

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:

A hand holding a spoon over a bowl of soup on a wooden table. The background is a light-colored wooden surface. In the top left, there is a pan with a red sauce. In the center, there is a glass of yellow liquid. In the bottom left, there is a white bowl with a red sauce and a spoon. A hand is holding the spoon over the bowl.

Inhalt

..

Einleitung 6

Frühling 11

..... Frühling im Glas **31**

..... Frühlingsuppe 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.



Garnelen-Gumbo mit Petersilie

Vorbereitung: 15 Minuten Kochen: 30 Minuten Portionen:

• •

8 Riesen-Garnelen	2 grüne Jalapeños, in Scheiben geschnitten	2 EL Mehl
150 g Okraschoten	4 Knoblauchzehen, fein gehackt	600 ml Hühnerbrühe
1 grüne Paprika, entkernt	2 Chorizos, in Scheiben geschnitten	1 TL süßes Paprikapulver
2 EL Olivenöl	4 Tomaten, gewürfelt	1 Handvoll Petersilie, gehackt
1 Zwiebel, gewürfelt	Blätter von 1 kleinen Bund Thymian	Salz, frisch gemahlen schwarzer Pfeffer
2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten		

Die Köpfe und Därme der Garnelen entfernen (dabei jedoch die Schwänze nicht) und die Garnelen beiseitestellen. Die Okraschoten in 1cm große Stücke schneiden und beiseitestellen. Die Paprika in Stücke schneiden.

In einem schweren Topf auf mittlerer Stufe das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Sellerie, Paprika, Chilischoten und Knoblauch hineingeben und 10 Minuten braten, bis alles goldbraun ist. Chorizo und Okraschoten hinzufügen und 6-8 Minuten braten, bis sie gebräunt sind. Die Tomaten und den Thymian zugeben und weitere 5 Minuten braten.

Mit einem Schaumlöffel das Gemüse und die Chorizo-Mischung aus dem Topf in eine saubere Schüssel schöpfen und beiseitestellen. Das Öl bleibt dabei im Topf. Das Mehl in das Öl geben und rösten, bis es Farbe annimmt. Langsam und unter Rühren die Brühe angießen, dann das Paprikapulver hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsemischung zurück in den Topf geben, gefolgt von den Garnelen und dem Großteil der Petersilie. Alles 6 Minuten köcheln lassen, bis die Garnelen gar sind. Die übrige Petersilie darüberstreuen und servieren.

Veganisieren

Für eine vegane Variante die Garnelen und die Chorizo weglassen und stattdessen eine

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