

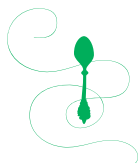




THORBECKES
kleines



SUPPENGLÜCK



Jan Thorbecke Verlag



Inhalt



| | |
|---|----|
| Grundrezept Gemüsebrühe | 5 |
| Milde Brokkolisuppe | 6 |
| Pikante Karottensuppe | 9 |
| Beschwipste Blumenkohlsuppe | 10 |
| Elegante Rote-Bete-Suppe | 13 |
| Toskanische Tomatensuppe | 14 |
| Gebutterte Süßkartoffelsuppe | 17 |
| Nussige Pilzsuppe | 18 |
| Fruchtige Kürbissuppe | 20 |
| Feine Maronensuppe | 23 |
| Herzhafte Kartoffelsuppe | 24 |
| Sanfte Karottensuppe | 27 |
| Grasgrüne Kopfsalatsuppe | 28 |
| Tunesische Kichererbsensuppe | 31 |
| Cremige Maissuppe | 32 |
| Wärmende Selleriesuppe | 35 |
| Leckere Kohlrabisuppe | 36 |
| Wohltuende Paprikasuppe | 39 |
| Südostasiatische Pak-Choi-Suppe | 40 |
| Bunte Kokossuppe | 43 |
| Indische Dalsuppe | 44 |
| Aromatische Fenchelsuppe | 47 |
| Gelbe Zucchinisuppe | 48 |
| Rheinische Bohnensuppe | 51 |
| Kinderleichte Erbsensuppe | 52 |
| Feines Wurzelsüppchen | 55 |
| Duftende Zucchinisuppe | 56 |
| Kalte Gurkensuppe | 59 |
| Andalusische Knoblauchsuppe | 60 |
| Beerige Tomatensuppe | 63 |



Grundrezept Gemüsebrühe



Für etwa 2 l Brühe

2,5 l kaltes Wasser

800 g gemischtes Gemüse

(Lauch, Sellerie, Karotte,
Zwiebel, Knoblauch,
Petersilienwurzel, Fenchel,
Tomate, Paprika)

Gewürze (Pfefferkörner,
Lorbeer, Petersilie, Thymian,
Nelken)

1/ Das ausgewählte Gemüse gründlich waschen, grob zerkleinern und in einen Topf mit dem Wasser geben. Eine klassische Variante wäre $\frac{1}{2}$ Stange Lauch, 1 Stück Sellerie, 3 Karotten, 1 Zwiebel und 2 Tomaten. Die Gewürze kommen auch gleich mit hinein – wieder ganz nach Geschmack: ein paar Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, Petersilie und frische Thymianzweige.

2/ Die Zutaten nun aufkochen und bei geringer Hitze für 2 Stunden köcheln lassen. Den Deckel des Topfes dabei leicht geöffnet auflegen.

3/ Ein Küchensieb mit einem frischen Tuch auslegen und die Brühe abseihen. Wenn man das Gemüse dabei nicht ausdrückt, bleibt die Brühe schön klar. Das Gemüse kann bei Bedarf natürlich auch als Suppeneinlage verwendet werden. Die Brühe mit Salz abschmecken. Falls man nicht sofort Verwendung hat, kann sie gut eingefroren werden.



Fruchtige Kürbissuppe



Für 4 Portionen

2 Schalotten
 2 EL Rapsöl
 600 g Hokkaidokürbis
 2 Orangen
 1 Stück Ingwer
 50 ml Orangensaft
 200 ml Sahne
 600 ml heiÙe Gemüsebrühe
 2 EL Majoran
 Kürbiskerne
 1 EL Butter
 Kürbiskernöl

1/ Die Schalotten schälen und würfeln. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Schalotten darin glasig dünsten.

2/ Den Kürbis waschen und in groÙe Stücke würfeln (die Schale kann mitgekocht werden). Die Orangen fletieren, den Ingwer schälen und beides gemeinsam mit dem Kürbis und dem Orangensaft in den Topf geben. Bei geschlossenem Deckel und niedriger Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

3/ In der Zwischenzeit die Sahne halbsteif schlagen. Die Suppe nun mit der Gemüsebrühe auffüllen, die Hälfte der Sahne sowie den Majoran zugeben und alles fein pürieren.

4/ In einer trockenen Pfanne die Kürbiskerne anrösten, die Butter zugeben und kurz durchschwenken.

5/ Die Suppe mit der restlichen Sahne, den Kürbiskernen und ein paar Tropfen Kürbiskernöl anrichten.





VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2016 Jan Thorbecke Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Photographie: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Firmengruppe APPL, Wemding
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1100-1

Die Rezepte in diesem Buch sind entnommen aus: Chandima Soysa: Gemüsesuppen für Genießer, © 2010 Thorbecke Verlag, nur als ebook erhältlich, ISBN 978-3-7995-0630-4

