Kalte Sommersuppe (Gazpacho)

Im Sommer gibt es bei uns viel Rohkost-Gemüse, Salate und „kalte“ Speisen. Gerne mag ich auch Gazpacho, eine kalte aus Spanien stammende Suppe. Sie ist schnell zubereitet.

Zutaten:

- 1 Gurke
- 1 Peperoni
- 2 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleiner Knoblauchzehe
- 1 Peperoncini (wer es scharf mag)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 dl kaltes Wasser
- 4-6 Eiswürfel (wer es sehr kühl mag)
- Salz, Pfeffer
- frische Kräuter (zur Garnitur)

Zubereitung:

Die Gurke, die Peperoni, die Peperoncini und die Tomaten waschen. Die Gurke schälen, wer es möchte. Wir lassen die Schale dran. Alles in grobe Würfel schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel würfeln und den Knoblauch pressen.

Alle Zutaten mit dem Wasser und den Eiswürfeln im Mixer mixen.



Die Suppe mit frischen Kräutern garnieren. Wir mögen dazu Basilikum und Petersilie.



Dazu passen Croutons sehr gut.

Ich wünsche einen guten Appetit.

Dieses Rezept wurde am 20.07.2017 veröffentlicht.

Kürbissuppe

Die Kürbissuppe halte ich einfach. Mir schmeckt der Kürbisgeschmack am besten pur. Immer wieder staune ich über die verschiedenen Sorten von Kürbis und freue mich über die Geschmacksvielfalt.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- Kürbis
- Kürbiskernöl
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zubereitung:

Eine Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.

Den Kürbis schälen und in grobe Würfel schneiden.

Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.



Den Kürbis zufügen, salzen und kurz mitdünsten.

Wasser einfüllen bis der Kürbis ganz bedeckt ist.

Solange kochen bis der Kürbis weich ist. In der Zeit bereite ich die Croutons, die wir in der Suppe mögen, zu.

Mit dem Stabmixer pürieren.

Mit Pfeffer und Muskat abschmecken.



Wir mögen in der Suppe ab und zu Croutons.

Dieser Artikel wurde am 05. Januar 2016 veröffentlicht.

---

8. Dezember 2015 – Gaumenfreuden

Grittibänz, Guetzli und Glühwein – Weihnachtszauberzutaten? Nein, für mich nicht. Ich verbinde ganz andere Gaumenfreuden mit dieser für mich besonderen Zeit. Ich mag die starke und erdverbundene Wurzelgemüse-Brühe, die meine Schwester entwickelte. Wenn ich zuvor noch einen Nüsslisalat mit gebratenen Pilzen oder/und Radensalat esse, fühle ich mich

verbunden und verwurzelt.

Die Jahresendzeit ist für mich Familienzeit, die Zeit auch, um meine Wurzeln zu ehren. Ich fühle dies ganz tief in meinem Herzen. Die Weihnachtszeit gilt als die Zeit der Liebe und der Familie. Viele Menschen, die ich kenne, mögen jedoch genau den „Familien-Schlauch“ nicht. Ich bin meiner Familie dankbar. Ich danke meiner Urfamilie – der Menschheit, meiner Ahnenfamilie, meiner Grosselternfamilie, meiner Mutter, meinem Vater, meiner Schwester, meinem Neffen und meinem Mann, meinem Sohn und meiner Tochter. Ich lerne immer wieder Wundervolles von ihnen.

Gerne ass ich die serbische Hühnersuppe, die meine Verwandschaft in Serbien kochte. Das Leben veränderte sich und auch meine Essgewohnheiten. Ich begann zu essen, was ich esse. Aus der serbischen Hühnersuppe, entwickelte meine Schwester die vegane Wurzelgemüse-Kraftbrühe, die ich sehr mag. Sie lehrte mich, diese Wurzelgemüse-Kraftbrühe zu kochen. Sie entwickelte diese Suppe aus unseren Wurzeln mit viel Wurzelgemüse.

Wurzelgemüse-Kraftbrühe

Zutaten für ca. 10l Brühe:

- 20 Karotten je nach Grösse (Wir mögen sie gut gewaschen, jedoch ungeschält.)
- 4 Zwiebeln oder ca. 8 Schalotten
- 1 kleiner Sellerie mit Grün oder Stangensellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Pastinake
- 1/2 Wirz
- 1 bis 2 Bund Petersilie
- 1 Knoblauch (ungeschält und am Stück)
- 30 ganze Pfefferkörner
- 3 Esslöffel Meersalz
- 5 Esslöffel Bouillonextrakt

- 3 Esslöffel Olivenöl



Zubereitung:

Die Karotten gut waschen und je nach Geschmack schälen.

Die Zwiebeln am Wurzelende abschneiden. Die Schale dran lassen.

Lauch waschen und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Sellerie waschen. Das Grün vom Sellerie mit etwas Wurzelknolle abschneiden, damit das Grün noch zusammen hält. Sellerie in grosse Würfel schneiden.

Pastinake waschen (ev. schälen) und vierteln.

Petersilie waschen.

Das Olivenöl in der Pfanne heiss werden lassen.

Die Zwiebeln (ungeschält) mit der Anschnittfläche darin

andünsten.

Karotten zufügen und mit dünsten.

Salz beifügen und mit ca. 1 dl Wasser ablöschen.

10 Minuten kochen lassen.

Pfefferkörner un Bouillonextrakt beifügen und ca 10l Wasser beifügen.

Restliche Zutaten beifügen.

Während ca. 3 Stunden auf kleinster Stufe kochen lassen.

Über Nacht die Suppe stehen lassen.

Die Suppe durch ein Sieb vom Gemüse „befreien“.

Das Gemüse durch ein Sieb in die Suppe pressen oder in kleine Stücke schneiden und der Suppe wieder beifügen.

Die Brühe zum Kochen bringen.

Wir mögen darin „Ribeli“.



Hier klicken, um eine Bastelidee zu erhalten.

Dieser Artikel wurde am 08.12.2015 veröffentlicht.