

Buchvorstellung: „Suppe macht glücklich.“ von Emily Ezekiel (Callwey Verlag)

EMILY EZEKIEL

Suppe macht glücklich.

Rezepte für jeden Tag


CALLWEY

Zeit für Lesefutter! Im Frühjahr erscheinen ja immer viele neue Bücher – passend zur Buchmesse in Leipzig Ende März – und

natürlich trudelten auch bei mir einige Bücher ein, an denen ich mitgewirkt habe. Zum Beispiel „Suppe macht glücklich.“ von Emily Ezekiel, von der ich letztes Jahr schon „Da hast du den Salat“ vorgestellt hatte.

Wie schon das Salat-Buch finde ich auch das Suppen-Buch absolut großartig! Tolle, vielfältige Rezepte für alle Jahreszeiten, appetitliche Bilder, schöne Grafik.

Aber werfen wir mal einen Blick ins Buch:



Inhalt

..

Einleitung 6

Frühling 11

..... Frühling im Glas **31**

..... Frühlingssuppe für eine größere Runde **43**

Sommer 53

..... Sommersuppe für eine größere Runde **69**

..... Sommer im Glas **89**

Herbst 93

..... Herbst im Glas **111**

..... Herbstsuppe für eine größere Runde **115**

Winter 133

..... Winter im Glas **147**

..... Wintersuppe für eine größere Runde **153**

Weitere Köstlichkeiten 171

Register 204

Impressum 208

Das Buch gliedert sich in vier Rezept-Kapitel, dazu kommen Einleitung, ein Kapitel mit Grundrezepten zu Brühen, Broten, Saucen und Ölen, sowie Register und Impressum.

In jedem Rezept-Kapitel gibt es eine jahreszeitliche Suppe im Glas, die sich leicht mitnehmen lässt, und eine Suppe für eine größere Runde.

Die Aufmacherseiten bieten eine illustrierte Übersicht über das jeweilige Gemüse der Saison.

Die Rezepte sind übersichtlich und verfügen über präzise Angaben zu Vorbereitungs- sowie Kochzeit. Außerdem gibt es Tipps, wie man das Rezept veganisieren kann oder wie man Reste am besten aufbewahrt.

Viele Rezepte sind vegetarisch, aber es gibt auch welche mit Fisch/Meeresfrüchten und Fleisch. Für jeden ist also etwas dabei. Bei vielen Rezepten findet man Vorschläge, wie man sie vegan abwandeln kann.



Kostprobe?

Fast jede Suppe würde ich ausprobieren! Aber besonders spannend finde ich die „Maiscremesuppe mit Korianderöl & Jalapeños“, „Hühner-Laksa mit Zuckerschoten“ und „Koreanische Kimchi-Suppe mit Tofu & geröstetem Sesam“.

Auf jeden Fall ausprobieren werde ich auch die „Schnellen Joghurt-Fladenbrote“ und die „Simplen Quesadillas“ mit Frühlingszwiebel und Jalapeños, das klingt so wunderbar herzhaft.



Würzige indische Blumenkohlsuppe

mit knusprigem Naan

Vorbereitung: 10 Minuten Kochen: 30 Minuten Portionen: 2



• •

350 g Blumenkohl, äußere Blätter entfernt	1 TL gemahlene Kurkuma
60 g Ghee	2 EL Tikka-Paste
2 Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten	Saft von 1 Zitrone
5 Knoblauchzehen, gerieben	500 ml Hühnerbrühe
1 Stück Ingwer (6 cm), geschält und gerieben	1 Naan-Brot
	2 EL Indisches Curryblatt-Gewürz-Öl (Seite 201)
	Salz

Den Blumenkohl in kleine Röschen schneiden und beiseitestellen. In einem großen Topf mit dickem Boden 3 EL Ghee erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und 10–15 Minuten braten. Den Knoblauch und die Ingwerwurzel hinzufügen und weitere 5 Minuten braten.

Blumenkohl, Kurkuma und Tikka-Paste in den Topf geben und 2 Minuten unter ständigem Rühren braten. Den Zitronensaft und die Brühe angießen und alles 15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Das Naan in 3 cm lange Streifen schneiden und auf ein großes Backblech legen. Die Streifen mit dem übrigen Ghee beträufeln, salzen und im Ofen 10 Minuten backen, bis sie knusprig und goldgelb sind, dabei nach der Hälfte der Zeit wenden.

Die fertige Suppe mit dem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schüsseln füllen, mit dem Curryblatt-Gewürz-Öl beträufeln und mit dem Naan servieren.

• •

Veganisieren

Für eine vegane Variante neutrales Öl anstelle von Ghee verwenden, die Hühnerbrühe gegen Gemüsebrühe austauschen, und sicherstellen, dass das Naan vegan ist.

Ich finde das Buch rundum gelungen und werde es sicher noch oft in die Hand nehmen, darin schmökern und Rezepte nachkochen. Diese Suppen will man definitiv auslöffeln!

Hoffentlich begeistert es euch genauso sehr!

Viel Spaß beim Blättern, Kochen und Genießen!

Eure Judith



Emily Ezekiel

„Suppe macht glücklich.“

Callwey Verlag

ISBN 978-3-7667-2754-1

Gebunden, 208 Seiten, 22 Euro