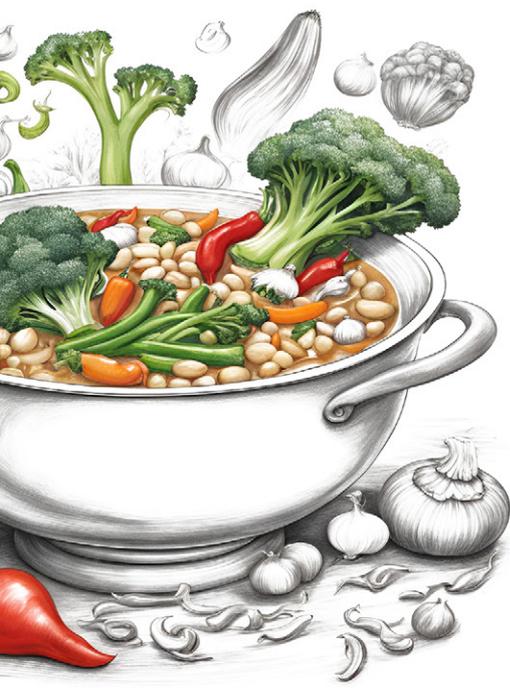


Auf die Suppe, fertig, los!

Rezepte

Würstchen-Gulasch	1
Schnelle Tomatensuppe	2
Lecker Bohneneintopf	3
Ayurvedische Rote-Bete-Linsen-Suppe	4
Fruchtige Kürbissuppe	5
Rosenkohleintopf	6
Buttermilchkartoffeln	7
Waldpilzsuppe mit Eierwürfeln	8
Altmeißner Brotsuppe	9
Exotischer Hähnchentopf	10
Kopfsalatsuppe mit „Rösteln“	11
Herbstliche Waldteichsuppe	12
Böhmische Sauerkrautsuppe (Zelnacka)	13
Schnelle Fischsoljanka à la Maik Teschner	14
Zurek – Polnische Ostersuppe	15
Hexensüppchen	16
Gyrossuppe	17
Böhmische Knoblauchsuppe	18
Schokoladensuppe mit Schneeklößchen	19
Pflaumendübchen	20



Würstchen- Gulasch

Rezept von Moderator Silvio Zschage, aus dem Thermomix-Kochbuch

Silvio Zschage forderte in einem Koch-Wettstreit Bürgermeister in Sachsen mit den Suppen unserer Hörerinnen und Hörer heraus. Es war lustig und lecker. Zuhause kocht Silvio gern Würstchen-Gulasch.

Zutaten

Für 4 Personen

- ½ Bund Petersilie
- 1 Zwiebel, halbiert
- 30 g Öl
- 2-3 TL Gulasch Gewürz
- 50 g Paprikamark
- 1 Dose Tomaten (400 g)
- ½ TL Salz, 3 Prisen Pfeffer
- 50 g Wasser
- 200 g Champignons
- 350 g Paprika, gewürfelt
- 400 g Wiener Würstchen, in Scheiben
- 100 g Schmand

Zubereitung

Petersilie in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 7, zerkleinern, umfüllen

Zwiebel in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5, zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben

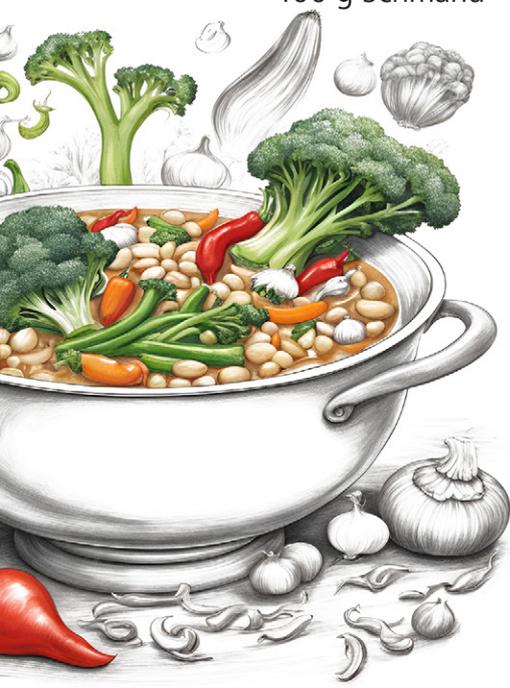
Öl zugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten

Gulasch-Gewürzmischung, Paprikamark, Tomaten, Salz, Pfeffer, Wasser, Champignons und Paprika zugeben, einmal mit dem Spatel verrühren und 14 Min./100°C/  /Stufe  kochen.

Würstchen und Schmand zugeben, einmal mit dem Spatel verrühren und 4 Min./100°C/  /Stufe  aufkochen. Würstchen-Gulasch abschmecken, mit der zerkleinerten Petersilie bestreuen und z.B. zu Brot, Nudeln oder Salzkartoffeln servieren.

Gut zu wissen

Das Rezept ist aus einem Thermomix-Kochbuch, geht aber auch ganz normal auf dem Herd zuzubereiten.



Schnelle Tomatensuppe mit Überraschung

Rezept von Anne Tauscher aus Dornreichenbach

**„Es gab einen kleinen Streit am Abendbrottisch.
Mein Freund isst keine Tomaten, aber diese Suppe liebt er,
vor allem die Überraschung darin.“**

Zutaten

Für 4 Personen

- 1/2 Zwiebel
- 2 Knobizehen
- 1 Packung passierte Tomaten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Packung Mini Mozzarella
- Kräuter wie Basilikum, Thymian, Oregano
- Salz, Pfeffer
- n.B. ein Müh Honig
- n.B. einen Schuss Sahne für das Auge

Zubereitung

Zuerst die feingewürfelte Zwiebelhälfte und die Knobizehen fein würfeln und in Olivenöl glasig anbraten.

Mit etwas Wasser ablöschen (ca. 150ml).

Hinzukommen passierte und gehackte Tomaten, sowie die Gewürze.

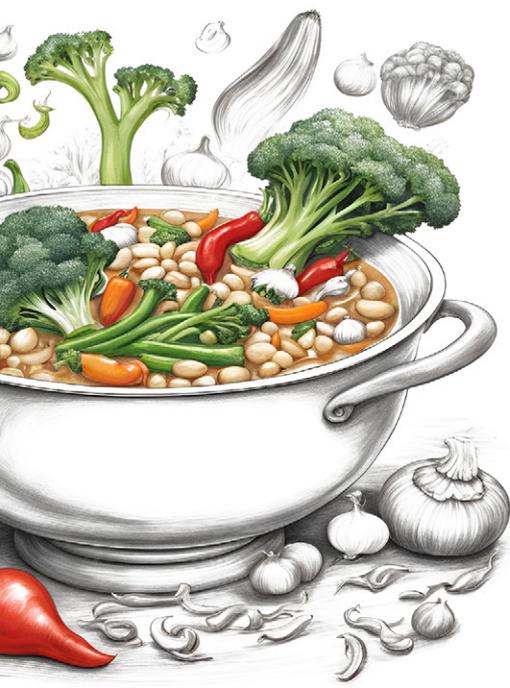
Dies ca. zehn Minuten köcheln.

Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzufügen. Wer möchte, kann ein Müh Honig für das „sonnengereifte Gefühl“ hinzufügen.

Kurz vor dem Servieren die Mozzarellakugeln in die Suppenschüsseln geben.

Tipp von Anne

Mozzarella-Kugeln passen perfekt dazu.





Lecker Bohneneintopf

Rezept von Anja, Lehrerin im Förderzentrum „Oberes Osterzgebirge“



Die Schüler haben während ihres Hauswirtschaftsunterrichts Bohneneintopf mit Bohnen aus dem eigenen Schulgarten gekocht. „Sehr, sehr, sehr lecker.“

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 l Fleischbrühe
(gekocht aus Hähnchen/
Suppenhühnern, Lorbeer-
blatt, Suppengemüse usw.)
- 250 g Möhren
- 4 Kartoffeln
- 500 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- evtl. 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Bohnenkraut
- auf Wunsch Cabanossi

Zubereitung

Brühe mit den Hähnchen, Lorbeerblatt und Gewürzen ansetzen. So lange kochen bis eine Brühe entsteht und das Fleisch weich ist.

Fleisch von den Knochen lösen und beiseite stellen.

Zwiebeln, Möhren, Kartoffeln schälen und würfeln.

Cabanossi, Knoblauch, Zwiebel in einem Topf anbraten. Kartoffeln und Möhren dazugeben und kurz mit anbraten.

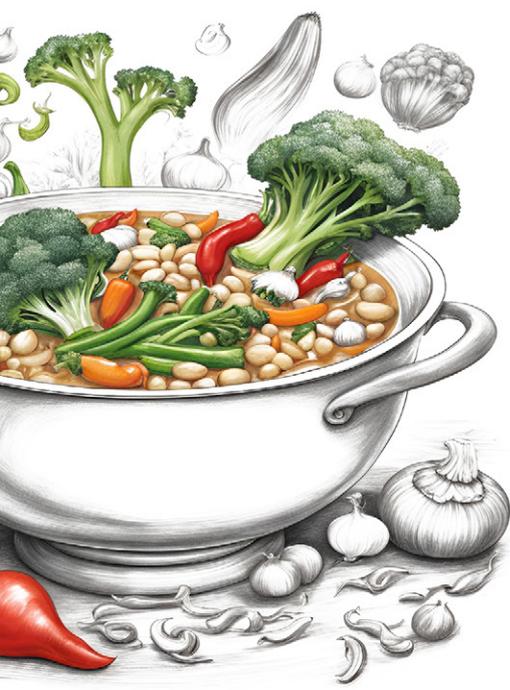
Mit der Fleischbrühe ablöschen und zehn Minuten kochen.

Bohnen dazugeben und nochmal ca. 15 Minuten fertig garen.

Mit Bohnenkraut, Pfeffer, evtl. gekörnter Brühe abschmecken.

Tipp von Anja

Wer will, fügt Cabanossi hinzu.



Ayurvedische Rote-Bete-Linsen-Suppe

Rezept von Sandra

Während ihrer Ausbildung zur Ernährungs- und Gesundheitsberaterin hat sich Sandra mit gutem Essen beschäftigt, das satt und glücklich macht. Dabei ist sie auf dieses ayurvedische Rezept gestoßen.

Zutaten

Für 4 Personen

- 600 g frische Rote Bete
- 1 Zwiebel
- 20 g frischer Ingwer
- 1 kleine Chili
- 200 g Linsen
- 2 EL Ghee
- 1 TL braune Senfsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 TL Kreuzkümmelsamen
- 250 g Hafercuisine
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz

Zubereitung

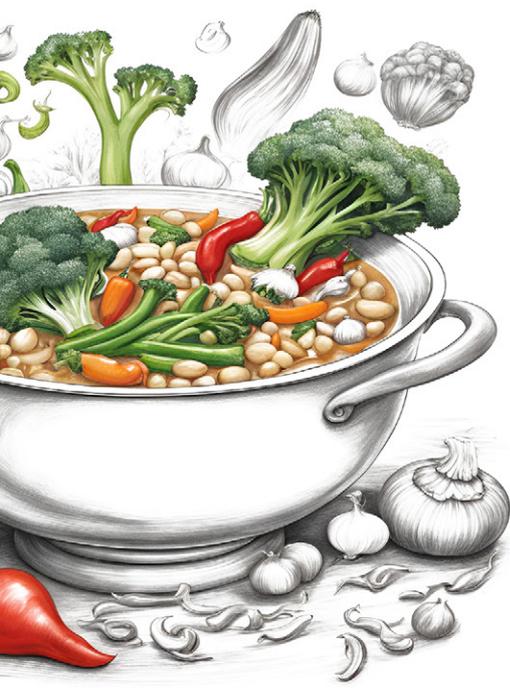
Die Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, Ingwer schälen, Chili waschen und entkernen. Alles fein hacken.

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen darin kurz anrösten, bis sie zu springen beginnen. Zwiebel, Ingwer und Chili dazugeben, ebenso den grob gemörsernten Koriandersamen und Kreuzkümmelsamen kurz mit anbraten. Jetzt die Rote-Bete-Würfel dazugeben und mit ca. 800 ml Wasser 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Parallel dazu die Linsen nach Anleitung kochen.

Wenn die Rote Bete weich ist, die Suppe pürieren (so grob oder fein wie man es mag). Jetzt die Hafercuisine dazugeben, unterrühren und auch die fertig gekochten Linsen dazu geben. Mit dem Zitronensaft abschmecken. Salz nicht vergessen.

Sandras Tipp

Wer es würzig mag, wählt gelbe Linsen.



Fruchtige Kürbissuppe

Rezept von Monika

Lange Zeit war Kürbissuppe kein Thema für Monika. Doch dann gab es bei ihren Landfrauentreffs dazu einen Erfahrungsaustausch. Darüber fand dieses Suppenrezept den Weg in ihre Küche.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Hokkaido-Kürbis
- 3 Zwiebeln
- 1 TL Edelsüßpaprika
- 600 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Orangensaft
- 200 ml Sahne
- Ingwer
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Butter
- Kürbiskernöl nach Bedarf

Zubereitung

Geschälte Zwiebeln in Stücke schneiden.

Den von Kernen befreiten Kürbis in Stücke schneiden.

Ein kleines Stück geschälter Ingwer kleinschneiden.

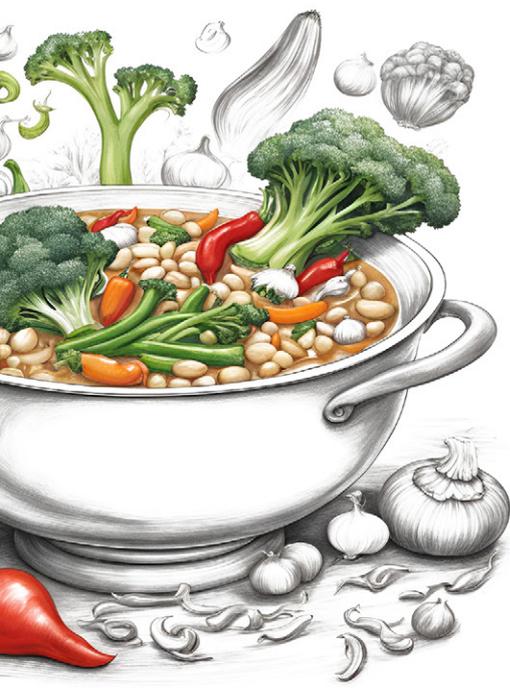
Butter im Topf schmelzen und Zwiebeln darin anschwitzen.

Kürbisstücke, Paprikapulver und Ingwer dazu geben und anschwitzen.

Mit Brühe und Saft aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.

Anschließend fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne nach Bedarf dazu geben.



Rosenkohleintopf

Rezept von Brigitte

Brigitte mochte bis ins Erwachsenenalter keinen Rosenkohl. Erst weil ihr Mann den gern isst, hat sie sich langsam rangetastet. Seit sie das alte Familienrezept von ihrer Cousine erhalten hat, isst sie gern Rosenkohl.

Zutaten

Für 4 Personen

- 750 g Rosenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 30 g Butter oder Margarine
- 1,5 L Hühnerbrühe
- 100 g durchwachsener Speck
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Rosenkohl putzen und waschen, Kartoffeln achteln.

Zwiebelwürfel in Fett glasig dünsten.

Den Rosenkohl und die Kartoffeln dazu geben und andünsten.

Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten garen.

Die Speckstreifen auslassen.

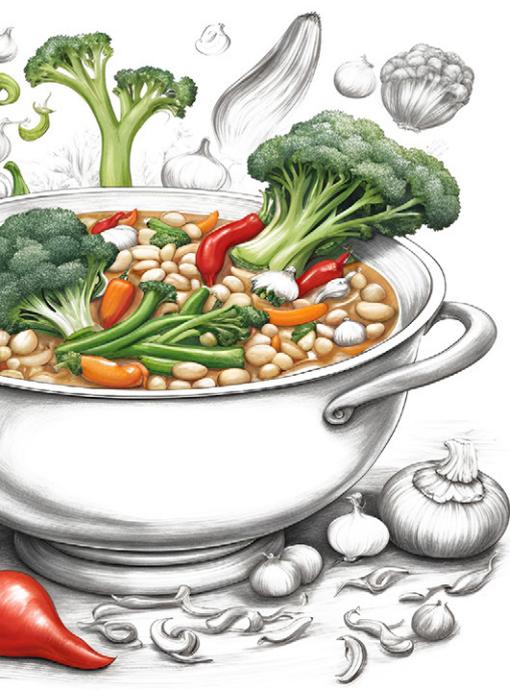
Das Fleisch grob würfeln, zum Speck geben und kurz anbraten.

Das Fleisch fünf Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brigittes Tipp

Rosenkohl ist ein typisches Herbstgemüse.



Buttermilch- kartoffeln

Rezept von Katja Henkel

Diese Suppen-Idee stammt von Sachsenradio-Moderatorin Katja Henkel und diese hat das Rezept von Schauspielerin Ursula Karuseit übernommen.

Zutaten

Für 4 Personen

- ca. 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und einige Pfefferkörner
- 2 Eigelb
- 1 Becher Buttermilch
- 200 g saure Sahne
- 200 g Schmand oder Crème fraîche
- 5 Wiener Würstchen
- etwas Zitronensaft
- Schnittlauch

Zubereitung

Rund ein Kilogramm Kartoffeln (festkochend) schälen, in Würfel schneiden und in einen großen Topf geben. Zwei Zwiebeln kleingeschnitten, zwei Lorbeerblätter, Pfefferkörner und Salz dazugeben und alles weich kochen.

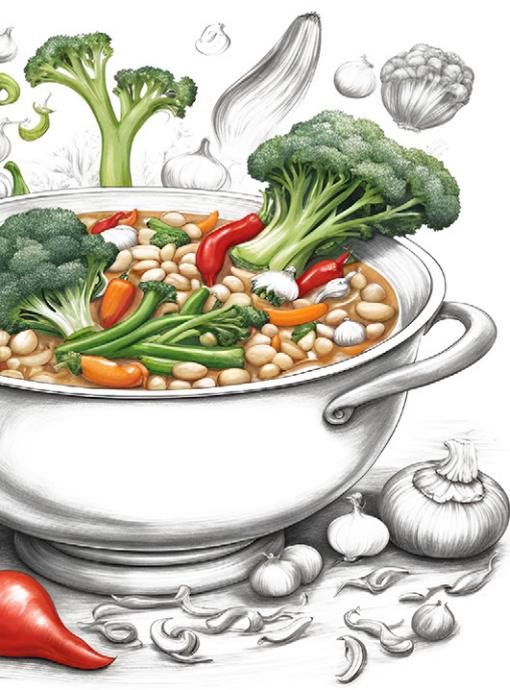
Nun das Wasser fast abgießen. Dann kommt ein großer Becher Buttermilch hinzu, ein Becher saure Sahne und „für die Hüften und den guten Geschmack“ ein Becher Schmand. Alles verrühren. Zwei Eigelb einrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann fünf Wiener Würstchen kross anbraten, in die Suppe geben und das Ganze „schön durchziehen“ lassen.

Serviert wird die Suppe mit Schnittlauch dadrüber.

Katjas Tipp

Die Kartoffeln müssen gewürfelt sein und ganz weich kochen.



Waldpilzsuppe mit Eierwürfeln

Rezept von Sigrid Morgner aus Lunzenau

Ihre Eltern gingen gern Pilze sammeln, die dann, wie zu DDR-Zeiten üblich, eingekocht wurden. Über den Winter wurden sie dann als Suppe, im Gulasch oder gebraten zum Abendbrot verwertet.

Zutaten

Für 4 Personen

- ca. 500 g frische Waldpilze
- 1 große Zwiebel
- Butter zum Braten
- Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel
- ca. 1 gehäufte EL Mehl zum Überstäuben
- ca. 1 Liter Brühe (z.B. Brühpulver)
- 2 hartgekochte Eier
- Zitronensaft
- halber Becher Sahne
- gehackte Petersilie

Zubereitung

Pilze putzen, klein schneiden und in der Butter mit der klein gewürfelten Zwiebel und den Gewürzen gut braten.

Wenn die Pilze fertig sind, mit dem Mehl bestäuben, durchrühren und mit der Brühe auffüllen.

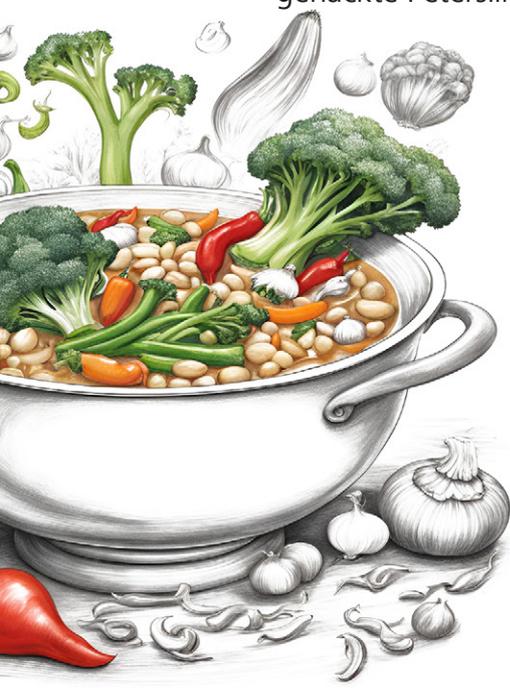
Ca. 5 Minuten köcheln lassen, damit der Mehlschmack weg ist.

Nun die in Würfel geschnittenen Eier zugeben und die Suppe mit Zitronensaft und der Sahne abschmecken.

Portionieren und mit etwas klein gehackter Petersilie bestreuen.

Sigrids Tipp

Selbst gesammelte Pilze machen sich besonders gut.





Altmeißner Brotsuppe

Rezept vom Domkeller Meißen



Auch der „Domkeller Meißen“ hat uns ein Suppenrezept geschickt. Geschäftsführer Karsten Müller empfiehlt Jan Bormanns Brotsuppe. Wohl bekomm's!

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Liter Fleischfond (kräftig)
- 1 Liter Meißner Sankt Afra Schwarzbier
- 600 g Misch-/Graubrot
- 2 Zwiebeln gewürfelt
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 100 g Bauchspeck
- Schmand oder Crème fraîche
- 200 g Rostbratwurst ungebrüht
- Salz, Pfeffer, Frühlingslauch

Zubereitung

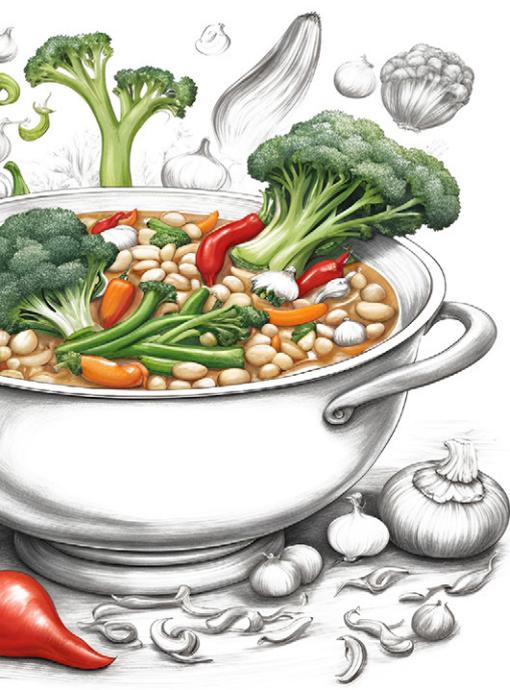
Den Fleischfond ansetzen. Die Rostbratwürste aus dem Darm schälen und zu kleinen Fleischklößchen formen, in den Fond geben und darin blanchieren. Danach wieder abseihen und später vor dem Servieren wieder in die Suppe geben.

Den Bauchspeck im Topf auslassen, bis dieser knusprig wird. Dann die gewürfelten Zwiebeln und etwas Knoblauch hinzugeben. Mit Schwarzbier und dem Fleischfond auffüllen. Das vorher dunkel geröstete Misch-/Graubrot in die Flüssigkeit geben und alles zusammen ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zur Krönung vor dem Servieren etwas Schmand oder Crème fraîche auf die Suppe aufsetzen und mit Frühlingslauch garnieren.

Tipp

Die besondere Zutat dieser Suppe: Schwarzbier



Exotischer Hähnchentopf

Rezept von Frau Pohl aus Rochlitz

Frau Pohl hat das Rezept vor einigen Jahren in einer Zeitschrift entdeckt und seitdem immer wieder mit Freude gekocht.

Zutaten

Für 4 Personen

- 800 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 2 EL Currypulver
- 600 g Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 3 cm Ingwerknolle
- 600 g frische Ananasstücke
- 800 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Kokosmilch Dose
- Salz, Pfeffer
- Cayenpeffer, Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

Fleisch abbrausen und in Stücke schneiden.

Die Zwiebel würfeln und in weitem Topf mit drei Esslöffel Öl erhitzen, Fleisch zugeben, mit Curry bestreuen, ca. zwei Minuten braten, herausnehmen und beiseite stellen.

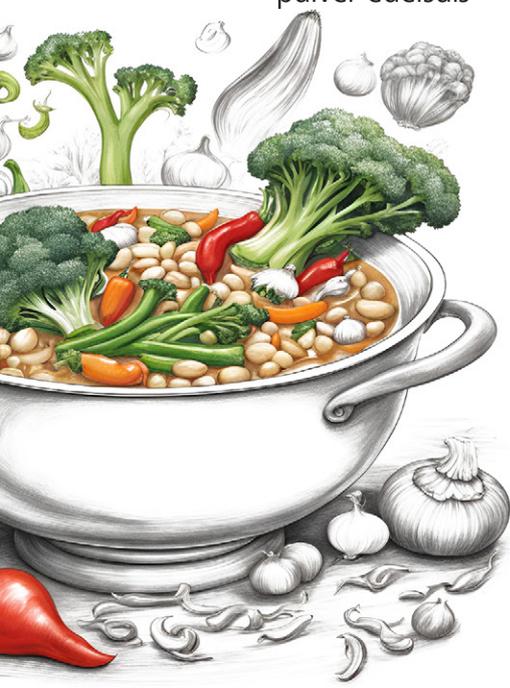
Die Süßkartoffeln in Würfel schneiden, die Paprika ebenfalls in ein Zentimeter große Würfel schneiden, Ingwer in hauchdünne Scheiben schneiden, Ananas in Stücke schneiden.

Das restliche Öl in den Topf geben, darin die Süßkartoffeln, Paprika, Ingwer, Ananas kurz andünsten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brühe dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen.

Kokosmilch und Fleisch dazugeben, mit Salz Cayenpeffer und Paprikapulver würzen und weitere zehn Minuten köcheln lassen. Garzeit: 30 Minuten

Tipp

Der Clou bei diesem Rezept: Süßkartoffeln. Ein Genuss an kühlen Herbsttagen.



Kopfsalatsuppe mit „Rösteln“

Rezept von Rosemarie

Wer macht schon aus Kopfsalat eine Suppe?

Rosemarie hat das Rezept im Fernsehen gesehen, dann einfach ausprobiert und ist in Begeisterung ausgebrochen.

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Stauden Salat
- 2 Zwiebeln
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Butter
- 1 EL Weizenmehl
- 2 Vollkorntoastscheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 2 EL Butter zum Anbraten

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Butter bräunen, die Zwiebeln dazugeben und andünsten. Das Mehl darüber streuen, anschwitzen und unter Rühren mit der Brühe ablöschen. Der Suppenansatz sollte 15 Minuten leicht köcheln.

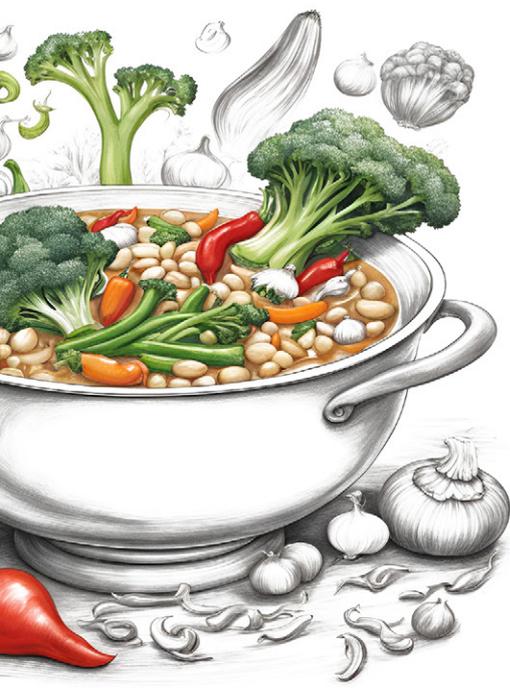
Die Salatköpfe putzen, waschen und trocken schleudern. Den Kopfsalat in feine Streifen schneiden. Einen Teil (etwa 1/3) der Salatstreifen für die Deko aufheben.

Das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und die Brotwürfel knusprig anbraten. Dann den Knoblauch dazugeben und leicht mit anbraten.

Nun den Großteil der Salatstreifen in den Suppenansatz geben, die Sahne dazu und ca. fünf Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Suppenmasse mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Suppe mit den „Rösteln“ anrichten, mit den übrigen Salatstreifen garnieren.

Rosemaries Tipp

Geröstete Brotwürfel mit Knoblauch runden diese Suppe ab.



Herbstliche Waldteichsuppe

Rezept vom ehemaligen Küchenmeister und Gastwirt Horst

Warum Waldteichsuppe?

Als Camper haben Horst und seine Frau diese Suppe über 40 Jahre lang immer am Teichrand gegessen.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 1 kleiner Kürbis
- 5 Zwiebeln
- 5 große Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- gekörnte Brühe, Salz
- Lorbeer, Piment, Kurkuma
- 100 ml Schlagsahne
- 100 g Butter
- Räucherlachsstreifen oder Scheiben von Wiener Würstchen als Einlage

Zubereitung

Kartoffeln, Kürbis, Zwiebeln, Karotten, Knoblauchzehe würfeln und mit Wasser ansetzen.

Etwas gekörnte Brühe, Salz, Lorbeer, Piment dazu und weich kochen. Lorbeer, Piment entfernen und etwas Kurkuma einstreuen.

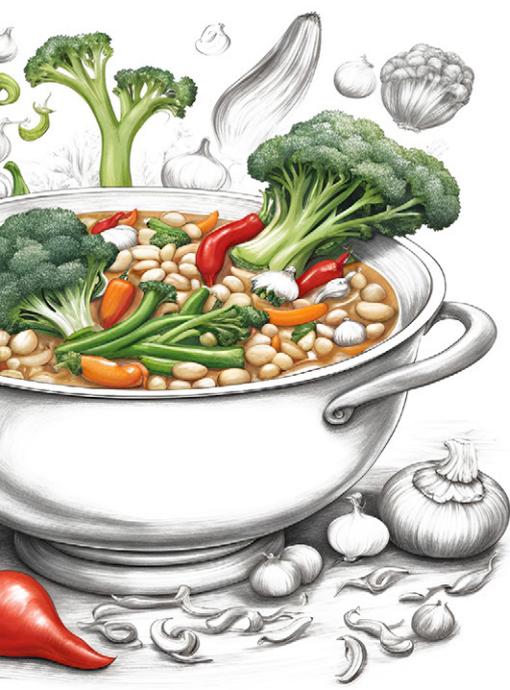
Die Schlagsahne und die gute Butter dazugeben. Mit dem Zauberstab bzw. Mixer alles pürieren und fertig ist die Suppe.

Als Einlage eignen sich wahlweise Räucherlachsstreifen oder Scheiben von Wiener Würstchen.

Als Clou werden die Teller mit Balsamico-Creme garniert.

Horsts Tipp

Räucherlachsstreifen für die Suppe





Böhmische Sauerkrautsuppe (Zelnacka)



Rezept von Monika



Monika hat das Rezept in ihrer Schulzeit zum Thema „Andere Länder, andere Sitten“ gefunden. Im Unterricht wurde die Suppe dann gekocht und hat allen geschmeckt.

Zutaten

Für 4 Personen

- 40 g Speckwürfel
 - 1 Zwiebel gewürfelt
 - 2 Knoblauchzehen gehackt
 - 2 TL Paprika edelsüß
 - 250 g Sauerkraut
 - 50 g Butter
 - 50 g Mehl
 - 2 Kartoffeln
 - 200 g Saure Sahne
 - 3 Wiener
 - 1 Liter Fleischbrühe
 - 1 TL Kümmel
 - Salz
- 
- 
- 
- 

Zubereitung

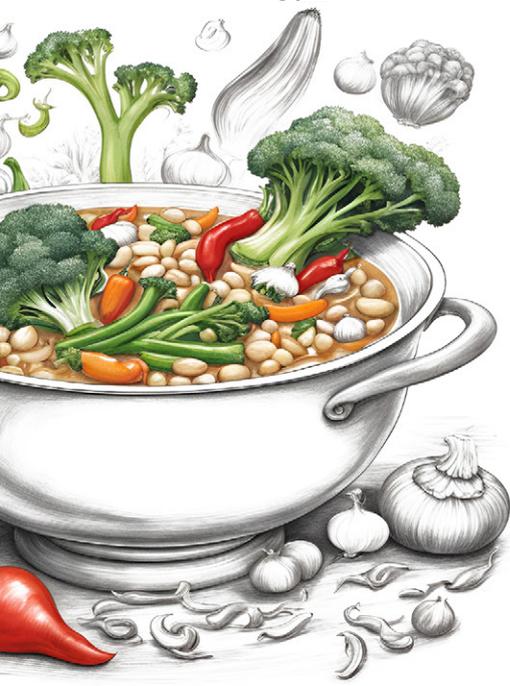
Die Speckwürfel in einem großen Topf in etwas Butter auslassen. Zusammen mit der kleingewürfelten Zwiebel und den zerhackten Knoblauchzehen glasig andünsten. Den Paprika einrühren und anschließend das Sauerkraut zugeben, mit Salz und Kümmel würzen. Mit ungefähr der Hälfte der Brühe zum Kochen bringen.

Währenddessen in einer Pfanne aus 50 Gramm Mehl und 50 Gramm Butter eine Einbrenn herstellen und mit der restlichen Brühe ablöschen. Alles zur Suppe geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Kartoffeln schälen, würfeln, zur Suppe geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.

Die Wiener in Scheiben schneiden, anbraten.

Zuletzt noch die Saure Sahne und die Wurst zur Suppe geben. Abschmecken. Nicht mehr aufkochen.



Schnelle Fischsoljanka à la Maik Teschner

Rezept von Maik Teschner

„Ich ess' das so gerne“, schwärmt der Moderator, „es kann alles rein, was da ist.“ Er selbst liebt seine schnelle Fischsoljanka über alles. Seine Frau sieht das etwas anders. ;-) Egal. Probieren Sie es aus.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Glas Wein
- 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch
- etwas Tomatenmark
- Kurkuma, Cayennepfeffer
- Paprikapulver, Kreuzkümmel
- Gemüsebrühe
- Dose Tomatensoße
- Gemüse (Kartoffeln, Paprika, Möhren u.ä.)
- Gewürzgurken, Jalapeño-Scheiben und Gurkenwasser
- Fischbüchse (Heringsfilet in Tomatensoße)

Zubereitung

eigenhändig von Maik Teschner aufgeschrieben

Zwiebeln und Knoblauch andünsten.

Schluck Wein trinken

Tomatenmark leicht anbraten, dann Kurkuma, Paprikapulver, Kreuzkümmel und viel Cayennepfeffer dazugeben ... kurz mit anbraten

Duft genießen! Wein nippen

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Eine Dose Tomatensoße dazu. Dann Gemüse hinein - von Kartoffeln über Paprika bis Möhren. Mit Gewürzgurken, Jalapeño-Scheiben und Gurkenwasser ansäuern und anscharfen.

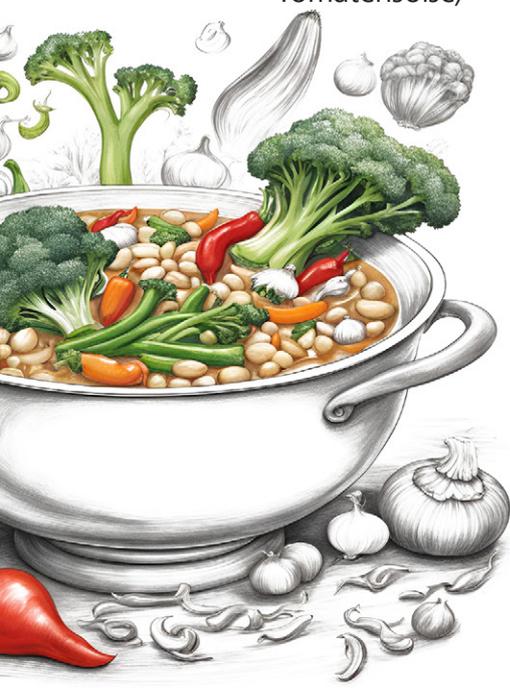
Etwas Wein schlürfen

Kochen, bis das Gemüse weich ist.

Ooops, Weinglas leer

Dann der Clou: Fischbüchse öffnen. „Ich favorisiere Heringsfilet in Tomatensoße“ so Maik Teschner.

Kurz aufkochen und hinunterschlingen. :-)



Zurek – Polnische Ostersuppe

Rezept von Moderator Thomas Hehde (gefunden auf eatsmarter.de)

Sachsenradio-Moderator Thomas Hehde liebt diese Suppe.

Seine Frau ist in Polen geboren und kocht diese Suppe eigentlich das ganze Jahr – nicht nur zu Ostern.

Zutaten

Für 4 Personen

- 100 g Roggenschrot
- 400 ml Wasser warm
- 2 Kartoffeln festkochend
- 2 Möhren
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 polnische Würste
- ½ Bund Petersilie
- 2 Eier
- 1 TL Majoran
- 100 g saure Sahne

Zubereitung

Roggenschrot in ein Einmachglas füllen und mit handwarmem Wasser auffüllen. Mit Backpapier und Gummi verschließen und mit einer kleinen Gabel mehrfach in das Papier stechen. Danach das Ganze 2-3 Tage bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Das ist wichtig, damit der Roggenschrot vergärt.

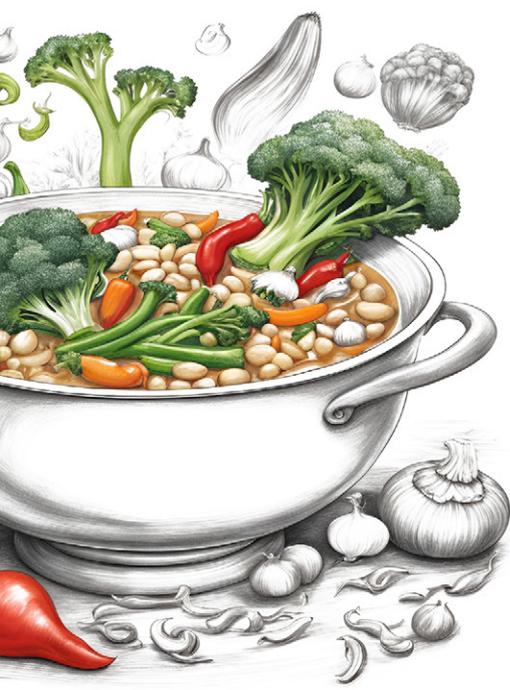
Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls sehr fein schneiden. Die Wurst in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch glasig andünsten. Anschließend Gemüse und Wurst hinzugeben und kurz mitbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Majoran hinzugeben und für etwa 25 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Eier rund zehn Minuten hart kochen. Wasser abgießen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Nun den vergorenen Schrot zur Suppe hinzufügen und unter ständigem Rühren weitere fünf Minuten köcheln lassen. Zu guter Letzt wird die saure Sahne untergerührt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Die Zurek nun in Suppenschüsseln verteilen und mit je einem halben Ei und gehackter Petersilie garnieren.



Hexensüppchen

Rezept von Henriette Schmidt (aus „33 magische Suppen“ von Marion Grillparzer)

Sachsenradio-Moderatorin Henriette Schmidt liebt diese Suppe:

„Die Hexen tanzen um den Topf über dem offenen Feuer und freuen sich auf ihr Süppchen, das gute Laune macht und Lust auf mehr.“

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Zwiebeln, 4 Zehen Knobi
- 4 scharfe rote Chilischoten
- 1 rote + grüne Paprikaschote
- 4 EL Öl
- 500 g mageres Rinderhackfl.
- 1 EL edelsüßes Paprika
- 1/2 EL rosenscharfes Paprika
- 1/2 l Fleischbrühe oder Rinderfond aus dem Glas
- 1 Dose Pizzatomen
- 1 Dose rote Kidneybohnen
- 50 g frischer Bärlauch
oder Schnitt-Koblauch

aus dem
Asia-Laden
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch schälen und klein würfeln. Chili-Schoten putzen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten halbieren, putzen und die Hälften in schmale Streifen schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Das Hackfleisch zerpfücken und dazugeben und unter Wenden krümelig braten. Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote dazugeben und andünsten, aber keine Farbe annehmen lassen. Die Paprikastreifen hinzufügen und kurz mitdünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

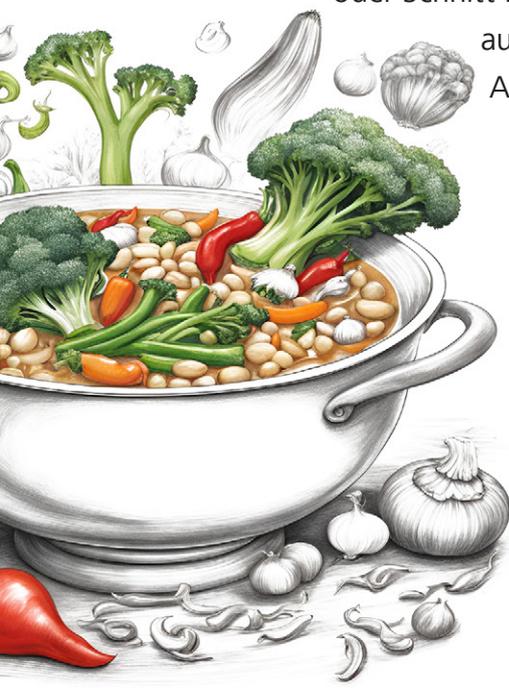
Die Brühe angießen, die Tomaten dazugeben und unterrühren. Alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 45 Minuten kochen lassen.

Inzwischen die Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Bärlauch abbrausen, trocken schütteln und die harten Stängel entfernen.

Die Blätter in feine Streifen schneiden. Kidneybohnen in die Suppe geben und kurz erhitzen.

Das Hexensüppchen mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Bärlauch bestreuen.



Gyrossuppe

Rezept von Eileen Engel

Im August 2024 feierte der Belgener Ortsteil Neußen seine 1020-Jahr-Feier. Zu diesem Anlass entstand eine Sammlung mit den Lieblingsrezepten der Einwohner. Dieses Rezept gehört dazu.

Zutaten

Für 4 Personen

- 1,5 kg Gyros (Hähnchen)
- 2 Becher Schlagsahne
- 2 Becher Schmand
- 2 Flasche Chillisoße (250 ml)
- 2 Flaschen Paprikasoße ungarische Art (250 ml)
- 2 Dosen Champignons
- 1 Dose Mais
- 3 x Zwiebelsuppenpulver
- 2 rote Paprika
- etwas Chilli, Salz, Pfeffer zum Nachwürzen

Zubereitung

Fleisch mit Zwiebeln braten, mit Schlagsahne und Schmand aufgießen.

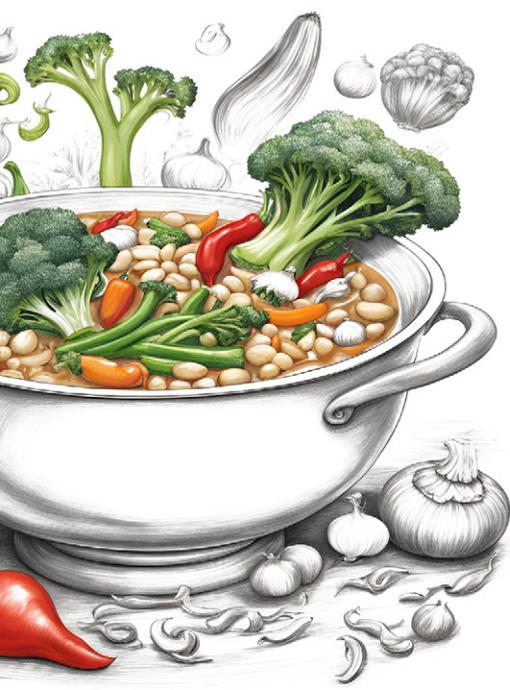
Über Nacht kühl stellen.

Am nächsten Tag Chillisoße, Paprikasoße ungarische Art, Champignons, Mais, Zwiebelsuppenpulver, gewürfelten Paprika unter die Gyrosmasse heben.

Aufkochen - mit Chilli, Salz und Pfeffer nachwürzen.

Info

Petra hat das Gericht vor vielen Jahren im Internet gefunden, da sie immer auf der Suche nach schnellen Gerichten ist, die das Herz erwärmen.



Böhmische Knoblauchsuppe

Rezept von Peter Kumpfe aus Tschechien

„Diese Suppe gilt als Heilmittel nach viel Alkoholkonsum“, sagt Radiokollege Peter Kumpfe. Da er nach Gefühl kocht, gibt es hier keine detaillierten Mengenangaben.

Zutaten

Für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- Schmalz
- Brühe
- Kartoffeln
- Salz
- Kümmel
- 1 Ei
- Pfeffer
- 6 Zehen Knoblauch
- Majoran

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. In einem Topf mit Schmalz rosa anbraten und mit Brühe aufgießen, zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren.

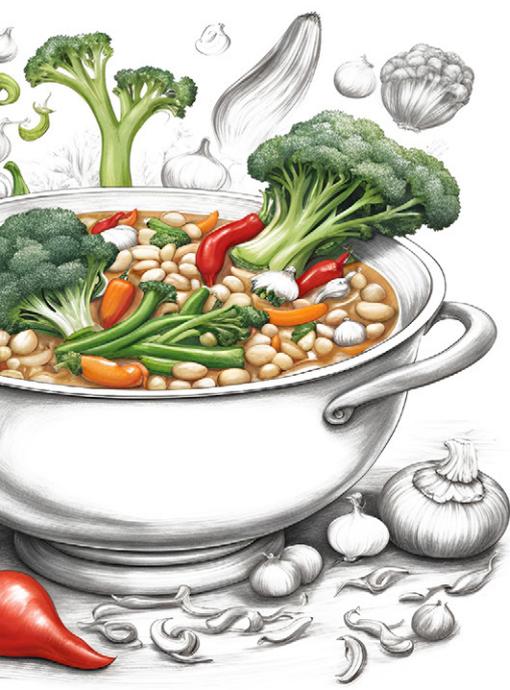
In der Zwischenzeit die geschälten und geschnittenen Kartoffeln extra in Salz- und Kümmelwasser kochen.

Wenn die Kartoffeln halbweich sind, geben Sie sie in die Suppe (Kartoffeln geben Stärke ab und die Suppe würde nicht so gut schmecken, wenn sie nicht zusammen mit Brühe kochen würden).

Einen halben Esslöffel Schmalz dazugeben und ein geschlagenes Ei (oder zwei, je nach Menge der Brühe) in die kochende Suppe gießen und so umrühren, dass das Ei gestreckt ist (so entstehen Eifäden in der Suppe).

Mit Pfeffer, einer Prise zerkleinertem Kümmel und Salz würzen. Weitere zwei Minuten kochen lassen und die Hitzezufuhr ausschalten.

Erst dann zerdrückten Knoblauch (sechs Zehen für ca. 1/2 Liter Suppe, je nach Stärke des Knoblauchs) und zerdrückten Majoran in die Suppe streuen.



Schokoladensuppe mit Schneeklößchen

Rezept von Ursula

Ursulas Mutter hat ihr in ihrer Kindheit mehrmals diese Suppe gekocht. Lange ist es her. Nun hat sie das Rezept und teilt es mit uns.

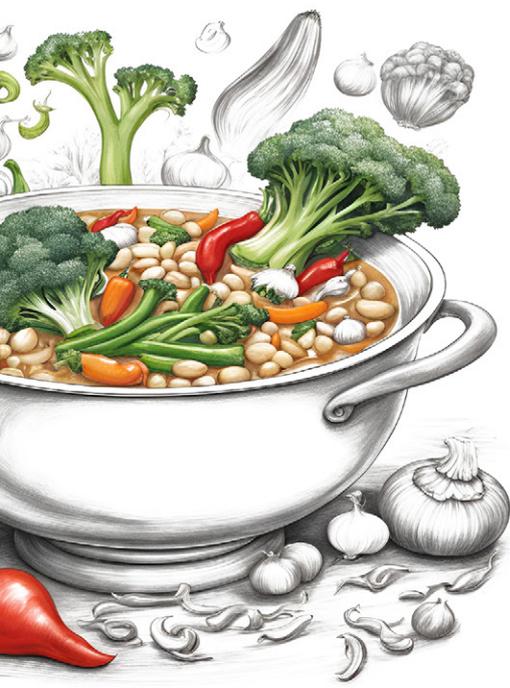
Zutaten

Für 4 Personen

- 125 g Schokolade
- 1 Liter Milch
- 10 g Kartoffelmehl
- 60 g Zucker
- 2 hochgehäufte TL Hühnereiweiß („Milei“) mit 8 EL Wasser

Zubereitung

- Schokolade in kleine Stücke brechen oder reiben
- mit 1/8 Liter Milch an warmer Herdseite auflösen
- die restliche Milch aufkochen
- die aufgelöste Schokolade und das angerührte Kartoffelmehl einrühren, dann nochmals aufkochen lassen
- die Hühnereiweißlösung zu steifem Schnee schlagen
- auf ein Haarsieb geben und mit kochendem Wasser übergießen, damit der Schnee gar wird
- mit einem Kaffeelöffel kleine Klößchen abstechen und auf die angerichtete Suppe geben
- mit Zucker und Zimt bestreuen



Pflaumendübchen

Rezept von Christa

Das Rezept stammt aus Oberschlesien. „Als die Pflaumen im Garten gereift waren, gab es früher oft diese Suppe.“ Die Suppe ist einfach, preiswert und besteht aus lokalen Zutaten.

Zutaten

Für 4 Personen

- frische Pflaumen oder ein Glas Pflaumen
- 1 Ei
- Mehl und Zucker (die Menge wird durch das flüssige Ei beeinflusst)

Zubereitung

Frische Pflaumen entkernen und aufkochen oder ein Glas aus dem Keller holen.

Die restlichen Zutaten solange kneten bis sich kleine Klümpchen bilden.

Diese werden dann in die erhitzte Pflaumensauce gegeben.

Aufkochen und fertig ist das Mittagessen.

Gegebenenfalls noch mit etwas Wasser strecken.

Christas Tipp

Mit Pflaumen aus dem eigenen Garten schmeckt diese Suppe besonders lecker.

