

Paprikasuppe mit pikanter Einlage

Heute gibt's eine leckere Paprikasuppe à la Stacke. Ein super Einstieg für ein Menü und in dieses sonnige Wochenende.



Bild: Stacke

[Matthias Stackebrandt alias Stacke](#) ist fleißigen Kulinarisch38-Lesern ein Begriff. Freunden des [Schlossrestaurant Zentgraf in Gifhorn](#) sowieso. Jetzt hat der Hobbykoch aus Leidenschaft sein Rezeptbuch für uns aufgeschlagen und stellt Leckereien aus seiner Küche vor. Den Anfang macht eine Paprikasuppe mit pikanter Beilage. Wir haben das Rezept gleich ausprobiert und waren begeistert. Als Begleiter gab es einen frischen [Bardolino Chiaretto vom HARALD L. BREMER](#) und – da wir gerade schon bei Empfehlungen sind – das sizilianische Landbrot von Mechau in Braunschweig. Aber

der Fantasie, was die Begleiter angeht, sind bei dieser leckeren Vorsuppe keine Grenzen gesetzt.

3 rote Paprika
1 Metzgerzwiebel
1 kleine Kartoffel
1/2 Teelöffel Thymian gerebelt
Paprika edelsüß
Paprika Rosen scharf
Olivenöl
150 ml Weißwein
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
300 g Rinderhack
1 rote Peperoni
1 Knoblauchzehe
4 Stiele glatte Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, Kerne entfernen und dann grob würfeln. Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 3 Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüsewürfel im Öl glasig andünsten, mit 1 Teelöffel Paprika edelsüß und $\frac{1}{2}$ Teelöffel Paprika Rosen scharf bestäuben und kurz mitdünsten.

Weißwein angießen, Thymian in den Topf geben und fast vollständig einkochen, danach Gemüsebrühe und Sahne angießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und bei geschlossenem Deckel 25 Minuten köcheln lassen.

Knoblauchzehe abziehen. Peperoni entkernen und beides zusammen fein hacken. Von der Petersilie die Blätter zupfen und fein hacken.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Rinderhack schön braun anbraten.

Knoblauch- und Peperoni Würfel zum Hack geben und kurz mitdünsten. Mit beiden Sorten Paprika würzen.

Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Erhitzen und mit beiden Sorten Paprikagewürz, Salz und Pfeffer abschmecken. Eventuell mit Speisestärke ein wenig binden.

Petersilie unter das Hack mischen.

Suppe in vorgewärmte Teller geben und die Hackmischung portionsweise hineingeben.

Dazu passt ein Ciabattabrot.

[Hier findet man Stackes-Seite auf Facebook.](#)

Kohlrabi-Krabben-Suppe

Unser Logi-Menü geht weiter. Diesmal ist es eine leckere Kohlrabisuppe mit feinen Krabben.



[Vor Kurzem thematisierten wir hier die Logi-Methode.](#) Ihr Motto: Alles essen und trotzdem nicht zunehmen. Bei dem zweiten Teil zu unserem Logi-Menü kombinierten wir Kohlrabi und Krabben – nicht nur stilistisch eine schicke Alliteration. Auch geschmacklich passen die beiden Elemente vorzüglich zusammen. Kohlrabi hat zwar keine Saison. Aber das Gemüse ist gut lagerfähig und lässt sich, insbesondere als Suppe, bestens nutzen. Die würzig und leicht pikanten Krabben sind das I-Tüpfelchen für diese leckere Suppe.

Für 4 Personen:

800g Kohlrabi
2 Schalotten
2 Eßl. Rapsöl
500 ml Kalbsfond
250 ml fettarme Milch
100 g Nordseekrabben

100 g Saure Sahne
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskatnuss

Den Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die Kohlrabiwürfel kurz mit anschwitzen und mit dem Kalbsfond ablöschen. Alles zusammen ca 15-20 Minuten köcheln lassen. 2 Eßl. gekochte Kohlrabiwürfel beiseite stellen. Das restliche Gemüse mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Milch unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft pikant abschmecken. Die Krabben in der Suppe erwärmen, nicht mehr kochen lassen. Die Suppe auf 4 Tellern verteilen, je ein Klecks saure Sahne in die Mitte setzen und mit den beiseite gestellten Kohlrabiwürfeln garnieren.

ANZEIGE

Schnelle Gerichte: Weiße Bohnensuppe mit Bregenwurst

Wenn es draußen ungemütlich ist – und das kann es auch bei 10 Grad Nässe und Wind sein –, tut diese Weiße Bohnensuppe mit Bregenwurst gut.



[Vor knapp einem Jahr hatten wir schon einmal eine Weiße Bohnensuppe vorgestellt.](#) Und tatsächlich, weiße Bohnen sind bestens dazu geeignet, einen guten Eintopf zu kochen. Sie sind gehaltvoll, nicht zu schwer, lecker und schließlich gesund. Mit der in der Region typischen Bregenwurst hat man eine kleine Variante eingebaut, die den Gaumen erfreut. Die Bregenwurst ist eigentlich eine magere Mettwurst, die früher mit Schweinehirn, Bregen, angereichert wurde. Das ist heute nicht mehr üblich. Die Wurst heißt trotzdem noch so. Am besten sollte dieser leckere Eintopf, wie alle Vertreter dieses Genres, einen Tag vorher gekocht werden, damit er gut durchziehen kann und die Aromen sich so besser entfalten.

300 g weiße Bohnen (sehr kleine)
1 Bund Suppengrün
6 kleine Kartoffeln
2 Dosen Bregenwurst (á 300 g)
schwarzer Pfeffer, Salz und Petersilie

Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen und die Bohnen in einen Topf geben. Das Suppengrün und die Kartoffeln in sehr feine Würfel schneiden und mit dazugeben. Mit Wasser auffüllen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Die Bregenwurst in grobe Stücke zur Suppe geben und alles ca 50 bis 60 Minuten im Schnellkochtopf kochen. Nach dem Kochen mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. (Tipp: Man würzt Hülsenfrüchte grundsätzlich nach dem Kochen, da sonst die Hülsenfrüchte nicht gar werden) Falls die Wurststücken noch zu groß sind, einfach mit einem Kochlöffel die Stücken kleiner machen.



Zucchinisuppe mit Kartoffel-Croutons

Die Zucchini hatten wir hier schon auf dem Programm. Noch immer gibt's reichlich davon. Grund genug, um diese leckere Zucchinisuppe mit Kartoffelcroûtons auszuprobieren.



Wer jetzt die ersehnten Spätsommertage genießen möchte, wird in der Küche nicht so lange herumstehen mögen. Mit unserer Zucchinisuppe mit Kartoffelcroûtons sind Sie schnell fertig und verwöhnen sich und Ihre Lieben. Abends auf der Terrasse oder auf dem Balkon serviert, mit einem Gläschen Weiswein oder einer erfrischenden Limonade kann dies der Auftakt zu einem entspannten Feierabend werden.

Zutaten für die Zucchini-Suppe:

750 g Zucchini
500 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln
30 g Butter
20 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe
4 Wiener Würstchen
1 Eigelb
100 ml Schlagsahne
2-3 Eßl. Senf
1 Bund Schnittlauch
3 kleine Kartoffeln für die Croutons

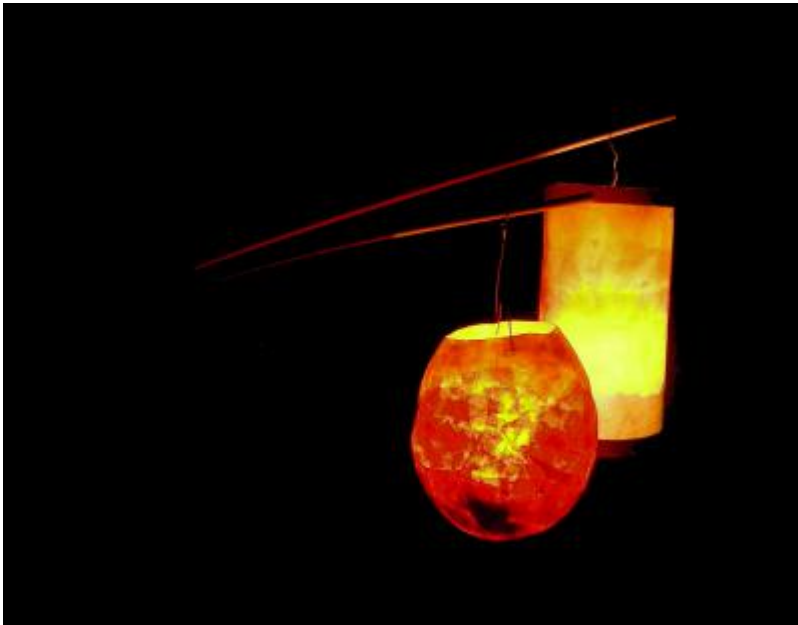
Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden und anbraten. Mit dem Mehl überstäuben und Brühe angießen. Alles 20 Minuten garen lassen. Inzwischen 3 Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne mit etwas Rapsöl kross anbraten. Die Suppe mit dem Zauberstab etwas pürieren und in der nicht kochenden Suppe das Eigelb, die Schlagsahne, den Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch abschmecken. Zum Anrichten die klein geschnittene Wursteinlage und ein paar Kartoffel-Croutons in einen Suppenteller geben und mit fein geschnittenem Schnittlauch dekorieren.

[Zucchini-Suppe mit Kartoffelcroutons](#) zum download

Und hier gibt es weitere [Zucchini-Rezepte](#)



**Kürbissuppe, traditionell zum
Laternenfest in der KITA-
Leiferde**



Seit 6 Jahren koche ich zum Laternenfest der Kindertagesstätte Leiferde eine Kürbissuppe. Und jedes Jahr freue ich mich, dass das Feedback zu dieser Suppe immer sehr positiv ist. Wie auch in den letzten Jahren, wurde ich angesprochen, ob ich das Rezept verraten würde. Da dies kein großes Geheimnis ist und sowieso im Schein der so toll gebastelten Laternen nicht besser schmecken kann, gibt es hier heute das Rezept. Vergessen darf ich aber auch nicht die fleißigen Helfer, die mir im Vorfeld in den letzten Jahren die Kürbisse kleingeschnitten haben. Da ich seit über 4 Jahren nach der Elternzeit wieder arbeite, schaffe ich zeitlich es nicht mehr dabei mitzuhelfen. Die Suppe ist von daher nicht mein Werk, welches von mir gemacht wird, sondern wird von ganzen vielen hergestellt.



1 kg Hokaidokürbis
500 g mehliges Kartoffeln
3-4 Stangen Lauch
250 g Möhren
200 g Sahne
ca. 1 1/2 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Currypulver

Vom Kürbis die Strunken entfernen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel auslösen. Den Kürbis (mit Schale) in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln und Möhren schälen, Lauch waschen und auch in grobe Stücke schneiden. Alles zusammen in etwas Sonnenblumenöl anbraten und anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse sollte mit der Brühe bedeckt sein.

Alles zusammen ca. 20 Minuten garkochen. Die Sahne hinzufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Curry abschmecken. Die Suppe mit dem Zauberstab pürieren.

Tipp: Sollte die Suppe zu dick sein, einfach mit Gemüsebrühe oder/ und Sahne etwas verlängern.

Bildquellen:

Kürbis strichcode / pixelio.de – Laternen S. Hofschlaeger / pixelio.de

Bad **Harzburger**
Sauerampfersuppe



5 Eßlöffel Sauerampfer, kleingehackt
1 l Gemüsebrühe
4 Scheiben Vollkorntoastbrot
3 Eigelb
3 Eßlöffel Sahne
30g Butter
Salz, Pfeffer

Sauerampfer in Butter leicht andünsten mit heißer Gemüsebrühe übergießen und kurz sanft köcheln lassen. Toastbrot zerbröseln und in der Suppe mitkochen lassen, dann mit dem Eigelb die Suppe abbinden. Sahne und Gewürze unterrühren.

Sauerampfersuppe sofort essen, kann nicht lange vorbereitet werden, da [oxalsäurehaltig!](#)

Bildquelle: w.r.wagner / pixelio.de

Rezept des Monats November

2012

Zucchini-**suppe** mit Würstchen



750 g Zucchini

500 g Kartoffeln

250 g Zwiebeln

30 g Butter

20 g Mehl

$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe

4 Wiener Würstchen

1 Eigelb

100 ml Schlagsahne

2-3 Eßl. Senf

1 Bund Schnittlauch

Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden und anbraten. Mit dem Mehl überstäuben und Brühe angießen. Alles 20 Minuten garen lassen. In der nicht kochenden Suppe das Eigelb, die Schlagsahne, den Senf, Salz, Pfeffer und den Schnittlauch abschmecken.

Bildquelle: Marin D / pixelio.de