

BRÜHEN

VOM FEINSTEN

SUSANNE WALTER

SINNENFREUDEN AUS DEM
SUPPENTOPF - EINTÖPFE,
SAUCEN, SÜSSES UND MEHR

G|U

INHALT



07 | *Vorwort*

10 | *Grundzutaten für Brühen vom Feinsten*

12 | *Feine Aromen aus frischen Kräutern*

14 | *Asia-Gewürze*

16 | *Gewürze als Aromenspender*

186 | *Register*

192 | *Impressum*

18 | GRUNDREZEPTE

Hier gibt's das Basiswissen der Suppenküche löffelweise.

56 | BRÜHEN MIT GEFLÜGEL UND FLEISCH

Begeben Sie sich auf eine geschmacksgewaltige Reise von Schwaben über Russland nach Südostasien.

76 | BRÜHEN MIT FISCH UND KRUSTENTIEREN

Flusskrebisbisque, Bouillabaisse und Miesmuscheln in Currysud machen Ihnen garantiert Lust auf Meer!

94 | DASHI-BRÜHEN

Tauchen Sie ein in die Suppenwelt Japans, die mit der Tamago Yaki und Natto den Gaumen verzaubert.

108 | VEGETARISCHE BRÜHEN

»Hauptsache Gemüse!«, rufen Steinpilzessenz mit Grießklößchen und die Erbsensuppe mit pochiertem Ei voller Selbstbewusstsein.

130 | BRÜHEN – KALT UND ROH

Auch im Suppentopf herrscht mal Eiszeit, die Sie mit Gazpacho oder Frozen Cucumber erfrischt.

142 | BRÜHEN ALS SAUCEN

Für Miso-Sauce, Kreuzkümmelsud und Kerbel-Nage sind aromatische Brühen das i-Tüpfelchen des Genusses.

158 | GERICHTE AUF BRÜHENBASIS

Kartoffelsalat, Risotto und Sülze können einfach nicht ohne!

174 | SÜSSE BRÜHEN

Heute noch nicht genascht? Dann an den Löffel, fertig, los!

GEMÜSEBRÜHE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Möhren
2 Pastinaken
2 Stangen Lauch
2 Stangen Staudensellerie
1 Knolle Fenchel
100 g Knollensellerie
3 Strauchtomaten
5 Champignons
5 Stängel Petersilie
3 Zweige Thymian
1 Lorbeerblatt
10 Pfefferkörner
1 Nelke
ca. 1 TL Salz

Für ca. 2 l | 20 Min. Zubereitung |
55 Min. Garen | Pro Liter ca. 20 kcal,
2 g E, 0 g F, 2 g KH

1 Die Zwiebel mit Schale vierteln. Die Knoblauchzehen leicht andrücken. Möhren, Pastinaken, Lauch, Staudensellerie und Fenchel putzen und waschen. Den Knollensellerie schälen, Tomaten, Champignons, Petersilie und Thymian waschen.

2 Das Gemüse in grobe Würfel schneiden und zusammen mit der Zwiebel in einen Topf geben. Lorbeer, Pfeffer, Nelke und Salz zufügen, alles mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze etwas verringern und die Brühe 40 Min. leise offen köcheln lassen.

3 Petersilie und Thymian zufügen, die Brühe offen weitere 15 Min. köcheln lassen. Die fertige Brühe mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb gießen.

REHBRÜHE

1 TL Sonnenblumenöl
1 kg Rehknochen (in 3 cm großen Stücken)
1 Zwiebel
1 Möhre
50 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
5 Champignons
5 Stängel Petersilie
½ Zweig Rosmarin
3 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
1 Nelke
10 Pfefferkörner
5 Wacholderbeeren
Salz

Für ca. 2 l | 10 Min. Zubereitung | 3 Std. Garen |
Pro Liter ca. 100 kcal, 4 g E, 4 g F, 12 g KH

1 Den Backofen auf 220° vorheizen. Ein Backblech mit dem Sonnenblumenöl leicht fetten. Die Knochen auf dem Blech verteilen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 30 Min. rösten, dabei gelegentlich wenden.

2 Währenddessen Zwiebel, Möhre, Sellerie, Lauch und Champignons putzen und waschen. Das vorbereitete Gemüse in grobe Stücke schneiden. Petersilie, Rosmarin sowie Thymian waschen und den Knoblauch leicht andrücken.

3 Die Knochen in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Dann die Brühe bei niedriger bis mittlerer Hitze 2 Std. knapp unter dem Siedepunkt offen simmern lassen. Eventuell etwas Wasser nachgießen, sodass alle Zutaten ständig mit Brühe bedeckt sind.

4 Nun Gemüse, Knoblauch sowie die Gewürze zur Brühe geben und diese weitere 40 Min. köcheln lassen. Kräuter zufügen, Brühe offen noch 20 Min. köcheln lassen, mit Salz abschmecken und durch ein feines Sieb gießen.



PILZESSENZ

5 g getrocknete Pilze (z. B. Steinpilze,
Champignons oder Morcheln)
1 l Gemüsebrühe (s. S. 26; ersatzweise
Fleischbrühe, s. S. 22)
3 Wacholderbeeren
10 Champignons

Für 4 Personen | 35 Min. Zubereitung |
Pro Portion ca. 25 kcal, 2 g E, 0 g F, 2 g KH

1 Getrocknete Pilze mit der Brühe in einen Topf geben und 15 Min. einweichen.

2 Inzwischen Wacholderbeeren in einem Mörser leicht andrücken, Champignons trocken abreiben, putzen und fein blättrig schneiden. Beides in die Brühe geben, diese zum Kochen bringen und 10 Min. unter dem Siedepunkt offen simmern lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Brühe 15 Min. ziehen lassen.

3 Die fertige Essenz durch ein Sieb gießen, dabei die Rückstände im Sieb gut auspressen. Nach Belieben die Rückstände in einer Brühe erneut auskochen.

FENCHELESSENZ

1 Knolle Fenchel
1 TL Fenchelsamen
1 l Gemüsebrühe (s. S. 26)

Für 4 Personen | 30 Min. Zubereitung |
Pro Portion ca. 15 kcal, 0 g E, 0 g F, 1 g KH

1 Fenchelknolle putzen, waschen, halbieren und fein würfeln. Die Fenchelsamen in einem Topf bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen.

2 Gemüsebrühe zu den Fenchelsamen in den Topf gießen und die Fenchelwürfel zufügen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. offen simmern lassen. Die Fenchelbrühe durch ein feines Sieb gießen, dabei die Rückstände im Sieb gut auspressen.

ESSENZEN

Wie so oft in der Küche gibt es für den Begriff »Essenz« keine klare Definition, er wird jedoch meist für stark konzentrierte und hocharomatische klare Suppen verwendet. Die Konzentration der Aromen wird durch Einkochen und Verdampfen der Flüssigkeit erreicht. Da jedoch bei starkem Kochen flüchtige Aromastoffe verloren gehen, bleibt der Geschmack, besonders bei Gemüse- und Kräuternessenzen, frischer und nuancenreicher, wenn sie nicht allzu stark eingekocht werden. Erhöht man die Menge der Grundzutat im Verhältnis zur Wassermenge, intensiviert das den Geschmack ebenfalls.



VIETNAMESISCHE PHO

MIT RINDERFILET UND REISNUDELN

Appetitanregende Gewürze, sättigende Nudeln und auf den Punkt gegartes Rindfleisch machen diese Suppe zu einer bekömmlichen und rundum perfekten Mahlzeit.

3 Schalotten
40 g Ingwer
3 Kardamomkapseln
1 Stück Zimtstange (ca. 2 cm)
1 Sternanis
400 g Rinderbeinscheibe
ca. 5 EL Sojasauce
½ rote Chilischote (je nach Schärfegrad auch mehr oder weniger)
½ Stange Lauch, nur der dunkelgrüne Teil
3 Knoblauchzehen
100 g breite Reisnudeln
Salz
2 Handvoll Thai-Basilikum
1 Frühlingszwiebel
2 Limetten
2 TL Fischsauce
2 TL Rohrzucker
120 g Rinderfilet

Für 4 Personen
45 Min. Zubereitung
2 Std. Garen
Pro Portion ca. 345 kcal,
34 g E, 9 g F, 30 g KH

1 Schalotten halbieren, Ingwer in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Schalotten und Ingwer ohne Fett rösten, dann Kardamom, Zimt und Sternanis zufügen und ca. 3 Min. mitrösten, bis sich das Aroma der Gewürze entfaltet.

2 Die Beinscheibe in einen Topf geben und mit ca. 2 l kaltem Wasser bedecken. Sojasauce, Chilischote sowie die gerösteten Gewürze zufügen. Topfinhalt zum Kochen bringen und anschließend die Beinscheibe 2 Std. knapp unter dem Siedepunkt garen.

3 Den Lauch waschen, die Knoblauchzehen leicht andrücken und beides zur Brühe geben. Alles weitere 40 Min. simmern lassen.

4 Während die Brühe kocht, auch die Suppeneinlage vorbereiten. Dafür die Reisnudeln nach Packungsangabe in sprudelnd kochendem Salzwasser bissfest garen. Das Thai-Basilikum waschen, trocken schleudern und bis zum Servieren beiseitestellen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in hauchfeine Ringe schneiden. Den Saft von 1 Limette auspressen.

5 Sobald das Fleisch zart ist, die Brühe durch ein feines Sieb in einen Topf gießen und mit Limettensaft, Fischsauce, Rohrzucker und bei Bedarf noch mit etwas Sojasauce kräftig abschmecken. Das Fleisch der Beinscheiben vom Knochen lösen und in hauchdünne Scheiben schneiden.

6 Kurz vor dem Servieren das Rinderfilet in hauchdünne Scheiben schneiden. Die restliche Limette vierteln. Die Rinderbrühe aufkochen.

7 Die Reisnudeln in etwas Brühe erhitzen und zusammen mit Beinscheibenfleisch, Rinderfilet, Frühlingszwiebelringen und Thai-Basilikum auf vier Suppenschalen verteilen. Die kochend heiße Rinderbrühe angießen und die Pho mit den Limettenstücken sofort servieren.



EISGEKÜHLTE WASSERMELONEN-SUPPE MIT GURKE, ORANGE UND MINZE

Die Zutaten dieser arabischen Suppe passen perfekt zueinander. Sie können die jeweiligen Anteile auch variieren und nach Belieben etwas Chili zufügen.

600 g Wassermelonenfruchtfleisch
300 g Gurke
1 süße Orange
3 Stängel Minze
Salz
1 Prise Zucker (nach Belieben)

Für 4 Personen
15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 75 kcal,
2 g E, 0 g F, 16 g KH

1 Das Wassermelonenfruchtfleisch in grobe Stücke schneiden, nach Belieben die Kerne entfernen. Gurke und Orange schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Die Minze waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. Ein paar Minzblättchen für die Garnitur beiseitelegen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit je 1 Prise Salz und Zucker in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die Suppe vor dem Servieren kalt stellen.

3 Zum Servieren die Suppe in vier Gläser füllen und nach Belieben mit Minze garnieren. Besonders schön sieht es aus, wenn Sie die Suppe im Glas auf Eis in einer ausgehöhlten Wassermelonenschale anrichten.

GUT ZU WISSEN

Am besten schmeckt die Suppe, wenn die Melone genau den richtigen Reifegrad hat. Erst dann kommt ihr Aroma voll zur Geltung. Bei ganzen Früchten gibt es einen einfachen Test, denn die Farbe der Schale lässt leider keine Rückschlüsse zu, wie reif das Innere tatsächlich ist: Klopfen Sie mit einem Fingerknöchel gegen die Melone. Er klingt ein dumpfer, voller Ton, ist die Frucht reif. Noch unreife Melone klingen dagegen eher hohl und leise.



EINFACH VOM FEINSTEN!



Es ist ein offenes Küchengeheimnis: Ohne Brühen geht beim Kochen gar nichts, nicht umsonst spricht man von ihnen vom »flüssigen Gold«... Denn sie und nur sie sind die entscheidende Aromagrundlage für sämige Saucen, kräftige Eintöpfe und viele, viele andere Gerichte, die nach Würze rufen. Und weil Brühen so wunderbar vielfältig sind, adeln sie eben nicht nur Lieblingsklassiker wie Bouillabaisse oder Tom Kha Gai, sondern machen auch Risotto, Polenta, Sülze und Co. zu einem Genuss... vom Allerfeinsten natürlich!

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6153-6



www.gu.de