

## **Die neue Lust auf Suppe: Was ist dran am Suppen-Trend?**

Rezepte von Björn Freitag

### **Inhalt**

<b>Traditionelle vietnamesische Rinder-Pho Bo Suppe .....</b>	<b>2</b>
<b>Vegetarische Pho-Suppe: .....</b>	<b>6</b>
<b>Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Dressing und Bacon-Chips .....</b>	<b>9</b>
<b>Kartoffelsuppe mit Mettenden und geräuchertem Speck .....</b>	<b>11</b>
<b>Schaumiges Kartoffelsüppchen mit gebeiztem Bachsaibling .....</b>	<b>13</b>

## Traditionelle vietnamesische Rinder-Pho Bo Suppe

Rezept von Khanh und Hung Ngyuen

Khanh und Hung Ngyuen zeigen Björn Freitag, wie das vietnamesische Nationalgericht traditionell gekocht wird. Die aromatische Rinderbrühe mit Reisnudeln und zarten Rindfleischscheiben wird durch frische Kräuter verfeinert und holt den fernen Osten in die heimische Küche.

**Tipp:** Knochen und Ochsenchwanz sind beim Metzger erhältlich. Gewürze, Nudeln, besondere Gemüse und Saucen gibt es in gut sortierten asiatischen Supermärkten.



### Zutaten für 6-8 Personen:

#### Für die Brühe:

- 500 g Sandknochen vom Rind
- 500 g Markknochen
- 800 g Rinderbrust ohne Knochen (auch Leiterstück genannt)
- 6 Stücke Ochsenchwanz
- 3 große Gemüsezwiebeln
- 7 Schalotten
- 1 große Ingwer-Knolle
- 6 Liter Wasser
- 90 g Rohrohrzucker
- 60 g Salz
- 2 Zimtstangen
- 10 Stück Sternanis

- 10 g Nelken
- 5 g grüner Kardamom
- 5 g Koriandersamen
- 5 g Fenchelsamen

**Für die Einlage:**

- 800 g breite Reismudeln (Größe S oder M) Banh Pho
- 500 g Rumpsteak
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 kleine Ingwer-Knolle
- 100 g Korianderblätter
- Pfeffer
- 200 g Sojasprossen
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Europagrass
- 5 rote Chili-Schoten (Birds Eye)
- 3 Limetten

**Wahlweise:**

- Nuoc Mam (Fischsauce)
- Sriracha-Sauce
- Hoisin-Sauce

**Zubereitung:**

- Ackerbohnen für 12 Stunden (über Nacht) in einem Liter Wasser einweichen. Anschließend Wasser abgießen, Bohnen kalt abspülen. In einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und bei mittlerer Hitze für 60-80 Minuten weichkochen.
- Einen großen Topf mit kaltem Wasser füllen, die Sand- und Markknochen hineingeben und 10 Minuten lang aufkochen lassen. Dann die Rinderbrust und den Ochsenschwanz am Stück dazugeben.
- Zwiebeln und Schalotten schälen. Den ungeschälten Ingwer längs in drei Teile schneiden.
- Ingwer, Zwiebeln und Schalotten nacheinander in ein Grillgitter legen und über einer Gasflamme grillen, bis die Außenhaut schwarz wird. Alternativ können Ingwer, Schalotten und Zwiebeln in einer Pfanne ohne Öl braun angeröstet werden.
- Das Wasser aus dem Topf gießen und die Rinderknochen, Rinderbrust und Ochsenschwanz unter fließendem Wasser abwaschen.
- Rinderbrust und Ochsenschwanz beiseitestellen.

- Die ausgewaschenen Knochen in dem Gitter, beziehungsweise der Pfanne, braun anrösten. So entfalten sie ihr volles Aroma und die Brühe erhält eine schöne dunkelbraune Färbung.
- Die gerösteten Knochen mit der Rinderbrust und dem Ochsenchwanz zurück in den Topf geben und mit 6 Litern Wasser auffüllen.
- Das geröstete Gemüse zusammen mit dem Rohrzucker und Salz zu dem Fleischansatz geben. Die Brühe kurz aufkochen lassen und dann auf kleiner Stufe für mindestens 24 Stunden köcheln lassen. Zwischendurch mit einer Schaumkelle den Schaum auf der Oberfläche entfernen. Die Brühe soll so klar wie möglich aussehen
- Tipp: Wenn es schnell gehen muss, reicht auch eine Kochzeit von mindestens 8 Stunden aus.
- Nach drei Stunden mit einem Stäbchen überprüfen, ob Rinderbrust und Ochsenchwanz zart genug sind: Lässt sich das Stäbchen ohne großen Widerstand durchstechen, ist die Rinderbrust durchgegart – ansonsten je nach gewünschter Konsistenz weiter kochen. Der Ochsenchwanz ist durchgegart, wenn sich das Fleisch mühelos vom Knochen entfernen lässt.
- Sind Rinderbrust und Ochsenchwanz gar, beides aus der Brühe nehmen und kaltstellen. Wenn die Suppe erst am nächsten Tag serviert wird, Rinderbrust und Ochsenchwanz kühl stellen.
- Zimtstangen, Sternanis, Nelken, Kardamom, Koriandersamen und Fenchelsamen in einem Wok oder einer Pfanne kurz anrösten. Sobald sich Rauch bildet und es anfängt zu duften, sind die Gewürze fertig geröstet.
- Die gerösteten Gewürze in einen Gewürzball (alternativ in einen großen Teefilter) geben und eine Stunde lang in die noch köchelnde Brühe hängen.
- Reismudeln in kaltem Wasser für eine Stunde einweichen.
- Die gegarte Rinderbrust in 2-5 mm dünne Scheiben schneiden. Den Fettrand des Rumpsteaks mit einem Messer entfernen und das Fleisch in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Das Fleisch vom Ochsenchwanz vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke teilen.
- Die Reismudeln portionsweise in einen Nudelkorb (erhältlich in einem Fachgeschäft für Küchenzubehör) oder alternativ ein feines Sieb geben und für 30 Sekunden in siedendes Wasser hängen.
- Die Suppenschalen mit warmem Wasser vorwärmen und die Nudeln hineingeben.
- Die gegarte Rinderbrust in den Nudelkorb oder alternativ ein feines Sieb geben und für wenige Sekunden in der Brühe aufwärmen und eine Handvoll auf die Reismudeln legen. Dann die rohen Rindfleischscheiben oben drauf legen und mit der heißen Fleischbrühe übergießen. Tipp: Die Suppe anschließend möglichst schnell essen, damit das Rumpsteak nicht durchgart.
- Lauchzwiebeln waschen, die Enden entfernen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Die restlichen Zwiebeln in feine Röllchen schneiden.

Koriander und Ingwer fein hacken und zusammen mit den Lauchzwiebeln über die Suppe geben.

- Die Suppe mit Pfeffer würzen und nach Belieben mit Sojasprossen, Thaibasilikum, Europagrass und Chili garnieren.
- Tipp: Wem die Brühe zu intensiv schmeckt, kann sie mit ein wenig Limettensaft mildern. Je nach Belieben kann die Suppe mit scharfer Sriracha oder süßer Hoisin-Soße verfeinert werden. Für einen salzigeren Geschmack der Suppe ein paar Tropfen Nuoc Mac, auch Sardellenextrakt oder Fischsauce genannt, hinzufügen.

## **Vegetarische Pho-Suppe:**

Rezept von Khanh und Hung Ngyuen

Traditionell wird vietnamesische Pho-Suppe auf der Basis von Rinderknochen und Rindfleisch gekocht. Diese vegetarische Alternative kombiniert geschmackvolle asiatische Shiitake-Pilze mit einer Vielzahl aromatischer Gewürze und Gemüsen.

**Tipp:** Gewürze, Nudeln, besondere Gemüse und Saucen gibt es in gut sortierten asiatischen Supermärkten.



### **Zutaten für 6 – 8 Personen:**

#### **Für die Brühe:**

- 500 g Ackerbohnen, getrocknet (online erhältlich)
- 1 Knollensellerie
- 1 Süßkartoffel
- 1 Rettich
- 1 Spitzkohl
- 1 Fenchel
- 1 Lauch
- 3 Karotten
- 2 Pastinaken
- 6 Liter Wasser
- 60 g Salz
- 200 g getrocknete Shiitake-Pilze
- 3 große Gemüsezwiebeln

- 7 Schalotten
- 1 große Ingwer-Knolle
- 120 g Rohrohrzucker
- 2 Zimtstangen
- 10 Stück Sternanis
- 10 g Nelken
- 5 g grüner Kardamom
- 5 g Koriandersamen
- 5 g Fenchelsamen
- 200 g eingelegter Senfkohl

**Für die Einlage:**

- 800 g breite Reismudeln (Größe S oder M) Banh Pho
- 200 g Kräuterseitlinge
- 400 g Tofu
- Rapsöl
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 100 g Koriander
- 1 kleine Ingwer-Knolle
- 200 g Sojasprossen
- 1 Bund Thaibasilikum
- 1 Bund Europagrass
- 5 rote Chili-Schoten (Birds Eye)
- 3 Limetten
- Schwarzer Pfeffer
- Sonnenblumenöl

**Wahlweise:**

- Sriracha-Sauce
- Hoisin-Sauce

**Zubereitung:**

- Knollensellerie, Süßkartoffel und Rettich schälen und in grobe Würfel schneiden.
- Spitzkohl, Fenchel und Lauch vierteln.
- Karotten und Pastinaken schälen, die Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- Einen großen Topf mit 6 Litern kaltem Wasser füllen, salzen, die getrockneten Shiitake-Pilze hineingeben und aufkochen lassen. Danach ca. 30 Minuten köcheln lassen.

- Zwiebeln und Schalotten schälen. Den ungeschälten Ingwer längs dritteln.
- Ingwer, Zwiebeln und Schalotten nacheinander in ein Grillgitter legen und über einer Gasflamme grillen, bis die Außenhaut schwarz wird. Alternativ können Ingwer, Schalotten und Zwiebeln in einer Pfanne ohne Öl angeröstet werden.
- Die Shiitake-Pilze mit einem Sieb abschöpfen und die gerösteten Schalotten, Zwiebeln sowie den Ingwer in die Brühe geben.
- Das geschnittene Gemüse zusammen mit dem Rohrohrzucker dazu geben, zum Kochen bringen und auf kleinster Stufe für mindestens zwei Stunden köcheln lassen.
- Zimtstangen, Sternanis, Nelken, Kardamom, Koriandersamen und Fenchelsamen in einem Wok oder einer Pfanne ohne Öl für zwei Minuten anrösten.
- Die angerösteten Gewürze zusammen mit dem eingelegten Kohl in einen Gewürzball (alternativ in einen großen Teefilter) geben und eine halbe Stunde lang in die noch köchelnde Brühe hängen.
- Reismudeln in kaltem Wasser eine Stunde lang einweichen lassen.
- Kräuterseitlinge halbieren und längs in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden.
- Den Tofu in fingerdicke Scheiben schneiden und in viel Öl in einer tiefen Pfanne knusprig braun frittieren. Das Öl dafür auf etwa 180 Grad erhitzen. Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, einfach den Holzstiel eines Kochlöffels in das flüssige Fett halten. Bilden sich um das Holz herum kleine Blasen, ist das Öl heiß genug.
- Die gegarten Shiitake-Pilze in Scheiben schneiden und zusammen mit den Kräuterseitlingen und den Zuckerschoten in etwas Öl anbraten.
- Die Reismudeln portionsweise in einen Nudelkorb (erhältlich in einem Fachgeschäft für Küchenzubehör) oder alternativ ein feines Sieb geben und für 30 Sekunden in siedendes Wasser hängen.
- Die Suppenschalen mit warmem Wasser vorwärmen und die Nudeln hineingeben. Das gebratene Gemüse und den Tofu auf die Reismudeln geben und mit der heißen Brühe (ohne das gekochte Gemüse) übergießen.
- Die Hälfte der Lauchzwiebeln waschen, die Enden entfernen und längs in sehr feine Streifen schneiden. Die restlichen Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Koriander und Ingwer fein hacken und zusammen mit den Lauchzwiebeln über die Suppe geben.
- Die Suppe pfeffern und nach Belieben mit Sojasprossen, Thaibasilikum, Europagrass und Chili garnieren.
- Tipp: wem die Brühe zu intensiv schmeckt, kann sie mit ein wenig Limettensaft mildern. Je nach Belieben kann die Suppe mit scharfer Sriracha oder süßer Hoisin-Soße verfeinert werden.



## Süßkartoffelsuppe mit Limetten-Dressing und Bacon-Chips

Foodbloggerin Julia Uehren kreiert eine asiatisch angehauchte Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch und frischem Koriander. Serviert wird sie mit einem leichten Limettendressing.



### Rezept von Julia Uehren

#### Zutaten für 4 Personen:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 2 Süßkartoffeln (etwa 800-900 g)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml ungesüßte Kokosmilch
- 2 El heller Sesam
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Bio-Limetten
- 10 Zweige frischer Koriander
- Salz
- 8 Scheiben Schweinespeck (erhältlich als Bacon in gut sortierten Supermärkten) oder vegetarisch: 20g gesalzene Tortilla Chips
- Sonnenblumenöl

#### Zubereitung:

- Knoblauchzehen und Ingwer schälen. Den Knoblauch fein hacken, den Ingwer fein reiben und beides in einem Topf mit Öl andünsten.
- Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und mit in den Topf geben.
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und kurz aufkochen. Dann die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
- Heller Sesam in einer Pfanne anrösten, bis er goldbraun ist. Tipp: Den gerösteten Sesam anschließend in einem Mörser zerdrücken. So treten die enthaltenen Öle aus und der Sesam entfaltet seinen nussigen Geschmack.
- Lauchzwiebeln waschen und in 1 Zentimeter dicke Ringe schneiden. Die Hälfte der Zwiebeln in etwas Öl kurz andünsten.
- Limetten heiß abwaschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Den Koriander waschen, die Blätter abzupfen und fein hacken.
- Für das Dressing die angedünsteten Lauchzwiebeln mit rohen Lauchzwiebeln, Limettensaft und -abrieb, dem gerösteten Sesam und den Korianderblättern vermengen und etwas salzen.
- Die Süßkartoffeln mit einem Pürierstab zu einer feinen Suppe pürieren. Bei Bedarf mit etwas Wasser aufgießen.
- Den Bacon in einer heißen Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Auf einem Küchentrepp das überschüssige Fett abtropfen lassen und anschließend in kleine Chips brechen.
- Die Suppe auf Suppenschalen verteilen. 2 Esslöffel des Dressings in die Mitte der Suppe geben und mit den Bacon-Chips garnieren. Als vegetarische Alternative bieten sich zerkleinerte Salz-Tortilla-Chips als Topping an.

## Kartoffelsuppe mit Mettenden und geräuchertem Speck

Rezept von Lisa Blomenkamp-Buse

Die ehemalige Kartoffelkönigin Lisa Blomenkamp-Buse bereitet eine deftige Kartoffelsuppe nach Familienrezept zu. Frisches Suppengemüse wird mit Kartoffeln zu einer dickflüssigen Suppe gestampft, Mettenden und geräucherter Speck sorgen für einen rauchigen Geschmack. Eine Suppe, von der garantiert jeder satt wird!



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel
- 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Sorte Laura)
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- $\frac{1}{4}$  Knollensellerie
- 2 Zwiebeln
- 150 g geräucherter Speck
- 2 EL Butter (etwa 30 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 4 Mettenden
- 250 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:**

- Die Kartoffeln schälen, abwaschen und grob würfeln.
- Den Lauch mittig von oben nach unten einritzen, damit sich beim Waschen der Sand zwischen den Blättern löst. Lauch in 2 cm dicke Ringe schneiden.
- Möhren, Knollensellerie und Zwiebeln schälen. Die Möhren halbieren und in fingerdicke Stücke schneiden. Knollensellerie und Zwiebeln in grobe Würfel schneiden.
- Den geräucherten Speck ebenfalls in Würfel schneiden.
- 2 EL Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Das Gemüse, den Speck und die Kartoffeln dazugeben und kurz anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Dann den Deckel schließen und auf niedriger Stufe eine halbe Stunde lang köcheln lassen.
- Die Mettenden in 2 cm dicke Stücke schneiden.
- Das fertig gegarte Gemüse mit den Kartoffeln zu einer dickflüssigen Suppe stampfen. Die Mettenden hinzugeben und in der Suppe für 5 Minuten ziehen lassen. Crème fraîche hinzugeben und alles gut verrühren.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

## Schaumiges Kartoffelsüppchen mit gebeiztem Bachsaibling

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag interpretiert den deutschen Klassiker neu: Seine Kartoffeln werden mit dampfender Gemüsebrühe, einem Hauch Muskatnuss und vielen frischen Kräutern zu einem leichten, schaumigen Kartoffelsüppchen aufgeschlagen. Serviert wird die Suppe mit einem gebeiztem Bachsaibling auf Salat-Bouquet.



### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Suppe:

- 2 Zwiebeln
- 1 kleine Ingwerknolle
- 1 Stange Staudensellerie
- ¼ Knollensellerie
- 2 Karotten
- 2 Wirsingblätter
- 2 Bund glatte Petersilie
- 2 Lauch
- 1,5 l Wasser
- Salz
- 1-2 Lorbeerblätter
- 2 vorwiegend festkochende Kartoffeln (z.B. Sorte Laura)
- 1 EL Butter (etwa 15 g)
- 1/4 TL Muskatnuss
- 1 Bio-Zitrone

- 100 ml Weißweinessig
- 0,5 l Sahne
- Frische Kräuter (z.B. Schnittlauch, Thymian, Kresse)

**Für den Fisch:**

- 1 Filet vom Bachsaibling
- 3 EL Salz
- 3 EL Zucker
- ½ Bio-Zitrone
- Pfeffer

**Für das Salat-Bouquet:**

- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Senf
- 1 Prise Zucker
- ½ Bio-Zitrone
- 150 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- 250 g Babyleaf-Salat
- 4 verschiedenfarbige Kressen

**Zubereitung:**

- Zwiebeln und Ingwer halbieren und ungeschält mit der aufgeschnittenen Fläche nach unten in einer Pfanne anrösten, bis die Schnittfläche braun ist.
- Staudensellerie und Knollensellerie in grobe Stücke schneiden. Den Strunk der Karotten entfernen und die Karotten vierteln. Sellerie und Karotten in einen Topf legen.
- Zwei Außenblätter des Wirsings entfernen und in grobe Stücke zupfen. Die Stängel der Petersilie abschneiden und zusammen mit dem Wirsing zu dem restlichen Gemüse geben.
- Einen Lauch grob in drei Stücke schneiden und mit in den Topf geben.
- Das Suppengemüse mit 1,5 Litern Wasser bedecken, salzen und ein bis zwei Lorbeerblätter hinzugeben.
- Die angerösteten Zwiebeln und den Ingwer ebenfalls in den Topf geben und mit Deckel bei mittlerer Temperatur für 1 bis 2 Stunden köcheln lassen.
- Für den gebeizten Bachsaibling das Messer zwischen der Fischhaut und dem Filet ansetzen und das Fleisch mit dem Messer von der Haut lösen.

- Das Filet in der Mitte zerteilen und in 5 cm lange Streifen schneiden.
- Zu gleichen Teilen Salz und Zucker in eine Schüssel oder ein kleines Backblech geben. Den Saft einer halben Zitrone über die Mischung geben.
- Die Filetstücke in das Blech legen, pfeffern und gut schütteln, bis der Fisch mit Salz und Zucker bedeckt ist. Den Fisch für eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Kartoffeln schälen, würfeln und in einem Topf in Butter anschwitzen. Tipp: die Butter sollte leicht braun werden, denn dann karamellisiert die Molke und schmeckt besser.
- Muskatnuss und ein wenig Ingwer zu den Kartoffeln in den Topf reiben. Den Abrieb einer Bio-Zitrone dazugeben und alles mit anschwitzen.
- Die Kartoffeln mit Weißweinessig und Zitronensaft aus einer halben Zitrone ablöschen.
- Die fertig gekochte Gemüsebrühe abseihen und eine halbe Tasse für das Dressing zur Seite stellen. Den Rest der Brühe zu den Kartoffeln gießen.
- Die Sahne dazugeben, umrühren und für zwanzig Minuten köcheln lassen.
- Gegen Ende der Garzeit einen Lauch in Ringe schneiden und zu der Suppe geben.
- Den gebeizten Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und die Filetstücke auf einen trockenen Teller legen.
- Für das Dressing eine halbe Tasse der fertigen Gemüsebrühe mit Senf, Zucker, einem Spritzer Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Einen Schuss Weißweinessig dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut umrühren.
- Zwei Handvoll Babyleaf-Salat zu dem Dressing geben und unterheben. Den marinierten Salat als kleine Bouquets auf Teller geben und die gebeizten Bachsaibling-Filets daneben platzieren. Die Kresse als Topping auf den Salat geben.
- Die Suppe zusammen mit frischen Kräutern in einen Mixer geben und schaumig pürieren. In Tassen füllen und zusammen mit Fisch und Salatbouquet servieren.