

Ayurvedisch inspirierter Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel & Kürbis-Cremesuppe aus den Resten



Heute gibt es sozusagen zwei Rezepte in einem. Das Rezept für Ofenkürbis stammt von meinem Freund Dag, der Ayurveda-Koch ist und neulich zu Besuch war. Da hatte er diesen würzigen Ofenkürbis mit Apfel und Zwiebel zubereitet und wir waren total begeistert davon. Das Gericht hatte es danach sogar auf unser Silvesterbüffet geschafft, zu dem jeder etwas mitbringen sollte.

Da noch ein riesiger Kürbis im Keller lag, wurde er zu Silvester geschlachtet. Allerdings war noch immer ein Großteil davon da, nachdem eine wirklich große Auflaufform gefüllt war. Also habe ich im neuen Jahr noch einmal Ofenkürbis nach Dags Rezept zubereitet und gleich noch eine Idee ausprobiert, die ich schon öfter gesehen und schon lange mal ausprobieren wollte: Suppe aus im Ofen geröstetem Kürbis.



Die Suppe ist natürlich die perfekte Resteverwertung. Aber ehrlich gesagt, werde ich Kürbissuppe nie wieder anders zubereiten! Diese Suppe war so aromatisch und köstlich – der Umweg über den Ofen lohnt sich so was von! Am besten macht man also zwei Bleche Ofengemüse, isst eine Portion so und macht für den kommenden Tag aus der zweiten Hälfte Suppe.

Aber auch, wenn ihr nur Suppe kochen wollt – probiert diese

Variante aus! Naschkaters Kommentar zur Suppe: „Das ist ja Sterneküche!“



Aber erstmal das Rezept für den Ofenkürbis. Wirklich feste Mengen gibt es nicht – Dag kocht nach Gefühl und nimmt, was da ist. Aber hier mal ungefähre Angaben, so wie ich es gemacht habe:

1,5 kg Muskatkürbis, geschält und in mundgerechte Stücke
geschnitten
4–5 Äpfel, in Spalten geschnitten
3 große rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten
Olivenöl
1–2 EL Kurkumapulver
Knoblauchsatz
Pfeffer
Schwarzkümmel
Sesam

Kürbis, Apfel und Zwiebel auf ein Blech geben, mit den Gewürzen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Alles vermischen, auf dem Blech ausbreiten, mit Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und bei 200 °C etwa 25 Minuten backen, bis der Kürbis weich ist.

(Falls ihr nur Suppe kochen wollt, lasst den Schwarzkümmel beim Backen weg und streut ihn lieber auf die Suppe. Er lässt sich eventuell nicht ganz fein pürieren und dann habt ihr schwarze Pünktchen in der Suppe.)

Wer es herzhafter mag, krümelt 10 Minuten vor Ende der Garzeit noch eine Scheibe Feta darüber.

Für die Suppe nehmt ihr das übrige Ofengemüse, legt pro Portion einige Apfel- und Zwiebelspalten beiseite und gebt alles übrige in einen Topf. Gießt etwas Gemüsebrühe und nach Belieben 100 ml Sahne/Hafersahne an und püriert alles gründlich mit dem Stabmixer. Falls die Suppe noch zu dick ist, gebt etwas mehr Brühe hinzu und püriert noch einmal.

Die Suppe eventuell noch einmal erhitzen, dann auf Teller verteilen und jeweils einige Apfel- und Zwiebelspalten darübergeben und etwas Sesam und Schwarzkümmel darüberstreuen.



Am Jahresanfang haben ja viele das Bedürfnis, leichter und gesünder zu essen und die süße und schwere Weihnachtszeit auszugleichen. Da ist so ein wärmendes Ofengericht mit viel Gemüse und gesunden Gewürzen genau richtig. Und da die Suppe kaum Mehraufwand ist, hat man zwei Gerichte in einem, was im Alltag immer großartig ist.

Ich hoffe also, ihr findet dieses Gericht genauso inspirierend wie ich und vor allem genauso lecker!

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!

Alles Liebe,

eure Judith

Kartoffelsuppe nach Omas Art



Geste

rn war hier Dampfnudeltag. Eine Freundin und ich wollten schon lange einen kulinarischen Kulturaustausch machen – sie bereitete badische Dampfnudeln zu, also süß mit Karamell, ich die [salzige Version aus der Pfalz](#).

Dazu gab es schaumige Vanillesoße nach ihrem Rezept. Meins findet ihr hier bei der [Roten Grütze](#). In der gestrigen Version wurde das Eiweiß steif geschlagen und unter die Vanillesoße gehoben, so wurde sie fluffig und war nicht mehr so flüssig.

Natürlich braucht man auch Esser, wenn zwei große Portionen Dampfnudelteig verarbeitet werden, also luden wir Freunde zum Kaffee ein und verköstigten sie mit frischem Hefengebäck aus der Pfanne.

Unsere Teige waren übrigens fast identisch, lediglich die Form der Dampfnudeln war anders und eben auch die Zubereitung. Zum Schluss kombinierten wir Karamell mit Salzwasser und fanden die neue Version mit Salzkaramell fast am besten.



In der Pfalz essen wir zu unseren Dampfnudeln entweder auch Vanille- oder Weinschaumsoße oder eine herzhafte Kartoffelsuppe. Die kochte ich gestern Vormittag – nur leider

zu wenig, um sie unseren zahlreichen Gästen anzubieten. Aber auch so wurden alle mehr als satt, also war das nicht schlimm.

Die Suppe habe ich als Kind immer mit meiner Oma gekocht und aus dem Gedächtnis rekonstruiert. Im Prinzip ist sie sehr simpel und schnell gemacht.

Oma drehte das gekochte Gemüse durch die Flotte Lotte oder strich alles durch ein grobes Sieb, ich habe den Mixstab genommen. Vermutlich nahm sie mehr Sahne, aber ca. 150 ml reichen völlig aus.

Meine eigene Note kam in Form der Senfsamen und der gerösteten Mandelblättchen dazu, die ich zurzeit so liebe, dass ich sie überall verwende, wo sie irgendwie passen.

Ihr könnt natürlich auch gehackte Petersilie, geröstete Kerne oder Croutons darüber streuen.

Für 4-6 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 2 große Karotten
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 große rote Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl oder Butterschmalz
- Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Senfsaat
- Ca. 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Geröstete Mandelblättchen

Das Gemüse waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln bzw. hacken.

Das Fett in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin anbraten. Lorbeer und Senfsaat dazugeben, dann das Gemüse zufügen. Soviel Brühe angießen, dass das Gemüse gerade bedeckt ist und alles bei schwacher Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Lorbeerblätter herausnehmen und alles mit dem Mixstab pürieren, dann die Sahne zufügen und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und geröstete Mandelblättchen über jede Portion streuen.



Draußen stürmt es hier gerade nicht schlecht, also der perfekte Moment für eine wärmende Suppe oder ein herzhaftes Sonntagsmahl. Ich hoffe, ihr macht es euch heute schön und

habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte. Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als

Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



Für 2-4 Portionen:
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl

1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

** So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.

Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.

Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith

Lauchcremesuppe mit Curry und Apfel



Diese einfache wie köstliche Suppe habe ich schon Anfang des Jahres beim Spieleabend einer Freundin kennen gelernt, aber erst neulich schaffte ich es, sie nachzukochen. Das Rezept stammt aus der Zeitschrift [Landlust](#). Anneli hatte noch allerlei Kleinigkeiten klein geschnippelt und so konnte man sich zusätzlich zum gebratenen Lauch diverse Einlagen aussuchen, zum Beispiel Frikadellenwürfel, Wurst, geriebenen Meerrettich, Croutons,... Diese Idee fand ich super, weil sie auch die Fleischesser der Truppe befriedigte. Aber auch nur mit Lauch und etwas schwarzem Sesam ist die Suppe wunderbar. Ich habe sie abends vorgekocht, so dass wir am nächsten Tag nach der Arbeit was zum Wärmen da hatten.

Mit Pflanzensahne oder Kokosmilch statt Sahne wird das Gericht **vegan**.



Für 4 Personen:
2 Stangen Lauch
2-3 Äpfel

1 Schalotte oder Zwiebel
2 Kartoffeln
2 TL Currypulver
800 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne [für Veganer: Pflanzensahne oder Kokosmilch]
Salz, Pfeffer
Etwas Butter oder Öl zum Dünsten
[Schwarzer Sesam oder auch frische Brotroutons]

Lauch längs aufschneiden und waschen, dann klein schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Ebenso die Zwiebel und die Kartoffeln schälen und würfeln.

Butter oder Öl in einem großen Topf zerlassen und zwei Drittel des Lauchs, die Zwiebel, den Apfel und die Kartoffeln andünsten. Curry darüber streuen und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen. Pfeffern, leicht salzen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Fein pürieren und noch einmal abschmecken.

In einer Pfanne etwas Butter oder Öl erhitzen und den restlichen Lauch darin bissfest dünsten.

Die Suppe in Schalen füllen und den Lauch sowie beliebige andere Toppings darüber geben.



Lauch finde ich zurzeit ganz toll als Gemüse, weil er so unkompliziert ist und schnell gart. In kleinen Streifen mit etwas Sahne zur Pasta, in der Pfanne geschwenkt zu einem Stück

Fisch, als Quiche, ... Lauch schmeckt immer, findet ihr nicht?
=)

Ich hoffe, diese Suppe wird euch auch so begeistern wie mich
und wünsche euch genussvolle Tage!

Eure Judith

Nostalgisches Seelenfutter: Omas Bohnensuppe



Heute habe ich mich an ein Experiment gewagt. Meine Oma kochte immer eine grandiose Bohnen- oder Erbsensuppe, die zu meinen liebsten Gerichten gehörte. Bisher habe ich mich jedoch nicht getraut, die Suppe nach zu kochen, denn ich besitze kein konkretes Rezept und kann Oma nicht mehr fragen, denn sie ist mittlerweile so vergesslich geworden, dass sie solcherlei Dinge leider nicht mehr weiß. Wenn man aus dem Kopf improvisieren muss, kann dann natürlich alles schief gehen und das Ergebnis schmeckt gar nicht wie Omas Suppe aus der

Kindheit. Allerdings habe ich sie schon so oft mit ihr gekocht, dass ich es nun gewagt habe. Auf dem Münstermarkt kaufte ich frische Bohnen und das benötigte Gemüse und bald schwebte ein himmlisch vertrauter Duft durch die Wohnung.



Nasch
kater hat leider keine Vergleichsmöglichkeit, denn er kam nie
in den Genuss von Omas Gerichten. Aber ich wurde in meine
Kindheit zurück versetzt und kann guten Gewissens behaupten:

Diese Suppe schmeckt fast genauso wie bei Oma. Ich werde sie in mein persönliches Rezeptheft schreiben, damit sie von nun an unwiederbringlich zum Familienrepertoire gehört.

**Zutaten für 1 großen Topf:
(4-6 Portionen)**

Ca. 600 g grüne Stangenbohnen
1 große Zwiebel
1 EL Butter
1,5 L Wasser
1 EL Gemüsebrühe
1-2 Karotten
2 Tomaten
2 EL Tomatenmark
15 cm Lauchstange (nur der helle Teil)
80 g eher mageren Speck, fein gewürfelt
(wer mag, würfelt noch 2 Kartoffeln hinein)

2 EL Mehl
1 EL Butter
Salz/Pfeffer

Wiener Würstchen als Einlage und Brot als Beilage

Das Gemüse waschen, die Bohnen putzen und in gleichmäßige 1-2 cm lange Stückchen schneiden. Die Karotte schälen und fein würfeln. Die Tomaten würfeln und den Lauch längs einritzen und dann in dünne, kurze Streifen schneiden.

Die Butter zerlassen und die geschälte und gewürfelte Zwiebel darin andünsten. Das Tomatenmark dazu geben. Dann das Gemüse sowie den Speck hinein geben, mit dem Wasser aufgießen und das Gemüsebrühpulver zufügen. Einmal aufkochen lassen und dann mindestens eine Stunde bei kleiner Hitze vor sich hin simmern lassen.

Wenn das Gemüse weich ist, in einem kleinen Töpfchen die Butter schmelzen lassen und mit dem Mehl eine Schwitze herstellen. Diese in die Suppe geben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen separat oder direkt in der Suppe heiß machen und die Suppe mit frischem Brot genießen.



Diese Suppe wärmt Herz und Bauch an kalten Herbsttagen und duftet ganz wunderbar – für mich nach Kindheit, für euch hoffentlich bald nach Wohlfühlessen, das ihr immer wieder gerne für eure Lieben kochen werdet! =)



TIPP: Wenn keine frischen Bohnen verfügbar sind, kann man das gleiche Rezept auch mit einem großen Glas Erbsen machen.

Habt ein genussvolles Restwochenende!
Eure Judith