

Brokkoli Creme Suppe ?

Suppen sind eigentlich nicht meine Favoriten, aber wenn ich dann mal Lust drauf habe, muss es scharf und feurig oder exotisch und deftig sein ? die Brokkoli Creme Suppe passt auf jeden Fall in eine der Kategorien. Ich liebe vor allem Suppen mit Kokosmilch ? und was zum Kürbis schmeckt, kann beim Brokkoli ja nicht verkehrt sein.

Ich liebe die Kombination von Kokosmilch in Verbindung mit gerösteten Cashewkernen. Außerdem finde ich geriebenen Käse auf immer super lecker zu einer guten Suppe ? in diesem Fall habe ich mir einen milden Ziegenkäse besorgt. Natürlich ein fester Schnittkäse, denn er soll ja als Topping über die heiße Suppe geriebenen werden.

Ich bin auch ein absoluter Fan von grüner Farbe im Essen ? sicherlich auch mit ein Grund dass ich Salate so liebe ? die Brokkoli Creme Suppe erfüllt auf jeden Fall meine Vorstellungen in jeder Hinsicht ? und sie eignet sich wunderbar als Vorspeise genauso wie als Hauptgericht mit frischem Baguette.

Also wenn ihr Lust habt auch mal einen sehr leckeren Farbtupfer auf euren Tisch zu bringen, dann schaut euch doch mal das Rezept an ?

Zutaten – ca. 3 Personen

500 g Brokkoli

3 mittelgroße Kartoffeln

1 Knoblauchzehe

400 ml Kokosmilch

600 ml Gemüsebrühe

3 Tl scharfes Currypulver

Chilliflocken

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

100 g Cashewkerne

Ziegenkäse – z.B. Belle Blanche

Zubereitung

– den tiefgefrorenen oder frischen Brokkoli in Röschen teilen und in einen großen Topf geben.

– die Kartoffeln schälen und mit der Knoblauchzehe, Kokosmilch, Gemüsebrühe und den Gewürzen dazu geben

– aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen

– nun die Suppe mit einem Pürrierstab pürrieren, ihr könnt vorher noch ein paar Brokkoliröschen für die Deko beiseite legen

– nochmals abschmecken und zum Schluss etwas Zitronensaft in die fertige Suppe rühren

– die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne anrösten

– die Brokkoli Creme Suppe in Schüsseln oder Suppenteller füllen und mit den gerösteten Cashewkernen bestreuen

– zum Schluss noch den Ziegenkäse auf die heiße Suppe reiben

Bon Appetit ?

Na neugierig geworden ? dann probiert es doch einfach mal aus

?

LG Tina ♥



Kartoffelsuppe mit Würstchen ???

Also eigentlich bin ich nicht so ein Suppen Liebhaber ? allerdings gibt es natürlich auch Ausnahmen ? nämlich Suppen, die schon in Richtung Eintopf gehen und schön scharf oder deftig sind. Vor allem im Herbst oder Winter liebe ich das. Wenn man so wie ich auch in der Kälte viel mit dem Rad unterwegs ist, dann muss es einfach mal eine gute warme und deftige Kartoffelsuppe sein um sich auch von Innen wieder aufzuwärmen.

Deshalb ist die Kartoffelsuppe hier in meinem Blog ein Muss ? denn sie lässt sich schnell vorbereiten und hat alle Möglichkeiten Gemüsesorten hinzuzufügen oder wegzulassen.

Wenn man die Kartoffeln zum Beispiel reduziert und andere Gemüsesorten hinzufügt hat man schon den Grundstein für eine leckere italienische Minestrone ?

Ich mag sehr gerne die klassische Variante der Kartoffelsuppe mit Würstchen und Senf. Aber auch da kann man ja variieren, und die Fleischeinlage entweder weglassen oder durch ein anderes Produkt ersetzen.

Wenn ich mir die Vielfalt von Gemüse auf den Wochenmärkten immer so anschau, dann muss ich immer aufpassen nicht in einen Kaufrausch zu verfallen ? die wundervollen verschieden Farben tun dann noch ihr übriges ? ja ich liebe buntes Essen ?

So und nun genug erzählt, hier kommt das Rezept:



Zutaten – ca 6 Personen

1.3 kg Kartoffeln- mehlig oder vorwiegend festkochende

4 Möhren

1 Zwiebel

Lauch oder Frühlingszwiebeln

1 Paprika

1/ 2 Fenchel

Grüne Bohnen 1 oder 2 Hand voll

1 Büchse weiße Bohnen

Bleichsellerie

1 El gekörnte Brühe aus Gemüse oder Hühnerbrühe

1300 ml Wasser

50 ml Sahne

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer, Chilliflocken und Muskatnuss

1 Bund Petersilie

3 paar Wiener Würstchen oder andere Sorten

Zubereitung

- großen Topf bereitstellen
- Gemüse waschen und schälen und in kleine Stücke schneiden. Die weißen Bohnen beiseite stellen
- Kartoffeln schälen und auch in kleine Stücke schneiden
- alles in den großen Topf geben, Wasser und Brühe hinzufügen
- mit reichlich Salz und Pfeffer würzen. Etwas Chilliflocken noch dazugeben
- aufkochen lassen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen
- nun ein Teil des Gemüses und der Kartoffeln herausnehmen. Die Hälfte der weißen Bohnen in die Suppe geben, die andere Hälfte zum beiseite gelegten Gemüse
- nun die Suppe pürrieren oder mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken bis die Konsistenz erreicht ist die ihr mögt
- das beiseite gelegte Gemüse nun wieder dazugeben
- die Sahne und in Stücke geschnittenen Würstchen hinzufügen und noch mal erwärmen
- zum Schluss nochmal deftig abschmecken und die gehackte Petersilie unterheben

Am besten schmeckt es mir noch mit einem Klecks Senf in der Suppe ? und frisches Brot gehört natürlich auch noch dazu ?

Zur deftigen Kartoffelsuppe trinke ich in der Regel keinen Wein. Aber ich denke ein trockener Riesling würde ganz gut dazu passen.

Also lasst euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?

LG Tina ♥



Stufato ??? ein italienischer Eintopf

Diese
r
Einto
pf
ist
ein
sehr
altes
Famili
enre
zept,
was
meine
Schwie
germ
utter
aus
Itali
en
mitge
brach
t
hat.



Ich weiß garnicht mehr, wann ich ihn zuerst gegessen habe, solange ist das schon her ? es wurde aber sofort einer meiner Lieblingsgerichte für den normalen Alltag. Einfach deshalb weil man ihn so wunderbar vorbereiten kann. Wenn er dann noch ein paar Stunden zieht, schmeckt es erst richtig gut ?

Ich koche Stufato immer sehr gerne, wenn ich noch Reste vom Gemüse übrig habe, und diese verbrauchen muss. Beim Gemüse kann man auch durchaus variieren. Die Grundzutaten sind auf jedenfall Tomaten und Paprika. Alles andere kann man durchaus nach seinem Geschmack und Vorräten hineingeben. Mein Rezept basiert auf Zucchini, Möhren und Kartoffeln. Es schmeckt allerdings auch mit Kürbis oder Auberginen sehr lecker.

Beim Fleisch könnt ihr natürlich auch variieren, indem ihr nur Schweine, oder Rind, oder Geflügelfleisch verwendet. Sehr gut schmeckt es übrigens auch mit Kaninchen oder Wildschwein ?

Wer die vegetarische Variante bevorzugt, lässt natürlich das Fleisch weg und nimmt einfach mehr Gemüse hinein.

Zum Schluss könnt ihr euch mit frischen Kräutern noch so richtig austoben. Am besten sind Rosmarin, Thymian, Oregano und natürlich Basilikum

Für uns war es immer ein schönes Familienessen, was unsere Mädchen auch immer sehr mochten ?

Zutaten

2 El Öl

500 g Gulasch – Schwein, Rind gemischt –

1 kleine Zwiebel

Knoblauch

Paprika – grün, gelb, rot

250 g Kirschtomaten

300 ml Wasser

1 kl Dose Tomatenmark

1 mittlere Zucchini

3 mittlere Möhren

4 Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Chilliflocken

Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum

evtl. geriebener Käse

Baguette

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden

Das Gulasch in kleine Würfel schneiden

Paprikas und Kirschtomaten in Stückchen schneiden

Das Öl in einer großen Pfanne oder Casserole erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch zufügen. Alles ein paar Minuten schmoren lassen, dabei aber immer durchrühren. Anschließend Paprika und Tomaten hineingeben. Das Wasser mit dem Tomatenmark zugießen. Salzen und pfeffern.

Mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 45 Minuten schmoren lassen.

Die Möhren in Scheiben schneiden.

Zucchini und Kartoffeln in Würfel schneiden und zum Eintopf geben.

Nochmals bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Etwas abkühlen lassen und die Kräuter untermischen.

Nochmal alles mit Salz, Pfeffer, Chilliflocken und einer Prise Zucker abschmecken.

Am besten den Eintopf noch ein paar Stunden durchziehen lassen.

Als Topping empfehle ich ein bisschen geriebenen Käse und warmes Baguette als Beilage.

Wenn ihr gerne noch Wein dazu trinken wollt, empfehle ich euch einen leichten bis mittelschweren Rotwein ?? ein Merlot passt z. bsp. super dazu ?

Also lasst Euch inspirieren und probiert es einfach mal aus ?



Chilli con carne ?

Diese Suppe, ist es eigentlich eine Suppe ?, ist eigentlich auch eine Familientradition . Sie wurde immer gerne an Geburtstagen, wenn ein Umzug anstand oder auch wenn mal Handwerker im Haus waren gekocht. Das praktische daran ist ja das man Chilli con carne so wunderbar vorbereiten kann und der Geschmack ja nach einem Tag noch besser wird. Chilli schmeckt mehrmals aufgewärmt immer besser ? ein bisschen Baguette dazu, Schmand und geriebenen Käse als Topping oh man ich bekomme schon wieder Appetit ? ich mag es gerne sehr scharf aber das sollte jeder für sich selber ausprobieren.



8

Zutaten – ca. 4 Personen –

500 g Rinder gehacktes

1 – 2 Zwiebeln

3 kl. Dosen geschälte Tomaten

2 – 3 Dosen Kidney Bohnen

1 kl. Dose Mais

Pfeffer

Salz

Chilli Flocken frisch gerieben

Geriebener Käse, Schmand

Zubereitung

Das Fleisch im heißen Öl scharf anbraten. Zwiebeln zufügen und kurz mitbraten. Danach die geschälten Tomaten dazugeben und das ganze mit einem Kartoffelstampfer in die Fleischmasse drücken. Dann die abgetropften Bohnen und den Mais in den Topf geben. Die Suppe ein wenig würzen und auf mittlerer Stufe ca. 45 Minuten köcheln lassen. Ein bisschen abkühlen lassen und

dann nochmal richtig würzen, nach deinem Geschmack. Lasst das Chilli unbedingt noch ein paar Stunden stehen, damit sich der Geschmack richtig entfalten kann. Am besten sogar über Nacht stehen.

Als Topping empfehle ich Schmand und oder geriebenen Käse zur heißen Suppe

Chilli con carne mit frischem Baguette und noch ein guter Rotwein ♥ das ist einfach ein perfekter Abend

Probiert es aus ?

LG Tina ♥