

Butternuss-Kürbis-Suppe

Zutaten für vier Personen:

400 g Butternusskürbis
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
250 g Maiskörner, Dose oder TK
2 EL Maismehl
Circa 800 ml Gemüsebrühe 100 ml
Sahne
Salz und Pfeffer, aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben
Thymianblättchen, zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der heißen Butter glasig anschwitzen. Mais, Kürbis und Paprika kurz mitschwitzen und das Mehl untermengen. Mit der Brühe ablöschen und die Sahne angießen. Etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen. Etwa 1 / 3 der Suppe aus dem Topf nehmen und fein pürieren. Zurück zur restlichen Suppe gießen und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Auf Schalen oder Schüsseln verteilen und mit Thymian garniert servieren.

Butternusskürbis-Suppe

Zutaten für vier Personen:

400 g Butternusskürbis
1 gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
250 g Maiskörner, Dose oder TK
2 EL Maismehl
ca. 800 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Muskat, frisch gerieben
Thymianblättchen, zum Garnieren

Zubereitung:

Den Kürbis schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die 1 Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der heißen Butter glasig anschwitzen. Mais, Kürbis und Paprika kurz mitschwitzen und dann Mehl untermengen. Mit der Brühe ablöschen und die Sahne angießen. Etwa 20 Min. unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen.

Etwa 1/3 der Suppe aus dem Topf nehmen und fein pürieren.

Zurück zur restlichen Suppe gießen und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Auf Schalen oder Schüsseln verteilen und mit Thymian garniert servieren.

Frühlings-Zwiebelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

6 bis 8 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 ml Weißwein
750 ml Gemüsebouillon
3 Lorbeerblätter
4 Scheiben Brot
2 EL Butter
120 g Emmentaler
1 EL Mais- oder Kartoffelstärke
150 ml Sahne
1 bis 2 EL Senf
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken.
Öl leicht erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauchzehe. Mit dem Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Bouillon dazugießen, Lorbeerblätter beifügen, alles zehn Minuten köcheln. Brot in Würfel schneiden. Butter leicht erhitzen, Brotwürfel dazugeben, knusprig rösten. Emmentaler mit der Röstiraffel reiben. Maisstärke mit 2 EL Wasser anrühren. Zur Suppe geben, unter Rühren zwei Minuten köcheln. Sahne zufügen, aufkochen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Suppe mit Brotwürfeln und Käse servieren.
Seit 2006 ist Emmentaler AOC als geschützte Ursprungsbezeichnung eingeführt. Das Gütesiegel bürgt für die Echtheit.
nuten dünsten.



www.landmetzgerei.de

Hühnersuppe mit Möhren, Knollensellerie u Lauch

Zutaten für vier Personen:

1 Suppenhuhn (circa 1,2 kg)
2 Lorbeerblätter
2 Pimentkörner
Salz
3 Möhren
400 g Knollensellerie
1 Stange Lauch
Pfeffer aus der Mühle

außerdem:

4 Petersilienblätter, zum Garnieren

Zubereitung:

Das Suppenhuhn waschen, trocken tupfen und mit den Gewürzen und einer guten Prise Salz in einen hohen Topf geben. Soviel kaltes Wasser darüber geben, das alles gut bedeckt ist. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca eine Stunde köcheln lassen. Zwischenzeitlich das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das fertig gegarte Huhn aus der Suppe nehmen, die Brühe passieren, einen Liter abnehmen und in einem neuen Topf erhitzen. Das Gemüse zugeben und circa 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen das Fleisch von den Knochen lösen, die Haut entfernen und das Fleisch ebenfalls in mundgerechte Stücke teilen. Zu der Suppe geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten. Mit Petersilie garniert servieren.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Lauchsuppe mit Rahm

Zutaten für vier Personen:

200 g Lauch
200 g Kartoffeln
50 g Schinkenspeck
1 l Gemüsebrühe
100 g Schmand
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden, die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Speck fein würfeln und in einem Topf anbraten, dann den Lauch dazugeben und glasig dünsten.

1 / 3 des Lauches wieder herausnehmen und bei Seite stellen. Die Brühe aufgießen, die Kartoffeln zugeben und die Suppe ca. zehn Minuten kochen, dann den Schmand dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Den restlichen Lauch in die Suppe einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vorgewärmten Suppentellern servieren.



www.landmetzgerei.de

Pastinakensuppe mit knusprigen Pastinakenchips

Zutaten für vier Personen:

400 g Pastinaken
100 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Öl, zum Frittieren
120 ml Sahne
1 bis 2 EL Orangensaft Chiliflocken

außerdem:
Muskat

Zubereitung:

Pastinaken, Kartoffeln, Möhre, Zwiebel und Knoblauch schälen. Von den Pastinaken für die Chips längs etwa zwölf schöne, dünne Scheiben abschneiden und beidseitig legen. Das übrige Gemüse würfeln und im heißen Ofen zwei bis drei Minuten farblos anschwitzen. Die Brühe an gießen, salzen, pfeffern und etwa 20 Minuten leise weich köcheln lassen. Währenddessen die Pastinakenscheiben in heißem Öl knusprig frittieren. Auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Die Suppe fein pürieren und die Sahne, bis auf 4 EL, einrühren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einköcheln lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer Orangensaft, Chili und Muskat abschmecken. Die Suppe in Schälchen füllen, mit der übrigen Sahne beträufeln und mit wenig Pfeffer und Chili bestreuen. Mit den Chips garniert servieren.

Rhabarber-Paprika-Suppe

Zutaten für vier Personen:

600 g gelbe Paprikaschoten
150 g Rhabarber
20 g Ingwer, frisch, fein gerieben oder gewürfelt
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
50 ml Orangensaft
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Die Paprika waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Rhabarber waschen, putzen und in 2 bis 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln mit dem Ingwer glasig anschwitzen. Dann Paprika und Rhabarber zugeben und bei starker Hitze braun anrösten. Mit Orangensaft ablöschen, kurz reduzieren lassen und dann mit der Brühe auffüllen. Bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkrautsuppe

Zutaten für vier Personen:

125 g durchwachsener
Räucherspeck
1 EL Butter
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
700 ml Fleischbrühe
250 g Sauerkraut
125 g Kasseler
1 2 grüne Paprikaschote
1 2 EL edelsüßes Paprikapulver
Tabasco
Salz
125 g Kabanos
150 g Schmand

Zubereitung:

Den Räucherspeck fein würfeln und in heißer Butter in einem großen Topf anbraten. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe klein schneiden, dazugeben und dünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Mit der Fleischbrühe auffüllen und das Ganze zum Kochen bringen.

Das Sauerkraut sowie das klein gewürfelte Kasseler hinzugeben und die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Die Paprikaschote waschen, putzen und die Kerne sowie die weißen Innenteile entfernen. Die Schote in feine Streifen schneiden, zur Suppe geben und das Ganze mit Paprikapulver, Tabasco und Salz abschmecken.

Die Kabanos in dünne Scheiben schneiden, zufügen und bei schwacher Hitze in der Suppe 15 Minuten ziehen lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen, den Schmand cremig rühren und unterheben.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Grüne Spargelsuppe

Zutaten für vier Portionen:

500 g Spargelschalen und Endstücke
1 Nelke
2 Lorbeerblätter
5 Wacholderbeeren
5 Pfefferkörner
1 l Wasser
500 g grüner Spargel
100 ml Sahne
100 g Creme fraiche
Salz
Pfeffer
Zucker
Zitrone
Speisestärke

Zubereitung:

Die Spargelschalen vom unteren Drittel des Spargels und die Endstücke in einen Topf geben. Gewürze hinzugeben und mit Wasser bedecken. Das Ganze aufkochen und dann 20 Minuten köcheln lassen, Deckel schräg auf dem Topf lassen, damit nicht alles verdampft.

Mit einem Schaumlöffel die Schalen und die Endstücke aus der Brühe fischen. Den Spargel in Stücke schneiden, in den Topf geben und circa zehn Minuten kochen.

Die Brühe mit Sahne und Creme fraiche verfeinern und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone abschmecken und mit Speisestärke binden.

Setzer

www.landmetzgerei.de

Tomatensuppe mit Croutons

Zutaten für vier Personen:

1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Butter
250 ml konzentrierte Gemüsebrühe oder
Gemüsefond
1 große Dose Tomaten (850 ml Inhalt)
2 EL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
Weißwein
2 Scheiben Toastbrot
einige Blatt Basilikum

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. In einem Suppentopf in heißer Butter glasig andünsten. Gemüsebrühe, Tomaten und Tomatenmark zugeben und auf kochen. Bei kleiner Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Pürieren und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einem Schuss Weißwein abschmecken. Toastbrot im Toaster oder in der Pfanne rösten und in Würfel schneiden. Basilikum in dünne Streifen schneiden. Die Suppe in Suppentassen füllen und mit gerösteten Brotwürfeln und Basilikumstreifen bestreut servieren. Dazu schmeckt ein kräftig gebackenes Vollkornbrot.

Zwiebelsuppe

Zutaten für vier Personen:

500 g Zwiebeln
4 EL Butter
1/2 Glas trockener Weißwein
1 Knoblauchzehe
1 l Fleischbrühe
100 g Bergkäse
weißer Pfeffer
Salz
Muskat
150 g Schmand
2 Scheiben Toastbrot
Schnittlauchröllchen

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Dabei gelegentlich durchrühren.

Dann mit Wein ablöschen, die Knoblauchzehe hineindrücken und mit der Brühe auffüllen.

Die Suppe zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren, den Bergkäse raspeln, hinzugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Suppe mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und einige Minuten ziehen lassen. Den Schmand cremig rühren und unterziehen.

Toastbrot rösten, würfeln und bei Tisch auf die Suppe geben.

Die Zwiebelsuppe mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.