

# Gerstsuppe

## Zutaten

100 g geräucherter Speck

60 g Kartoffeln

100 g Gerste

40 g Sellerie

200 g Selchfleisch

Salz, Pfeffer

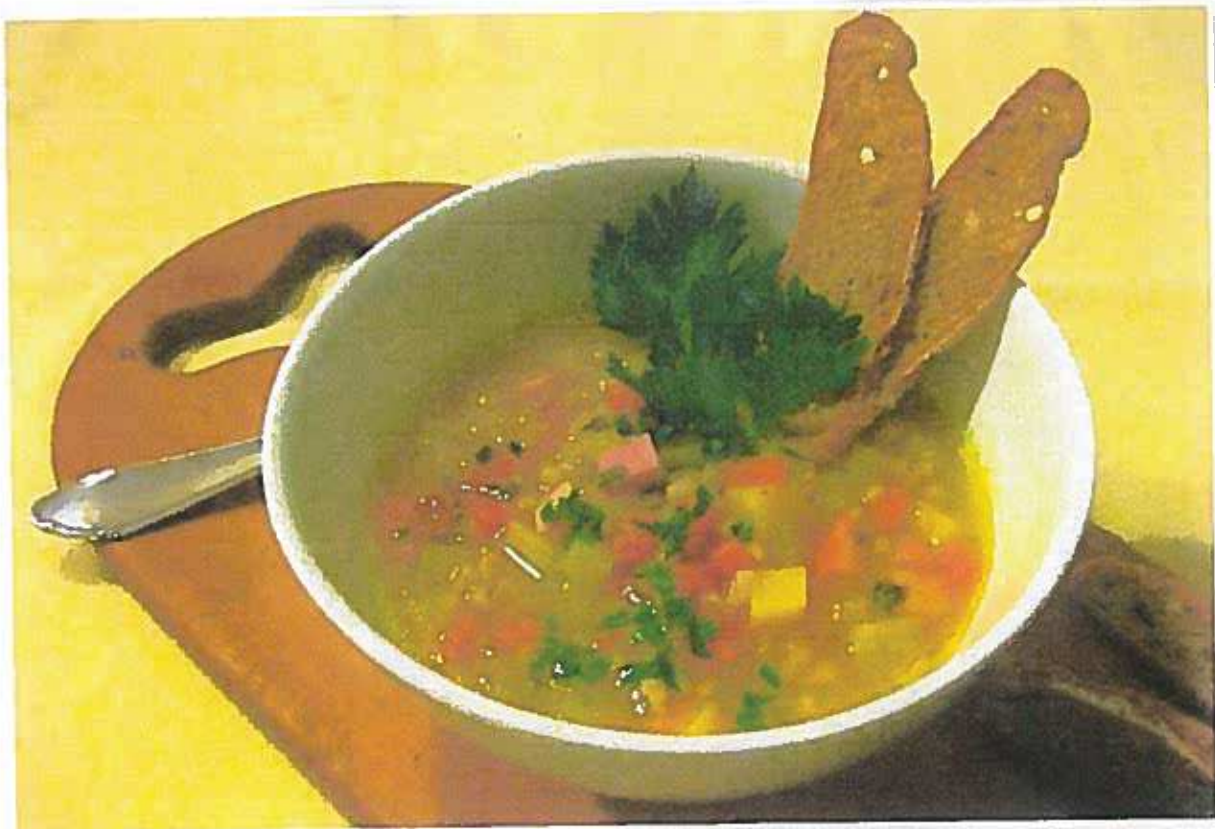
60 g Karotten

Schnittlauch

40 g Porree

## Zubereitung

Würfelig geschnittenen Speck anrösten, Gerste dazugeben, mit ca. 2 l Wasser auffüllen. Aufkochen lassen, Selchfleisch beifügen, 2 Stunden kochen lassen, 20 Minuten vor Ende der Garzeit kleinwürfelig geschnittenes Gemüse dazugeben, Suppe abschmecken, Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben, Suppe aufteilen und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.



# Kürbissuppe



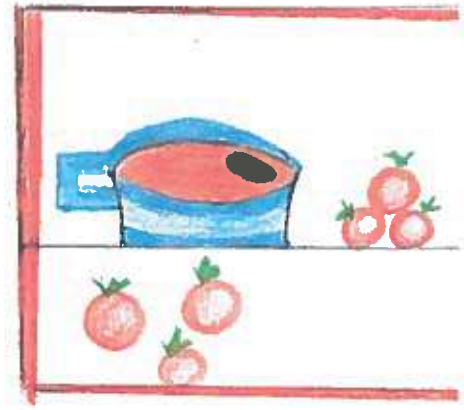
## Zutaten:

- 300g Speisekürbis
- 20g Lauch
- 20g Karotten
- 30g Butter
- 30g Mehl
- 1l Wasser
- 1 Suppenwürfel
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

- Den Speisekürbis mit einem Messer schälen und ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden, weich kochen und für die Einlage bereitstellen.
- Den Lauch putzen, die Karotten schälen, beides in Würfel schneiden und in der Butter dünsten.
- Den restlichen Kürbis in grobe Würfel schneiden, dazugeben und mitdünsten.
- Dann mit Mehl bestäuben
- Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
- Die Suppe im Mixer mit dem rohen Knoblauch und dem Thymian pürieren.
- Vor dem Servieren das Eigelb und die Sahne verrühren und in die Suppe einrühren.
- Die Suppe kann reserviert werden.

# Tomatensuppe



900g große, reife Tomaten

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, geschält und gehackt

500ml Gemüsebrühe

150g Schlagsahne

einige Basilikumblätter zum Verzieren

Salz und Pfeffer

- Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben und dann die Haut abziehen.
- Die Tomaten halbieren und die Kerne entfernen.
- Die Tomaten in Würfel schneiden.
- Das Öl in den Topf erhitzen und die Zwiebel
- Die Tomaten und die Gemüsebrühe dazu geben und 20 min köcheln lassen.
- Die Sahne, Salz und Pfeffer dazugeben und mixen,



## Kürbiscremesuppe

### Zutaten:

600 g Speisekürbis  
1 Zwiebel  
40 g Karotten  
100 g Kartoffeln  
2 l Gemüsebrühe  
Knoblauch  
Salz  
Pfeffer

### Croutons:

Brotwürfel  
Knoblauch

### Zubereitung:

Alle Zutaten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten, die Karotten-, Kartoffeln- und Kürbiswürfel dazugeben und mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei kleiner Flamme das Gemüse weichkochen. Mit dem Mixstab die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken.

Für die Brotwürfel den Knoblauch schälen und mit Olivenöl fein mixen. Die Marinade unter die Brotwürfel mischen und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl goldgelb anbraten.

Die Suppe kann auch mit Parmesan und Kürbiskernöl verfeinert werden.

Guten Appetit!



# Brei (Gerstensuppe)



## Zutaten:

100 g geräucherter Speck  
200 g Selchfleisch  
100 g Gerste  
2 l Wasser  
1 kleine Zwiebel  
2 Karotten  
etwas Lauch oder Sellerie  
2 Kartoffeln  
Salz

## Zubereitung

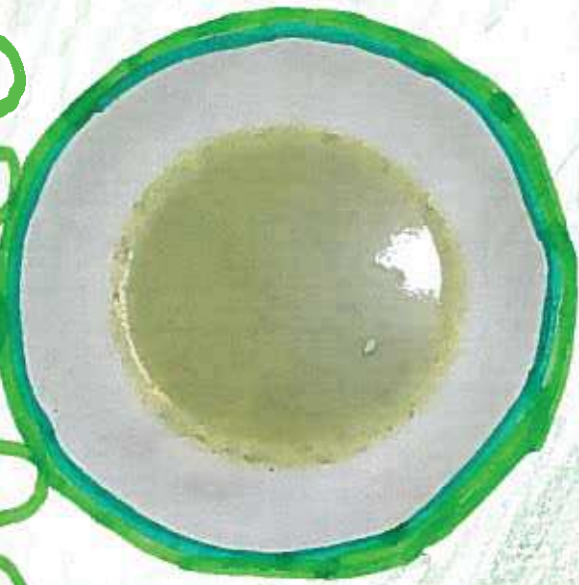
Den Speck klein schneiden und in Öl etwas ausdünsten.

Die Gerste waschen und dazugeben und mit Wasser oder Suppe aufgießen.

Das Selchfleisch beifügen und langsam ca. 2 Stunden kochen lassen.

20 Minuten vor Ende der Garzeit das kleingeschnittene Gemüse beifügen, kochen lassen und zuletzt mit Salz würzen.

# Zucchini cremesuppe



## Zutaten:

- $\frac{1}{2}$  Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500g Zucchini in Stücken
- 500g Wasser
- 1 Gemüsebrühtmüffel
- $\frac{1}{2}$  TL Salz nach Geschmack
- 1 Prise Pfeffer nach Geschmack
- 10g Butter
- 40g Schmelzkäse (Parmesan)

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.

Zucchini in Stücken schneiden.

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini, Wasser, Brühtmüffel

Salz und Pfeffer in einen Topf geben und 15m.

leicht köcheln lassen.

Butter und Schmelzkäse dazugeben und alles zusammen

pürieren, abschmecken und sofort servieren.

# Kürbissuppe

Für 6 Portionen

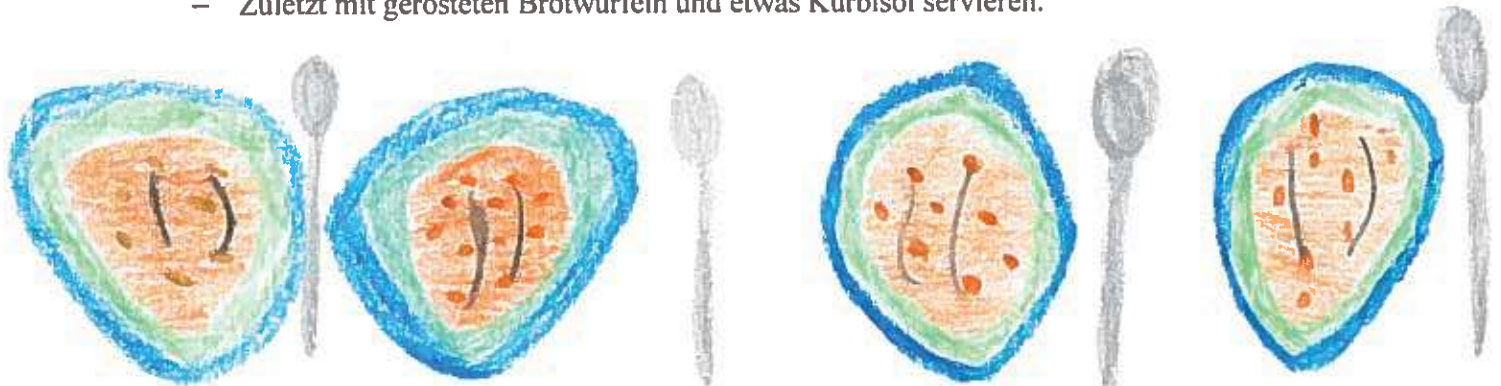


## Zutaten:

500g Kürbis (Hokaido oder Butternut)  
1 kleine Zwiebel  
20g Lauch  
20g Karotten  
etwas Butter  
 $\frac{3}{4}$  l Gemüsebrühe (oder Wasser mit Suppenwürfel)  
 $\frac{1}{4}$  l Milch  
1 Knoblauchzehe  
etwas Ingwer  
Thymian (wenn möglich frisch)  
Pfeffer  
Salz

## Zubereitung:

- Karotten und Kürbis putzen und in Würfel schneiden (Hokaido braucht man nicht schälen)
- Lauch und Zwiebel klein schneiden und in Butter rösten
- Karotten und Kürbis dazugeben
- Mit Gemüsebrühe oder Wasser (mit Suppenwürfel) aufgießen und kochen lassen bis alles weich ist
- Milch dazugeben und mit Knoblauch, Ingwer, Thymian, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen
- Zuletzt mit gerösteten Brotwürfeln und etwas Kürbisöl servieren.



# Kürbissuppe



## Zutaten:

300 g Speisekürbis  
(200 g geputzt)  
20 g Lauch  
20 g Karotten  
30 g Butter  
30 g Mehl  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Eigelb  
50 ml Sahne  
1 Knoblauchzehe  
½ Teelöffel Thymian  
Pfeffer  
Salz  
½ Zwiebel, in Streifen  
geschnitten und in  
etwas Butter  
gedünstet  
40 g Speck geschnitten  
und geröstet

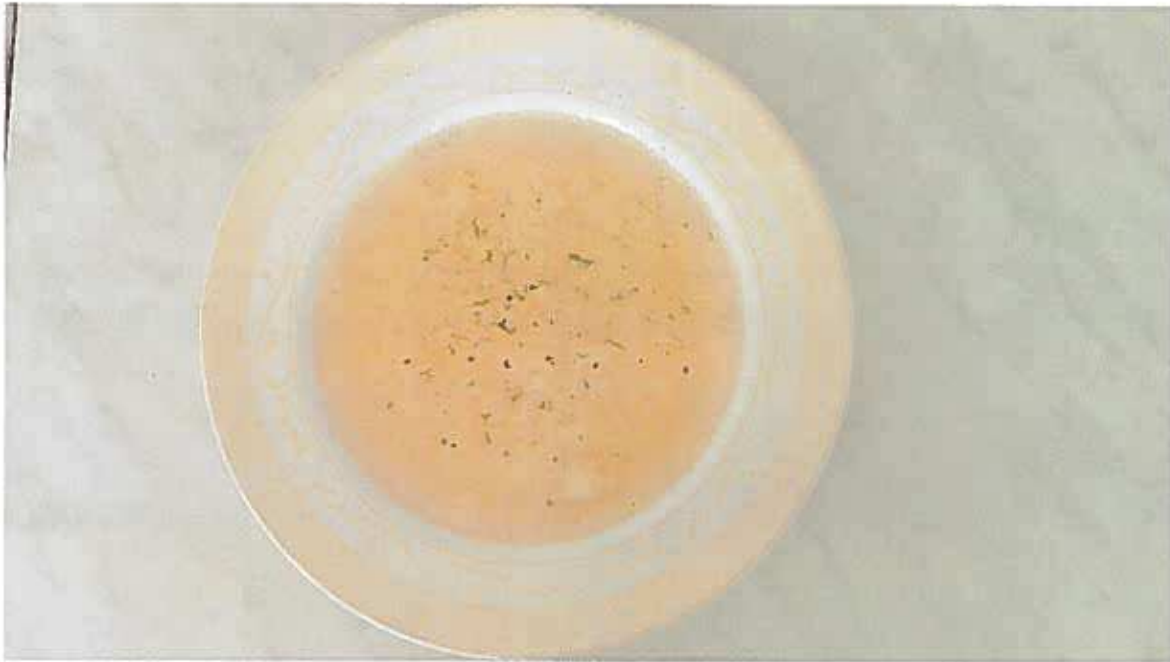
## Zubereitung

Den Speisekürbis mit einem Messer schälen und ein Drittel davon in kleine Würfel schneiden, weich kochen und für die Einlage bereitstellen. Den Lauch putzen, die Karotten schälen, beides in Würfel schneiden und in der Butter dünsten. Den restlichen Kürbis in grobe Würfel schneiden, dazugeben und mitdünsten. Dann mit Mehl bestäuben oder die Kartoffelscheiben dazugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Suppe kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe im Mixer mit dem rohen Knoblauch und den Thymian pürieren. Vor dem Servieren das Eigelb und die Sahne verrühren und in die Suppe einrühren. Die Suppe mit den Kürbiswürfeln und den gerösteten Speck- und Zwiebelstreifen servieren.

JAKOB PUNTER



## **Tausendflockensuppe**



### **Zutaten:**

1 Ei

etwas Parmesan

1 Msp. Salz

ein bisschen Mehl

### **Zubereitung:**

Ei mit Salz, Parmesan und Mehl gut verrühren, dann in die kochende Fleischsuppe einrühren und ganz kurz aufkochen lassen.

Ein bisschen geschnittenen Schnittlauch dazugeben und heiß servieren.

## Griechnockerensuppe

### Zutaten:

Fleischsuppe, Butter/Ei, Weizengrieß 120gr,  
Pfeffer, Petersilie u. Salz

### Zubereitung:

Die Zutaten müssen Zimmertemperatur haben  
60gr Butter schaumig rühren, salzen, das  
Ei einrühren und den Grieß untermengen. Die  
Masse 15 min. ruhen lassen. (nicht im Kühlschrank).  
Mit einem Löffel Nocken formen und in Salz-  
wasser ca. 15 min. köcheln lassen. Die Nocken  
in die Fleischsuppe geben mit Petersilie  
bestreuen und servieren.

## Makrele

