

Weitere, ausgewählte Rezepte des Wettbewerbes „Wandersuppe“

Kastanien-Apfel-Eintopf mit Lammklößchen

Zutaten Suppe:

300 g Kartoffeln, klein gewürfelt, überwiegend festkochende Sorte aus der Pfalz
200 g Keschde (= Eßkastanien, Maronen), geschält, gehäutet und grob gehackt, gesammelt im Pfälzer Wald
200 g Äpfel, klein gewürfelt, säuerliche feste Sorte z.B. Braeburn
1 große Zwiebel, fein gewürfelt
3 Zweiglein Thymian, abgezupft und fein gehackt
2 Zweiglein Rosmarin, abgezupft und fein gehackt
1l kräftige Gemüse-oder Hühnerbrühe
¼ l trockener Portugieser Weißherbst oder heimischer Apfelsaft
etwas heimisches Rapsöl
etwas gehackte Petersilie und gehacktes Selleriegrün

Zubereitung Suppe:

Kartoffeln, Kastanien und Zwiebel in Rapsöl "blond" anbraten, Äpfel dazugeben und die Kräuter, nochmal kurz weiterbraten, dann mit der Gemüse-oder Hühnerbrühe und dem Weißherbst oder Apfelsaft aufgießen und im geschlossenen Topf ca. 20 Min. köcheln lassen.
Zwei Schaumkellen voll "Brocken" aus der Suppe schöpfen und beiseite stellen. Restliche Suppe pürieren.

Zutaten Klößchen:

300 g Lammhackfleisch oder Wildhackfleisch von Pfälzer Wald Wild
1 EL Pfälzer Weinbrand
Salz, Pfeffer, 1 Msp. Kreuzkümmel gemahlen,
1 TL Schwarzkümmel
1 TL gehackte Minze
2 EL Sahne **oder** 1 Ei
Semmelbrösel
etwas heimisches Rapsöl

Zubereitung Klößchen:

Das Hackfleisch mit den angegebenen Zutaten zu einem kräftig gewürzten Fleischteig kneten, sollte der Teig zu weich sein, etwas Semmelbrösel unterkneten, dann daraus "kirschgroße" Klößchen formen.

Die Klößchen in der köchelnden Suppe ca. 8 Min. garziehen lassen.

Tipp: die Klößchen in Rapsöl in der Pfanne braun garbraten und dann in die Suppe geben, schmeckt noch herzhafter und man läuft nicht Gefahr das die pürierte Suppe anbrennt.
Vor dem Anrichten die "Brocken" und ggf. die angebratenen Klößchen in die Suppe geben, mit der feingehackten Petersilien-Selleriegrünmischung bestreuen und mit kräftigem Bauernbrot servieren. (oder die "Hasenstulle" = das bei der Wanderung übriggebliebene Vesperbrot dazu aufessen)

Lammsuppe mit Trauben und Zimt „nach Art der schönen Landfrauen“

Zutaten:

1,5 kg Lammkeule ohne Knochen
1 Gemüsezwiebel (ca. 400 g)
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Schwarzer Pfeffer
2 EL Mehl
2 EL Zimt
400 ml Lammfond
½ l trockener Pfälzer Riesling
Je 250 g grüne und blaue Pfälzer Trauben
1 EL abgeriebene Zitronenschale einer unbehandelten Zitrone
2-3 EL Zitronensaft
1 EL Worcestershiresauce
2 EL glatte gehackte Petersilie

Zubereitung:

Das Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in Würfel schneiden.
Gemüsezwiebel pellen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch im heißen Öl portionsweise braun anbraten, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und zurück in den Topf geben.

Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Mehl und 1 EL Zimt darüber streuen, kurz anschwitzen und mit Fond und Wein ablöschen.
Zugedeckt bei milder Hitze 1 Stunde 30 Minuten schmoren.

Inzwischen die Trauben waschen, halbieren und entkernen.
Alles vorsichtig unter die Suppe mischen und mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zimt, Zitronenschale, Zitronensaft und Worcestershiresauce würzen.

Mit der Petersilie bestreut servieren.

Biosphären Kesselgulaschsuppe

Zutaten:

250 g Schweineschmalz
2 kg Zwiebeln
4kg Rindfleisch
2 Zweige Rosmarin
1-2 EL Salz
4 l Spätburgunder Rotwein
3 Dosen Tomaten
1-2 Stück Chili
6 EL Suppenbrühe
4 EL Kümmel
2 ½ -3 l Wasser
4 kg Kartoffeln festkochend
3 kg Paprika

Zubereitung:

Schweineschmalz im Kessel erhitzen.

Zwiebeln in grobe Würfel schneiden und anbraten. Danach Rindfleisch in sehr grobe Würfel schneiden und ebenfalls anbraten. Rosmarin dazu geben und mit Salz würzen.

Nacheinander mit Spätburgunder Rotwein ablöschen und aufkochen lassen.
Danach Tomaten, Chili, Suppenbrühe und Kümmel dazugeben und aufkochen lassen.

Nun 2 Stunden kochen lassen, dabei ab und zu umrühren und falls notwendig etwas Wasser dazu geben.

Kartoffeln geviertelt dazu geben, 15 Minuten kochen lassen und danach abschmecken.

Paprika in grobe Würfel geschnitten dazu geben, 30 bis 45 Minuten kochen lassen (bis Kartoffeln weich sind) und abschmecken.

Herbstsuppe

Zutaten:

1 EL hochwertiges Pflanzenöl
30 g Butterschmalz
Geputztes Gemüse:
100 g Zwiebeln, kl. Würfel
150 g Karotten, Scheiben, evtl. halbiert
150 g Sellerie, kl. Würfel
200 g Hokkaido-Kürbis, kl. Würfel
200 g Lauch, Ringe
200 g Wirsing, in kl. Blättchen reißen
500 g Kartoffeln, kl. Würfel
1 Knoblauchzehe
200 g abgetropfte vorgegarte weiße Bohnen
Je 2-3 Stängel Liebstöckel und Sellerieblätter, in Streifen
¼ TL getr. Thymian
2-3 Stängel frischer Oregano, Blätter abzupfen
1 Lorbeerblatt
2 ¼ l Gemüsebrühe (Wasser mit 15 g gek. Brühe)
Saure Sahne
Parmesankäse
Petersilie

Zubereitung:

Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Kürbis, Lauch, Wirsing, Kartoffeln und Knoblauch nacheinander zum Andünsten in den Topf geben.

Bohnen, Liebstöckel, Sellerieblätter, Thymian, Oregano und ein Lorbeerblatt zum Gemüse geben und sogleich die Brühe angießen.

Einmal aufkochen lassen und dann nur noch 35 Minuten köcheln lassen.

Kartoffel-Suppe mit gebratenen Waldpilzen, nach einer langen Wanderung

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
250 g mehlig kochende Kartoffeln
2 EL Olivenöl
500 ml Geflügelfond
150 ml Sahne
Speisesalz
weißer Bio Pfeffer
250 g gemischte Waldpilze z.B. Steinpilz, Maronen, Pfifferlinge
1 Zehe Knoblauch
50 g Butter
2 EL gehackte glatte Petersilie
2 EL geschlagene Sahne
30 g Butter

Zubereitung:

Zwiebel und Kartoffel schälen und klein schneiden.
Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten. Kartoffelwürfel zufügen und kurz mit braten. Brühe und Sahne dazugießen, das Ganze bei mittlerer Hitze 20 Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Inzwischen Pilze putzen und je nach Größe nochmals halbieren oder vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. 50 g Butter in einer Pfanne zerlassen, Pilze mit Knoblauch darin braten. Dabei mit Salz, Pfeffer würzen. Petersilie unter die Pilze mischen.

Suppe mit einem Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Geschlagene Sahne und Butter zur Kartoffelsuppe geben, schaumig mixen und in Tassen oder tiefe Teller schöpfen. Gebratene Waldpilze darauf verteilen.

Pfälzer Kürbiscremesuppe mit einem Hauch von Chili

Zutaten:

1 kg Hokkaido-Kürbis
500 g Kartoffeln (sämig)
500 g Karotten
Fleisch- oder Gemüsebrühe
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Ingwer
Zucker oder Honig
1 Chilischote
Sahne (ca. 200 ml)
Weintrauben (blau und grün gemischt)

Zubereitung:

Kürbis, Kartoffeln und Karotten putzen und schälen. Danach in einem Topf mit Olivenöl anbraten und mehrmals umrühren.

Nach 10 Minuten mit Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe nun passieren, würzen und etwas Sahne zugeben.

Die Trauben als Einlage zufügen und servieren.

Veggis Wandersuppe – schmeckt nach Speck (!)

Zutaten:

¾ l Gemüsebrühe
400 g Topinambur-Knollen (bringt den „Speck“-Geschmack)
100 g Petersilienwurzel oder Sellerie
200 g Pastinake
200 g Kartoffeln
100 g Esskastanien (geschält)
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft (1 Teelöffel)
Muskat, Nelken- und Pimentpulverprise,
125 g süße Sahne oder Creme fraiche
Bratöl
2 TL Butter
2 Karotten
2 EL Mandelblättchen
1 TL Hefeflocken
Salz + Pfeffer

Zubereitung:

Alles Gemüse putzen und in Stücke schneiden, in Gemüsebrühe mit Gewürzen weich köcheln. Im Mixer oder mit Schneidstab pürieren, Sahne hinzu und nochmals kurz schaumig pürieren.

Karotten mit dem Sparschäler in dünne Streifen hobeln, würzen, in Pfanne bissfest braten, Mandelblättchen und Hefe dazu (Achtung, brennt schnell an!) Gehackte Kräuter und Schnittlauch drüber.

Suppe in Teller portionieren, jeweils Karottenraspeln drüber und mit Kräutern garnieren.

Wenn man mag, kann man einige gegarte Kastanien hacken und am Ende wieder in die pürierte Suppe geben.

Einlage mit Räuchertofuwürfel schmeckt auch gut.

Wildschweineintopf

Zutaten:

1 kg Wildschweinfleisch aus der Keule
3 EL Öl
150 g Dörrfleisch mager
250 g Zwiebeln
2 L Fleischbrühe
250 g Karotten
250 g Kartoffeln
250 g Lauch
250 g grüne Bohnen
2 rote Paprika
2 Dosen rote Bohnen
1 gr. Dose Tomaten
Salz, Cayenne Pfeffer, Chilipulver
Frische Petersilie

Zubereitung:

Wildschweinfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Dörrfleisch und Zwiebeln klein würfeln. Fleisch und Zwiebeln im heißen Öl gut anbraten. Fleischbrühe angießen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse klein würfeln und nach 1 Std. Kochzeit zum Fleisch geben. 20 Minuten köcheln lassen. Dann die roten Bohnen und die Tomaten zugeben.

Mit Gewürzen abschmecken und mit Petersilie bestreuen.
Ergibt ca. 5 Liter Eintopf. Durch Beigabe einer größeren Menge Fleischbrühe erhält man eine gute Suppe.