Bärlauchsuppe



Ich bin ja ein Suppenkasper. Suppe kann ich in allen Formen und Farben essen. Das habe ich wohl von meinem Großvater. Der hatte einen Schrebergarten, in dem er alle möglichen Gemüsesorten angebaut hat. Unser Garten war direkt gegenüber und immer, wenn ich zu meinem Opa in die Gartenlaube gekommen bin, stand ein Topf auf seinem Herd mit Gemüsesuppe. Er hatte immer ein Süppchen parat. Es war immer eine Freude, ihn dabei zu beobachten wie er seine Suppe gelöffelt hat. Er hatte so eine Freude dabei und ich höre sein „oh das ist gut“ heute noch, als wäre er hier bei mir am Esstisch. Das ist leider schon über 30 Jahre her, denn mein Opa ist schon lange gestorben. Aber die Erinnerung an ihn trage ich im Herzen und seine Vorliebe für Suppen habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Neben Kartoffel- und Kürbissuppe ist die Bärlauchsuppe einer meiner liebsten Arten. Falls du dich wunderst, warum ich in dem Rezept nur eine Kartoffel verwende: die Kartoffel sorgt für die Sämigkeit der Suppe. Möchtest du ein Gericht ohne Kohlenhydrate kochen, so kannst du die Kartoffel auch weglassen. Nimm dann fürs Erste 100 ml Brühe weniger und gib sie erst am Schluss nach Bedarf noch dazu. Nun lass uns aber loslegen mit dem Rezept:

Zutaten

1 Schalotte

30 g Butter

1 mittelgroße Kartoffel mehlig kochend

100 ml Weißwein trocken

500 ml Gemüsebrühe

100 g Bärlauch gewaschen und entstielt

Salz, Pfeffer, Chili (optional)

125 ml Sahne

1. Schäle die Schalotte und schneide sie in kleine Würfel. Gib sie mit der Butter in einen Topf und schwitze sie an.
2. Schäle die Kartoffel und schneide sie grob in Stücke. Gib sie anschließend zu den Zwiebelwürfel in den Topf und dünste alles weitere 5 Minuten an.
3. Lösche mit Weißwein ab, lass den Wein kurz aufkochen und gib anschließend die Gemüsebrühe dazu.
4. Die Suppe sollte nun ca. 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Schneide den Bärlauch in Streifen, gib sie und die Sahne zur Suppe dazu und würze mit Salz und Pfeffer. Ich gebe noch ein paar Krümel Chili mit rein für den gewissen Pepp.
6. Lass alles noch mal kurz aufkochen. Der Bärlauch verliert beim Kochen schnell an Farbe und Geschmack, koche ihn darum nicht zu lange.
7. Mixe die Suppe mit einem Stabmixer direkt im Topf auf.

Frisches Brot oder mit Olivenöl geröstete Brotwürfel passen super dazu.

Kürbissuppe mal anders



Rezepte für Kürbissuppe gibt es ja wie Sand am Meer. Besonders im Herbst sind die Zeitschriften und das Netz voll davon. Und eigentlich sind auch alle ähnlich mit Ingwer und/oder Kartoffel und nicht zu schwer nachzukochen. Ich habe ein Rezept gefunden, dass sich in der Zutatenliste etwas unterscheidet und noch ein wenig dran gefeilt. Zuerst war ich etwas verwundert über die Tomaten in der Suppe, aber ich muss sagen, dass es eine wirklich leckere Alternative zu der herkömmlichen Kürbissuppe ist. Durch den Knoblauch, die Tomaten und die Kräuter bekommt die Suppe einen mediterranen Touch und das liebe ich ja bekanntlich. Probiere es aus und lass dich überraschen. Die Suppe ist, wie immer, für 4 Personen berechnet.

Zutaten

750 Gramm Hokkaido-Kürbis

3 Tomaten

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Zweige frischen Rosmarin oder 1 Tl getrockneter Rosmarin

2 EL Olivenöl

600 ml Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

eine Messerspitze Chiliflocken (optional)

Kleines Stück Parmesan

1. Halbiere den Kürbis, entkerne ihn und schneide ihn in Stücke. Die Tomaten grob würfeln, die Zwiebel in Ringe schneiden und die Knoblauchzehen schälen.
2. Gib das Öl mit dem kleingeschnittenen Gemüse, dem Rosmarin und den Chiliflocken in eine Pfanne und brate alles ca. 5-10 Minuten scharf an. Das Gemüse darf gerne braun werden, dann kommen die Röstaromen später gut raus. Großzügig salzen und weitere 15 Minuten auf kleiner Stufe weich dünsten.
3. In der Zwischenzeit kannst du in einem großen Topf die Gemüsebrühe aufkochen.
4. Das Gemüse zur Brühe zugeben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen, dickflüssigen Suppe verarbeiten. Sollte dir die Suppe zu dick sein, kannst du noch etwas Wasser oder auch einen Schuss Sahne zum Verfeinern dazu geben.

Ich reibe am Schluss etwas Parmesan darüber und die Kids essen am liebsten Croutons oder ein frisch gebackenes Brot dazu