

Heisse Suppen und Eintöpfe:

- Die allerschnellsten Suppen
- Schnelle Suppen nach CremSuppen–Art
- Eintöpfe
- Spezialitäten-Suppen aus aller Welt

Die allerschnellsten Suppen entstehn aus

1. Pasten oder Creams, die
2. einfach verflüssigt werden. Zum Verflüssigen etwas nehmen, das bei der Herstellung der Paste benutzt wurde, zB Sahne / Cidre / Wein / Obstsaft etc + gute! Fertig-Brühe o Wasser
3. als Einlage schnell geschmortes Gemüse, Kräuter, TK-Gemüse o Rest-Gemüse vom Vortag (am besten wieder etwas, das bereits in der Paste ist)
4. Dazu erst die Einlage kurz in Flüssigkeit erwärmen o bissfest garen + dann erst mit der Paste andicken + wenn nötig mit Pfeffer/Salz etc abschmecken + fertig
5. (für heftigen Kohldampf o plötzliche Gäste).

Schnelle CremSuppen entstehen aus

1. einer sämigen Basis, wofür ein oder mehrere zusammen passende Gemüse mit GewürzZutaten gegart und püriert werden (sie schmecken auch o. FertigBrühe, jedoch wird damit das Würzen leichter)
2. dann kommen Einlagen aus gegarten o rohen Zutaten hinzu, die nicht mehr püriert werden + deren Geschmack zur Suppe passen sollen,
3. kurz vorm Servieren kommen Kräuter, Croutons, ReibeKäse etc hinzu, die nur noch von der Hitze der Suppe erwärmt werden.

Zum Eintopf ist der Übergang dann fließend

1. Obwohl Eintopf eigentlich heisst, das alle Zutaten zusammen gegart werden,
2. können sie auch einzeln geschmort, gebraten, gekocht,
3. dann lässt man sie eine Weile zusammen in einer leckeren Brühe ziehen, damit sich die Geschmäcker verbinden,
4. wobei in der Regel eine Zutat die Sämigkeit hervorruft.

Die Spezialitäten-Suppen haben keine cremige Grundlage + jede wird anders zubereitet.

Die allerschnellsten Suppen: die Käsesuppen schmecken immer !!!!!

Käse-Crem-Suppe	Käse-Gemüse-Suppe	Exotische Käse-Frucht-Suppe	Käse-Spargel	Miso Creamsuppe	Schnellst-Suppe
superschnelle Variante	aufgepeppte Variante 1	aufgepeppte Variante 2	aufgepeppte Variante 3		
			schmeckt auch mit SchwarzWurzeln	schmeckt satt asiatisch - ist auch klasse als schnelle heisse Trink-Brühe	was grad im Kühlschrank ist - geht auch als schnelle heisse Trink-Brühe
<u>Basis:</u> Schmelzkäse pur o.Zutaten Sahne Milch	<u>Basis:</u> Schmelzkäse pur o.Zutaten Sahne Milch	<u>Basis:</u> Schmelzkäse pur o.Zutaten Sahne KokosMilch	<u>Basis:</u> Schmelzkäse pur o.Zutaten Sahne Wasser	<u>Basis:</u> Miso Sahne Sahne	<u>Basis:</u> Paste o NussMus o KartoffelbreiPulver aus Tüte _ Sahne + _ Milch
	<u>Einlage:</u> Pilze (Stein-Shitake-Austern-Champs-die Sorte entscheidet den SuppenGeschmack mit) ZwiebelWürfel RäucherTofuWürfel optional Erbsen o Leipzig. Allerlei	<u>Einlage:</u> Gemüse: Pilze Maiskörner Paprika ZwiebelWürfel RäucherTofuWürfel optional Ananas Stücke - alternativ klein geschnittene rohe Papaja-, Aprikose-, Mango- o Litschi o Granatapfelkerne	<u>Einlage:</u> Wahlweise Gegarte Spargel- o SchwarzWurzel-Stücke	<u>Einlage:</u> Jegliches gegartes Gemüse zB ein Rest vom Vortag TofuWürfel optional Rohe Sprossen optional Nudeln o Reis optional – zB wenn grad nen Rest vom Vortag übrig ist	<u>Einlage:</u> Gemüse am besten eins, das auch zur Herstellung der Paste verwendet wurde
<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss Worcester-Sauce	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss Worcester-Sauce	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein + Tabasco	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss Worcester-Sauce	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein o O-Saft	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss ZitroSaft Pfeffer

Sauce Pfeffer Salz Kräuter <u>Kurz v. Servieren:</u> ReibeKäse o Parmesan Kresse optional	Sauce Pfeffer Gemüse Brühe Kräuter <u>Kurz v. Servieren:</u> ReibeKäse o Parmesan	ZitoSaft + Schale Pfeffer Salz Schnittlauch <u>Kurz v. Servieren:</u> ReibeKäse Kresse optional	Sauce Pfeffer + Prise Muskat Gemüse Brühe Schnittlauch <u>Kurz v. Servieren:</u> CremeFraiche	Schuss ZitroSaft Ingwer + Pfeffer Schnittlauch <u>Kurz v. Servieren:</u> CremeFraiche Kresse optional	Salz +/- Sojasauce Kräuter die zur Herstellung der Crem verwendet wurden <u>Kurz v. Servieren:</u> CremeFraiche
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. SchmelzKäse im Kochtopf mit der Gabel in wenig! Sahne zerquetschen 2. dann unter Rühren mit Schneebeesen (brennt leicht an) erhitzen + den Käse völlig auflösen 3. Mit Milch bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 4. Mit Salz, Schuss Wein + Schuss W.sauce + Pfeffer abschmecken . 5. Kräuter unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen . 6. ReibeKäse o Parmesan + Kresse vorm Servieren auf die Suppe streuen	1. SchmelzKäse im Kochtopf mit der Gabel in wenig! Sahne zerquetschen 2. dann unter Rühren mit Schneebeesen (brennt leicht an) erhitzen + den Käse völlig auflösen 3. Pilze, Zwiebeln + Tofu in Pfanne schön kross braten 4. Gemüse zufügen + bissfest garen 5. Gemüse zur Käse- Sahne fügen + mit Milch bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 6. Mit Brühe, Schuss Wein + Schuss W.sauce + Pfeffer abschmecken 7. Kräuter unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen . 8. ReibeKäse o Parmesan vorm Servieren auf die Suppe streuen	1. SchmelzKäse im Kochtopf mit der Gabel in wenig! Sahne zerquetschen 2. dann unter Rühren mit Schneebeesen (brennt leicht an) erhitzen + den Käse völlig auflösen 3. Pilze, Gemüse + Tofu in Pfanne schön kross braten 4. FruchtZutaten zugeben + erwärmen 5. Gemüse zur Käse-Sahne fügen + mit KokosMilch bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 6. Mit Salz, Schuss Wein, Schuss Tabasco, Schuss ZitroSaft, Pfeffer + wenig ZitroSchale abschmecken 7. Schnittlauch unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen . 8. ReibeKäse + Kresse vorm Servieren auf die Suppe streuen	1. SchmelzKäse im Kochtopf mit der Gabel in wenig! Sahne zerquetschen 2. dann unter Rühren mit Schneebeesen (brennt leicht an) erhitzen + den Käse völlig auflösen 3. Spargel bissfest garen 4. Spargel zur Käse-Sahne fügen + mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 5. Mit Brühe, Schuss Wein + Schuss W.sauce + Prise Muskat + Pfeffer abschmecken 6. Schnittlauch unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen 7. Mit nem Klacks CremeFraiche auf der Suppe servieren	1. Miso in wenig kalter Sahne mit Gabel auflösen 2. Gemüse bissfest garen 3. Den cremigen Brei unter das Gemüse rühren + mit Sahne bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 4. Mit Wein, Obstsaft, Ingwer + Pfeffer abschmecken – ev. mit Salz o Sojasauce salzen, aber Miso ist extrem salzig 5. Schnittlauch unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen 6. Mit nem Klacks CremeFraiche + Kresse auf der Suppe servieren	1. Crem in wenig kalter Sahne mit Gabel auflösen 2. Gemüse bissfest garen 3. Den cremigen Brei unter das Gemüse rühren + mit Milch bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen + unter Rühren! erhitzen (kocht leicht über!) 4. Mit Wein, Zitrosaft, Pfeffer, Salz +/- Sojasauce abschmecken 5. Kräuter unterrühren + nur von der Hitze der Suppe erwärmen lassen 6. Mit nem Klacks CremeFraiche auf der Suppe servieren

Schnelle Suppen nach CremSuppen-Art entstehen aus

1. einer sämigen Basis, wofür ein oder mehrere zusammen passende Gemüse mit GewürzZutaten gegart und püriert werden (sie schmecken auch o. FertigBrühe, jedoch wird damit das Würzen leichter)
2. dann kommen Einlagen aus gegarten o rohen Zutaten hinzu, die nicht mehr püriert werden + deren Geschmack zur Suppe passen sollten,
3. kurz vorm Servieren kommen Kräuter, Croutons, ReibeKäse etc hinzu, die nur noch von der Hitze der Suppe erwärmt werden.

Blumenkohl CremSuppe	RoteBeete CremSuppe	Karotten CremSuppe	Rosenkohl CremSuppe	Sellerie CremSuppe	Kartoffel CremSuppe
Nord-europäische Küche	Nord-europäische Küche	Nord-europäische Küche	Nord-europäische Küche	Nord-europäische Küche	Nord-europäische Küche
<u>Basis:</u> GemüseBrühe Blumkohl Lorbeer Muskat <u>dazu passt als Einlage:</u> BlumKohl Brokoli <u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer Sahne ZitroSaft <u>Kurz vorm Servieren:</u> Schnittlauch	<u>Basis:</u> GemüseBrühe RoteBeete <u>dazu passt als Einlage:</u> Porree <u>Abschmecken:</u> Sahne O-Saft + ZitroSaft Pfeffer Wacholder CorianderPulver <u>Kurz vorm Servieren:</u> CremeFraiche Schnittlauch +/-	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Karotten Zwiebel <u>dazu passt als Einlage:</u> Champignons RöstZwiebeln Karotten <u>Abschmecken:</u> Ingwer Piment + Wacholder Apfel- o O-Saft Sahne <u>Kurz vorm Servieren:</u> Schnittlauch	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Rosenkohl Lorbeer Muskat <u>dazu passt als Einlage:</u> RosenKohl RöstZwiebeln <u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer Sahne <u>Kurz vorm Servieren:</u> Klacks SauerRahm	<u>Basis:</u> GemüseBrühe KnollenSellerie Lorbeer Muskat <u>dazu passt als Einlage:</u> RöstZwiebeln StaudenSellerie Walnüsse <u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer CremeFraiche <u>Kurz vorm Servieren:</u> Petersilie	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Kartoffeln Zwiebeln Lorbeer + Muskat <u>dazu passt als Einlage:</u> Porree o Spinat Kohlrabi +/- Möhren Rosenkohl +/- Wirsing Austern- o SteinPilze <u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer etwas TrüffelCrem optional <u>Kurz vorm</u>

ReibeKäse	Kresse Dill		Haselnuss-Brösel	Walnuss-Brösel	<u>Servieren:</u> Petersilie Majoran
-----------	----------------	--	------------------	----------------	--

Zubereitung

1. BasisGemüse in Brühe schön weich kochen und pürieren
2. EinlagenGemüse in Extrapfanne mit gaaaanz wenig Wasser + nem Schuss SojaSauce bissfest schmoren
3. Abschmecken
4. Dekorieren
5. Aufessen

Brokoli CremSuppe	Zucchini CremSuppe	Spinat o Mangold CremSuppe	Tomaten CremSuppe	Champignon-CremSuppe	GrüneBohnen CremSuppe
Mittelmeer-Küche	Mittelmeer-Küche	Mittelmeer-Küche	Mittelmeer-Küche	Mittelmeer-Küche	Mittelmeer-Küche
<u>Basis:</u> GemüseBrühe Brokoli Lorbeer Muskat	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Zucchini Porree Knobi Lorbeer	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Spinat o Mangold Zwiebeln Knobi Lorbeer Muskat	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Tomaten Knobi Zwiebeln Lorbeer	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Champignons Knobi Lorbeer	<u>Basis:</u> GemüseBrühe GrüneBohnen etwas Porree etwas Zucchini Lorbeer
<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Brokoli RöstZwiebeln ZwiebelWürfel Pilze optional	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Zucchini Fenchel RöstZwiebeln ZuckererbsenSchoten	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> BlattSpinat o Mangold Austern- o andre Pilze RöstZwiebeln ZuckererbsenSchoten Kichererbsen	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Tomaten Zucchini Porree RotePaprika Karotten	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Champignons AusternPilze optional RöstZwiebeln Porree	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> GrüneBohnen Porree
<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer	<u>Abschmecken:</u> Cidre o W.Wein + A-Saft	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer	<u>Abschmecken:</u> Schuss R.Wein Schuss WorcesterSauce TomMark Pfeffer Paprika	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce Pfeffer Sahne etwas TrüffelCrem optional	<u>Abschmecken:</u> Cidre Schuss WorcesterSauce Pfeffer
<u>Kurz v. Servieren:</u> Schnittlauch Parmesan MandelSplitter	<u>Kurz v. Servieren:</u> Basilikum Minze Parmesan	<u>Kurz v. Servieren:</u> Pinienkerne Parmesan CremeFraiche o Jogurt	<u>Kurz v. Servieren:</u> Thymian Oregano Minze Parmesan	<u>Kurz v. Servieren:</u> Thymian	<u>Kurz v. Servieren:</u> Bohnenkraut Thymian Oregano Parmesan

Zubereitung

1. BasisGemüse in Brühe schön weich kochen und pürieren
2. EinlagenGemüse in Extrapfanne mit gaaaanz wenig Wasser + nem Schuss SojaSauce bissfest schmoren
3. Abschmecken
4. Dekorieren
5. Aufessen

Kürbis CremSuppe	Süßkartoffel CremSuppe	Mais CremSuppe	Rote Paprika CremSuppe	Rote Linsen CremSuppe	Kokos CremSuppe
Asiatisch inspiriert	Süd-Afrikanisch inspiriert	Indonesisch inspiriert	Slawisch inspiriert	Indisch inspiriert	Thailändisch inspiriert
<u>Basis:</u> GemüseBrühe Hokkaido Kürbis – geht auch mit andrem	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Süßkartoffeln Knobi	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Maiskörner Zwiebel Knobi	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Rote Paprika Knobi Lorbeer	<u>Basis:</u> GemüseBrühe Rote Linsen getrocknet Knobi Zwiebeln Karotten Ingwer	<u>Basis:</u> GemüseBrühe KokosFlocken Zwiebel Knobi
<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Karotten RöstZwiebeln	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> MaisKölbchen Porree KokosMilch RöstZwiebeln	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Austern- o ShitakePilze RöstZwiebeln Kohlrabi optional Mais	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> RotePaprika Champignons Kohlrabi optional ZuckererbsenSchoten	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> Paprika Spinat o Mangold RöstZwiebeln	<u>dazu passt als</u> <u>Einlage:</u> RöstZwiebeln Kohlrabi optional MaisKölbchen Porree ZuckererbsenSchoten
<u>Abschmecken:</u> CorianderPulver o Curry O-Saft Zitrosaft Zitroschale	<u>Abschmecken:</u> CorianderPulver O-Saft Tabasco	<u>Abschmecken:</u> Sahne O-Saft ZitroSaft ZitroSchale Curry	<u>Abschmecken:</u> O-Saft o R.Wein TomMark Wacholder Coriander CremeFraiche	<u>Abschmecken:</u> Schuss W.Wein Schuss WorcesterSauce TomMark Pfeffer Curry	<u>Abschmecken:</u> KokosCrem
	<u>Kurz v. Servieren:</u>				

<u>Kurz v. Servieren:</u> Zitronenmelisse Schnittlauch	Kokos- Flocken o Würze Schnittlauch Koriandergrün Zitronenmelisse	<u>Kurz v. Servieren:</u> Schnittlauch Kresse Zitronenmelisse Parmesan	<u>Kurz v. Servieren:</u> PaprikaPulver Schnittlauch Zitronenmelisse TomatenWürfel	Cumin <u>Kurz v. Servieren:</u> PaprikaPulver Zitronenmelisse	<u>Kurz v. Servieren:</u> Schnittlauch Kresse Zitronenmelisse
--	---	--	--	--	--

Zubereitung

1. BasisGemüse in Brühe schön weich kochen und pürieren
2. EinlagenGemüse in Extrapfanne mit gaaaanz wenig Wasser + nem Schuss SojaSauce bissfest schmoren
3. Abschmecken
4. Dekorieren
5. Aufessen

Eintöpfe

1. Obwohl Eintopf eigentlich heisst, das alle Zutaten zusammen gegart werden
2. können sie auch einzeln geschmort, gebraten, gekocht +
3. dann lässt man sie eine Weile zusammen in einer leckeren Brühe ziehen, damit sich die Geschmäcker verbinden,
4. wobei in der Regel eine Zutat die Sämigkeit hervorruft.

Gemüse-Nuss Eintopf	Auberginen Kich.Erbsen Eintopf	Kartoffel-Schalen Eintopf	Schwarzbrot Eintopf	Kartoffel-Käse Eintopf	Kürbis Eintopf
Südafrika	Griechenland	Russland	Ukraine	Moldau-Gegend	Armenien
Rote Linsen Erdnüsse Knobi GemüseBrühe <u>Gemüseauswahl in beliebiger</u> <u>Zusammenstellung:</u> Karotten - Erbsen - GüneBohnen - Rosenkohl - Kohlrabi - Weisskohl - Sellerie ErdnussMus <u>Würzen mit :</u> GaramMasala o Curry Cumin CorianderPulver ZitroSaft <u>Dekoration:</u> Petersilie Koriandergrün Schnittlauch	Auberginen Kichererbsen Knobi Räuchertofu o Soja- WürstchenWürfel optional <u>Gemüseauswahl in beliebiger</u> <u>Zusammenstellung</u> Spinat - Mangold - Grünkohl - Porree - Wirsing <u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe Olivöl W.Wein Zitrosaft Pfeffer <u>Dekoration:</u> Thymian Oregano Petersilie	Kart.Schalen von neuen Kartoffeln (nicht von Lagerkartoffeln, dort hat sich vermehrt Solanin unter der Schale gebildet + das ist giftig) Zwiebeln viel Ghee o Butaris Lorbeer <u>PilzAuswahl:</u> <u>in beliebiger</u> <u>Zusammenstellung</u> Champs - Austernp. - Pfifferlinge - Steinp. - Shitake Möhren +/o Kohlrabi Porree RäucherTofu optional <u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe Sahne W.Wein Pfeffer <u>Dekoration:</u> Schnittlauch	Schwarzbrot Dicke Bohnen ersatzweise kl.weisse Bohnen <u>Gemüseauswahl in beliebiger</u> <u>Zusammenstellung:</u> Karotten - Porree - Zwiebeln StaudenSellerie - Pastinaken - Kohlrabi - GrüneBohnen - <u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe Pfeffer Muskat Lorbeer Buttermilch <u>Dekoration:</u> CROUTONS	Kartoffeln SchafsFeta Karotten, Zwiebeln, Erbsen, Leipz.Allerlei, Kohlrabi, GrüneBohnen Ghee o Butaris <u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe W.Wein Pfeffer Oregano <u>Dekoration:</u> Petersilie Schnittlauch	Kürbis Porree Karotten o Leipz.Allerlei Korinthen <u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe Pfeffer Piment Süsse Sahne <u>Dekoration:</u> Joghurt Kürbiskerne geröstet
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. Linsen, Nüsse + Knobi kurz trocken anrösten, mit Wasser auffüllen + die Linsen weich kochen 2. Gemüse in Extrapfanne bissfest schmoren + zu den Linsen geben 3. Mit Brühe bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen 4. Etwas Erdnussmus mit wenig Wasser zu breiiger Flüssigkeit verrühren + unter die Suppe rühren 5. Mit Gewürzen + Zitrosaft abschmecken 6. Dekorieren + aufessen	1. Über Nacht eingeweichte Kichererbsen in Brühe weich kochen. 2. Auberginen + GemüseMix mit Knobi bissfest schmoren – die Auberginen zerfallen + geben die sämige Basis. 3. Tofu o Würstchen kross braten 4. Alle Zutaten zur Brühe fügen + langsam erwärmen 5. Abschmecken 6. Dekorieren	1. K.schalen + Zwiebeln richtig schön kross rösten + in Brühe weich kochen + dann pürieren 2. Karotten, Porree + Pilze + TofuWürfel in Ghee bissfest braten + zur Kartoffel-Zwiebelmasse geben 3. Abschmecken mit Sahne, Wein + Pfeffer 5. Mit SchnittlauchRöllchen bestreuen + aufessen	1. Das Brot kross toasten 2. Das Gemüse mit dem Schwarzbrot in Brühe mit Muskat + Lorbeer weich garen + ohne Lorbeer pürieren 3. Die DickenBohnen separat weich garen und zur Gemüsemasse geben 4. Abschmecken mit Pfeffer + nem satten!!! Schuss Buttermilch 5. Bei Bedarf noch Wasser zufügen + vorsichtig wieder erhitzen (kann wegen der Milch überkochen) 5. Erst bei Tisch mit Croutons bestreuen	1. Kartoffeln schälen, in Brühe weich kochen und pürieren – Vorsicht: nicht so stark salzen, da der Feta sehr salzig ist 2. Das übrige Gemüse klein würfeln + in Butterfett unter Bewegung bissfest braten + zur Kartoffelmasse geben 3. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen 4. Mit Wein + Pfeffer abschmecken 6. Kurz vorm Servieren zerbröselten Feta + reichlich fein geschnittene Kräuter untermischen	1. Kürbis in Brühe garen + pürieren 2. Gemüse separat bissfest schmoren + zur Kürbismasse geben 3. Abschmecken mit Piment + Pfeffer + nem satten!!! Schuss Sahne 4. Korinthen in Öl unter Bewegung prall + glänzend dünsten + zum Eintopf geben 6. Mit nem Klacks Joghurt + gerösteten Kürbiskernen servieren

Kartoffel-Tomaten-Eintopf	Linsen Eintopf	Bohnen-Gemüse Eintopf	Dicke Bohnen Tomaten-Eintopf	Tomaten-Reis Eintopf	Curry Eintopf
Georgien	Armenien	Türkei	Spanien	Griechenland	Südafrika
GemüseBrühe	Braune Linsen	Bohnen:	Dicke WeissBohnen	Reis	GemüseBrühe

<p>Kartoffeln Reichlich Tomaten geschält Lorbeer Knobi <u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> Zwiebeln – Zucchini – Paprika – Porree – Okras – Champs – Möhren - WeissKohl Sojawürstchen optional</p> <p><u>Abschmecken mit</u> Olivenöl W.Wein TomMark Pfeffer Paprika Tabasco o Chili</p> <p><u>Dekoration:</u> Koriandergrün Petersilie</p>	<p>Gerste o Weizen optional GemüseBrühe <u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> Zwiebeln – Fenchel – Mangold – Weiss-Grünkohl – Porree – Möhren – Kohlrabi - StaudenSellerie</p> <p><u>Abschmecken mit</u> Butter R.Wein Schuss SojaSauce Tomatenmark +/- Ajwar Der Eintopf verträgt ne ganze Menge davon Paprika Pfeffer</p> <p><u>Dekoration:</u> Hauchdünne ZitroScheiben</p>	<p>kleine weisse, schwarze o bunte (ersatzweise braune Linsen)</p> <p>SojaWurstchen optional <u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> GrünePaprika - Okras - Spinat - Porree - Zucchini - Mangold - Brokoli – Rosen-Weiss-Gr.Kohl Zwiebeln Lorbeer Knobi GemüseBrühe</p> <p><u>Abschmecken mit</u> Olivenöl W.Wein WorcesterSauce Tabasco o Chili Pfeffer ZitroSaft</p> <p><u>Dekoration:</u> CremeFraiche Thymian Oregano Bohnenkraut</p>	<p>(ersatzw. Kichererbsen)</p> <p>Kartoffeln Auberginen Tomaten geschält <u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> Spinat – Mangold – Grünkohl – Porree – Rosenkohl – Blumkohl – GrüneBohnen Knobi Lorbeer Safran o Kurkuma – so dass die ganze Suppe satt gelb wird GemüseBrühe</p> <p><u>Abschmecken mit</u> R.Wein Piment Tabasco Olivöl</p> <p><u>Dekoration:</u> Kräuter: Salbei+Basilikum+ Rosmarin oder Thymian+Oregano+ Bohnenkraut oder Mittelmeer KräuterMix</p>	<p>Gemüsebrühe TomatenMark</p> <p><u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> Zucchini – Okras – Spinat – Mangold – StaudenSellerie – Paprika – Porree – Blumkohl - Brokoli – Erbsen - Champs ZwiebelWüfel Knobi Tomaten geschält</p> <p><u>Abschmecken mit</u> Olivöl R.Wein o Trauben-Saft Pfeffer Piment Tabasco o Chili</p> <p><u>Dekoration:</u> Mittelmeer-Kräuter o Petersil SchafsFeta Brocken ersatzweise Parmesan</p>	<p>SüssKartoffeln ersatzweise Kartoffeln Äpfel nicht zu wenig <u>Gemüseauswahl in beliebiger Zusammenstellung:</u> Auberginen – Zucchini – Ebsen – Spinat – Porree – Mangold – Paprika – Blumemkohl – Okras – RosenkohlHälften Knobi</p> <p><u>Abschmecken mit</u> KokosMilch o süsse Sahne MadrasCurry LimonenSaft ersatzweise Zitrone</p> <p><u>Dekoration:</u> Schnittlauch Koriandergrün Zitronenmelisse</p>
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
<p>1. Alle Gemüse in etwa gleich grosse Stücke schneiden + mit Würstchenscheiben, Knobi + Lorbeer in Brühe + Tomatenflüssigkeit garkochen 2. Mit Olivöl, Wein, TomMark, Pfeffer, Paprika + Tabasco abschmecken – einige Gemüse werden weicher als andre 3. Satt Kräuter dazu + aufessen.</p>	<p>1. Linsen + Getreide in Wasser mit etwas Backpulver gar kochen 2. Gemüse in Brühe bissfest kochen 3. Zusammenfügen + mit Olivöl, R.Wein, TomMark, SojaSauce, Paprika + Pfeffer abschmecken 4. Mit hauchdünnen Zitronenscheiben belegt servieren - ersatzweise etwas ZitroSaft servieren zum selber Beträufeln</p>	<p>1. Über Nacht eingeweichte Bohnen in Wasser mit etwas Backpulver weich kochen 2. In andrem Topf das Gemüse mit Lorbeer + Knobi in Brühe garen – einges wird weicher als andres 3. SojaWurstchen in Scheiben schneiden + kross braten 4. Alles miteinander vermengen + eventuell mit Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen 5. Abschmecken mit Olivöl, Wein, ZitroSaft, Tabasco WorcesterSauce + Pfeffer 6. Mit nem Klacks SauerRahm + Kräutern servieren</p>	<p>1. Über Nacht eingeweichte Bohnen in Wasser mit etwas Backpulver weich kochen 2. Gemüse in etwa gleich grosse Stücke schneiden + mit Knobi, Lorbeer + Safran in Brühe garen – manches wird dabei weicher als andres 3. Abschmecken mit Wein, Pfeffer, Piment, Tabasco + Olivöl 4. Kurz vorm Servieren die Kräuter unterrühren</p>	<p>1. Reis in Brühe mit reichlich TomMark bissfest garen 2. Gemüse mit allen WürzZutaten bissfest garen 3. Den Reis hinzufügen 4. Ev. Nochmal mit Brühe, Wein etc abschmecken 5. Mit Kräutern + Käse servieren</p>	<p>1. Alle Gemüse + Äpfel mit Knobi in Brühe garkochen – Vorsicht: geht verdammt schnell – einige zerfallen dabei mehr als andre + machen den Eintopf sämig 2. Mit reichlich Curry + reichlich Kokosmilch + Limone abschmecken 3. Mit Kräutern bestreut aufessen</p>

Spezialitäten-Suppen aus aller Welt

haben keine cremige Grundlage + jede wird anders zubereitet.

Gemüse-Pilz Suppe	Apfelwein Suppe	Kräuter-Tofu FlockenSuppe	Pilz-Flädle Suppe	Sauerkraut Paprika-Suppe	RoteBeete Suppe
China	Russland	Italien	GutDeutsch	Ungarn	Borschtsch aus Russland
<p>GemüseBrühe <u>PilzAuswahl: in beliebiger Zusammenstellung:</u> Shitake - StrohPilze - Champs - Morcheln Austernp. - Steinp. - Pfifferlinge - MuErr - Erdnuss o SonnblumÖl Ingwer + Knobi Gemüseauswahl</p>	<p>Cidre trocken o halbtrocken KartoffelWüfel SüsseSahne Frischkäse</p> <p>GurkenWüfel klein FrühlingsZwiebel in ganz feinen Ringensersatzweise Ummengen von Schnittlauch Rohe RotePaprika</p>	<p><u>Gemüseauswahl: in beliebiger Zusammenstellung:</u> Spinat - Mangold - Grünkohl - Porree - GrünePaprika - Wirsing Knobi Olivöl</p> <p><u>Würzen mit :</u> GemüseBrühe W.Wein</p>	<p>GemüseBrühe <u>PilzAuswahl: in beliebiger Zusammenstellung:</u> Shitake - Champs - Austernp. - Steinp. - Pfifferlinge</p> <p><u>Einlage:</u> ZwiebelStreifen Möhren optional RäucherTofu</p>	<p>GemüseBrühe Sauerkraut etwas zerschnitten Lorbeer</p> <p><u>Einlage:</u> Olivöl o SonnblumÖl RotePaprika Karotten +/- Kohlrabi Tomaten geschält Zwiebeln</p>	<p>Gemüse Brühe RoteBeete Wüfel viel ZwiebelViertel Rettich +/- Kohlrabi Möhren WeissKohl gehobelt Lorbeer</p> <p><u>Einlage:</u> Räuchertofu oder PilzAuswahl: in beliebiger</p>

in beliebiger Zusammenstellung: Karotten - Porree - Sprossen - Erbsen - Fr.Zwiebel - Kohlrabi Gr.Bohnen - Bl.kohl - StaudenSellerie - Nudeln o Reis opt. Tofu optional Stärkemehl hell <u>Würzen mit :</u> Reis o ObstEssig Sherry trocken SojaSauce Honig Sesamöl geröstet <u>Dekoration:</u> Schnittlauch Zitronenmelisse	in ganz kleinen Würfeln o Streifen Räuchertofu-Würfel ersatzweise andren festen Tofu <u>Würzen mit :</u> Senf GemüseBrühe Zucker Pfeffer PaprikaPulver <u>Dekoration:</u> SaureSahne Dill Schnittlauch	Pfeffer SeidenTofu – das ist der ganz weiche, den's im Asiamarkt gibt Parmesan gerieben Basilikum Mittelmeer KräuterMix	optional Flädle o Spätzle ersatzweise Nudeln <u>Würzen mit :</u> W.Wein Pfeffer, Piment + Muskat WorcesterSauce oder Trüffel- Paste o Öl optional Stärkemehl hell <u>Dekoration:</u> Kerbel Schnittlauch Petersilie	Knobi RäuchertofuWürfel <u>Würzen mit :</u> SüsseSahne W.Wein Piment Wacholder PaprikaPulver <u>Dekoration:</u> Schnittlauch Petersilie	Zusammenstellung Shitake - Champs – Austernp. – Steinp. - Pfifferlinge - Morcheln <u>Würzen mit :</u> R.Wein R.WeinEssig Zucker Pfeffer Piment <u>Dekoration:</u> SaureSahne Petersilie Dill
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. Pilze kurz in Öl anbraten 2. Gestiftelte Gemüse + Ingwer + Knobi dazu, mit Wasser auffüllen + bissfest kochen 3. Gegarten Reis, Nudeln + TofuWürfel dazu + wieder erhitzen 4. Mit ein wenig Stärkemehl anbinden 5. Abschmecken mit GemüseBrühe, Essig, SojaSauce, Honig + Sesamöl 6. Mit gehackten Kräutern servieren	1. Kartoffeln in _ Cidre + _ Wasser garen – geht schnell 2. Frischkäse mit Sahne etwas verflüssigen + in die Suppe mischen 3. Einlage dazu + wieder erhitzen 4. Abschmecken mit Brühe, Senf, Zucker, Pfeffer + Paprika 5. Mit nem Klacks SauerRahm, Dill + Schnittlauch servieren	1. Gemüse + Knobi in Olivöl bissfest schmoren 2. Tofu mit der Gabel schön klein + ungleichmässig zerbröseln + zum Gemüse geben 3. Mit Brühe, Wein + Pfeffer abschmecken 4. Parmesan + reichlichst Basilikum + Kräuter einmischen + servieren	1. Pilze in der Brühe mit etwas Pfeffer, Piment + Muskat garen 2. Zwiebeln, Karotten + Tofu in Öl kross braten 3. Mit Wasser auffüllen + wieder erhitzen 4. Abschmecken mit Wein, Gewürzen, Worcestersauceo TrüffelÖl 5. Leicht mit wenig Stärkemehl andicken 6. Kurz vorm Servieren die Kräuter untermengen	1. Sauerkraut mit Lorbeer in Brühe garen 2. Zwiebeln, Knobi + Tofu kross braten 3. Gemüse dazu + bissfest schmoren 4. Abschmecken mit Sahne, Wein, Pfeffer, Piment, Wacholder + Paprika 5. Mit Kräutern bestreut servieren	1. Gemüse mit Lorbeer in Brühe bissfest kochen 2. Pilze +/o Tofu kross anrösten und bissfest schmoren 3. Abschmecken mit Wein, Essig, Zucker + Gewürzen 4. Mit nem Klacks SauerRahm + Petersilei + Dill bestreut servieren

Stammessen des Hamburger vegetarischen Jägervereins von1874	Avocado Suppe	Sellerie-Walnuss Suppe	Bohnen-Kräuter Suppe	Miso-Algen Suppe	Rotkohl-Pilz Suppe
Louca	England	Spanien	Japan	Deutschland	Ukraine
ohne Wasser 'ne super Beilage für Klösse, Gnocci o Spätzle	schmeckt im Sommer auch super gekühlt				
<u>Gemüse zu gleichen Anteilen:</u> Kleine Kartoffeln / Karotten Schalotten o kl.Zwiebeln Pfifferlinge o kl.Champignons Rosenkohl optional Äpfel Haselnüsse Ein Hauch Knobi Sahne R.Wein mild + trocken Senfkörner + Lorbeer <u>Würzen mit :</u> HefePaste & RauchSalz TomMark wenig SojaSauce + HaselÖl Piment + Wacholder Pfeffer Petersilie SauerRahm	Avocado MaisKörner Tomaten geschält Porree RotePaprika Olivöl Zitronensaft Worcestersauce GemüseBrühe Tabasco Schnittlauch	StaudenSellerie viel ersatzweise KnollenSellerie Zwiebeln Walnushälften Sonnblumöl Sahne W.Wein o Sherry GemüseBrühe Pfeffer Zitrosensaft WorcesterSauce SellerieBlätter Kräftiger Weichkäse wie zB Feta, Ziegenfrischkäse, Roquefort etc	Dicke Bohnen o Erbsen Grüne Bohnen KartoffelWürfel ZwiebelWürfel Knobi GemüseBrühe Tabasco Schuss W.Wein Bohnenkraut KorianderBlätter Petersilie Minze o andre kräftige Kräuterauswahl	Karotten Zucchini Brokoli BlumKohl Kombu-Algen Knobi Miso Honig ZitroSaft Ingwer o Galgant ZitroGras o Zitroschale +/o ZitroMelisse Schnittlauch	Rotkohl Zwiebeln Knobi Äpfel Champignons Sojasauce R.Wein Sahne Pfeffer Piment Wacholder Asafötida Lorbeer
Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung	Zubereitung
1. Das Gemüse + Äpfel in etwa gleich grosse Stücke schneiden 2. Schalotten + Nüsse scharf anbraten 3. Gemüse + Äpfel zufügen + mit Knobi, Schuss Shoyu, Wein, Lorbeer, Senfkörnern + Sahne bissfest garen – die Äpfel zerfallen 4. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz	1. Mais, Tomate, Porree, Paprika + Knobi in Olivöl bissfest schmoren 2. Das AvocadoFleisch pürieren oder mit der Gabel zermatschen 3. Alles miteinander vermengen 4. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen und unter	1. Zwiebeln + Nüsse in Öl braun rösten 2. Selleriestangen, Sahne + Wein dazu + bissfest garen 3. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen 4. Mit Gemüsebrühe, Zitrone, WorcesterSauce + Pfeffer abschmecken 5. Mit zerbröckeltem	1. Zwiebel + Knobi anbraten 2. Gemüse dazu + bissfest garen – die Kartoffeln zerfallen dabei etwas + machen die Suppe sämig 3. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz auffüllen 4. Mit Gemüsebrühe, Tabasco + Wein	1. Gemüse stifteln + mit den Algen in Wasser mit nem Schuss ZitroSaft + Knobi bissfest garen 2. Miso in wenig Wasser auflösen + in die Suppe einrühren 3. mit Ingwer + ZitroGras + Honig + ZitroSaft abschmecken 4. Mit Kräutern bestreuen +	1. Zwiebeln + Knobi kross rösten 2. Champs dazu + anschmoren 3. Rotkohl + Äpfel dazu 4. Mit R.Wein + Brühe auffüllen + mit Asafötida + Lorbeer bissfest kochen – die Äpfel zerfallen 5. Mit Sahne, Sojasauce + Gewürzen abschmecken.

<p>auffüllen 5. Abschmecken mit HefePaste, TomMark, Rauchsatz, Pfeffer, Haselöl, Piment, Wacholder 6. Mit einem Klacks SauerRahm verzieren, mit Petersilie bestreut servieren</p>	<p>Rühren erhitzen 5. Mit Gemüsebrühe, Zitrone, WorcesterSauce + Tabasco abschmecken 6. SchnittlauchRöllchen untermengen + servieren.</p>	<p>Weichkäse + kleingeschnittenen Sellerie Blättern bestreuen + servieren</p>	<p>abschmecken 5. Reichlich gehackte Kräuter untermischen + servieren</p>	<p>servieren – wenn ZitroMelisse benutzt wird, kommt sie erst vorm Servieren dazu.</p>	
---	---	---	--	--	--