Suppen

- Käselauchsuppe mit Hackfleisch
- Kürbissuppe

Käselauchsuppe mit Hackfleisch

- Dauer:
  - Arbeitszeit: `15 min`
  - Koch-/Backzeit.: `20 min`
- Preis:
  - gering

Zutaten

- 1 kg gemischtes Hack
- 6 Stangen Lauchzwiebeln (im Bund)
- 600 g Schmelzkäse (z.B. Gouda)
- 2 Becher Crème fraîche
- 6 Würfel Gemüsebrühe ≙ 5 Tl. Gemüsebrühe
- 1400 ml Wasser
- evt. Baguette
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 6 El. Öl

Zubereitung

Falls man Baguette dazu essen möchte, den Ofen bei 175°C vorheizen. Das Baguette in den vorgeheizten Ofen legen und ca. 10 min. backen.

Öl in einen großen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch dazu geben und andünsten. Das Hackfleisch darin von allen Seiten gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und zum Hackfleisch geben. Ca. 5 min. mit anbraten. Im Wasser Brühwürfel/ Gemüsebrühe auflösen. Das Wasser zugießen und alles 10 min. auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Baguette in Scheiben schneiden und zur Suppe reichen.

Ergebnis

Käselauchsuppe.png

Kürbissuppe

- Menge:
  - viel
- Dauer:
  - Vorbereitungs-/ Kochzeit: `55 min`
- Preis:
  - gering

Zutaten

- ca. 800 g Kürbis
- 300 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- ein Bund Lauchzwiebeln
- 300 g Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 4 El. Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- gemischte Kräuter

Zubereitung

- Kürbis schälen (außer Hokkaido, Schale essbar), Kerne und innere Fasern entfernen, Fruchtfleisch würfeln.
- Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
- Lauch trockene Stellen entfernen, waschen und in Ringe schneiden.
- Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Würfel schneiden.
- Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauchzehen in Butter leicht andünsten. Dann das restliche Gemüse dazu tun und in heißer Butter einige Minuten leicht mit schmoren lassen. Die Gemüsebrühe dazugießen und bei kleiner Hitze 15 min. köcheln lassen.

Etwa ein Drittel der Suppe in ein höheres Gefäß abschöpfen, mit dem Pürierstab pürieren und wieder zurück in den Topf geben. Wenn es einem noch nicht sämig genug ist, einfach wiederholen. Die Suppe erhitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und die gemischten Kräuter unterrühren.

Tipp

Das Rezept kann je nach Jahreszeit und je Vorräten variieren: Es kann auch eine Lauchstange statt ein Lauchzwiebelbund oder Pestinaken und Petersilienwurzeln statt Möhren verwendet werden. Auch rote oder grüne Paprikaschoten schmecken dazu ganz gut. Nur Kartoffeln sollten **immer** dabei sein. Sie sind für die Sämigkeit verantwortlich.

Ergebnis

