 Minuten leicht geköchelt. Nun wird der Schmelzkäse und die Sahne hinzugefügt und eingerührt.
2. Die Suppe lässt man nun noch für weitere 10 Minuten bei geringer Wärmezufuhr ziehen. Zum Abschluss nochmal mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken. Optional kann man die Suppe auch noch mit geriebenen Pizzakäse servieren.

# Portugiesische Fischsuppe

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie, Lauch und Fenchel zugeben und die Gemüse etwa 45 Min. langsam garen, bis sie sehr weich sind.

Tomaten, Tomatenmark, Paprikaschote, Lorbeerblatt und Orangenzeste dazugeben. Unter ständigem Rühren bei starker Hitze garen, damit das Wasser der Tomaten verdampft. Den Fischfond zugießen und zum Kochen bringen. Die Hitze so weit reduzieren, dass die Flüssigkeit nur noch leicht köchelt. Meeresfrüchte und Fisch hineingeben und 40 Min. sanft köcheln lassen.

Die Mischung portionsweise im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren. Falls gewünscht, durch ein Sieb streichen, dabei möglichst viel von den Zutaten durchdrücken. Die Mischung wieder in den Topf geben. Cayennepfeffer sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Vorsichtig erhitzen.

## Zutaten für 4 Portionen:

<b>6 EL</b>	Olivenöl
<b>1 große</b>	Zwiebel(n), gehackt
<b>5</b>	Knoblauchzehe(n), zerdrückt
<b>3 Stange/n</b>	Staudensellerie, gehackt
<b>2 Stange/n</b>	Lauch, gehackt
<b>1 Knolle/n</b>	Fenchel, kleine, gehackt
<b>300 g</b>	Tomate(n), gehackt
<b>2 TL</b>	Tomatenmark
$\frac{1}{2}$	Paprikaschote(n), rote, geputzt und gehackt
<b>1</b>	Lorbeerblatt
<b>1</b>	Orange(n), unbehandelt, 1 Zeste (5 cm)
<b>1.750 ml</b>	Fischfond
<b>1 kg</b>	Meeresfrüchte, gemischte und Fische (keine fettreichen Arten), küchenfertig
	Cayennepfeffer
	Salz und Pfeffer



# Portugiesische grüne Bohnensuppe

## Sopa de feijão verde

Bohnen vorbereiten und in kleine Stücke schneiden (ca. 2 cm).  
Kartoffeln und die Karotte waschen, schälen und in Würfel schneiden.

Bohnen in Salzwasser gar kochen, abgießen und zur Seite stellen. Kartoffeln und die Karotte ebenfalls in Salzwasser gar kochen und anschließend pürieren.

Olivenöl darüber träufeln und mit Salz abschmecken.

Grüne Bohnen dazugeben und nochmal kurz aufkochen. Heiß servieren!

Meine Schwiegermutter gibt immer noch fettige Fleischstücke und Knochen in das Kartoffelwasser und fischt sie vor dem Pürieren raus. Dann ist sie jedoch nicht mehr vegetarisch!



### Zutaten für 6 Portionen:

---

**600 g** Kartoffel(n)

---

**1** Karotte(n)

---

**200 g** Bohnen, grüne

---

**2 EL** Olivenöl

---

Salz

# Portugiesische Steinsuppe

Gemüsezwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und zusammen mit den Speckwürfeln im Olivenöl glasig anbraten. Die Courico-Wurst würfeln und mitbraten. Die Möhren und die Selleriestangen putzen, in Würfel schneiden und dazugeben. Kartoffeln, schälen, würfeln und ebenfalls zufügen. Den Wirsing putzen, also äußere Blätter entfernen, vierteln, Strunk wegschneiden, waschen. Dann in kleinere Streifen schneiden und in den Topf geben und kurz mitdünsten. Salzen, pfeffern, mit der Brühe ablöschen. Lorbeerblätter hinzugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Kidneybohnen dazugeben. Nach Ende der Garzeit nochmal mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken.

Dazu passt frisch aufgebackenes Brot und Aioli.

## Zutaten für 6 Portionen:

	1	Gemüsezwiebel(n)
<b>1 Handvoll</b>		Speck, gewürfelt
	1	Wurst (Courico-), ca. 200 g oder mehr
<b>1 kleiner</b>		Wirsing
<b>3 Stange/n</b>		Staudensellerie
<b>1 Dose</b>		Kidneybohnen (die "Steine")
	2	Lorbeerblätter
<b>2 Liter</b>		Fleischbrühe, oder Hühnerbrühe
		Salz und Pfeffer
		Koriander
		Olivenöl
	2	Möhre(n)
	5	Kartoffel(n)
	2	Knoblauch

# Rote Linsensuppe mit Koriander

**Portionen**

4 Personen

## Zutaten

- 180 g rote Linsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel, klein gewürfelt
- 1 kleine rote Paprikaschote, klein gewürfelt
- 1 Karotte, klein gewürfelt
- 1 Kartoffel, klein gewürfelt
- 1-2 TL Cumin
- 1 TL Paprikapulver,edelsüß
- 1 Chilischote
- Saft einer Bio-Zitrone
- 1 kleines Bund Koriander, klein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Pflanzenöl

## Anleitungen

In einem großen Topf etwa 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebel, Paprika,Karotte und Kartoffel anschwitzen.

Cumin und Paprikapulver dazugeben und ebenfalls anschwitzen. Die Linsen und die Chilischote dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Alles ca 20 Minuten bei kleiner Hitze, zugedeckt köcheln lassen.

Nach 20 Minuten die Suppe mit dem Pürierstab pürieren.

Zitronensaft dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren den frischen Koriander in die Suppe geben.



## Serbische Bohnensuppe

1000 g weiße Bohnen  
ca.7 Liter Wasser  
3 Stangen Lauch  
3-4 große Metzgerzwiebeln  
2 Paprikaschoten,rote  
2 Paprikaschoten,grüne  
300-400 g geräucherten Speck  
400-500 g Schweinenacken  
400-500 g Rohpolnische,geräuchert oder Cabanossi  
6 große Kartoffeln  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver scharf  
Paprikapulver Edelsüss  
Getrockneten Majoran  
Chilipulver  
Tomaten-Ketchup  
Curry-Ketchup  
Bull`s-Eye  
Suppenpulver

Bohnen ca.12 Stunden in ungesalzenen kalten Wasser einweichen.

Am nächsten Tag Wasser abschütten

Bohnen in ungesalzen Wasser 1-2 Stunden köcheln lassen.

Speck in einer Pfanne oder Topf auslassen,Zwiebel dazu und leicht bräunen lassen.Alles zu den Bohnen geben,Lauch in Ringe schneiden und ebenfalls dazugeben.

Dann nach und nach die gewürfelten Paprikaschoten,Schweinehals,Kartoffeln begeben und alles ca.2 Stunden oder länger köcheln lassen.

Dann die Würste in den Topf,mit Gewürzen und Ketchup abschmecken und alles wieder schön köcheln lassen.

Bei Bedarf ab u. zu Flüssigkeit begeben.

Wichtig ist,daß der Speck und die Würste schön rauchig sind.

Mit den Bull`s-Eye und Churry-Ketchup bekommt man aber auch eine schöne würzige Note hin.



## Tiroler Gerstlsuppe aus dem Dutch Oven

2 Stk. Zwiebel  
150 g Bauchspeck  
400 g Kassler  
1 Bnd. Suppengrün  
3 Stk. Kartoffel  
1 l Rindsuppe  
2 Ta. Rollgerste  
2 Stk. Lorbeerblätter  
etwas Salz und Pfeffer

- 1 Alle Zutaten klein schneiden. Zwiebel und Speck anrösten. Rollgerste ganz kurz mitbraten (maximal 1 Minute). Mit Suppe auffüllen. Restliche Zutaten hinzu und ca 1 Std. köcheln lassen (bis alles die gewünschte Konsistenz hat). Bei Bedarf Suppe nachfüllen (die Gerste saugt sehr viel Flüssigkeit auf)

# Waldschrat-Suppe



Zwiebeln schälen, halbieren, in Ringe schneiden und mit dem Hackfleisch in einem Topf in etwas Öl anbraten. Paprika, Pilze mit Saft, Pfirsiche mit Saft zugeben, ebenso die geschälten Tomaten. 1 Liter Wasser und das Ketchup zugeben, mit den Gewürzen abschmecken. Die Suppe sollte süßsauer schmecken. Wenn die Suppe zu dünn ist, kann noch nach Belieben Saucenbinder zugegeben werden, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

**2 große** Zwiebel(n)

**750 g** Hackfleisch, halb und halb

**1 gr. Dose/n** Champignons in Scheiben, mit Saft

**3** Paprikaschote(n), rot, gelb, grün, in mundgerechten Stücken

**½ Flasche** Curryketchup

**1 gr. Dose/n** Pfirsich(e) in Stücken, mit Saft

**1 gr. Dose/n** Tomate(n), geschälte

Salz und Pfeffer

Paprikapulver

Tabasco

Curry



## Wildgulaschsuppe



300 Gramm	Gulasch vom Rotwild , klein geschnitten
15 Gramm	Steinpilze , getrocknet
150 Gramm	braune Champignons
1 x	Zwiebel
1 x	Knoblauchzehe
100 Gramm	Petersilienwurzel
2 Esslöffel	Butterschmalz
2 Esslöffel	Tomatenmark
2 Esslöffel	Paprikapulver , edelsüß
3 Esslöffel	Zitronensaft
1 Esslöffel	Butter
5 x	Korianderkörner
0.75 Liter	Brühe
	Salz und Pfeffer
	frischer Schnittlauch zum Garnieren

### Wildgulaschsuppe

Fleisch putzen und von Sehnen und Häuten befreien. Kurz mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden.

Steinpilze in 1/8 l heißem Wasser einweichen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln. Petersilienwurzeln waschen, putzen und klein würfeln.

Butterschmalz in einem Suppentopf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten, Fleisch und Petersilienwurzeln hinzugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz anrösten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander fein zerstoßen und zusammen mit dem Paprikapulver zum Fleisch dazugeben. Brühe hinzugießen.

Steinpilze in ein Sieb schütten, Einweichwasser auffangen, Pilze abrausen und grob hacken. Pilze und aufgefangenes Flüssigkeit in die Suppe geben.

Falls nötig, noch Brühe hinzugießen. 45 bis 60 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Fleisch gar und zart ist.

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in 2 EL Zitronensaft wenden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Zur Suppe geben und darin noch ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch dekorieren.



## Zwiebelsuppe

1 kg	Zwiebeln (idealerweise Roscoff Zwiebeln)
800 ml	Rinderfond
250 ml	Grauburgunder
30 g	Butter
1	Knoblauchzehe
1/2 TL	Pfeffer Symphonie
1/2 TL	Salz
1 TL	Kräuter der Provence
4 Zweige	Thymian
1	Lorbeerblatt
100 g	geriebenen Käse (Comté oder Le Gruyère)
1 Prise	geriebene Muskatnuss
	Baguette

1. Los geht es – wie sollte es anders sein – mit den Zwiebeln. Diese werden geputzt, halbiert und in feine Ringe geschnitten. Die halben Ringe dürfen nicht zu fein, aber auch nicht zu grob geschnitten werden. Sie sollen nachher noch ein bisschen Struktur haben und nicht komplett zerkocht sein. Eine Dicke von etwa 3-4 Millimeter ist ideal. Die Knoblauchzehe wird gehäutet und fein gehackt. Unsere französische Zwiebelsuppe haben wir im Grill im Dutch Oven (Petromax Feuertopf ft4,5) zubereitet. Dafür haben wir den Kamado Joe Big Joe III Keramikgrill mit eingelegten Deflektorsteinen und mit eingelegter Dutch Oven Halterung auf ca. 160°C indirekte Hitze eingeregelt.
2. Jetzt wird zuerst die Butter geschmolzen und die Zwiebeln langsam angeschwitzt. Und genau darin liegt das Geheimnis: langsam! Die Zwiebeln sollen nicht direkt angebräunt werden, sondern langsam angeschwitzt werden. Durch das langsame Köcheln der Zwiebeln entwickeln sich die feinen Aromen. Bis die Zwiebeln langsam karamellisiert sind, dauert es gut und gerne mal 45-60 Minuten. Und das ist dann schon die schnelle Variante! Wer so richtig Zeit und Laune hat, kann die Zwiebeln auch bei ca. 140°C für 2-3 Stunden karamellisieren lassen. Hier gilt: Umso länger das köcheln, umso besser das Ergebnis! Sind die Zwiebeln schön angeschwitzt, wird mit Wein abgelöscht. Grauburgunder eignet sich hier sehr gut. Der Wein wird jetzt 5 Minuten eingeköchelt und anschließend wird der Rinderfond hinzugegeben.
3. Der Thymian und das Lorbeerblatt kann jetzt einfach so in den Topf gegeben werden, oder es wird ein kleiner Teebeutel verwendet, in den die Kräuter gegeben werden. So muss zum Schluss nicht lange in der Suppe rumgefischt werden, um die Kräuter herauszuziehen. Anschließend kommt noch der Teelöffel Kräuter der Provence hinzu. Die Suppe wird jetzt nochmal für ca. 30 Minuten geköchelt. Die Zwiebelsuppe ist auch hier sehr geduldig. Wenn es 15 Minuten mehr sind, ist es auch nicht so schlimm – im Gegenteil. Jetzt wird der Käse auf die Brotscheiben gegeben und knusprig schmelzend überbacken. Zu guter Letzt wird die Suppe mit Salz & Pfeffer nach Gusto abgeschmeckt. Wer möchte, kann die überbackenen Brotscheiben auf die Suppe legen, oder in Würfel bzw. Croûtons schneiden und in die Suppe geben.