



Es gibt was auf die Löffel ...

... und zwar auf die Suppenlöffel. Warme Suppen an kalten Wintertagen – darüber freut sich auch die Seele. Hier eine kleine Auswahl zum Auslöffeln.

Guten Appetit!



Rote Linsensuppe

Zutaten

- 250 g rote Linsen
- 1 Bund Suppengrün
- 1 große Zwiebel
- ca. 1 l Brühe
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- Butter zum anschmoren

Zubereitung

Suppengrün putzen und kleinschneiden, die Zwiebel schälen und würfeln. Die Linsen in einem Sieb abbrausen.

Butter in einem Suppentopf langsam erhitzen. Die Zwiebel und das Suppengemüse in der zerlassenen Butter ca. 5 Minuten anschmoren. Die Linsen unterrühren und mit der Brühe ablöschen, das Gemüse soll mit Flüssigkeit bedeckt sein. Bei mittlerer Hitze die Suppe ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Zum Ende der Garzeit die Suppe pürieren und mit der Milch aufgießen. Noch einmal kurz aufkochen und erst zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken. **d**

Schweizer Käsesuppe

Zutaten

- 30 g Kernseife
- 4 EL Waschsoda
- 2 Liter Wasser
- 500 g Brot oder Baguette vom Vortag
- ca. 1 l Milch
- 200 g geriebener Hartkäse (z.B. Parmesan, Bergkäse, gerne auch noch geriebenen Raclettekäse dazu mischen)
- 250 g Zwiebeln
- 1 El gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat
- Butter zum anschwitzen

Zubereitung

Das Brot würfeln und ca. 1 Stunde in der Milch einweichen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

Das eingeweichte Brot mit der Milch und Käse mischen. Butter in einem Suppentopf langsam erhitzen und die Zwiebelringe in der zerlassenen Butter glasig dünsten. Brot-Käse-Milchmischung zufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Suppe unter ständigem Rühren aufkochen und dann 4–5 Min. köcheln lassen. Wenn die Suppe zu dick wird, kann sie mit etwas Gemüsebrühe gestreckt werden. Zum Schluss die Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren. **d**

Süßkartoffelsuppe

Zutaten

- 1,2 kg Süßkartoffeln
- 8 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 6 El Schmand
- ca. 1 l Brühe
- 4 Zehen Knoblauch
- ca. 30 g Ingwer
- 4 El gehackte Petersilie
- Pfeffer, Salz
- Croutons
- Olivenöl zum anschwitzen

Zubereitung

Die Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. 4 Tomaten enthäuten und grob würfeln, die restlichen Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Nach 1–2 Min. die Süßkartoffelwürfel dazu geben, nach weiteren 5 Min. die enthäuteten Tomatenwürfel mit untermischen. Die Brühe angießen, das Gemüse soll leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Min. köcheln lassen.

Den Schmand hinzugeben und die Suppe aufkochen lassen. Anschließend alles pürieren.

Die Suppe mit den fein gewürfelten Tomaten, Croutons und gehackter Petersilie bestreut servieren. **d**

