



Suppen & EINTÖPFE

Liebes Community Mitglied,

so langsam macht sich der Herbst auf den Weg zu uns. Für mich persönlich eine tolle Jahreszeit, denn ich liebe Suppen und Eintöpfe. Bei der Vielfältigkeit dieser Speisen ist einfach für jeden etwas dabei. Hast du ein Lieblingsrezept zu diesem Thema parat? Gerne darf es auch eine kalte Suppe (z.B. Gazpacho) sein. Ich bin gespannt auf deine Ideen!

Dein Christian



*Erhalte dein
Badge Steruekoch*

Teile dein Lieblingsrezept
und bekomme mindestens 5 Likes



Mit etwas Glück kommst du ins
Community Kochbuch



UNSERE LIEBLINGSREZEPTE AUF EINEN BLICK

Kichererbsen-Kokossuppe	4
Erbsensuppe mit Joghurt und Minze	5
Zucchini-Suppe	6
Basilikumsuppe	7
Fränkische Kartoffelsuppe	8
Butternusskürbissuppe	9
Gemüse Eintopf mit Kokosmilch	10
Süßkartoffel-Apfelsuppe mit Chips Topping	11
Suppe nach Art einer Minestrone	12
Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf	13
Apfel-Meerrettich-Suppe	14
Gewürzte Rote-Bete-Suppe mit Joghurt	15
Cremige Kürbissuppe	16
Petersiliensüppchen	17
Lateinamerikanischer Hühnereintopf	18
Chili con carne	19
Selleriesuppe mit Birne und Gorgonzola	20
Artischockensuppe	21



Kichererbsen-Kokossuppe



VON MARIA K.

Zutatenliste

- 330 g Kichererbsen (aus dem Glas)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Selleriewurzel
- 1 EL Tomatenmark
- 2 mittelgroße Kartoffeln oder 1 Süßkartoffel
- 2 TL Pfeffer
- 3 TL Salz
- ca. 1,5L Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Brokkoli
- 400 ml Kokosmilch
- 1 cm frische Kurkumawurzel
- 1 cm frische Ingwerwurzel

Und so wird's gemacht:

Zwiebeln, Kartoffeln, Selleriewurzel schälen und kleinschneiden und mit 1 EL Olivenöl glasig braten, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mit anrösten, mit dem Wasser ablöschen.

Die Kurkumawurzel, Ingwerwurzel und den Knoblauch geschält und kleingeschnitten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kartoffeln garkochen.

Nun den Topf von der Hitze nehmen und für ca. 15 min abkühlen lassen. Die Kichererbsen mit der Kokosmilch hinzufügen und gut durchpürieren, nochmal kurz aufkochen, für etwas Biss in der Suppe kann jetzt noch Brokkoli hinzugefügt werden. Nochmal kurz abschmecken und fertig.



Erbseensuppe mit Joghurt und Minze



Zutatenliste

- 160 g Joghurt
- 250 g Erbsen
- 2 Zweige Minze
- 300 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Limettensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer (aus der Mühle)
- 1 EL Öl

Und so wird's gemacht:

Vorab die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein hacken. Dann etwas Öl in einem Topf erhitzen und das Kleingehackte darin anbraten.

Danach mit der Suppe ablöschen, die Erbsen hinzufügen und bei mittlerer Flamme für 6 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Minzblätter von den Stängeln zupfen und in die Suppe geben. Weitere 3 Minuten köcheln lassen, anschließend alles mit einem Pürierstab pürieren.

Nun den Topf von der Herdplatte ziehen, noch den Joghurt und den Limettensaft unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zucchini-Suppe



Zutatenliste

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 mittelgroße Möhren
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 EL Öl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Joghurt 1,5%
- Ingwer (ca. 2 cm Stück)
- Pfeffer
- Salz
- Curry
- Schnittlauch oder Petersilie

Und so wird's gemacht:

Die Lauchzwiebel kleinschneiden und mit dem Öl in einem größeren Topf anschmoren bis sie etwas gebräunt ist.

Dann sofort die bereits in 1 cm dicke Scheiben geschnittenen Zucchini (mit Schale), die gestückelten Kartoffeln und die in kleine Stücke geschnittenen Möhren hineingeben. 2-3 Min. unter Rühren weiter schmoren.

Ingwer, Pfeffer, Salz und Curry zugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 - 15 Minuten leicht köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und mit einem Stabmixer zerkleinern.

Dann den Joghurt zugeben, verrühren und abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen.

Mit Schnittlauch oder Petersilie garnieren.

Zusatz: Je nach Größe des Gemüses könnte etwas mehr Flüssigkeit zum Garen erforderlich sein, einfach etwas Wasser dazugeben.



Zutatenliste

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 4 mittelgroße mehligkochende Kartoffeln
- 2 El Olivenöl
- ca. 30 g Basilikumblätter
- Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zucker
- Cayennepfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsefond
- 200 ml Weißwein
- 100 ml Sahne

Und so wird's gemacht:

Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen. (In etwas Weißwein mit ein paar Zitronenscheiben eingelegt, kann man die Stiele für ein paar Tage ziehen lassen. Abgeseiht und mit Sekt aufgegossen, ergibt das einen erfrischenden Sommeraperitif.)

Die Zwiebel grob würfeln, die Kartoffeln grob reiben.

Zwiebel in Öl andünsten, mit der Brühe aufgießen, Kartoffeln und Knoblauch zugeben, in ca. 10 Minuten weichkochen.

Die Brühe vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.

Dann erst die Basilikumblätter zugeben und alles sehr fein pürieren. Der Abkühlprozess ist wichtig, weil Basilikumblätter bei Hitze rasch braun und unansehnlich werden. Püriert ist das Aufkochen dann kein Problem mehr.

Die Suppe auf den Herd zurückgeben, Weißwein und Sahne zugeben, aufkochen lassen und mit Salz, Zitronensaft, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Fränkische Kartoffelsuppe



Zutatenliste

- 1 kg Kartoffeln
- Suppengrün (Möhren, Lauch, evtl. Sellerie)
- Ca. 2 l Gemüsebrühe
- 3-4 EL Butter
- 200 ml saure Sahne
- 1 kleine Zwiebel, kleingewürfelt
- 200 g gewürfelter Speck
- 8 Wiener Würstchen
- Salz, Pfeffer und Majoran nach Belieben
- Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

Und so wird's gemacht:

Gemüse waschen. Kartoffeln (und bei Bedarf auch Karotten) schälen. Lauch in Ringe schneiden, Rest würfeln. Würstchen in Scheiben schneiden und zur Seite stellen.

Einen Teil der Butter in einem Topf erhitzen. Das Gemüse andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse gar ist.

In der Zwischenzeit in der restlichen Butter in einer Pfanne die Speckwürfel mit der kleingeschnittenen Zwiebel anbraten.

Suppe mit einem Mixer pürieren oder durch ein Sieb streichen. Speck und Würstchenscheiben hinzugeben und kurz mitkochen lassen. Saure Sahne untermischen und nach Geschmack nachwürzen.

Vor dem Servieren mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Wer es lieber vegetarisch mag, lässt einfach Speck und Würstchen weg.

Butternusskürbissuppe



Zutatenliste

- 1 Butternusskürbis
- 4 Äpfel
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Apfelsaft
- 150 ml Wasser
- 4 EL Kräuterfrischkäse
- 1 EL Olivenöl, zum Anschwitzen
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Gemahlener Kümmel
- 1 Msp. Cayennepfeffer (optional)
- Salz und Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Den Kürbis und die Äpfel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch in etwas Olivenöl anschwitzen. Kürbis und Äpfel zugeben und alles zusammen ein paar Minuten bei geringer Hitze unter gelegentlichem Umrühren garen. Mit Wasser ablöschen und mit Apfelsaft aufgießen. Alles zusammen etwa 20 Minuten auf geringer Hitze sanft köcheln lassen.

Mit Currypulver, Salz, Pfeffer, Kümmel und Cayennepfeffer würzen. Noch einmal 1-2 Minuten sanft köcheln. Zum Schluss alles mit dem Kräuterfrischkäse fein pürieren.

Tipp: Ohne Cayennepfeffer schmeckt es auch den Kleinsten :-)

Gemüse Eintopf mit Kokosmilch



VON SHARANYA U.

Zutatenliste

- 3 Schalotten
- 2 Zoll Stück Ingwer
- 500 g gemischtes Gemüse
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Öl (Kokos- oder Sesamöl)
- Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- Korianderblätter

Und so wird's gemacht:

1. In einem Topf Öl hinzufügen, 2 Minuten warten, bis das Öl heiß wird.
2. Dann vorsichtig Senfkörner, Nelken und Kreuzkümmel in den Topf geben.
3. Als nächstes fügen Sie dünn geschnittene Schalotten und Ingwer hinzu. Für eine Minute anbraten.
4. Dann das mittelgroße geschnittene Gemüse in den Topf geben. Mischen Sie sie gut.
5. Fügen Sie dann 1 Tasse Wasser und Salz nach Ihrem Geschmack hinzu. Mischen Sie sie einmal und schließen Sie den Topf. Lassen Sie das Gemüse 10-12 Minuten kochen.
6. Sobald das Gemüse gekocht ist, fügen Sie die Kokosmilch, den zerkleinerten Pfeffer und die Korianderblätter hinzu. Mischen Sie sie gut und kochen Sie sie eine Minute lang.
7. Heiß mit Brot oder Reis servieren.



Süßkartoffel-Apfelsuppe mit Topping



Zutatenliste

- 600 g Süßkartoffeln
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- 1 Zwiebel
- 20 g frischer Ingwer
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 1 Msp. Lebkuchengewürz
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleine Tüte Apfelchips

Und so wird's gemacht:

Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen und die Hälften würfeln. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin anbraten. Kartoffel- und Apfelstücke dazugeben und 1-2 Min. mitdünsten. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen und die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze zugedeckt 15 Min. köcheln lassen. Inzwischen die Apfelchips fein brechen. Currypulver und Lebkuchengewürz zur Suppe geben und kurz ziehen lassen. Die Suppe fein pürieren, salzen, pfeffern und zugedeckt warmhalten.

Die Suppe auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit Apfelchips bestreuen und sofort servieren, sonst weichen die Chips zu schnell durch.

Mein Rezept für Süßkartoffel- Apfelsuppe kombiniert Süßkartoffel und Apfel- also typische Herbstfrüchte.

Suppe nach Art einer Minestrone



Zutatenliste

- 6 festkochende Kartoffeln
- 1 Pckg. Suppengrün
- 2 kl. Rote Bete Knollen
- 1 kl. Zucchini
- 1 kl. Butternutkürbis
- 500g Stangenbohnen
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- fr. Basilikum, fr. Oregano
- Olivenöl
- etwas Butter
- Gemüsebrühe
- schwarzer Pfeffer
- Koriander
- Bohnenkraut
- Tomatenmark

Und so wird's gemacht:

Alle Zutaten waschen, putzen und in ca. gleichgroße Stücke schneiden.

In einem großen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffeln 2 Min. anbraten, danach Karotten und Sellerie vom Suppengrün zugeben. Weitere 2 Min. mitgaren, jetzt die Rote Bete 2 Min. und anschließend die restlichen Gemüsesorten zugeben.

Nun die Kräuter feingehackt mitschmoren und mit Pfeffer würzen. Mit 1 oder 2 EL Tomatenmark ablöschen gut rühren und ca. 1 bis 1,5 l Gemüsebrühe zugeben und etwas kochen lassen.

Abschließend mit Bohnenkraut und Koriander würzen. Ein Stück Brot schmeckt gut dazu, Fleischliebhaber können eine Wurst in die Suppe schneiden. Die Butter optional nach dem Anbraten der Kartoffeln dazugeben.

Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf



Zutatenliste

Zutaten für 6 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 2 Lorbeerblätter
- 700 g Süßkartoffeln
- 400 g Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehe
- 1-2 Chilischoten
- 250 g Belugalinsen
- 3 Dosen (à 850 ml) Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 11/2 EL Erdnussbutter
- 2-3 EL gehackte Erdnüsse
- Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer, Dukah (Gewürzmischung)
- 6 Stiele Koriander
- Saft einer Limette

Und so wird's gemacht:

Zwiebel in feine Streifen schneiden. Öl in einen heißen Topf geben und Zwiebeln und Lorbeerblätter bei mittlerer Hitze 5 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren.

Süßkartoffel und Kartoffel in 2 cm große Würfel schneiden, Knoblauch und Chilischote fein hacken. Gemüse mit in den Topf geben und weitere 5 Minuten schmoren.

Linzen dazugeben, 2 Minuten braten, anschließend mit gehackten Tomaten und 500 ml Wasser aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Erdnüsse und Erdnussbutter unterrühren. Aufkochen, mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen lassen. Ab und zu umrühren. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Kichererbsen unterrühren.

Vom Herd nehmen, Saft 1/2 Limette unterrühren. Mit frisch gehacktem Koriander toppen.

Apfel-Meerrettich-Suppe



Zutatenliste

- 1 Zwiebel
- 3 Äpfel (z.B. Boskop)
- 500 g Kartoffeln (mehlig kochend)
- 3 EL Butter
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- etwa 3-5 cm frischer Meerrettich (ersatzweise aus dem Glas)

Und so wird's gemacht:

Zwiebel abziehen, fein würfeln, 2 Äpfel schälen, halbieren, entkernen und würfeln.

Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in Würfel schneiden.

In einem großen Topf 2 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Gewürfelte Äpfel und Kartoffeln zugeben, und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 10 Min. köcheln lassen.

Sahne zur Suppe geben und weitere 10 Min. köcheln lassen. Dann alles pürieren und mit Salz und Pfeffer und Meerrettich würzen.

Übrigen Apfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und den Apfel quer in feine Ringe hobeln. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen, Apfelringe darin knusprig anbraten.

Suppe mit Apfelringen und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Gewürzte Rote-Bete-Suppe mit Joghurt



VON SHARANYA U.

Zutatenliste

- 2 mittelgroße Rote Bete
- 1 kleine Karotte
- 2 Schalotten
- 2 Zoll Stück Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Sternanis
- 1 EL Öl
- 1 EL Pinienkerne
- Salz nach Geschmack
- Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Joghurt
- 1 TL Korianderpulver

Und so wird's gemacht:

In einen Topf 1/2 TL Öl, 1/2 TL Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Sternanis, Korianderpulver, gehackte Schalotten, Karotten und Rote Bete geben. Fügen Sie 2 Tassen Wasser und etwas Salz nach Ihrem Geschmack hinzu.

Alles mischen und den Topf schließen. 30 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Wenn das Gemüse gut gekocht ist, entfernen Sie die Lorbeerblätter und den Sternanis.

Dann pürieren Sie das Gemüse zu einer glatten Suppe. Überprüfen Sie den Salzgeschmack und fügen Sie hinzu, wenn Sie mehr wollen. Fügen Sie auch zerkleinerten Pfeffer nach Ihrem Geschmack hinzu.

In einer separaten Pfanne 1/2 EL Öl hinzufügen und erhitzen lassen. Dann 1/2 TL Kreuzkümmel, Pinienkerne hinzufügen und anbraten, bis die Nüsse hellbraun werden.

Streuen Sie diese Pinienkerne auf die Suppe und geben Sie etwas Joghurt darauf.

Heiß oder warm servieren.



Creimige Kürbissuppe



VON ROSA K.

Zutatenliste

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 kg Hokkaido Kürbis
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 4 große Kartoffeln
- 2 mittelgroße Äpfel
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- etwas Öl
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 200 g Buko Frischkäse "der Sahnige"
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Muskat
- etwas Ingwer
- gehackte Petersilie oder Schnittlauch
- ggf. Croutons oder Würstchen

Und so wird's gemacht:

Den Kürbis teilen und das Innere mit den Kernen entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und dann Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln und die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden.

In einem großen Topf alle bisher genannten Zutaten außer der Kartoffeln in Öl anbraten und bei mittlerer Hitze immer mal wenden, bis das Kürbisfleisch bissfest gar ist. Dann die Kartoffeln zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. kochen.

Topf von der Kochstelle nehmen und den Buko-Käse hinzugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Ingwer, sowie Petersilie oder Schnittlauch abschmecken.

Wer möchte, kann noch frisch geröstete Croutons in die Suppe streuen oder Wienerle hineinschneiden.



Petersiliensüppchen

TchiboCard
Community



VON BRANKA B.

Zutatenliste

- 100 g Schalotten, fein gewürfelt
- 300 g Petersilienwurzeln gewürfelt
- 2 mittelgroße Kartoffeln gewürfelt
- 400 ml Geflügelbrühe (Instant)
- 250 g Schlagsahne
- 1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Optional als Topping:

- Bauchspeck, fein gewürfelt

Und so wird's gemacht:

Die Schalotten, Petersilienwurzeln und Kartoffeln in ca. 3 EL Butter andünsten, mit Geflügelbrühe angießen und etwa 20 Min. köcheln lassen.

Mit dem Stabmixer pürieren.

Nun mit der Sahne aufmixen, nochmals abschmecken und die feingehackte Petersilie dazugeben und unterrühren.

Nach Belieben Speckwürfel, krosse Kartoffelwürfel oder Croutons als Topping dazu.



Lateinamerikanischer Hühnereintopf



VON CHRISTIAN T.

Zutatenliste

für 4 Personen

- 450 g Hähnchenbrustfilet
- 1,2 Liter Hühnerbrühe
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 dicke Möhren
- 100 g grüne Bohnen
- 350 g Butternutkürbis
- 4 El Olivenöl
- 1/2 TL getrockneter Majoran u. Thymian
- 3 Chilischoten
- 1 Dose Kichererbsen (400 g Füllmenge)
- 1/2 Koriander
- 1 Avocado
- 1 Limette

Und so wird's gemacht:

Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Butternutkürbis schälen. Hähnchenbrustfilet, Möhren, Butternutkürbis, Bohnen in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin goldgelb andünsten. Möhren und Knoblauch dazu und ca. 2 Min. mit andünsten. Majoran und Thymian unterrühren und mit Brühe ablöschen.

Die Bohnen dazugeben und ca. 20 Min. abgedeckt garen. Mit einer Schöpfkelle etwas Brühe abschöpfen und mit den Chilis pürieren. Im Anschluss den Sud wieder in den Eintopf geben.

Den Kürbis und das Hähnchenbrustfilet zugeben und nochmals 25 Min. garen.

In der Zwischenzeit die sieben und mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Koriander hacken. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Kichererbsen in den Eintopf geben und nochmal 10 min ziehen lassen. Mit einer Suppenkelle die Portionen in Schüsseln verteilen. Die Avocadowürfel und Koriander darauf streuen, die Limette achteln und den Eintopf etwas damit beträufeln.

Chili con carne



VON NEREA B.

Zutatenliste

für 4-6 Personen

- 700 g Hackfleisch
- 1200 g gehackte Tomaten (aus der Dose) (mit Flüssigkeit)
- 1200 g Kidneybohnen (ohne Flüssigkeit)
- 800 g Mais (aus der Dose) (ohne Flüssigkeit)
- 400 g Erbsen (aus der Dose) (ohne Flüssigkeit)
- 3 große Zwiebeln
- 2 Paprikas (gelb, grün)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Öl
- Chilliflocken
- Paprika Pulver

Und so wird's gemacht:

Gemüse klein schneiden, andünsten und das Hackfleisch dazu geben und anbraten.

Danach die restlichen Zutaten in den Topf geben und ca. 30 Min. kochen lassen.

Tipp: Von den Chilliflocken erst mal eher wenig dazu geben und probieren. Wenn man am Anfang übertreibt, kann man den leckeren Eintopf nicht genießen.



Selleriesuppe mit Birne und Gorgonzola



Zutatenliste

- 600 g Sellerie, geschält, gewürfelt
- 1 mehligkochende Kartoffel, gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Butter
- 250 ml Milch
- 200 g Creme fraiche
- 150 g Gorgonzola gewürfelt
- 1 Birne in Spalten geschnitten
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 1 EL Zucker
- Salz und Pfeffer (frisch gemahlen)

Und so wird's gemacht:

Zwiebeln in etwas Butter andünsten, Sellerie und Kartoffeln dazugeben und ebenfalls kurz andünsten.

Wein, Brühe, Milch und Creme fraiche unterrühren. Salzen, pfeffern und etwa 20 Min. köcheln lassen.

Birnenspalten mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Birnen darin etwa 2 Minuten braten. Honig und Zucker zugeben und weitere 3 Minuten braten, von der Kochstelle nehmen.

Die Hälfte des Gorgonzolas in die Suppe geben und rühren, bis er geschmolzen ist.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, pürieren. Die Suppe auf vorgewärmten Tellern verteilen und jeweils mit Birnenspalten und den restlichen Gorgonzolawürfeln garnieren.

Artischockensuppe



Zutatenliste

- 800 g Artischockenherzen abgetropft
- 1 Avocado
- 600 ml heiße Gemüsebrühe
- 150 g Kokosmilch

ZUM SERVIEREN

- 1 EL italienische Kräuter
- 2 sonnengetrocknete Tomate
- 1 EL Meerrettich-Frischkäse
- 2 EL italienische Kräuter

Und so wird's gemacht:

Das Öl erhitzen und Knoblauch darin 2-3 Minuten weich dünsten.

Mit einem scharfen Messer die Artischockenherzen grob hacken, in den Topf geben, die heiße Gemüsebrühe zugießen und gut umrühren.

Die Mischung zum Kochen bringen, die Hitze allmählich reduzieren und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten leicht kochen.

Die Suppe im Mixer glatt pürieren oder durch ein Sieb streichen.

Die Suppe wieder in den Topf geben, und die Avocado und die Kokosmilch einrühren.

Die Suppe in Portionsschälchen füllen und mit den getrockneten Tomatenstreifen, italienischen Kräutern und einem Klecks Meerrettich-Frischkäse reichen.