

# Kochstudio 14.02.2019

## „Raffinierte Suppen & wärmende Eintöpfe“

### Unsere Rezeptideen für Sie:

Zitronen-Hähnchen-Suppe

Käsesuppe

Steckrübeneintopf mit Hackbällchen

Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Kokos und Spinat

Dazu: Fladenbrot

Kräuterbutterbaguette mit Parmesan

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im Internet unter [www.swk.de/kochstudio](http://www.swk.de/kochstudio)



# Zitronen-Hähnchen-Suppe

| Zutaten für 6 Personen   | Zubereitung  |
|--|--|
| 3 Zwiebeln   | mit Schale halbieren.  |
| 3 l Wasser<br>18 Pfefferkörner<br>3 TL getrockneter Thymian<br>2-3 TL Salz<br>abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone | in einem großen Topf zum Kochen bringen.   |
| 6 große Hähnchenkeulen   | unter fließendem Wasser kalt abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen.<br><br>Keulen im Gelenk teilen und zur Brühe geben. Bei mittlerer Hitze ca. 45 Minuten garen. |
|  | <b>In der Zwischenzeit...</b>  |
| 300 g Langkornreis   | nach Packungsanweisung zubereiten.   |
| 300 g Champignons  | putzen und in Scheiben schneiden.  |
| 300 g Zuckerschoten  | waschen und schräg halbieren.  |
| 300 g Frühlingszwiebeln  | putzen und das Weiße und Hellgrüne in schräge, dünne Scheiben schneiden.   |
| 1 Bund Petersilie  | fein hacken.   |
| 2 Bio-Zitronen in Scheiben schneiden   |  |
|  | Nach der Kochzeit, die Brühe durch ein Sieb in einen anderen Topf umgießen und erneut aufkochen.   |
|  | Hähnchenteile enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen und grob zerrupfen.   |
|  | <b>Champignons und Zuckerschoten</b> zu der Brühe geben und 4 Minuten garen. Dann die <b>Frühlingszwiebeln</b> dazugeben und 1 Minute weitergaren.                   |
|  | <b>Fleisch und Reis</b> zur Suppe geben, erhitzen.   |
|  | Mit  |
| Salz<br>Pfeffer<br>4-5 EL Zitronensaft<br>Zucker   | abschmecken.   |
|  | In tiefen Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Zitronenscheiben garniert servieren.  |

# Käsesuppe

| Zutaten für 6 Personen                               | Zubereitung   |
|--|---|
| 2-3 Laugenstangen                                    | in kleine Würfel schneiden.   |
| 3 EL Butter  | in einer Pfanne erhitzen.<br><br>Laugenstangenwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten.                                    |
|  | Croutons in eine Schüssel umfüllen und bis zur weiteren Verwendung bei Seite stellen.   |
| 3 Bund Suppengrün                                    | putzen und in feine Würfel schneiden.   |
| 3 Knoblauchzehen                                     | schälen und fein hacken.  |
| 6 EL Rapsöl  | in einem großen Topf erhitzen und Suppengrün und Knoblauch darin andünsten.<br><br>Mit  |
| Salz<br>Pfeffer                                      | würzen.   |
| 300 ml Weißwein                                      | dazugeben und bei starker Hitze bis auf einen kleinen Rest einkochen lassen.  |
| 1200 ml Gemüsebrühe                                  | dazugeben.  |
| 300 g Kräuter-Doppelrahm-Frischkäse                  | Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze   |
| 300 ml Milch   | 5-10 Minuten garen.   |
| 300 g TK-Erbesen                                     | zugeben und ca. 3 Minuten weitergaren.  |
| 600 g Raclette-Käse                                  | grob raspeln.<br><br>Topf vom Herd nehmen.<br><br><b>360 g des geriebenen Käses</b> in die Suppe einrühren und schmelzen lassen.<br><br>Mit |
| 2 Beeten Kresse<br>restlichem Käse<br>Laugencroutons | bestreuen und servieren.  |

# Steckrübeneintopf mit Hackbällchen

| Zutaten für 6-8 Personen   | Zubereitung  |
|--|--|
| 5 Schalotten<br>180 g Bacon  | fein würfeln.  |
| 2 EL Rapsöl  | in einer Pfanne erhitzen.<br><br>Schalotten und Bacon darin glasig dünsten und auf einem flachen Teller abkühlen lassen.   |
| 900 g gemischtes Hackfleisch<br>3 Eier<br>75 ml Schlagsahne<br>5 EL Semmelbrösel<br>1,5 EL getrockneter Estragon<br>1,5 EL Senf<br>Salz<br>Pfeffer | in einer Schüssel mischen und zu einem glatten Teig verkneten.   |
| Schalotten-Bacon-Mischung  | Aus der Hackmasse mit angefeuchteten Händen tischtennisballgroße Bällchen formen und abgedeckt 30 Minuten kaltstellen.<br><br><b>In der Zwischenzeit...</b>                    |
| 750 g festkochende Kartoffeln  | schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.  |
| 1 kg Steckrübe   | schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.  |
| 450 g Möhren   | schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.  |
| 4 EL Rapsöl  | in einem großen Topf erhitzen und das Gemüse darin andünsten.  |
| 5 Lorbeerblätter<br>1,5 TL Kümmelsaat<br>geriebene Muskatnuss  | dazugeben und kurz mitdünsten.   |
| 1,8 l Hühnerbrühe<br>Salz<br>Pfeffer   | dazugeben, würzen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten mit halb geschlossenem Deckel garen.  |
|  | <b>Währenddessen...</b>  |
| 3 EL Rapsöl  | in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin rundum für 5-6 Minuten anbraten.<br><br><b>Hackbällchen</b> in den Eintopf geben und zugedeckt 10 Minuten mitgaren. |
| 1 Bund Petersilie  | fein hacken.<br><b>Lorbeerblätter</b> aus dem Eintopf entfernen.   |
|  | Eintopf in tiefen Tellern anrichten, mit gehackter Petersilie bestreuen und servieren.   |

# Süßkartoffel-Erdnuss-Eintopf mit Kokos und Spinat

| Zutaten für 8 Personen  | Zubereitung   |
|---|---|
| 8 Schalotten  | fein würfeln.   |
| 1,6 – 1,8 kg Rispen Tomaten   | in Würfel schneiden.  |
| 1,2 kg Süßkartoffeln  | schälen und in Würfel schneiden.  |
| 2 EL Kokosöl  | in einem großen Topf erhitzen.  |
|   | Schalotten im Kokosöl langsam andünsten, bis sie weich werden.  |
|   | Dann...   |
| 2 TL gem. Kreuzkümmel<br>2 TL Kurkuma<br>½ TL Cayennepfeffer                      | dazugeben und kurz mit anrösten.  |
|   | Anschließend die <b>gewürfelten Tomaten</b> zugeben und 5 Minuten kochen lassen.  |
| 2 Dosen Kokosmilch (à 400ml)<br>500 ml Wasser                                     | und die <b>gewürfelten Süßkartoffeln</b> zugeben und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind. |
|   | <b>In der Zwischenzeit...</b>   |
| 200 g junger Spinat   | verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.   |
| 150 g geröstete Erdnüsse  | grob hacken.  |
| 1-2 Bund Koriander  | hacken.   |
| 6 EL Erdnussbutter<br>1 TL Salz<br>Saft von 1 Limette<br>2 EL Sojasoße<br>Pfeffer | nach der Kochzeit zum Eintopf geben, gut unterrühren und würzig abschmecken.  |
|   | Zum Schluss den Spinat unterrühren und zusammenfallen lassen.   |
|   | Zum Servieren in tiefen Tellern anrichten und mit den gehackten Erdnüssen und Koriander bestreuen.  |

# Fladenbrot

| Zutaten für 2 große Brote                  | Zubereitung  |
|--|--|
| 1350 g Weizenmehl<br>4-5 TL Salz           | in eine große Schüssel geben.  |
| 1,5 Würfel Hefe<br>900 ml lauwarmes Wasser | verrühren und zu dem Mehl geben.   |
|  | Alles für 5 Minuten mit den Händen zu einem weichen Teig kneten – Vorsicht, ist etwas klebrig 😊  |
|  | Teig abdecken und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.   |
|  | 2 Backbleche mit Backpapier belegen und den Backofen auf 250 Grad Umluft vorheizen.  |
|  | Nach der Gehzeit den Teig mit bemehlten Händen noch einmal kurz durchkneten und in 2 Hälften teilen.   |
| Mehl<br>Grieß                              | auf die Arbeitsfläche streuen und darauf mit den Händen die Teighälften jeweils zu einem runden Fladen formen.   |
|  | Fladen auf die Bleche legen und weitere 10 Minuten gehen lassen.   |
|  | Die Fingerspitzen mit Olivenöl einölen und damit in jeden Fladen kleine Vertiefungen als Muster eindrücken.  |
| 1 Ei<br>1 TL Zucker<br>1 EL Olivenöl       | verquirlen und mit dieser Mischung die Brote einpinseln.   |
| Schwarzkümmel<br>Sesam                     | nach Belieben aufstreuen.  |
|  | Backbleche in den Ofen setzen, diesen auf 220 Grad zurückstellen.  |
|  | Brote insgesamt 10-12 Minuten backen.<br><br>Nach der Hälfte der Backzeit die Ofentür kurz öffnen und schnell ¼ Tasse kaltes Wasser auf den Ofenboden gießen. Tür sofort wieder schließen, damit der Wasserdampf im Ofen bleibt. |

# Kräuterbutterbaguette mit Parmesan

| Zutaten für 2 Baguettes                               | Zubereitung   |
|---|---|
|   | Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.                         |
| 2 Baguettes   | Scheibenweise einschneiden, aber nicht ganz durchschneiden.           |
| 250 g weiche Butter<br>1 EL Zitronensaft<br>1 TL Salz | schaumig rühren.  |
| 100 g Parmesan  | fein reiben und zu der Butter geben.                                  |
| 2 Knoblauchzehen                                      | schälen und zu der Butter pressen.                                    |
| 2 Bund gemischte Kräuter                              | fein hacken und ebenfalls zur Butter geben.                           |
|   | Alles gründlich verrühren.  |
|   | Baguettes mit der Butter füllen und in Alufolie einwickeln.           |
|   | Baguettes im vorgeheizten Backofen auf dem Rost 10-15 Minuten backen. |