

Suppen und Eintöpfe

sind die Hauptbestandteile der Rezepte in dieser Ausgabe.

Zu Beginn gibt es eine leckere "Senfsuppe". Verwendet wurde für dieses Rezept ein Dill-Honig-Senf, Senf mit grobem Pfeffer und mittelscharfer Senf.

Der "Luxemburger Kartoffeleintopf" ist lecker und sehr sättigend. Mettenden geben viel Geschmack und das Graubrot sorgt für gute Bindung.

Die "Bunte Gemüsesuppe mit Reis und Hackbällchen" ist sehr lecker. Es empfiehlt sich von den Hackbällchen gleich mehr zu machen. Für andere Rezepte und Salate ist das perfekt.

Den Abschluss bildet das "Ananas-Kokos-Dessert". Dieses Dessert geht ganz schnell, ist einfach und sehr lecker.

Senfsuppe



Zutaten für 4 Personen:

50 g Butter
60 g Mehl
125 ml Sahne
1000 ml Brühe, Gemüsebrühe, auch Fleischbrühe
2 EL Dill-Honig Senf
2 EL Senf mit grobem Pfeffer
2 EL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer
1-2 TL Ahornsirup
2 hart gekochte Eier
2 EL gehackte Petersilie
1/2 TL grober Steakpfeffer
evtl. 6-8 Radieschen

Zubereitung:

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl zugeben und rühren bis sich Butter und Mehl verbunden haben. Einige Minuten anschwitzen. Heiße Brühe zur Mehl-Butter-Mischung gießen. Mit dem Schneebesen kräftig rühren. Etwa zehn Minuten köcheln lassen..

Suppe durch ein Sieb geben, Senfsorten zugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen und abschmecken.

Servieren:

Suppe in tiefen Tellern, Suppentassen oder Bowls servieren. Eier pellen und mit dem Eierschneider in gleichmäßige Scheiben schneiden. Je vier Eischeiben auf die Suppe legen und diese mit Steakpfeffer bestreuen. Gehackte Petersilie sparsam auf der Suppe verteilen.

Anmerkung:

Man kann Radieschen fein raspeln und diese kurz vor dem Verzehr in die Suppe geben.

Luxemburger Kartoffeleintopf



Zutaten für 4 Personen:

700 g Kartoffeln, festkochend
220 g Möhren
180 g Knollensellerie
100 g Zwiebeln
150 g Porree (Lauch)
30 g Butter
1,2 l Gemüsebrühe
2 Mettenden, ersatzweise Chorizo
100 g Graubrot vom Vortag
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss
1 EL gehackte Petersilie
evtl. 4 Wiener Würstchen

Zubereitung:

Kartoffeln, Möhren, Knollensellerie waschen, schälen und würfeln. Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in halbe Ringe schneiden. Butter in einem entsprechend großen Topf zerlassen, Möhren, Sellerie, Lauch, Kartoffeln und Zwiebeln darin anschwitzen. Brühe angießen, Mettenden zufügen.

Die Rinde vom Brot abschneiden, in kleine Würfel schneiden und zum Eintopf geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe etwa 30 Minuten köcheln lassen. Mettenden aus der Suppe nehmen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse mit dem Kartoffelstampfer ein wenig zerdrücken und die Wurstscheiben wieder in den Eintopf geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Servieren:

In tiefen Tellern oder in Bowls servieren. Evtl. mit warmen Wiener Würstchen im Ganzen oder klein geschnitten auf den Teller legen.

Anmerkung:

Sollte der Eintopf zu sämig sein kann man noch etwas Brühe zugeben.

Fortsetzung siehe nächste Seite

Bunte Gemüsesuppe mit Reis und Hackbällchen



Zutaten für 4 Personen:
 150 g Langkornreis, hier: Basmatireis
 Salz
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 Möhren
 1/4 Kopf Blumenkohl
 150 g TK Erbsen
 4 EL Gemüsemais aus der Dose
 2 EL Öl
 800 ml Gemüsebrühe
 Salz, Pfeffer
 evtl. Chilisalz
 Hackbällchen:
 300 g Hackfleisch halb Rind, halb Schwein
 Salz, Pfeffer, Prise Zucker
 Paprikapulver
 1 TL Senf mittelscharf
 1 Ei
 2-3 EL Paniermehl
 1-2 EL Butterschmalz
 Deko: Kresse, gehackte Petersilie, Schnittlauchröllchen

Zubereitung:
 Reis nach Vorgabe kochen, abtropfen lassen.
 Möhren schälen und in Stifte schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Möhrenstifte und Blumenkohl kurz anrösten. Gemüsebrühe zugießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Erbsen zugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
 Zum Schluss Reis und Gemüsemais zugeben. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker.
 Hackbällchen: Hackfleisch mit Senf, Ei, Paniermehl und den Gewürzen gut durchkneten. Kleine Hackfleischkugeln formen und im heißen Butterschmalz von allen Seiten braten.

Anrichten:
 Abgeschmeckte Suppe in tiefe Teller füllen, Hackbällchen obenauf geben und mit Kresse, gehackter Petersilie oder Schnittlauchröllchen bestreuen.

Anmerkung:
 Vegetarier oder Vegane lassen die Hackbällchen einfach weg.

Ananas-Kokos-Dessert



Zutaten für 4 Personen:

1 Dose Ananas Stücke
 8-10 TL Kokosraspeln
 250 g Quark 20%
 150 g Schmand
 100 g Joghurt natur
 2 EL Puderzucker
 1 P Vanillezucker
 150 g Sahne
 1/2 P. Sahnesteif
 Deko: einige Blättchen Zitronenmelisse

Zubereitung:

Ananas Stücke mit etwas Saft verwenden. Kokosraspeln in einer trockenen Pfanne rösten.
 Aus Quark, Schmand, Joghurt, Puder- und Vanillezucker eine Quarkcreme rühren.
 Die Sahne mithilfe von Sahnesteif sehr steif schlagen.

Anrichten:

Schöne Gläser oder durchsichtige Tassen verwenden.
 Zuerst füllt man die Ananas Stücke mit etwas Saft in die Gläser, gefolgt von der Quarkcreme. Darauf streut man mindestens einen Teelöffel geröstete Kokosraspeln. Darauf einen großen Tuff Sahne spritzen und mit gerösteten Kokosraspeln bestreuen.
 Mit einigen Blättchen Zitronenmelisse dekorieren.

Anmerkung:

Dieses Dessert ist ganz schnell fertig. Es sieht gut aus und schmeckt ganz lecker.