

# Winterliche Suppen

## Wärmespender und Seelentröster zugleich

Indische Möhrensuppe mit Tandoori- Lachs  
Spinatcremesuppe mit Kartoffelspießen  
Selleriesuppe mit Lachs  
Käsesuppe mit Paprika – Crostini  
Quark – Grieß- Auflauf

### Indische Möhrensuppe mit Tandoori- Lachs

#### Zutaten für 4 Personen

4 Stücke Lachsfilet à 100g ohne Haut  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Tandoori-Gewürz  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
25 g frischer Ingwer  
500g Möhren  
2 EL Sonnenblumenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
80g Kichererbsen (Dose)  
1 Beet Senfkresse ersatzweise Gartenkresse  
Salz  
Pfeffer

#### Zubereitung

Lachsfilets mit 1 EL Zitronensaft beträufeln und auf beiden Seiten mit Tandoori- Gewürz einreiben.

Zwiebeln und Knoblauch pellen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden. 1 EL in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren zugeben, mit Brühe und Kokosmilch auffüllen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Minuten kochen lassen.

Inzwischen in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen und darin den Lachs von jeder Seite 30 Sekunden scharf anbraten. Lachs in eine ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad auf der 2.Stufe von unten 5 Minuten garen.

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In die Pfanne geben, 2 Minuten braten. Kresse vom Beet schneiden.

Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken, auf tiefen Tellern verteilen. Lachs quer in dicke Scheiben schneiden, mit Kichererbsen und Kresse in die Suppe geben und servieren.

# Spinatcremesuppe mit Kartoffelspießen

## Zutaten für 4 Personen

### Kartoffelspieße

4 schmale längliche Kartoffeln  
60 g Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 Msp. Gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL edelsüßes Paprikapulver  
60 g Parmesan gerieben

### Suppe

1 TL Schwarzkümmelsaat  
2 EL Olivenöl  
80 g Schalotten  
100 g Petersilienwurzel  
250 g mehlig kochende Kartoffel  
30 g Butter  
80 ml Gemüsebrühe  
150 ml Schlagsahne  
300 g Babyleaf - Spinat  
1 Metallspieß  
4 Holzspieße

## Zubereitung

Für die Kartoffelspieße Kartoffeln gründlich waschen und jeweils der Länge nach mit einem Metallspieß durchstechen. Je ein Holzspieß durch die entstandene Öffnung stecken. Kartoffeln mit einem scharfen Messer vom einen zum anderen Ende unter Drehen spiralförmig bis zum Holz einschneiden. Die so entstandenen Spiralen etwas auseinanderziehen.

Butter zerlassen. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver und geriebenen Käse untermischen. Kartoffelspiralen rundum mit der Mischung bestreichen. Spieße auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 30 – 35 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen für die Suppe Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen, in einem Mörser grob zerstoßen und mit Olivenöl mischen. Beiseitestellen.

Schalotten pellen und in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.

Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln und Petersilienwurzel zugeben, kurz andünsten, mit Brühe und Sahne ablöschen. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen.

Spinat waschen und gut abtropfen lassen. 1 Handvoll Spinatblätter zu Garnieren beiseitelegen. Restlichen Spinat in die Suppe geben, aufkochen und mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kartoffelspießen, Spinatblättern und Kreuzkümmelöl servieren.

## **Käsesuppe mit Paprika – Crostini**

### **Zutaten für 4 Portionen**

#### Crostini

400 g Paprikaschoten  
2 EL Weißweinessig  
2 EL Olivenöl  
1 Stiel Thymian  
Salz  
Pfeffer  
Piment d’Espelette ersatzweise Paprikapulver  
4 Scheiben Baguette

#### Suppe

100 g Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter  
1 Lorbeerblatt  
1 Stiel Thymian  
200 ml trockener Wermut  
1 l Geflügelbrühe  
120 g gereifter Gruyère  
2 TL Speisestärke  
Salz  
Pfeffer

### **Zubereitung**

Für die Crostini Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und entkernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und unter dem vorgeheizten Backofengrill auf der 2.Schiene von oben 10 -12 Minuten grillen, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Mit einem feuchten Tuch bedecken und beiseitestellen.

Für die Suppe Schalotten und Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Butter in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. Lorbeer und Thymian zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit Wermut ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und 20 Minuten zugedeckt leicht kochen lassen.

Inzwischen Paprika häuten, in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Essig und Olivenöl zugeben. Thymianblättchen vom Stiel zupfen und grob hacken. Zur Paprika geben und mit Salz, Pfeffer und Piment d’Espelette abschmecken.

Thymian und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Käse fein reiben, unter Rühren in die Suppe geben und schmelzen lassen. Stärke in wenig kaltem Wasser glattrühren, unter Rühren in die Suppe geben und aufkochen lassen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguettescheiben unter dem vorgeheizten Backofengrill 2 – 4 Minuten goldbraun rösten. Paprikamischung darauf verteilen. Suppe in Schalen füllen und mit je einem Paprika- Crostini anrichten.

## **Selleriesuppe mit Lachs**

### **Zutaten für 2 Portionen**

400 g Knollensellerie  
200 g Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 TL zerlassene Butter  
Salz  
Pfeffer  
150 ml fettarme Milch  
150 g Lachsfilet  
4 TL Zitronensaft  
4 TL Tafelmeerrettich (Glas)  
1 Prise Zucker  
2 EL Schnittlauch in Röllchen

### **Zubereitung**

Knollensellerie und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln pellen und würfeln. Alles in der zerlassenen Butter andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 500 ml Wasser und der fettarmen Milch ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei milder Hitze 25 Min. köcheln lassen.

Lachsfilet sehr fein würfeln. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Zitronensaft würzen. Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren. Mit Tafelmeerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Lachswürfel in die Suppe geben, kurz erwärmen. Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

## **Quark – Grieß- Auflauf**

### **Zutaten für 4 Portionen**

1 EL weiche Butter  
Zutaten für 4 Portionen  
4 Mandarinen  
2 Eier  
Salz  
5 EL Zucker  
250 g Magerquark  
5 EL Weichweizengrieß  
6 EL Kokosraspel  
2 TL Puderzucker

### **Zubereitung**

4 Tassen (à ca.200 ml Inhalt) mit Butter ausstreichen. Mandarinen schälen. 2 Mandarinen in Scheiben schneiden, 2 Mandarinen in Spalten schneiden und diese halbieren.

Eier trennen. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen. Zucker unter Rühren einrieseln lassen und ½ Minute weiterschlagen.

Eigelbe, Quark, Grieß und 4 EL Kokosraspel verrühren. Mandarinstücke und Eischnee zugeben und vorsichtig unterheben.

Quarkmasse in die Tassen füllen und mit 2 EL Kokosraspeln bestreuen. Auf einem Rost im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160Grad) auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen. 5 Minuten abkühlen lassen, dann vorsichtig stürzen und mit den Mandarinscheiben auf Desserttellern anrichten. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

### **Tipp**

Satt Tassen können Sie den Auflauf auch in einer Auflaufform backen. Dann beträgt die Backzeit 45 - 50 Minuten.

***Alle Rezepte aus der Zeitschrift ESSEN & TRINKEN***