



Suppe oder Eintopf, einfach und lecker!

Gerne erinnere ich mich an die Zeiten, als Mama noch mühsam am Herd stand und aus Suppenfleisch und Markknochen erst Brühe gekocht und dann daraus eine Suppe oder Eintopf gezaubert hat. Natürlich waren diese auch immer so lecker, daß ich mich immer darauf gefreut habe. Nur wer hat schon große

Lust, den ganzen Tag in der Küche zu stehen, um einfach mal wieder eine leckere Suppe oder einen Eintopf zu essen. Hier also drei einfache Rezepte und mindestens genau so lecker wie von Mama!

Möhrensuppe/-eintopf

Zutaten

- 1-1/2kg Möhren
- 3-4 etwas größere Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 1 etwas größere Zwiebel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- etwas Zitronensaft
- Gemüsebrühe (da geht auch gekörnte)
- etwas Zucker
- Salz, Pfeffer
- Öl, Butter
- Petersilie zum Verfeinern

Zubereitung

Die Möhren in Scheiben schneiden (7-10mm). Die Kartoffeln und die Zwiebel würfeln, die Lauchzwiebeln auch schneiden. Das grüne der Lauchzwiebeln und den Rest trennen.

Dann in einem Topf 2/3 Öl und 1/3 Butter erhitzen, die Möhren in den Topf geben und mit einer guten Prise Zucker bestreuen. (Dies bewirkt, dass der Saft der Möhre austritt und liefert den Geschmack für die Suppe.) Die Zwiebel und das helle von den Lauchzwiebeln dazugeben und gegebenenfalls umrühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und direkt mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal aufkochen lassen und dann die Kartoffeln in gewünschter Menge dazugeben und eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. (Die Suppe ist fertig, sobald Möhren und Kartoffeln weich sind.)

Zum Schluss dann noch das Grün der Lauchzwiebeln dazugeben, mit Salz, Pfeffer und, wenn nötig, etwas Zucker abschmecken und etwas klein geschnittene Petersilie, dann servieren. **!**

Kartoffelsuppe/-eintopf

Zutaten

- 1- 1 1/2kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- Gemüsebrühe (da geht auch wieder gekörnte)
- 2 Lorbeerblätter
- 2-3 Pimentkörner
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- Öl, Butter
- Petersilie zum Verfeinern

Zubereitung

Die Zubereitung ist die gleiche wie bei der Möhrensuppe. Also, wie ich auch schon im Vorwort sagte, einfache Zubereitung! Kartoffeln und Zwiebeln gewürfelt in einen Topf mit Öl und Butter geben, das weiße der Lauchzwiebeln genau so wie die Möhren dazugeben, Lorbeer und Piment dazu, Salz, Pfeffer und etwas Zucker dazugeben und mit Brühe aufgießen. Ca. eine halbe Stunde köcheln lassen und das Grün der Lauchzwiebel dazu nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie servieren.

Bei dieser Suppe/Eintopf auch noch Bauchspeck und etwas Zwiebel in einer Pfanne anbräunen und zum Schluss mit in die Suppe geben. Nur sollte man bei der Kartoffelsuppe weniger Zucker nehmen als beim Möhreeneintopf! **!**

Hühnersuppe

Zutaten

- 1 Suppenhuhn
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 Paprika
- Ingwer, Knoblauch, Chili, Erdnussbutter
- Gemüsebrühe
- Curcuma, Masalla (je ein halben Esslöffel)
- etwas Cocosmilch zum Verfeinern

Zubereitung

Das Suppenhuhn mit dem klein geschnittenem Suppengemüse in einem Topf mit kaltem Wasser auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen, und auch eine kleine Prise Zucker dazugeben. Das ganze dann ca. 1-1 1/2 Stunden köcheln lassen und bei Bedarf noch Wasser dazugeben. Wenn sich das Fleisch ohne Probleme vom Knochen lösen lässt, das Huhn rausnehmen, etwas abkühlen lassen, das Fleisch auslösen und in eine extra Schüssel geben. Die klein geschnittenen Möhren dazugeben, weiter köcheln lassen. Buchstabennudeln dazugeben und 5 min. später das Fleisch auch mit dazugeben und nach weiteren 4 min. ist die Suppe auch schon fertig. Mit Petersilie oder Schnittlauch verfeinern und servieren. Guten Appetit! **!**

