

# Spargelsuppe



Leckere Suppe

Normalerweise bereitet man die Brühe der Spargelsuppe aus den Schalen der geschälten Spargel zu. Ich hatte jedoch zu wenig Spargelschalen, um sie auszukochen. Und habe daher für die Brühe einfach einen Gemüfefond gewählt.

Anstelle mit frisch kleingeschnittener Petersilie würze ich die Suppe mit frisch geriebenem Muskat.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 10 Spargel
- 700–800 ml [Gemüfefond](#)
- Frischer Muskat

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Spargel schälen und in Stücke schneiden.

Fond in einem Topf erhitzen. Spargel dazugeben und etwa 5 Minuten darin garen.

Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben. Muskat mit einer feinen Küchenreibe frisch darüber reiben. Suppe servieren.

---

## Leberknödelsuppe



Schmackhafte Suppe

Diesmal nochmals eine Leberknödelsuppe, wie ich sie vor einigen Wochen zubereitet habe. Nur diesmal die Leberknödel nicht in Scheiben geschnitten, sondern im Ganzen in der Suppe. Man zerkleinert sie beim Essen einfach mit dem Löffel. Auf diese Weise werden vermutlich original Leberknödelsuppen in Bayern serviert.

Ich bereite die Suppe mit tiefgefrorenen Zutaten zu, die ich aber vor dem Einfrieren beide aus frischen Zutaten zubereitet habe.

Die Zubereitung ist vermutlich wieder eine der kürzesten in meinem Foodblog.

**Zutaten für 2 Personen:**

- 600–800 ml Gemüsefond
- 4 Leberknödel

**Zubereitungszeit:** 5 Min.

Fond in einen Topf geben und erhitzen. Leberknödel hinzugeben und im Fond etwa 5 Minuten erhitzen.

Fond mit jeweils zwei Leberknödeln in zwei Suppenteller geben und servieren.

---

## Gefüllte Paprika





Schmackhaftes, einfaches Gericht

Gefüllte Paprika habe ich schon desöfteren zubereitet. Bei diesem Rezept habe ich etwas ausprobiert und den Reis nicht vorgegart. Auch Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch gebe ich roh hinzu. Die Füllmasse kommt auch ohne Eier für Bindung aus, das rohe Hackfleisch bindet genug. Außerdem geben ja auch die Paprikaschoten der Füllung etwas Halt.

Das Ergebnis ist sehr gut und wohlschmeckend.

Aufgrund dessen, dass der Reis in der Füllung im kochenden Gemüfefond gart und etwas aufquillt, vergrößert sich die Füllung und quillt etwas aus den Schoten heraus.

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 4 Paprikaschoten
- 500 g Hackfleisch (gemischt)
- 4 Schslotten
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie

- 1 Tasse Basmatireis
- süßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsefond

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 30 Min.

Schalotten und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen. Alles in eine Schüssel geben. Hackfleisch dazugeben. Reis hinzugeben. Kräftig mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Alles mit der Hand gut vermengen.

Den oberen Teil der Paprikaschoten quer abschneiden und Schoten innen säubern. Füllmasse mit der Hand in die Schoten geben und hineindrücken. Schoten nebeneinander in einen großen Topf geben und die Deckel auf die Schoten geben. Fond in den Topf dazugeben.

Topf auf den Herd geben und Fond erhitzen. Schoten zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur im Fond garen.

Schoten herausnehmen und auf zwei Teller geben. Etwas von dem leckeren Gemüsefond dazugeben. Servieren.

---

## Kartoffel-Rote-Bete-Auflauf



## Leckerer Auflauf

Für diesen Auflauf verwende ich Bio-Kartoffeln, die ich nicht schälen muss. Und verwende ausnahmsweise auch schon vorgegarte Rote Bete. Man kann diesen Auflauf auch mit roher Roter Bete zubereiten, denn der Auflauf wird ja auch noch 30 Minuten bei hoher Temperatur im Backofen gegart.

Als Flüssigkeit zum Garen der Kartoffeln und Roten Bete wähle ich eine Mischung aus Sahne und Gemüfefond. Und überbacke alles mit geriebenem Gouda.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 3–4 Kartoffeln
- 2 Rote Bete
- 100 ml Gemüfefond
- 100 ml Sahne
- 200 g geriebener Emmentaler
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 30 Min.

Backofen auf 240 °C Umluft erhitzen.

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Kartoffel- und Rote-Bete-Scheiben abwechselnd nebeneinander in zwei Reihen in eine mittlere Auflaufform schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sahne und Fond darüber verteilen. Käse darüber geben.

Auflaufform auf mittlerer Ebene für 30 Minuten in den Backofen geben.

Herausnehmen, entweder in der Auflaufform servieren oder auf einen Teller geben und servieren.

---

## Leberknödelsuppe





## Schmackhafte Suppe

Eine frische Suppe, aus bereits zubereiteten, aber eingefrorenen Leberknödeln und einem schon zubereiteten, ebenfalls eingefrorenen Gemüfefond.

### Zutaten für 1 Person:

- 300–400 ml [Gemüfefond](#)
- 2 [Leberknödel](#)
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

### Zubereitungszeit: 5 Min.

Leberknödel in dünne Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Leberknödelscheiben dazugeben und einige Minuten miterhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.



Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, Petersilie darüber verteilen und servieren.

---

## Pilzsuppe



Leckere Suppe

Ein einfaches Gericht, schnell zubereitet, aber sehr schmackhaft.

- 300–400 ml Gemüsefond
- 4–5 weiße Champignons
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Champignons in Scheiben schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem Topf erhitzen. Champignons dazugeben und einige Minuten im Fond garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Erbsen-Speck-Eintopf



Schmackhafter Eintopf

Heute ein Eintopf mit Erbsen und Speck. Und zwar aus getrockneten Erbsen, die ich zuerst sehr lange in Wasser einweiche und dann in Gemüsfond gare. Dann noch eine kleine Dose mit Erbsen und Möhren, also eine Konserve.

In den Eintopf passt eine Cabanossi-, Chorizo- oder andere Wurst. Aber auch in kleine Würfel geschnittener Speck, den ich nur einige Minuten im Eintopf erhitze.

### **Zutaten für 2 Personen:**

- 250 g getrocknete Erbsen
- 130 g Erbsen und Möhren (Dose)
- 120 g Speck
- 500 ml Gemüsefond
- Salz
- Pfeffer
- Parmesan

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 8 Stdn. | Garzeit 1 1/2 Stdn.

Getrocknete Erbsen für 8 Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen.

Speck in kleine Würfel schneiden.

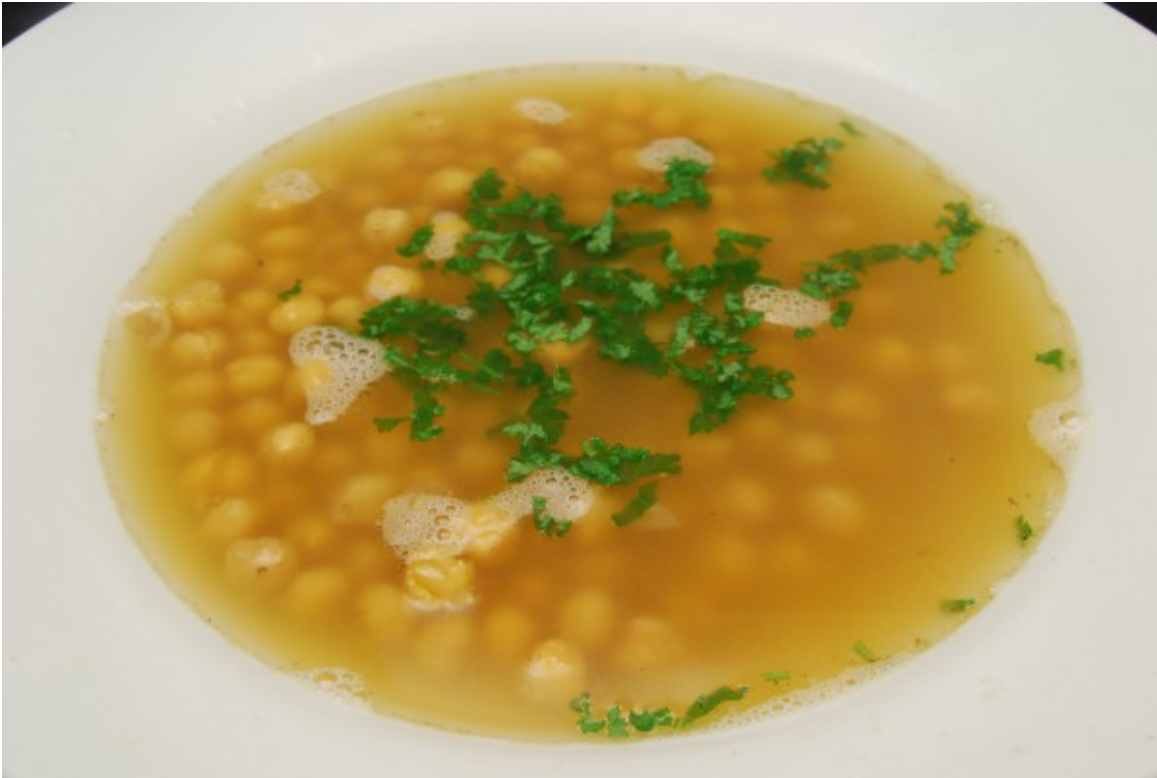
Fond in einem Topf erhitzen, Erbsen in den Fond geben und 1 1/2 Stunden bei geringer Temperatur darin köcheln.

10 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Möhren aus der Dose hinzugeben. Speck ebenfalls hinzugeben. Beides erhitzen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Eintopf abschmecken.

Eintopf in zwei tiefe Suppenteller geben, mit frisch geriebenem Parmesan garnieren und servieren.

---

## **Kichererbsen-Suppe**



Leckere Suppe mit schmackhafter Einlage

Dies ist eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüsfond.

Dazu Kichererbsen aus der Dose, die schon gegart sind und nur noch in der Suppe erhitzt werden müssen.

Das Ganze garniere ich mit frischer Petersilie.

Fertig ist die schmackhafte Gemüsesuppe. Die mehlig Konsistenz der Kichererbsen passt gut zum schmackhaften Fond.

*Mein Rat:* Da Fond bei der Zubereitung nicht gesalzen wird, wird die Suppe nun nach dem Erhitzen gesalzen und gepfeffert und abgeschmeckt.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300–400 ml [Gemüsfond](#)
- 125 g Kichererbsen (Dose)
- Salz
- weißer Pfeffer



- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Garzeit 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Kichererbsen dazugeben und einige Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Risotto



Sehr schlotzig ...!

Dies ist ein Grundrezept für Risotto. Ich bereite es nur mit Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel zu. Und mit Weißwein und Gemüsefond.

Man kann ein Risotto mit sehr vielen verschiedenen Zutaten zubereiten, mit Fleisch, Fisch oder Gemüse. Oder mit Pilzen oder Käse. Oder auch mit Obst. Oder man kombiniert mehrere Zutaten und bereitet es mit Gorgonzola, Birne und Honig zu. Das passt auch alles zusammen.

Ein Risotto beruht auf dem langen und kräftigen Rühren des Reises in Flüssigkeit, bis der Reis die Flüssigkeit ganz aufgenommen hat bzw. die Flüssigkeit verkocht ist. Dies macht man bei der Zubereitung eines Risottos in Portionen mehrere Male hintereinander, bis der Reis gar ist. Man steht also bei der Zubereitung etwa 15–20 Minuten am Herd und rührt ständig den Reis.

Die Flüssigkeit soll sehr heiß sein. Denn verwendet man kalte Flüssigkeit, dann reduziert dies natürlich bei jedem Ablöschen die Temperatur des Reises, und dieser benötigt wieder Zeit, um Gartemperatur anzunehmen. Dann reduziert die Flüssigkeit wiederum die Temperatur usw.

Für ein Risotto benötigt man speziellen Risotto-Reis, und zwar Mittelkornreis. Bei diesem Reis ist nach dem Garen der Kern des Reiskorns noch bissfest, die Hülle jedoch durchgegart und weich.

Und ein richtiges Risotto muss schlotzig sein, d.h. es darf keine Flüssigkeit mehr vorhanden sein, aber es darf auch nicht zu kompakt sein.

Und natürlich benötigt ein gutes Risotto eine gute Portion frisch geriebenen Parmesankäse und Butter.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 125 g Risottoreis
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 200 ml trockener Weißwein

- 400 ml Gemüsefond
- Salz
- bunter Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 20 Min.

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und kleinschneiden. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Lauchzwiebel darin anbraten. Reis dazugeben und mit anbraten. Es sollen sich Röstspuren auf dem Topfboden bilden. Mit Weißwein ablöschen. Reis unter ständigem Rühren die Flüssigkeit aufnehmen bzw. diese verkochen lassen. In mehreren Portionen den Fond dazugeben und ebenso rührend verfahren, bis der Reis gar ist. Parmesan unterheben. Eine große Portion Butter dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Risotto in einen tiefen Teller geben und servieren.

---

## Kohlrabi cremesuppe



Schmackhafte und cremige Suppe

Eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüfefond.

Und püriere den Kohlrabi einfach mit dem Pürierstab fein. Zum besseren Pürieren gibt man etwas von dem Fond in die Rührschüssel. Dann koche ich den Kohlrabi kurz im Fond mit.

Normalerweise gibt man in eine solche Suppe einen Schuss Sahne, um eine gewisse Cremigkeit zu erhalten. Aber der pürierte Kohlrabi ist cremig genug, so dass man keine Sahne braucht.

Die Suppe hat auch genügend Gehalt und reicht für eine ganze Mahlzeit, schließlich verspeist man – je nach Menge der Zutat – einen halben bis ganzen Kohlrabi-Kopf.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300–400 ml [Gemüfefond](#)
- $\frac{1}{2}$ -1 Kohlrabi
- Salz



- bunter Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine schmale, hohe Rührschüssel geben, etwas Fond dazugeben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen. Pürierten Kohlrabi mit Fond dazugeben und etwa 4–5 Minuten mitkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## Rosenkohlsuppe



Schmackhafte Suppe

Eine einfach zuzubereitende Suppe.

Ich verwende selbst zubereiteten Gemüsefond.

Und schneide den Rosenkohl sehr klein. Alternativ kann man ihn auch durch die Küchenmaschine geben und fein reiben.

Dann koche ich ihn im Fond mit.

Garniert wird die Suppe mit frischer Petersilie.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300–400 ml [Gemüsefond](#)
- 250 g Rosenkohl
- Salz
- bunter Pfeffer
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.

Rosenkohl putzen und sehr klein schneiden. Petersilie kleinwiegen.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Rosenkohl dazugeben und etwa 4–5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

## **Zwiebelsuppe**



## Leckere Suppe

Frisch zubereitet, kein Tüten- oder Dosenprodukt, aber dennoch Fastfood, denn die Suppe ist in 10 Minuten zubereitet.

Eigentlich bereite ich keine Zwiebelsuppe zu, sondern eine Schalottensuppe. Denn ich hatte keine Zwiebeln mehr vorrätig. Aber Zwiebeln und Schalotten gehören zur gleichen Gemüsegattung und somit gleicht sich das dann wieder aus.

Ich gebe ein Eigelb in die fertig zubereitete Suppe, um die Suppe zu legieren. Dann noch geriebenen Gouda. Wer möchte, kann die Suppe noch kurz unter den Grill geben und sie mit dem Käse gratinieren.

Eine Scheibe Toastbrot, die man unter das Eigelb und den Käse geben kann, hatte ich nicht mehr vorrätig.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 5 Schalotten
- 300 ml [Gemüsefond](#)
- 1 Eigelb
- mittelalter Gouda

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Butter

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Schalotten schälen und quer in Scheiben schneiden.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen und Schalotten darin glasig dünsten. Fond dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben. Eigelb dazugeben. Käse mit der Küchenreibe grob darüber reiben. Servieren.

---

## Zungen-Suppe



Wohlschmeckende Suppe mit Zunge

Hier bereite ich eine leckere Suppe mit zuvor selbst zubereitetem Gemüsefond und einer Schweinezunge zu.



Ich hatte eigentlich vor, die Zunge zur Hälfte in die Suppe zu geben und zur Hälfte kalt und aufgeschnitten auf einige Schrippen. Aber nachdem ich Fett und Sehnen und vor allem die harte Zungen-Haut entfernt habe, reicht eine Zunge gerade für eine Suppe.

Ich garniere die Suppe noch mit Petersilie.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 ml Gemüsefond
- 1 Schweinezunge (etwa 200 g)
- Petersilie
- Salz
- schwarzer Pfeffer

### **Zubereitungszeit:** 35 Min.

Fond in einem kleinen Topf erhitzen, Zunge dazugeben und zugedeckt bei geringer Temperatur 30 Minuten köcheln lassen. Zunge herausnehmen, auf ein Schneidebrett geben und ankühlen lassen.

Zunge von Fett und Sehnen befreien und harte Zungen-Haut abziehen. Zunge längs in zwei Teile schneiden, dann quer in dünne Scheiben. Petersilie kleinwiegen.

Fond nochmals erhitzen und Zungen-Scheiben hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Suppe in einen tiefen Suppenteller geben. Mit Petersilie garnieren. Servieren.

---

## **Suppe mit Einlage**



## Wohlschmeckende Suppe

Ursprünglich wollte ich eine Suppe mit Eierstich zubereiten. Der Eierstich gelang mir aber nicht gut, weshalb ich in die fertige, kochende Suppe ein Ei einrührte.

Ich garniere die Suppe noch mit Petersilie.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 300 ml Gemüsefond
- 1 Ei
- Petersilie

**Zubereitungszeit:** Garzeit 5 Min.

Petersilie kleinwiegen.  
Fond erhitzen. Ei einrühren.

Suppe in einen tiefen Nudelsuppe geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

---

# Tomatensuppe mit Einlage



Leckere Suppe, mit Balsamico-Essig und Parmesan garniert

Ich bin wieder auf ungewöhnliche Weise zu einer Fertigpackung Pizzateig nebst einem Gläschen Tomatensauce gekommen. Der Pizzateig war irgendwann wegen des doch sehr heftig gärenden Hefeteigs nicht mehr verwertbar. Jedoch die Tomatensauce war noch zu verwenden.

Ich bereite damit einfach eine Tomatensuppe zu, indem ich etwas Gemüsefond zu der Sauce gebe.

Als Einlage für eine Tomatensuppe ist Reis ja bekannt. Ich hatte aber noch Gemüsereis übrig, so dass ich diesen beigebe. Ich gebe die Zubereitung von Reis und Gemüse der Übersicht halber nochmals mit an.

Über die Suppe kommen einige Spritzer Balsamico-Essig. Und

garniert wird die Suppe mit etwas frisch geriebenem Parmesan.

### **Zutaten für 1 Person:**

- 200 ml Tomatensauce
- 100 ml [Gemüsefond](#)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Reis
- $\frac{1}{2}$  Wurzel
- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- ein Stück Ingwer
- Balsamico-Essig
- Parmesan
- Salz
- bunter Pfeffer

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min.

Wurzel schälen und in kurze Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Ingwer achälen und kleinschneiden.

Reis nach Anleitung zubereiten.

Währenddessen Wasser in einem Topf erhitzen und Gemüse darin 3–4 Minuten garen.

Tomatensauce in einen kleinen Topf geben und erhitzen. Fond dazugeben. Reis und Gemüse ebenfalls dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Suppe in einen tiefen Suppenteller geben und einige Spritzer Balsamico-Essig darüber verteilen. Mit frisch geriebenem Parmesan garnieren. Servieren.

---



# Pfannkuchen-Suppe



Da ich vor kurzem Pfannkuchen zubereitet habe, bereite ich dabei meistens noch einen weiteren Pfannkuchen zu. So kann man sich schnell und einfach eine schöne Suppe zubereiten.

Schön, wenn man auch noch frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren hat.

Ich führe die Zubereitung des Pfannkuchens aber hier nochmal auf, damit man dies nachvollziehen kann.

Mein Rat: Selbst zubereiteten Gemüfefond verwenden, die Suppe schmeckt besser.

## **Zutaten für 2 Personen:**

- 500 ml Gemüfefond
- Salz

- schwarzen Pfeffer
- Schnittlauch

*Für den Pfannkuchen:*

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- Milch
- Öl

**Zubereitungszeit:** Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 5 Min.

Mehl in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen und dazugeben. Einen Schuss Milch dazugeben. Mit dem Schneebesen gut verrühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und verteilen. Pfannkuchen auf beiden Seiten jeweils 2–3 Minuten braten. Pfannkuchen herausnehmen und auf einen Teller geben. In feine Streifen schneiden.

Schnittlauch kleinwiegen. Fond in einem Topf erhitzen. Pfannkuchenstreifen dazugeben und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe in zwei tiefe Suppenteller geben, mit Schnittlauch garnieren und alles servieren.