

Liebe Sportfreunde,

auf geht's in die „9 Koch-Runde“. Wir haben nun schon März, ein Hauch von Frühling hat uns schon erreicht. Die Lust auf gesunde Küche, präsentiert Euch in dieser Woche eine „Suppen-Woche“ verschiedenster Art. Schaut mal rein und lasst Euch inspirieren. Es gibt viel frisches, heimisches Gemüse wie z.B.:

Pastinaken-Petersilienwurzeln-Möhren-Rosenkohl-Erbesen-Linsen

1. Cremige Pastinaken-Suppe mit Mandeln

1 kg Pastinaken

1 Stange Porree

3 Lorbeerblätter

500ml Gemüsebrühe

250ml Mandelmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)

Pfeffer, frisch geriebener Muskat, Hefeflocken zum würzen

Öl zum dünsten

100g Mandelkerne

Zubereitung:

Die Pastinaken werden geschält und in feine Würfel geschnitten.

Porree waschen, putzen und in Scheiben schneiden.

Jetzt das Gemüse im Öl dünsten und die Gemüsebrühe vorbereiten.

Die Brühe aufgießen und Lorbeer hinzu geben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Mandeln fein hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann bei Seite stellen.

Sobald das Gemüse gar ist, die Lorbeerblätter entfernen und das Gemüse in der Brühe pürieren, die Mandelmilch hinzu geben und aufkochen lassen. Die Suppe mit Pfeffer, Muskat und Hefeflocken würzen.

(Hefeflocken ist eine schmackhafte Würz-Alternative zu Salz.)

Die Suppe anrichten und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

Eine lieblich schmeckende Suppe mal anders und sehr lecker!

Variante: Einen Apfel mit kochen ergibt eine fein säuerliche Note.

Guten Appetit wünscht Cathrin

2. Bunter Gemüse-Topf, mal anders – aber absolut regional!

2 Möhren

2 Petersilienwurzeln

500g Rosenkohl

3 Knoblauch-Zehen

2 Äpfel

3 Lorbeerblätter

1l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

150g Perlgraupen (binden die Suppe, brauchen ca.15 Min. Garzeit))

1 Bund glatte Petersilie

Öl zum dünsten von Gemüse

Zubereitung:

Den Rosenkohl putzen und halbieren. Die Möhren und die Petersilienwurzeln schälen und in Würfel schneiden.

Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Die Äpfel entkernen und in Würfel schneiden.

Das Wurzelgemüse, Knoblauch und den Rosenkohl in Öl dünsten.

Mit der vorbereiteten Gemüsebrühe aufgießen, Lorbeer hinzufügen.

Nach 5 Minuten Kochzeit die Graupen hinzu geben.

Kurz vor Garende die Äpfel hinzu geben.

Abschmecken evtl. nachwürzen, mit Salz, Pfeffer oder Hefeflocken.

Die glatte Petersilie fein gehackt über die angerichtete Suppe streuen.

Variante: Für Freunde des Süß-Sauer-Geschmacks

Kurz vor Garende getrocknete Aprikosen und/oder Pflaumen halbieren und hinzufügen. Ein Spritzer Apfelessig rundet diesen besonderen Geschmack ab. Halt typisch norddeutsch!

Viel Freude beim Ausprobieren und guten Appetit!

Wünscht Cathrin

3. Rote Linsen-Suppe

200g rote Linsen

2 Möhren

2 Kartoffeln

2 Zwiebeln

1 rote Spitzpaprika

1 Hand voll Cherrytomaten

Frischer Dill- wird nach dem Kochen übergestreut

Knoblauch

Gemahlener Ingwer

Gemahlener Kurkuma

Salz

Kokosöl zum Anbraten.

Zubereitung:

Die Gemüsesorten: Zwiebel-Knoblauch-Möhren-Kartoffel-Paprika werden geputzt und in feine Würfel geschnitten. Das Gemüse wird im Kokosöl angebraten. Dann die roten Linsen hinzu geben.

Jetzt mit etwas kochendem Wasser aufgießen, so dass es gerade bedeckt ist und ca. 20 Minuten köcheln lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit noch die Cocktailtomaten zerkleinert und untermengen. Garprobe!

Das Gemüse wird jetzt mit einem Stabmixer püriert.

Abschmecken und evtl. nachwürzen, mit gehacktem frischen Dill bestreuen.

Guten Appetit wünscht Gayane

4. Schnelle Erbsensuppe, mal anders

2 Möhren

250g frisch oder tiefgefrorene junge Erbsen

2 Knoblauch-Zehen

Olivenöl

0,5 TL Sesamsaat-erst nach dem pürieren über streuen.

Koriander gemahlen

Schwarzer Pfeffer, Salz

Etwas Kokosmilch - erst nach dem pürieren dazu geben.

Zubereitung:

Die Möhren u. Knoblauch putzen und in Würfel schneiden, jetzt im Olivenöl anbraten. Die Erbsen hinzu geben und mit etwas Wasser bis das Gemüse gerade bedeckt ist aufgießen, ca. 10 Minuten kochen.

Nach der Garprobe, wird das Gemüse püriert. Würzen wie angegeben mit Sesamsaat-Koriander gemahlen-schwarzer Pfeffer-etwas Salz und mit Kokosmilch aufgießen. Noch einmal pürieren und schauen wie die Konsistenz der Suppe ist. Nach Bedarf Kokosmilch nachfüllen.

Wer mag streut noch frischen Koriander, gehackt oben auf.

Guten Appetit wünscht Gayane!