



Suppen aus der Gulaschkanone

Rezepte für 4 Personen

Gulaschsuppe

Zutaten:

400 g Rindergulasch (in Würfel von ca. 1x1 cm)
400 g Zwiebeln (gehackt)
400 g Backpflaumen
ca. 400 g Tomaten Passata
Wasser (falls die Suppe zu dickflüssig werden sollte)
Rübenkraut
Rosen- und edelsüßes Paprika zu gleichen Teilen
Majoran
Salz
Pfeffer
Kümmel
Cayennepfeffer
Rapsöl

Zubereitung:

Fleisch und Zwiebeln nacheinander, separat im Suppentopf anbraten. Nehmen Sie dazu denselben Topf, um keine Röststoffe zu verlieren. Mit Wasser, Tomaten Passata (je nach gewünschter Konsistenz ca. 400 g) und der Hälfte der Backpflaumen auffüllen und auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Mit den Gewürzen immer wieder abschmecken, da die Aromen sich erst verbinden müssen. Die restlichen Backpflaumen nach ca. einer Stunde dazu geben. Nach circa 2 Stunden, oder wenn das Fleisch ganz zart ist, ist die Suppe fertig.

Statt Zucker können Sie auch etwas Rübenkraut zu der Gulaschsuppe geben. Die Menge hängt davon ab, wie sauer/süß die Tomaten/Backpflaumen sind.

Wer mag, kann auf die fertige Suppe noch Schmand, vermischt mit frisch geriebenen Meerrettich, geben.



Linsensuppe indischer Art

Zutaten:

3 EL Ghee (indisches Butterschmalz)
2 klein gehackte Knoblauchzehen
1 gewürfelte Zwiebel
Saft einer Zitrone
1 kg passierte Tomaten
175 g rote Linsen
1 Stück Ingwer, gehackt (Menge nach Geschmack)
400 ml Kokosmilch
600 ml Wasser
Salz und braunen Zucker nach Bedarf

Emmas Gewürzmischung

1/2 EL Kurkuma
1 EL Koriander
1 kleingehackte Chilischote

Zubereitung

Das Ghee in einem großen Topf flüssig werden lassen. Sobald es geschmolzen ist, fügt man die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu. Das Ganze andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Nun kommt die Gewürzmischung mit in den Topf und wird ganz kurz (einige Sekunden!) mitgedünstet.

Danach geben Sie Kokosmilch, Wasser und die Tomaten dazu - und schließlich den Ingwer. Das Ganze kurz aufkochen lassen. Zuletzt werden die Linsen hinzugefügt. Die Suppe ca. 25-30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Die Linsensuppe darf ruhig intensiv süß-sauer schmecken!
Das Rezept ergibt ca. 2,2 Liter Suppe für 4 sehr hungrige Personen.