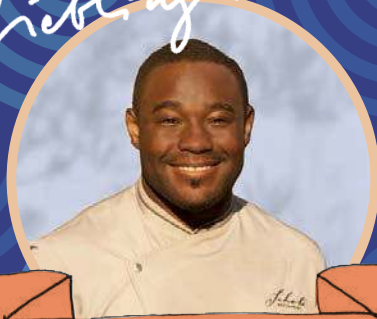


meine
Lieblingsreihe



NELSON MÜLLER
PRÄSENTIERT

KÜCHENRATGEBER

EINTÖPFE

40 JAHRE
KÜCHENRATGEBER

LIMITIERTE
AUSGABE

G|U

EINER FÜR ALLE!

Das Schönste am Kochen ist für mich etwas, das alle verbindet: Wärme. Ich meine nicht nur das Feuer unterm Topf, sondern die Herzenswärme, die überall im Spiel ist, wo sich jemand an den Herd stellt, um für andere etwas Leckeres zu kochen. Kaum etwas symbolisiert das besser als ein dampfender Eintopf, in dem sich viele Zutaten zu einem Ganzen verbinden. Wenn ich »Lensa ond Schbäzla« oder Serbische Bohnensuppe koche, steigen in mir Erinnerungen hoch: an gemütliche Familienabende und lustige Freundesrunden. Und auch für meine Gäste koche ich am liebsten Gerichte, bei denen sie sich wie zu Hause fühlen.

Dass die Küchenratgeber jetzt schon seit 40 Jahren so erfolgreich sind, hat auch mit solch guten Gefühlen zu tun: Sie vermitteln Vertrauen und Sicherheit. Die Küchenratgeber sind etwas für alle, sie bringen die unterschiedlichsten Leute an den Herd: Anfänger, die sich über einfache Anleitungen freuen, Genießer, die Inspirationen finden, Singles, die für Freunde kochen, und Familien, die Rezepte für Große und Kleine möchten.

Etwas Verbindendes auf die Beine stellen – das macht auch die Ehrenamt Agentur Essen e. V., für die ich Schirmherr bin. Der Verein unterstützt ehrenamtliche Hilfen für Kinder, Jugendliche, Familien und ältere Menschen. Dass ich mein Honorar für die Rezepte in diesen Spendentopf gebe und damit das Engagement der Ehrenamt Agentur in Essen unterstütze, ist für mich eine Herzensangelegenheit. Manchmal braucht es eben nur ein gutes Rezept, um viele glücklich zu machen. Wenn das jemandem seit 40 Jahren gelingt, kann ich nur von Herzen gratulieren!

Herzlich, Ihr

A handwritten signature in black ink on a white rectangular background. The signature is cursive and appears to read 'Nelson Pöhl'. There is a small asterisk-like mark at the end of the signature.

WAHRE AROMAWUNDER

Ob Italien oder Indien – rund um den Globus brodelt es in den Töpfen. Schmorgerichte und Eintöpfe werden überall mit aromatischen Kräutern und Gewürzen gespickt. Hier kommen Würzschätze aus der ganzen Welt ...

MITTELMEER-LIEBLINGE

Rosmarin und Thymian kennen wir aus der südländischen Küche. Die duftenden Kräuter geben mediterranen Gerichten ein unverwechselbares Aroma. Sie haben eine feste Struktur und können deshalb in Eintöpfen eine Weile mitgekocht werden. Das empfindliche Basilikum verträgt hingegen keine Hitze und kommt erst nach dem Garen in das fertige Gericht.

EINHEIMISCHE WÜRZSCHÄTZE

Petersilie, Schnittlauch und Gartenkresse gibt es bei uns das ganze Jahr über aus dem Gewächshaus. Ein echtes Allroundkraut ist die Petersilie mit ihrem würzig-frischen Aroma: Krause Sorten sind milder, glatte kräftiger. Dill passt besonders gut zu Fisch, Meeresfrüchten und Gurken. Im Frühling schmeckt das zarte Kraut am besten.



ASIATISCHER KRÄUTERKICK

Koriandergrün, Thai-Basilikum und asiatische Minze verleihen Eintöpfen Frische. Ganze Gewürzkörner wie Koriandersamen können Sie im Eintopf mitkochen. Gemahlene Gewürze lieber erst zum Abschmecken verwenden. Ingwer, die Asia-Gewürzknolle schlechthin, verleiht Schärfe und stärkt sogar die Abwehrkräfte.

BOLLYWOOD-FEELING

Kurkuma und Kardamom machen die indische (Eintopf-)Küche unverwechselbar. Die leuchtend bunten Gewürze sorgen für besonders viel Aroma. Garam Masala ist eine beliebte Gewürzmischung aus Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Zimt, Kardamom und Muskatnuss. Übersetzt heißt das Gewürzpulver »heiße Mischung«.



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:

Wahre Aromawunder

- 4 Einer für alle, alle für einen (Topf)
- 6 Grundrezepte: Gemüse- und Rinderbrühe
- 64 Kräftige Hühnerbrühe

Umschlagklappe hinten:

Blitzsuppen aus dem Vorrat

8 HEIMATLIEBE

- 10 Bohneneintopf mit Mettwurstchen
- 12 Erbseneintopf
- 13 Graupeneintopf mit Steckrüben
- 14 Grünkohleintopf
- 15 Sauerkraut mit Kassler
- 16 Dithmarscher Eintopf mit Klößchen
- 18 Lensa ond Schbäzla
- 20 Gulaschsuppe
- 22 Pichelsteiner Eintopf
- 23 Nordsee-Eintopf mit Dill

24 EUROPA-ENTDECKER

- 26 Griechische Zitronen-Hühnersuppe
- 28 Rote-Bete-Eintopf mit Feta
- 29 Türkischer Linsentopf
- 30 Serbische Bohnensuppe
- 32 Bunte Minestrone mit Pesto
- 34 Ossobuco mit Tomatensauce
- 35 Coq au Vin
- 36 Ratatouille
- 38 Bouillabaisse
- 40 Französische Zwiebelsuppe
- 41 Elsässer Baeckeoffe

42 WELTENBUMMLER

- 44 Limettencurry mit Tofu
- 46 Grünes Fischcurry
- 47 Möhren-Paprika-Topf
- 48 Kokosragout mit Garnelen
- 50 Moong-Dal mit Aprikosen
- 51 Scharfes Masala-Gemüse
- 52 Gemüse-Tajine mit Kaninchen
- 54 Japanischer Sumo-Eintopf
- 55 Vietnamesische Rindfleischsuppe
- 56 Chili con Carne
- 58 Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf

- 60 Register
- 62 Impressum



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



GEMÜSEBRÜHE

3 Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe | 1 Stange Lauch | 3 Stangen Staudensellerie | 1 kleine Fenchelknolle | 250 g Möhren | 100 g braune Champignons | 2 Tomaten | 3 EL Olivenöl | 250 ml Weißwein (ersatzweise Wasser) | 3 Zweige Thymian | 1 Lorbeerblatt | 10 schwarze Pfefferkörner | Salz

Für ca. 1,5 l | 30 Min. Zubereitung | 45 Min. Garen | Pro Liter ca. 20 kcal, 1 g EW, 1 g F, 3 g KH



1 Die Zwiebeln schälen und grob würfeln, den Knoblauch schälen und halbieren. Lauch, Sellerie, Fenchel und Möhren putzen und schälen bzw. waschen und in grobe Stücke schneiden.

2 Die Champignons trocken abreiben, Stielenden entfernen und Pilze halbieren. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen.

3 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Lauch, Sellerie, Fenchel, Möhren und Pilze dazugeben und ca. 2 Min. unter Rühren mitdünsten. Mit Wein ablöschen.



4 Thymian abbrausen und mit Tomaten, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern unterrühren. 2,7 l Wasser aufgießen, bei mittlerer Hitze langsam zum Kochen bringen.

5 Temperatur reduzieren, alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. köcheln lassen, zu Beginn mit einem Schaumlöffel den Schaum abschöpfen.

6 Die Brühe durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf gießen. Brühe bei mittlerer Hitze auf ca. 1,5 l einkochen lassen und salzen.

RINDERBRÜHE

1 Zwiebel | 600 g durchwachsenes Suppenfleisch vom Rind (z. B. Ochsenbeinscheibe) | 1 Bund Suppengrün | 1–2 Knoblauchzehen | 3 Zweige Thymian | 2 Lorbeerblätter | 10 schwarze Pfefferkörner | 5 Pimentkörner | 5 Wacholderbeeren | Salz | Pfeffer | frisch geriebene Muskatnuss

Für ca. 1,5 l | 20 Min. Zubereitung | 2 Std. Garen | Pro Liter ca. 580 kcal, 78 g EW, 24 g F, 13 g KH



1 Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in einen großen Topf legen und anrösten, bis die Schnittflächen braun sind.



2 2,5 l kaltes Wasser in den Topf dazugießen, das Fleisch abbrausen und dazugeben. Langsam aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel bei schwacher Hitze ca. 1 Std. sanft kochen lassen.



3 Inzwischen das Suppengrün putzen, waschen bzw. schälen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen. Die Kräuterzweige waschen.



4 Alles mit den Gewürzen dazugeben und ca. 1 weitere Std. sanft kochen lassen. Den entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen, damit die Brühe klar bleibt.



5 Das Fleisch herausnehmen und vom Knochen lösen. Das Fleisch nach Belieben als Suppenfleisch verwenden.



6 Die Brühe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

DITHMARSCHER EINTOPF MIT KLÖSSCHEN

Dieses Rezept habe ich mir aus Omas Kochbuch abgeguckt. Bei mir weckt der Eintopf mit Klößchen die schönsten Kindheitserinnerungen.

Für den Eintopf:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 100 g Knollensellerie
- 1 Petersilienwurzel
- 200 g festkochende Kartoffeln
- ½ Stange Lauch
- 8 Wirsingblätter
- 300 g durchwachsenes, geräuchertes Schweinebauchfleisch
- 4 EL Schweineschmalz
- 1 l Rinderbrühe (siehe S. 7)
- 50 ml Weißwein
- 4 geräucherte Mettwürste
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Salz | Pfeffer

Für die Klößchen:

- 300 g Mehl
- 2 Eier | 100 ml Milch
- Salz | Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Norddeutsches Leibgericht

- Für 4 Personen |
- 50 Min. Zubereitung
- Pro Portion ca. 960 kcal,
- 40 g EW, 59 g F, 65 g KH

1 Für den Eintopf die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Möhre, Knollensellerie, Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen, die Kartoffeln waschen und alles in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Wirsingblätter waschen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Das Schweinefleisch in ca. 3 cm breite Streifen schneiden.

2 Das Schmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebel dazugeben und kurz mitbraten. Mit der Brühe und dem Wein ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. kochen lassen.

3 Inzwischen für die Klößchen das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Aus dem Teig esslöffelweise Klößchen abstechen und im siedenden Wasser gar ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen.

4 Möhre, Sellerie, Petersilienwurzel, Kartoffeln, Wirsingstreifen sowie Lauch in den Eintopf geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Die Mettwürste in Scheiben schneiden und in der Suppe erwärmen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, den Schnittlauch in Röllchen schneiden, die Petersilienblätter hacken. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. In vorgewärmten tiefen Tellern mit den Klößchen anrichten und mit den Kräutern bestreut servieren.

MEIN
LIEBLINGS-
REZEPT

Wolfgang Puck





LENSA OND SCHBÄZLA

Heißt übersetzt: »Linsen mit Spätzle«! Was im Schwabenlände längst ein Nationalgericht ist, beweist hier, dass es für jedermann das Zeug zum absoluten Lieblingsrezept hat.



Für die Linsen:
1 große Zwiebel
1 große Kartoffel
1 Möhre
1 Knollensellerie
1 Stück Lauch (ca. 100 g)
50 g durchwachsener
Räucherspeck
50 g Butter
400 g Tellerlinsen
50 g Tomatenmark
1 l kräftige Rinderbrühe
(siehe S. 7)
1 Lorbeerblatt
1 EL Rotweinessig
Salz | Pfeffer
8 Wiener Würstchen

Für die Spätzle:
500 g Weizenmehl
5 Eier
220 ml Mineralwasser
Salz
frisch geriebene Muskatnuss
4 EL Butter
Pfeffer

Üppiger Klassiker

Für 4 Personen |
45 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 1255 kcal,
62 g EW, 51 g F, 136 g KH

1 Für die Linsen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffel, Möhre und Sellerie schälen, die Kartoffel waschen und alles in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, ebenfalls würfeln. Den Speck in feine Würfel schneiden. In einem Topf die Butter zerlassen, die Zwiebel und den Speck darin anbraten. Die Linsen dazugeben und das Tomatenmark unterrühren.

2 Mit der Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Die Linsen bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. weich garen. Nach 10 Min. das Gemüse und die Kartoffel dazugeben und mitgaren. Die Suppe mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen. Reichlich Wasser in einem zweiten Topf erhitzen und die Würstchen darin erwärmen.

3 Während die Linsen garen, für die Spätzle das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eier, Mineralwasser, 1 TL Salz und Muskatnuss dazugeben. Alles mit einem Kochlöffel so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft.

4 Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen. Spätzlehobel oder -presse auf den Topf stellen, eine Portion Teig einfüllen und durch die Löcher drücken. Die Spätzle 1–2 Min. kochen lassen, bis sie nach oben steigen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und in Eiswasser abschrecken. Den Vorgang so lange wiederholen, bis der Teig verbraucht ist. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Spätzle darin kurz schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Die Spätzle in vorgewärmte tiefe Teller geben und mit den Linsen und den Würstchen servieren.

BOUILLABAISSE

Früher war der berühmte **Marseiller Fischeintopf ein Arme-Leute-Essen, heute ist die Bouillabaisse ein Gourmetgericht für Feinschmecker.**

- 1 Fenchelknolle
- 2 große festkochende Kartoffeln
- 1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- 100 ml Pastis (Anisschnaps)
- 1,2 l Fischfond (aus dem Glas)
- ¼ TL Safranfäden
- Salz | Pfeffer
- Chilipulver
- 800 g filetierte, küchenfertige Mittelmeerfische (z. B. Knurrhahn, Seeteufel, Rotbarbe, Drachenkopf, Petersfisch)
- 300 g Miesmuscheln
- 4 Stängel Petersilie
- 5 EL Weißwein

Gästefein

Für 4 Personen |
1 Std. 10 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 440 kcal,
48 g EW, 21 g F, 14 g KH

- 1** Den Fenchel putzen, waschen, vierteln und den Strunk heraus schneiden. Das Grün und die Stiele fein hacken, Fenchelviertel klein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Die Tomaten in ein Sieb abgießen, dabei den Saft auffangen, die Tomaten klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln.
- 2** Das Öl in einem Suppentopf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Fenchelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten, bis alles leicht zu bräunen beginnt (Bild 1). Die Tomaten dazugeben und alles unter Rühren 2–3 Min. weiterdünsten. Mit der Hälfte des Pastis ablöschen und diesen unter Rühren einkochen lassen. Mit übrigem Pastis und mit dem Tomatensaft ablöschen, wieder einkochen lassen.
- 3** Fond, Kartoffeln und Safran dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Den Eintopf bei schwacher Hitze 15–20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln fast gar sind.
- 4** Inzwischen die filetierten Fische in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Muscheln in kaltem Wasser gut abbürsten (Bild 2) und gründlich säubern, alle offenen Muscheln wegwerfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
- 5** Den Eintopf mit Wein abschmecken, die Muscheln hineingeben und 3–5 Min. mitgaren. Dann die Fischstücke, das Fenchelgrün und die Fenchelstiele einlegen (Bild 3), zugedeckt in 5–7 Min. gar ziehen lassen. Geschlossene Muscheln aus der Suppe nehmen und wegwerfen. Den Eintopf auf Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen (Bild 4).



KOKOSRAGOUT MIT GARNELEN

Dieses Ragout ist eine europäisch-asiatische Liaison der Extraklasse:
Einheimisches Wintergemüse wird mit asiatischen Zutaten aufgepeppt.

- 1 Winterrettich (ca. 250 g)
- 200 g Topinambur
- 200 g Möhren
- 200 g Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
- 4 EL Öl
- 1–2 TL rote Currypaste
- 400 g Kokosmilch
- 1 EL Fischsauce (ersatzweise helle Sojasauce)
- Salz
- 1 Bio-Limette (ersatzweise 1 Bio-Zitrone)
- 300 g rohe geschälte Garnelen
- Pfeffer
- 50 g Kokosraspel
- ½ Bund Koriander

Curry-King

Für 4 Personen |
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 445 kcal,
15 g EW, 36 g F, 13 g KH

- 1** Rettich, Topinambur und Möhren schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Weißkohl waschen, von den dicken Mittelrippen befreien und in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Lange Streifen noch einmal durchschneiden. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
- 2** In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen. Das Gemüse mit der Zwiebel und dem Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Min. unter Rühren anbraten. Die Currypaste gründlich unterrühren und kurz mitbraten. Die Kokosmilch unterrühren. Das Gemüse mit Fischsauce und Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze in 8–10 Min. bissfest garen.
- 3** Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kokosraspeln wenden. Den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- 4** Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Garnelen darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. braten, bis sie sich rötlich färben. Wenden und noch einmal 1 Min. braten.
- 5** Das Gemüse mit der Limettenschale und 2 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Schüsseln verteilen. Dann mit dem Koriander bestreuen, mit den Garnelen belegen und sofort servieren.





BLITZSUPPEN AUS DEM VORRAT

Sie packt spontan die Suppen-Lust? Kein Problem: Mit Zutaten aus dem Vorrat und ein paar Minuten Zeit zaubern Sie diese schnellen Rezepte (für jeweils 4 Personen) in die Schüssel.

1. BOHNENEINTOPF MIT SCHAFSKÄSE

Jeweils 250 g weiße und rote Bohnen (aus der Dose) in ein Sieb geben und kalt abbrausen. 1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Mit 100 ml trockenem Weißwein ablöschen. 1 l Gemüsebrühe (siehe S. 6), 1 TL getrockneten Thymian, weiße und rote Bohnen sowie 300 g grüne TK-Bohnen dazugeben. Alles einmal aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 12 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit 100 g zerkrümeltem Schafskäse bestreuen.

2. MAROKKANISCHE FRÜHSTÜCKSSUPPE

1 Knoblauchzehe schälen, 1 Chilischote putzen, entkernen und waschen, beides fein würfeln. 1 Bund Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Knoblauch, Chili, 2 TL gemahlene Kreuzkümmel und 1 Prise Salz in 1 l Hühnerbrühe (siehe S. 64) aufkochen. 1 Dose Kichererbsen (400 g) abgießen, gut abtropfen lassen und ca. 10 Min. mitkochen. 100 g Fladenbrot in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Zerteilen und mit Petersilie und 2 EL Kapern auf Suppenschalen verteilen, jeweils 1 ganz frisches Ei darüberschlagen. Heiße Suppe dazugießen.





3. MÖHREN-ORANGEN-SUPPE

600 g frische Möhren schälen und in Stücke schneiden (oder TK-Möhren verwenden). 1 Zwiebel schälen, grob würfeln. 1 EL Butter in einem großen Topf zerlassen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Möhrenstücke (oder TK-Möhren), 1 l kräftige Gemüsebrühe (siehe S. 6), 250 ml Orangensaft und 1 Lorbeerblatt hinzufügen. Alles einmal aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren jeweils 1 kleinen Klecks Crème fraîche daraufgeben.



4. POLENTASUPPE

4 Scheiben Parmaschinken in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, in einem Topf in 2 EL Butter anbraten und herausnehmen. 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und im Bratfett glasig braten. 50 g Polenta (Maisgrieß) dazugeben und kurz mitrösten. 1,5 l Hühnerbrühe (siehe S. 64) – bis auf 5 EL – einrühren, salzen, pfeffern und ca. 10 Min. kochen. 1 Scheibe Toastbrot zerbröseln und mit 50 g geriebenem Parmesan, 2 ganz frischen Eiern und der übrigen Brühe mischen. Mit dem Schneebesen in die leicht kochende Suppe rühren. Alles aufkochen. Die Suppe auf Teller verteilen, mit dem Schinken und 20 g geriebenem Parmesan garnieren.

IMMER DER HIT!

Ob Chili con Carne oder Bouillabaisse – auf der ganzen Welt enden die besten Geburtstagspartys in der Küche, wo der Eintopf für die Gäste brodelt. Deshalb steuert Spitzenkoch **Nelson Müller** als Ehrengast zur Geburtstagsfeier der Küchenratgeber seine liebsten Eintopfgerichte bei.

Die Küchenratgeber feiern ihren
40. Geburtstag – feiern Sie mit und genießen
die besten Soulfood-Rezepte aus
der Eintopfküche.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-5055-4



9 783833 850554



PEFC

€ 8,99 [D]

€ 9,30 [A]

www.gu.de

G|U