

# Mais-Auberginen-Suppe

Dies ist eine einfache und schnell zubereitete Suppe. Sie schmeckt sehr cremig und würzig.

Ich verwende Mais aus der Dose und eine frische Aubergine.

Der verwendete Ingwer gibt der Suppe im Nachgeschmack noch eine leichte Schärfe.

ich garniere die Suppe in den Tellern noch mit etwas Worcestershire-Sauce. Die Säure der Sauce passt wunderbar zur Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:718]

---

# Hühnersuppe

Dies ist eine gehaltvolle Hühnersuppe mit Einlage. Und zwar mit Hähnchenbrust-Filet.

Für die Brühe verwende ich selbst zubereiteten Hühnerfond.

Als Einlage gebe ich Hähnchenbrust-Filet hinzu, das ich zuvor gare und dann in feine Streifen zerrupfe.

Eine wirklich sehr schmackhafte Suppe, die durch die Verwendung der selbst zubereiteten Hühnerbrühe sehr viel Geschmack hat.

Die Brühe salze ich, wie ich auch bei der Zubereitung des Fond mitgeteilt habe, erst jetzt beim Erhitzen der Brühe und schmecke sie dann ab.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:714]

---

## Spargelcreme-Suppe

Heute gibt es zuerst einmal eine Spargelcreme-Suppe.

Ich hatte ja in den letzten zwei Tagen zwei Male Spargel zubereitet und die Spargelschalen von 1 kg Spargel übrig.

Ich habe sie einfach eine Stunde in kochendem Wasser ausgekocht.

Nun, dann hat man nur ein einziges Problem. Man hat zwar nach dem Auskochen das herrliche Spargel-Aroma im Wasser. Jedoch fast keinen Geschmack für eine Suppe. Auch würzen mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer nutzen da wenig. Ich kenne daher eigentlich nur zwei Methoden, doch eine leckere Spargelcreme-Suppe zu erhalten.

Entweder man verwendet von Anfang an gleich selbst zubereiteten Gemüfefond, in dem man die Spargelschalen auskocht.

Oder man muss doch nach dem Auskochen auf Gemüsebrüh-Pulver zurückgreifen, um dem Wasser doch ein kräftiges Suppenaroma zu verleihen. Diesen zweiten Weg bin ich bei diesem Rezept gegangen.

Die Suppe hat übrigens nach dem Auskochen keine schöne Farbe, ein eher helles Braun. Da ich die Suppe jedoch nach dem Kochen, wenn sie nicht mehr kocht, mit einem Eigelb legiere, bekommt sie dann doch eine schöne, gelbe Farbe, wie sie eine Spargelcreme-Suppe haben sollte.

[amd-zlrecipe-recipe:601][amd-zlrecipe-recipe:601]

---

## **Gemüsesuppe und Suppenfleisch**

Eine sehr herzhaftes Suppe, die eine volle Mahlzeit ergibt.

Und wenn bei jeder Suppe so viel leckeres, äußerst zartes Fleisch darin enthalten wäre, dann würde ich fast zu einem Suppen-Fan werden.

Zusätzlich zum Suppenfleisch gebe ich noch sechs Gemüsesorten in die Suppe.

Und die Brühe wird aus selbst zubereitetem Gemüsefond gebildet, den ich eventuell ein wenig nachwürze.

Lecker!

[amd-zlrecipe-recipe:593]

---

## **Feine, pürierte Curry-Linsensuppe**

Eine einfache Linsensuppe, der ich aber als zusätzliches Gewürz für mehr Geschmack und etwas Schärfe scharfes Curry-Pulver hinzugebe.

Der Suppe hätte man sogar durchaus noch einige

kleingeschnittene Chili-Schoten hinzugeben können, denn sehr scharf wird die Suppe durch das Curry-Pulver leider nicht.

Außerdem serviere ich die Suppe nicht wie gewohnt mit ganzen Zutaten wie Linsen, Wurzeln und Kartoffeln. Sondern püriere sie nach dem Garen mit dem Pürierstab fein.

[amd-zlrecipe-recipe:583]

---

## **Klare Spargelsuppe, Markklößchen und Eierstich**

Bald ist ja wieder Spargelzeit. Ich läute die Spargelzeit sozusagen schon einmal mit dieser klaren Spargelsuppe ein. Und verwende für die Suppe einige tiefgefrorene Spargelstangen.

Man sollte vielleicht mit dieser Suppe doch besser bis zur Spargelzeit warten und frischen Spargel verwenden. Dann hat man den Vorteil, dass man die Spargelschalen auskochen kann und somit einen Spargelfond für die Suppe zur Verfügung hat. Das schmeckt dann insgesamt doch noch besser und authentischer.

Hier verwende ich einfach selbst zubereiteten Gemüfefond.

Man verwendet für die Suppe noch einige Markklößchen, die ich der Einfachheit halber aus der Packung verwende.

Und man verwendet in kleine Würfel geschnittenen Eierstich. Eierstich bereitet man ganz einfach aus den beiden Zutaten Eier und Schlagsahne frisch zu.

Und dann gibt man noch etwas kleingeschnittenes Suppengemüse hinzu.

Und garniert die Suppe mit frischem Schnittlauch.

Fertig ist eine leckere, klare Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:581]

---

## **Klare Rinderbrühe**

Eine klare Suppe. Zubereitet aus selbst zubereitetem Fleischfond, den man aus Rinderknochen herstellt.

Man verwendet den Fond einfach als Brühe.

Und gibt etwas Suppenfleisch und Suppengemüse hinzu, das man mitgart.

Dann garniert man die frische Suppe noch mit etwas frischem Schnittlauch.

[amd-zlrecipe-recipe:580]

---

## **Grüne Gemüsesuppe**

Eine einfache, aber grüne Gemüsesuppe.

Für die ich fast nur grünes Gemüse verwende.

Aber eben mit einigen Ausnahmen.

Versuchweise habe ich einmal etwas Apfel mit in die Suppe gegeben, was aber sehr gut schmeckt.

Dazu noch etwas Gemüfefond und Kokosnussmilch für die Brühe.

Als kleine Krönung gebe ich noch jeweils zwei in Butter gebratene Riesengarnelen auf die Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:558]

---

## Linsensuppe

Eine einfache Linsensuppe. Mit braunen Linsen. Und diverssem zusätzlichen Gemüse.

Für die Suppe verwende ich selbst zubereiteten Gemüfefond.

Als Besonderheit peppe ich die Linsensuppe noch mit getrockneten, kleingeschnittenen Chili-Schoten auf und verleihe ihr ein wenig Schärfe.

Einfach, aber lecker.

[amd-zlrecipe-recipe:495]

---

## Borschtsch

Borschtsch ist eine Suppe, die traditionell mit Roter Bete zubereitet wird. Ihre Zubereitung ist vor allem in Ost- und Ostmitteleuropa sehr verbreitet.

Die Verbreitung zieht sich von Polen über Galizien, Rumänien, die Ukraine, Weißrussland bis hin zu Russland. In manchen Ländern wird Borschtsch aber nicht als eigenständige Mahlzeit, sondern als Vorsuppe oder Zwischengericht zum Mittag- oder Abendessen gegessen.

Für die Zubereitung ist die lange Garzeit bei geringer Hitze charakteristisch. Vor dem Servieren sollte man Borschtsch mit Schmand und frischen Küchenkräutern wie Dill oder Petersilie verfeinern.

Aufgrund der weiten Verbreitung in den osteuropäischen Ländern gibt es unzählige regionale Varianten. Die Zubereitung des Borschtsch ist daher regional unterschiedlich, fast immer gehören jedoch Fleisch, Rote Bete und Weißkohl dazu.

[amd-zlrecipe-recipe:462]

---

## Spargelcreme-Suppe

Spargel ist ja ein saisonales Gemüse. Es ist nur im Frühjahr von April bis Juni zu bekommen. Ich habe in der letzten Zeit des öfteren einmal nach saisonalem Gemüse oder einer saisonalen Zubereitung geschaut. Auch die Adventszeit ist ja saisonal, zu dieser Zeit gibt es Gebäck, Stollen und Festtags-Menüs an den Advents-Sonntagen. Ich bin auch jetzt schon auf eine Website mit Adventskalendern gestoßen, die ganz besondere Füllungen haben: [Weihnachtskalender mit leckerer Füllung](#). Schaut sie Euch mal an, man kann jetzt schon für die Weihnachtszeit ein wenig vorsorgen.

Es ist ja durchaus bekannt, dass man bei der Zubereitung von

weißem Spargel die Schalen der Spargel nicht wegwirft. Sondern sie aufbewahrt, um sie auszukochen und ein leckeres Süsschen daraus zuzubereiten.

Eine Spargelsuppe ist somit eine sehr leckere Vorspeise.

Ich bereite sie in der Weise zu, dass ich die Spargelschalen für mehr Geschmack in Gemüsefond auskoche.

Dann gebe ich noch kurz vor dem Servieren, wenn die Suppe nicht mehr kocht, zwei Eigelbe hinzu, um die Suppe zu legieren und eine Spargelcreme-Suppe zuzubereiten.

Übrigens, dass man Spargel gegessen hat, riecht man am Urin beim Pinkeln. Spargel enthält die Asparagin-Säure, die in den Urin übergeht und dies riecht man dann. Allerdings können auch nur bestimmte Menschen diese Säure riechen, denn dies ist genetisch bedingt.

[amd-zlrecipe-recipe:372]

---

## **Brotsuppe**

Eigentlich müsste ich die Suppe Schrippensuppe nennen. Weil ich sie anstelle von Brot mit Schrippen zubereite. Aber beides sind ja Brot- bzw. Gebäckerzeugnisse aus Mehl.

Brotsuppe ist von der Herkunft eigentlich ein Arme-Leute-Essen. Aber mittlerweile kann man diese Suppe auch sehr schmackhaft zubereiten, sie ganz normal in seinem Speiseplan haben und ab und zu zubereiten.

Das Mehl der Schrippen dickt die Suppe natürlich sehr ein, weil es sie bindet. Eventuell müssen Sie also doch noch etwas mehr Fond hinzugeben, damit die Suppe schön flüssig bleibt.



Wenn beim Pürieren der Suppe mit dem Pürierstab noch einige grobe Stücke der Schrippen übrig bleiben, dann macht dies nichts, denn dann hat man beim Essen auch noch etwas zu kauen.

[amd-zlrecipe-recipe:342]

---

## Pansensuppe

Dieses Mal keine türkische Pansensuppe. Sondern eine Suppe, die ich einfach selbst schnell und unkompliziert zubereite.

Ich habe vor kurzem Innereien gekauft. Pansen, Leber, Niere und Herz. Ich kann Ihnen dabei tatsächlich den Supermarkt Rewe empfehlen. Denn er hat diese Innereien im Standard-Sortiment, also ständig verfügbar. Andere Supermärkte haben meistens nur Leber. Eventuell auch einmal Herz. Aber keinen Pansen und Niere. Bei Rewe finden Sie natürlich auch weiteres Fleisch wie Suppenknochen oder ähnliches.

Ich habe insgesamt 3 kg Innereien eingekauft. Für insgesamt etwa 15,- €. Das bedeutet, ein Kilopreis von etwa 5,- €. Das ist wirklich sehr preiswert. Vergleichen Sie das einmal mit einem Einkauf von Schnitzel, Gulasch oder gar Steak. Zudem kann ich mit den gekauften Innereien bestimmt 8–10 Gerichte zubereiten. Hervorragend!

Pansen muss ma ja vor dem eigentlichen Zubereiten etwa 3

Stunden im kochenden Wasser oder in Gemüsefond garen, bevor man ihn weiterverwendet. Das habe ich gleich nach dem Einkauf getan. Dann habe ich ihn abkühlen lassen und habe ihn eingefroren.

Ich verwende einfach den Gemüsefond vom Garen des Pansens für die Pansensuppe. Sie können aber auch einen selbst zubereiteten, eingefrorenen Gemüsefond verwenden und diesen einfach erhitzen.

In die Suppe gebe ich in Streifen geschnittenen Pansen. Dann verfeinere ich die Suppe mit etwas Sahne. Und gebe für etwas Würze noch ein wenig Hot Madras Curry Powder hinzu.

Fertig ist eine sehr wohlschmeckende Suppe.

[amd-zlrecipe-recipe:257]

---

## **Brotsuppe**

Dieses Rezept stammt aus den Zeiten unserer Großeltern und deren Vorfahren davor, als man noch übergebliebene Reste nicht einfach wegwarf, sondern wirklich fast alles verwertete und aus den Zutaten noch Gerichte zubereitete.

Es ist ein einfaches Gericht, mit wenigen Zutaten, aber sehr schmackhaft. Brot, Zwiebel, Gemüsefond und gut gewürzt. Und die Suppe schmeckt wirklich gut.

[amd-zlrecipe-recipe:142]

---

## Spargelsuppe mit Ei-Einlage

Ich hatte wieder einmal von der Zubereitung von Spargel Spargelschalen und -enden übrig und habe einfach eine Spargelsuppe daraus zubereitet.

Da die Suppe nur wenig Geschmack hat, wenn man den Spargelabfall nur in Wasser auskocht und die Suppe dann würzt, koche ich den Spargelabfall in Gemüsefond aus. Alternativ kann man auch gern einen halben Gemüse-Brühwürfel dafür verwenden.

*Mein Rat:* Wenn man eine Spargel-Cremesuppe zubereiten will, lässt man die Suppe abkühlen. Sie darf auf keinen Fall mehr kochen und sollte um einiges abgekühlt sein. Dann gibt man ein Eigelb hinzu, mit dem man die Suppe legiert, verrührt dieses und bereitet damit eine Cremesuppe zu. Dann sofort in den Suppenteller geben und servieren.

[amd-zlrecipe-recipe:137]

---

# Spargelcreme-Suppe

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/05/video05052017_1.mp4)

Eine einfache Spargelcreme-Suppe, zubereitet aus den Schalen und den Spargelenden von einem Pfund Spargel.

Die Suppe ist mir nicht so richtig gelungen. Ich habe das Eigelb, das ich zum Schluss zum Legieren und zum Binden der Suppe in diese einrühre, noch eingerührt, als die Suppe noch zu heiß war. Das Eigelb ist daher in der Suppe ausgeflockt und hat die Suppe nicht gebunden und legiert.

Ich würze die Suppe auch nur mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Zum Verfeinern gebe ich noch einige Spritzer Worcestershire-Sauce dazu. Und garniere die Suppe mit frischer, kleingeschnittener Petersilie.

*Mein Rat:* Die Suppe etwas abkühlen lassen, bevor man das Eigelb zum Binden und Legieren unterrührt.

[amd-zlrecipe-recipe:67]