

CORNELIA SCHINHARL

# SUPPEN

Echtes Seelenfutter



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## 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:**

Klare Sache: Feine Einlagen

- 4 Suppen-Basics
- 6 Fleischbrühe
- 7 Hühnerbrühe
- 8 Fischfond
- 9 Gemüsebrühe
- 64 ... und dazu: feines Brot

### **Umschlagklappe hinten:**

Lieblingsbegleiter

Die Krönung: Toppings

## 10 KLARE SUPPEN

---

- 12 Ochsenschwanzsuppe
- 14 Tomatenessenz mit Knusperbrot
- 15 Misosuppe mit Tofu
- 16 Speckknödelsuppe
- 17 Leberspätzlesuppe

## 18 HAUPTSACHE GEMÜSE

---

- 20 Grüne Suppe mit pochierten Eiern
- 22 Italienische Gemüse-Brot-Suppe
- 23 Minestrone mit Thymianbröseln
- 25 Suppe aus Ofentomaten mit Mozzarella
- 26 Maronensuppe mit Äpfeln und Nüssen
- 28 Kartoffelsuppe mit Lachs
- 29 Kürbis-Apfel-Suppe
- 29 Rote-Bete-Cremesuppe
- 30 Spargelsuppe mit Bärlauchpesto
- 31 Französische Zwiebelsuppe
- 32 Kalte Avocadosuppe
- 33 Gekühlte Zucchinisuppe
- 33 Gazpacho

## 34 MIT FISCH, FLEISCH & GEFLÜGEL

---

- 36 Fischsuppe mit Tomaten
- 38 Tom yam gung
- 39 Clam Chowder
- 40 Lammsuppe mit Gemüse
- 42 Gulaschsuppe mit Paprika
- 43 Portugiesische Suppe mit Chorizo
- 44 Hähnchen-Mangold-Suppe mit Orange
- 46 Mulligatawny
- 47 Hühnersuppe mit Reis

## 48 MIT PASTA, GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTEN

---

- 50 Reismudelsuppe mit Honigfleisch
- 52 Bohnen-Nudel-Suppe mit Salsiccia
- 53 Indische Linsensuppe
- 54 Bündner Gerstensuppe mit Gemüse
- 56 Kichererbsen-Gemüse-Suppe
- 57 Joghurtsuppe mit Mini-Falafel
- 58 Käsesuppe mit Brotcrouçons
- 59 Polenta-Gorgonzola-Suppe mit Pilzen
  
- 60 Register
- 62 Impressum



COVER-  
REZEPT

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





## TOMATENESSENZ MIT KNUSPERBROT

600 g Tomaten | 2 Schalotten | 2 Knoblauchzehen | 1 großer Zweig Rosmarin | 1 großer Zweig Salbei | 5 Zweige Thymian | 2 EL Olivenöl | 800 ml Gemüsebrühe | 1 TL Zucker | Salz | Pfeffer | 4 Scheiben Toastbrot (ersatzweise Weißbrot) | 2 Eier | 4 EL Milch | 2 EL Butter

**Sommerlich leichter Genuss** 🌿

Für 4 Personen | 45 Min. Zubereitungszeit |  
30 Min. Ruhezeit  
Pro Portion ca. 255 kcal, 7 g E, 16 g F, 19 g KH

**1** Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und grob würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Das Olivenöl im Suppentopf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Kräuter darin anbraten. Die Tomatenwürfel dazugeben und kurz mitbraten, dann die Brühe angießen. Mit dem Zu-

cker, Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

**2** Die Tomaten mit der Flüssigkeit mit dem Pürierstab nicht zu fein pürieren. Ein Sieb mit einem feuchten Küchentuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Das Tomatenpüree hineingießen und die Flüssigkeit ca. 30 Min. abtropfen lassen.

**3** Inzwischen das Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in einen tiefen Teller geben. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und darauf gießen. Ca. 15 Min. ziehen lassen.

**4** Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum knusprig braten. Die Essenz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Knusperbrot auf Suppentassen verteilen, die Essenz dazugießen.



## MISOSUPPE MIT TOFU

1 TL Wasabi (japanischer grüner Meerrettich) | 1 TL Honig | 1 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) | Salz | 200 g Tofu | 2 Frühlingszwiebeln | 1 Stück Rettich (ca. 200 g) | 100 g junger Spinat | 100 g Champignons | 1 l milde Gemüsebrühe | 1 ½ EL Misopaste (japanische Würze; Asien- oder Bioladen)

### Japanische Spezialität 🍃

Für 4 Personen | 25 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 100 kcal, 8 g E, 4 g F, 5 g KH

**1** Den Wasabi, den Honig, den Limettensaft und etwas Salz verrühren. Den Tofu abtropfen lassen, in knapp 1 cm große Würfel schneiden und mit der Marinade mischen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Den Rettich schälen und in dünne Scheiben, dann in feine Stifte schneiden. Den Spinat ver-

sen, waschen und abtropfen lassen. Die Champignons putzen, mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Die Gemüsebrühe im Suppentopf zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, sodass die Brühe nicht mehr kocht. Die Misopaste unterrühren und in der Brühe auflösen.

**3** Den Spinat, den Rettich und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und ca. 2 Min. garen. Die Suppe darf nicht kochen. Den Tofu hinzufügen und ca. 1 Min. erwärmen. Die Suppe mit Salz abschmecken, auf Schüsseln verteilen und gleich servieren.

### TIPP

Miso gibt es in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen. Als Faustregel gilt: Je dunkler die Paste ist, desto würziger schmeckt sie.



# SUPPE AUS OFENTOMATEN MIT MOZZARELLA

Durch das Backen im Ofen bekommen die Tomaten noch viel mehr Aroma als sie ohnehin schon mitbringen. Aber trotzdem unbedingt schön reife Früchte kaufen!

- 1,2 kg vollreife Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Zweige Thymian
- 4 Stängel Oregano
- Salz
- 2 TL brauner Zucker
- 7 EL Olivenöl
- 250 g Büffelmozzarella
- ½ Bio-Zitrone
- ½ Bund Basilikum
- Chilipulver
- 500 ml Gemüsebrühe

## Die kann süchtig machen

- Für 4 Personen |
- 25 Min. Zubereitungszeit |
- 1 Std. Backzeit
- Pro Portion ca. 450 kcal,
- 18 g E, 37 g F, 10 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und halbieren. Mit den Schnittflächen nach oben nebeneinander in eine ofenfeste Form setzen. Den Knoblauch schälen und vierteln. Den Thymian und den Oregano waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- 2 Die Tomaten mit Salz und dem Zucker bestreuen. Die Kräuter und den Knoblauch darüberstreuen und 5 EL Olivenöl darüber verteilen. Die Tomaten im heißen Ofen (Mitte) ca. 1 Std. backen, bis sie leicht braun sind.
- 3 Inzwischen den Mozzarella in Würfel schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Das restliche Olivenöl mit der Zitronenschale, dem Basilikum, Salz und 1 Prise Chilipulver verrühren. Die Mozzarellawürfel untermischen und ziehen lassen, bis die Suppe fertig ist.
- 4 Die Tomaten aus dem Ofen nehmen und mitsamt der Flüssigkeit, die sich in der Form gesammelt hat, und der Gemüsebrühe pürieren. In einem Topf erwärmen und mit Salz abschmecken. Die Tomatensuppe auf Suppentassen oder -teller verteilen, mit den Mozzarellawürfeln garnieren und gleich servieren.

## TIPP

Ich streue gerne noch knusprige Brotwürfel auf die Suppe. Dafür Toastbrot entrinden, würfeln und in Olivenöl rundherum knusprig braten. Nach Belieben 1 Knoblauchzehe dazu pressen und gut unterrühren. Die Croûtons mit Salz und etwas Chilipulver würzen, fertig!

# FISCHSUPPE MIT TOMATEN

Machen wir es wie Italiener und Südfranzosen und kaufen das, was der Fischhändler empfiehlt! Mit ein paar weiteren Zutaten wird diese köstliche Suppe daraus.

600 g Fischfilets ohne Haut  
(eine Sorte oder gemischt, z. B.  
Knurrhahn und Wolfsbarsch  
oder Zander und Barsch)  
200 g Sepioline (kleine  
Tintenfische, ersatzweise mehr  
Fischfilet)  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
1 Bund Petersilie  
500 g Tomaten  
4 EL Olivenöl  
1 l Fischfond  
Salz | Pfeffer  
4 Scheiben Weißbrot

## Urlaubsfeeling garantiert

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 355 kcal,  
43 g E, 12 g F, 17 g KH

- 1 Die Fischfilets und die Sepioline waschen und trocken tupfen. Die Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und ebenfalls fein hacken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Ca. 1 EL Petersilie zum Bestreuen beiseitelegen. Die Tomaten überbrühen, häuten und ohne die Stielansätze in kleine Würfel schneiden.
- 3 Das Öl im Suppentopf erhitzen. Die Zwiebel, den Knoblauch, die Chili und die Petersilie dazugeben und unter Rühren kurz andünsten. Die Tomatenwürfel hinzufügen, den Fischfond angießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Den Sud ca. 5 Min. offen köcheln lassen.
- 4 Die Sepioline hinzufügen und bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. weich garen. Die Hitze reduzieren, die Fischstücke leicht salzen und pfeffern und in den Sud legen. Zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 4 Min. gar ziehen lassen. Der Sud soll jetzt nicht mehr kochen.
- 5 Inzwischen die Weißbrotscheiben knusprig toasten und je 1 Scheibe in einen tiefen Teller legen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Teller verteilen und mit der übrigen Petersilie bestreut servieren. Dazu passt noch mehr Weißbrot.



# REISNUDELSUPPE MIT HONIGFLEISCH

In Asien liebt man sie: Reis- oder Weizennudeln mit Fleisch und Gemüse in einer großen Schüssel Brühe serviert. Wer diese Suppe hier probiert, weiß warum.

- 2 Scheiben Schweinenacken  
(ca. 400 g)
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Zuckerschoten
- 1 rote Paprika (ersatzweise 1  
gelbe Paprika)
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- Salz
- 200 g schmale Reisbandnudeln  
(ca. 0,5 cm breit; ersatzweise  
Weizennudeln)
- 2 EL Sesamöl
- 4 Stängel Koriandergrün
- 1 EL Zitronensaft

## Asiatisches zum Sattessen

- Für 4 Personen |
- 35 Min. Zubereitungszeit |
- 1 Std. Marinierzeit
- Pro Portion ca. 470 kcal,
- 22 g E, 19 g F, 52 g KH

- 1** Vom Schweinefleisch größere Fettstücke abschneiden und das Fleisch in eine Schale legen. Den Honig, die Sojasauce und das Sambal Oelek verrühren und über die Schweinefleischscheiben verteilen. Mindestens 1 Std. ziehen lassen.
- 2** Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Zuckerschoten putzen und waschen. Die Paprika halbieren, Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und zuerst in Scheiben, dann in Stifte schneiden.
- 3** In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und leicht salzen. Die Reisnudeln darin nach Packungsanweisung bei mittlerer Hitze bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 4** Das Sesamöl im Suppentopf erhitzen. Die Fleischscheiben abtropfen lassen und im Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. braten, bis sie schön braun sind. Herausnehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen. 1 l Wasser in den Topf gießen und den Bratensatz damit lösen. Die Marinade vom Fleisch dazugeben, alles zum Kochen bringen und mit Salz abschmecken. Die Zuckerschoten, die Frühlingszwiebeln, die Paprika und den Ingwer dazugeben und in ca. 4 Min. bissfest kochen.
- 5** Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und mit den Reisnudeln in die Suppe geben. Kurz warm werden lassen, mit dem Zitronensaft würzen und auf Schüsseln verteilen. Mit Koriander bestreuen und servieren.





## ALL YOU NEED IS SOUP

Suppen machen glücklich! Das Allroundtalent lässt sich mit leckeren, gesunden Zutaten und kleinen Kniffen immer wieder anders zubereiten.

Ob mit Gemüse, Fleisch oder Fisch, mit Getreide, Nudeln oder Hülsenfrüchten – hier finden Sie heißgeliebte Klassiker aus der Heimat und Trendiges aus der ganzen Welt. Suppkultur vom Allerfeinsten!

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Alltagstauglich und gästefein:** Suppen zum Satt- und Glückhöffeln

**Easy aufgepeppt:** Toppings, Saucen und Brote



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6184-0



9 783833 861840



[www.gu.de](http://www.gu.de)

