

students cooking



Gegen kalte Finger helfen Suppen, das hat schon meine Oma gewusst. Praktischerweise lassen sich Suppen auch gut einfrieren. Man kann also gleich einen Topf voll kochen, einen Teil davon einfrieren und hat dann auch während der letzten Jännerwochen, wo es einen nie freut zu kochen, was Feines zu essen.

Serbische Bohnensuppe

- 1 große Dose weiße Bohnen
- 250g durchwachsener Speck
- 250g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Majoran, Rosenpaprika
- ½ TL Zucker
- 1 grüner Paprika
- 250g Braunschweiger oder Dürre

Speck in Würfel schneiden und in einem Topf auslassen. Zwiebeln hacken und mit der zerdrückten Knoblauchzehe gemeinsam mit dem Speck 5 Minuten glasig dünsten (evtl. mit Öl). Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Majoran, Zucker, Paprikapulver zugeben. Die Bohnen abgießen und dazugeben, mit 1,5 – 2 L Wasser aufgießen und einige Minuten kochen. Dann den Paprika und die Wurst in kleine Würfel schneiden, dazugeben und wieder ein paar Minuten kochen (bis die Paprikawürfel weich sind). Pikant abschmecken (wer mag kann das natürlich mit ein bisserl extra Pep aufmotzen).

Geflügelragoutsuppe mit Curry

- 3 Hühnerkeulen
- 1 Bund Suppengemüse, geschält
- 1 Apfel
- 1 Schalotte, fein geschnitten
- 1 L Wasser
- 6 Pfefferkörner
- 20g Mehl
- 1 KL Currypulver
- Kokosmilch
- 1 Becher Schlagobers
- Ingwer gerieben
- Salz
- geriebene Muskatnuss

Die Hühnerkeulen mit grob zerteiltem Suppengemüse und dem Wasser aufsetzen und solange kochen, bis das Gemüse kernig ist (dann abseihen, Suppe auffangen, Fleisch rausfischen). Die Butter (in einem frischen Topf) schmelzen, Zwiebel und Apfelstücke dazugeben, durchrösten, Mehl dazugeben, hellbraun rösten. Currypulver dazugeben, dann mit der Hühnersuppe, Kokosmilch und Schlagobers aufgießen und 20 Minuten kochen. Das Fleisch von den Keulen lösen und in kleine Stücke zerteilen. Die Suppe mixen und abschmecken (Salz, Pfeffer, Ingwer, Muskatnuss). Das Fleisch dazugeben, eventuell noch mal ein bisschen warm werden lassen.

Gemüsesuppen (eine Art Grundrezept)

mit diesem Basisrezept lässt sich nahezu jede Art von Gemüsecremesuppe herstellen. Am Besten richtet man sich nach Gusto und Angebot.

- 1 EL Butter
- ½ Zwiebel, klein geschnitten
- ½ L Suppe (Wasser+Würfel oder „echt“)
- 1 Becher Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- Gemüsesorte(n) nach Wahl, klein geschnitten

Die Zwiebel in der Butter anschwitzen, das Gemüse begeben und ebenfalls anschwitzen. Die Suppe und das Schlagobers (wer es besonders fein machen möchte, nimmt 3 EL Obers aus dem Becher heraus und schlägt es auf, dieses geschlagene Obers gibt man dann am Ende als Häubchen auf die Suppe) dazu geben, würzen (trockene bzw. so genannte „harte“ Gewürze) und das Gemüse weichkochen. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer aufmixen und gegebenenfalls nachwürzen (an dieser Stelle gehackte, frische Kräuter begeben und ein paar Minuten ziehen lassen, nicht mehr kochen).

Anbei findet ihr ein paar Gestaltungsvorschläge von mir, aber natürlich sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt.



Edith Renöckl

Gemüse	Gewürze	Beigaben
Kürbis 1	Muskatnuss	Kürbiskernöl, Joghurt
Kürbis 2	Currypulver, Koriander (frischen Koriander erst am Schluss zugeben)	statt Schlagobers Kokosmilch verwenden
Kartoffeln, mehlig	Muskatnuss, Kümmel gerieben	einige Kartoffelwürfel gebraten oder Croutons
Tomaten	Basilikum (am Schluss zugeben), Oregano, Lorbeer, Knoblauch	Croutons, im Winter einen Teil des Schlagobers durch Tomatendörre ersetzen oder gleich Dosen-tomaten verwenden
Zucchini	Thymian, Knoblauch (mit angebraten)	
Kartotten	½ TL Zucker, eventuell Ingwer	
Sellerie	Muskatnuss	
Fenchel	Muskatnuss	geriebene Orangenschalen

