Ausgabe 29, Januar 2012

DER NEWSLETTER FÜR KULINARIK & REISEN AUS DEM FACETTENREICH

Das kleine Suppen-ABC für Vielflieger

Inhalt

REZEPT: Malaiische Linsensuppe.....2
REZEPT: Asiatischer Fondue-Suppentopf für Genießer.....3
REZEPT: Vietnamesische Pho-Suppe..4
REZEPT: Süßkartoffelsuppe mit getrockneten Tomaten.....5
REZEPT: Asia-Suppe sauer-scharf.....6
REZEPT: Australische Paprikasuppe mit Tortillahäppchen.....7
REZEPT: Australische Macadamianuss-Suppe.....8
REZEPT: Thailändische Kokos-Garnelen-Suppe.....9
Insider-Tipp für „Genussvoll um die Welt“: Warmer Bread, Butter & Cherry-Auflauf.....10
Mehr facettenreiche Suppen.....11

Wärmende Suppen aus aller Welt

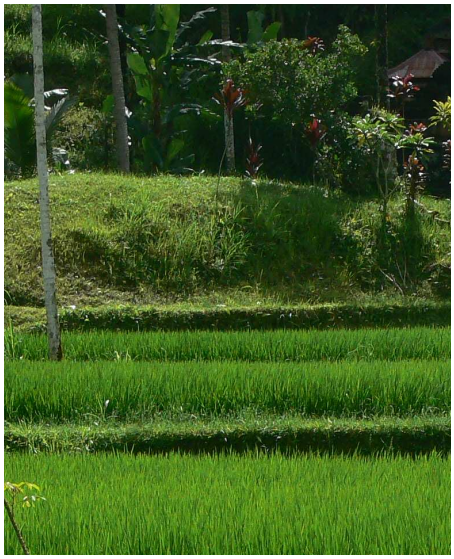
Die erste Ausgabe der GENUSSMEILE im Neuen Jahr wird in jeder Hinsicht schlank. Schließlich sollen eventuelle Neujahrsvorsätze auch entsprechend unterstützt werden – mit leichten und köstlichen Suppenrezepten aus aller Welt.

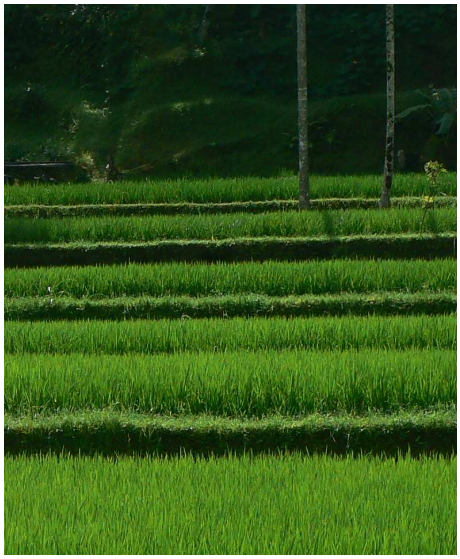
Weil ich es aber nicht übers Herz bringe, eine ganze Ausgabe auf jegliche Süßspeise zu verzichten, wird diese diesmal im Insider-Tipp verpackt. Das süße Geheimnis in diesem Januar: ein köstlicher warmer Auflauf mit Früchten und einem Hauch Schokolade.

Und wer vor lauter Suppen und lauter Winter eine große Portion Vorfreude braucht, darf sich schon jetzt auf die nächste GENUSSMEILE freuen. Dann steht wieder die Sonnenscheinküche Floridas auf dem Speiseplan. Denn von meinem diesjährigen Weihnachtsurlaub habe ich wieder köstliche kulinarische Fundstücke mitgebracht.

Jetzt wünsche ich Euch einen wunderbaren Start ins neue Jahr und viele genussvolle Stunden mit den Suppen aus aller Welt! Happy New Year! Bonne année 2012! Feliz año nuevo! Gott nytt år! Hauoli makahiki hou!

Andrea





Malaiische Linsensuppe mit Asia-Nüssen

Ehrlich: für diese Suppe muss man kein Linsenfan sein. Mich hat sie im Nullkommanichts zu einem Rotlinsen-Fan gemacht. Dazu knusprige Asia-Nüsse und der winterliche Asien-Ausflug ist perfekt.

ZUTATEN

Für 4 Personen

200 g rote Linsen
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Etwas frischer Ingwer
2 EL Erdnussöl
1,5 TL Kreuzkümmel
Eine Prise Zimt
1000 ml Gemüsebrühe
150 g Tomaten aus der Dose
150 ml Kokosmilch
1-2 EL Limettensaft
1 Handvoll Asia-Nüsse

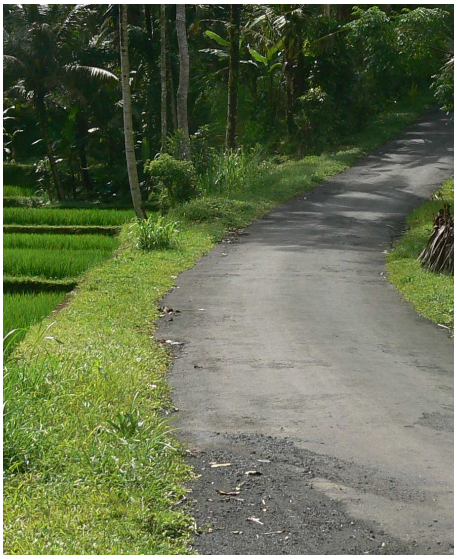
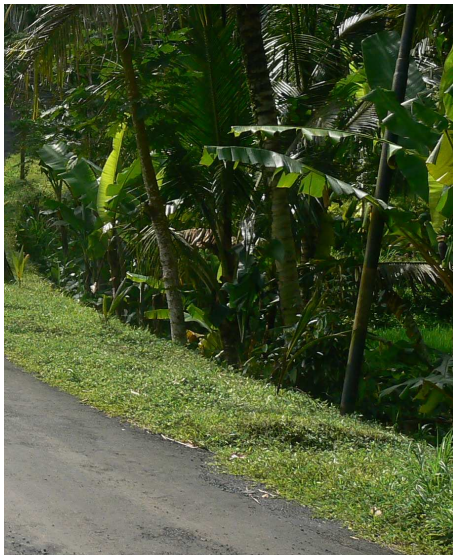
ZUBEREITUNG

Linsen waschen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Gemeinsam mit den Gewürzen in etwas Öl andünsten. Linsen und Tomaten unterrühren. Brühe zugeben, salzen und pfeffern und Suppe 25-30 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind.

Topf vom Herd nehmen, Kokosmilch und Limettensaft zugeben. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit ein paar Asia-Nüssen bestreut servieren.

Asiatischer Fondue-Suppentopf für Genießer

Eine besonders köstliche Suppe ist dieses zweigängige „Menü“: zuerst gibt es in der Suppe gekochte Meeresfrüchte und Gemüse, danach die wunderbar aromatisierte Suppe. Manchmal ist eine verkehrte Welt gar nicht so falsch!

ZUTATEN

Für 4 Personen

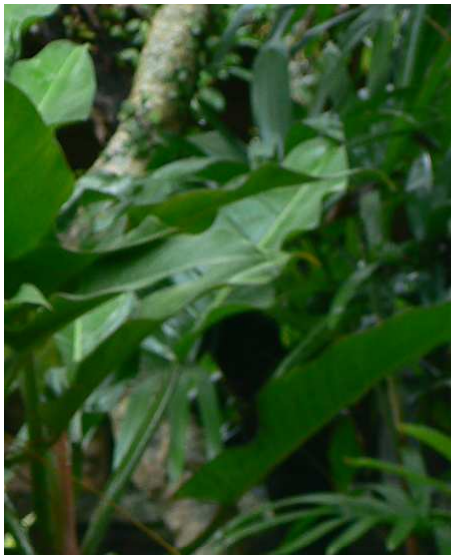
Für die Marinade
Saft von 2 Limetten
1 Spritzer Sojasauce
1 Knoblauchzehe
Etwas frischer Ingwer
Etwas Cayennepfeffer

Für das Fondue
12 Königsgarnelen
150 g Lachs
150 g Tunfisch
1 Zwiebel
1 roter Paprika
2-3 Karotten
2 Handvoll Sojasprossen
1,5 l Gemüsebrühe
1 Spritzer Fischsauce
1 Spritzer Sojasauce
2 Schalotten
1/2 Bund Koriander
200 g Asia-Nudeln, z.B. Vermicelli

ZUBEREITUNG

Für die Marinade Knoblauch pressen, Ingwer schälen und reiben und mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Fisch würfelig schneiden und gemeinsam mit den Garnelen 1 Stunde in der Marinade im Kühlschrank einlegen.

Gemüse putzen und auf einer Platte am Tisch anrichten. Brühe zusammen mit Fischsauce und Sojasauce in einem Topf aufkochen und in den Fonduetopf gießen. Schalotten putzen, hacken und zugeben. Koriander hacken und zugeben. Asia-Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und auf die Schälchen verteilen. Mit den Fonduesieben Zutaten aus der Suppe „fischen“ und auf den Nudeln anrichten. Am Schluss die nun herrlich würzige Suppe genießen.



Vietnamesische Pho-Suppe

Die berühmten Pho-Suppen aus Vietnam fand ich schon immer genial. Diese Hühnchenvariante mit Zimtstange und Sternanis hat eine besonders feine Note!

ZUTATEN

Für 4 Personen

Für die Marinade
1 EL Sojasauce
2 TL Reiswein
1 TL Zucker
1 TL Sesamöl
1 TL Maisstärke

Für die Suppe
2 Hühnerbrustfilets
180 g dünne Asia-Nudeln, z.B. Reis-Vermicelli
1 l Hühnersuppe
2 Sternanis
Ein paar Gewürznelken
1 Zimtstange
2 TL Zucker
2 TL Fischsauce (Nuoc mam)
1 TL Sambal Oelek

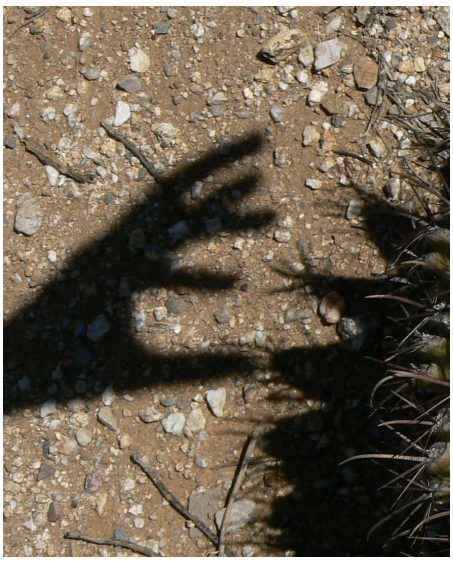
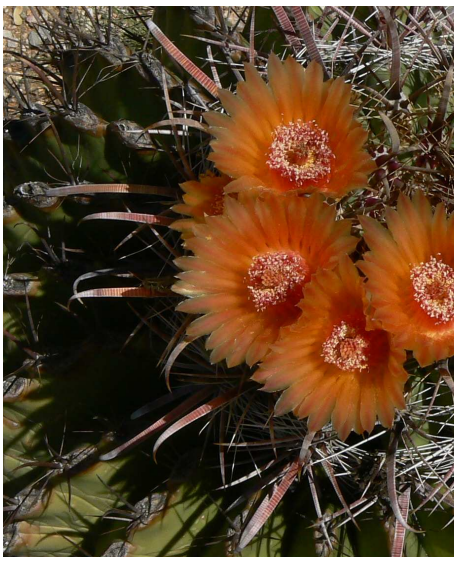
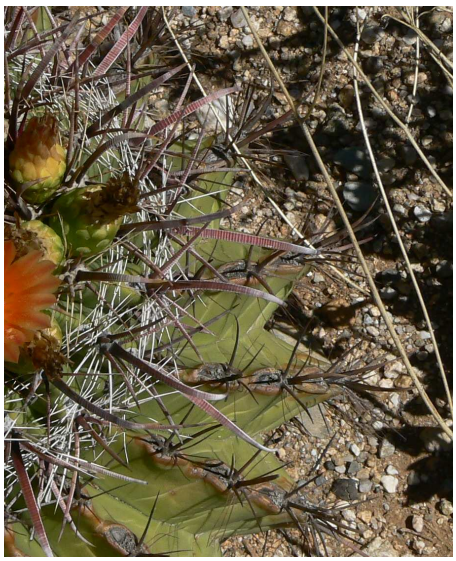
Zum Servieren
1 Frühlingszwiebel
Etwas Koriander oder Thai-Basilikum
1 Handvoll Sojasprossen

ZUBEREITUNG

Zutaten für die Marinade in einer Schüssel verrühren. Hühnerbrustfilets in feine Streifen schneiden und 20 Minuten darin im Kühlschrank marinieren. Aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen.

Brühe in einem Topf aufkochen, Gewürze und Zucker zugeben und 5 Minuten kochen lassen. Fleisch zugeben und ein paar Minuten erhitzen. Mit Fischsauce, Sambal Oelek und Pfeffer abschmecken. Nudeln zugeben* und Suppe weitere 3 Minuten kochen lassen. Sternanis, Gewürznelken und Zimtstange aus der Suppe nehmen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Koriander hacken und gemeinsam mit den Sojasprossen zur Suppe reichen.

* Je nach Sorte Packungsanleitung beachten und Nudeln ggf. vorkochen und dann nur in der Suppe erwärmen, statt sie direkt in der Suppe zu kochen.

Nordamerikanische Süßkartoffelsuppe mit getrockneten Tomaten

Seit meinen USA-Aufenthalten liebe ich Süßkartoffeln, und die getrockneten Tomaten geben dieser Süßkartoffelsuppe den letzten Schliff. Ebenfalls sehr gut als Topping geeignet: frittierter Petersil!

ZUTATEN

Für 2 Personen

2 Süßkartoffeln
1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Etwas Öl
Etwas Ingwer
1-2 TL Curry-Paste
500 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll getrocknete Tomaten (aus der Vakuumverpackung und nicht eingelegte Tomaten)
Ein Klecks Crème fraîche

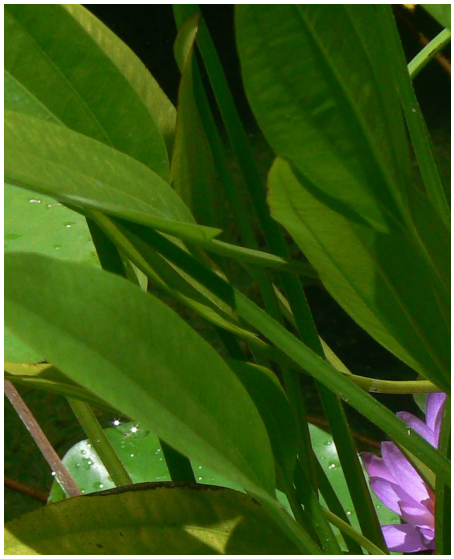
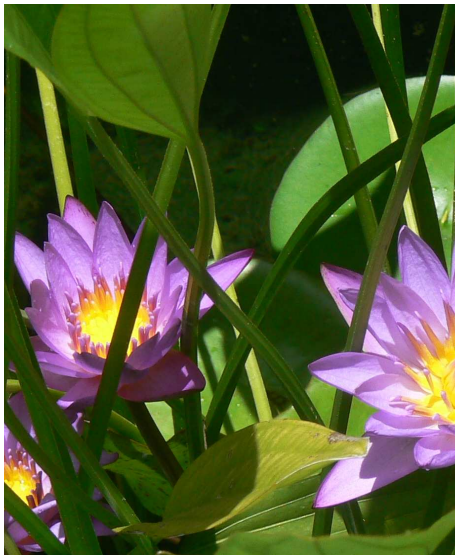
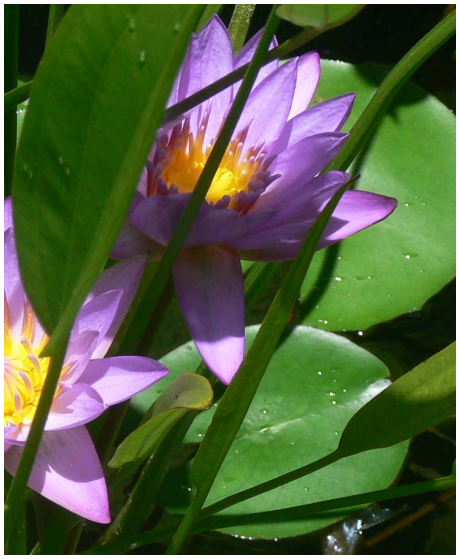
ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln schälen und würfelig schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken.

In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch mit der Curry-Paste darin dünsten, bis das Gemüse weich ist. Süßkartoffeln zugeben und gut in der Paste wälzen. Mit der Brühe aufgießen und Suppe köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Mit dem Pürierstab cremig rühren.

Getrocknete Tomaten hacken und mit einem Klecks Crème fraîche in der Suppe anrichten.

Tipp: Diese Suppe schmeckt auch mit frittierten Petersilsträußchen anstelle der getrockneten Tomaten ausgezeichnet.

Asia-Suppe sauer-scharf

Wenn Suppe nicht so etwas Winterliches hätte, würde ich sagen, dass diese Suppe nach Sommer schmeckt. Das liegt wohl am leicht säuerlichen Einschlag, den sie den Limetten verdankt!

ZUTATEN

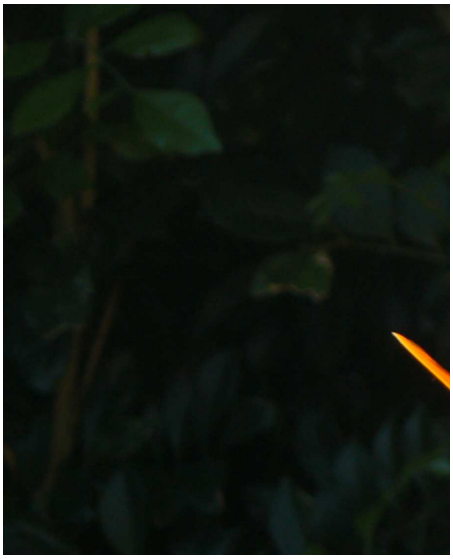
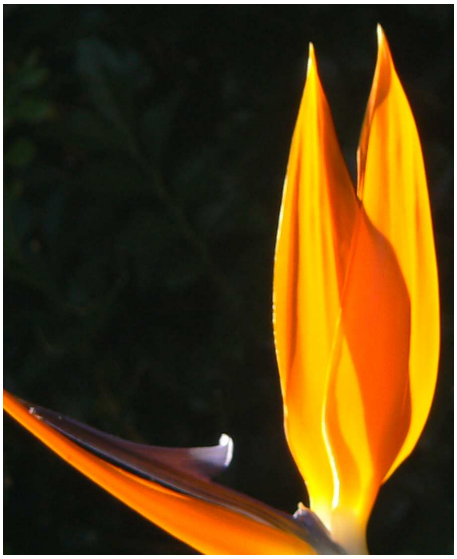
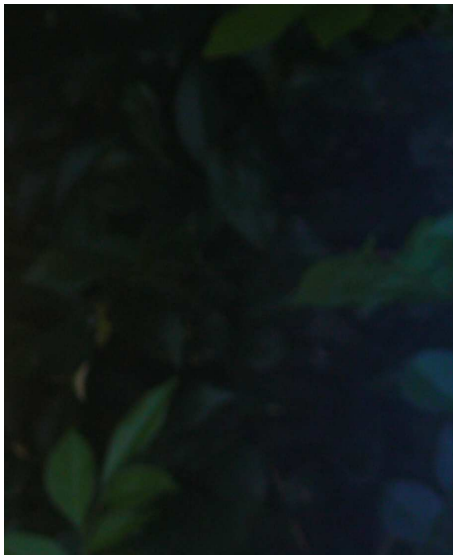
Für 4 Personen

3 cm frischer Ingwer
Ein paar getrocknete Chili-Schoten
1 Beutel Asia-TK-Gemüse (700 g)
1,5 l Gemüsebrühe
350 g Schweinefilet
8 EL Sojasauce
2 TL Maisstärke
3 EL Öl
100 g Mie-Nudeln
Saft einer halben Limette

ZUBEREITUNG

Ingwer schälen (nicht hacken) und mit den Chili-Schoten und dem TK-Gemüse in der Brühe aufkochen. Schweinefilet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, in einer Schüssel mit 4 EL Sojasauce und Maisstärke vermengen. Öl erhitzen und Fleisch ein paar Minuten von beiden Seiten braten.

Fleisch zur Suppe geben und einmal aufkochen. Nudeln zugeben. Topf vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Mit der restlichen Sojasauce und dem Limettensaft abschmecken. Chili-Schoten vor dem Servieren entfernen.

Australische Paprikasuppe mit Paprikawurst & Bratkartoffeln

Die Australier lieben Paprika, die bei ihnen *capsicum* heißen. Diese kommen folglich auch in köstlichen Suppen zum Einsatz!

ZUTATEN

Für 2 Personen

Etwas Öl
4 rote Paprikaschoten
3 Knoblauchzehen
1 kleine Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème fraîche

<u>Für die Einlage</u>
Etwas Öl
10 cm Chorizo-Wurst
1 Kartoffel

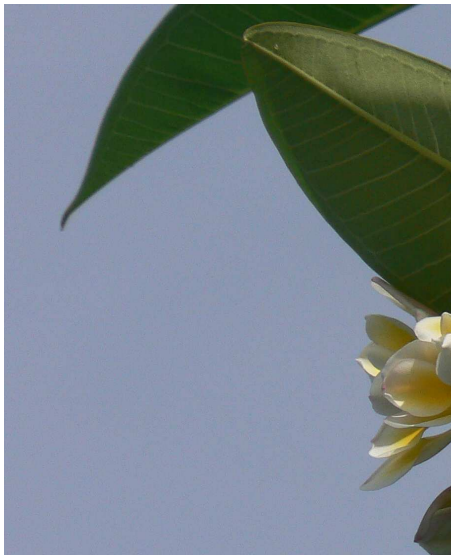
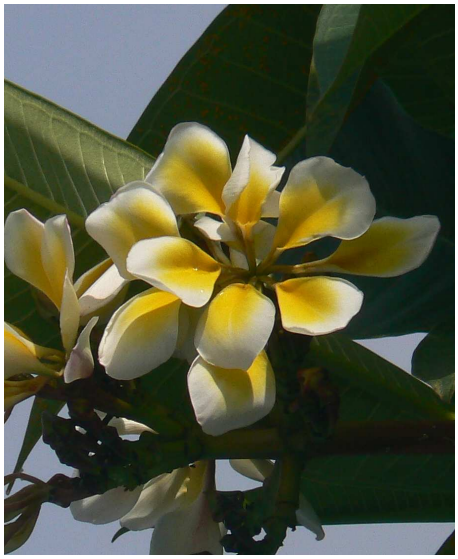
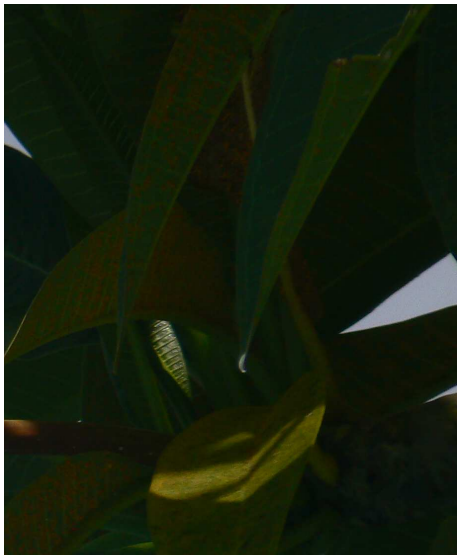
ZUBEREITUNG

Öl in einer Pfanne erhitzen. Paprika putzen und würfelig schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und hacken. Alles im Öl dünsten. Mit der Brühe aufgießen und bei geringer Hitze köcheln, bis die Paprika weich sind. Etwas auskühlen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit der Crème fraîche, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Kartoffel kochen, schälen und in Scheiben schneiden.

Zum Servieren die Chorizo in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Kartoffelscheiben in etwas Öl knusprig braten. Suppe damit anrichten.

Tipp: Auch ein Klecks Crème fraîche sowie etwas fein geschnittene Frühlingszwiebel machen sich sehr gut auf dieser Suppe.

Australische Macadamianuss-Suppe

Was in unseren Gefilden Walnüsse sind, sind in Australien Macadamianüsse. Da man diese aber auch bei uns schon fast überall bekommt, spricht rein gar nichts gegen diese köstliche Suppe aus Down-Under.

ZUTATEN

Für 2 Personen

150 g Macadamianüsse
2 Kartoffeln
1 Frühlingszwiebel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Crème fraîche
1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG

Backrohr auf 180 Grad vorheizen. Nüsse in einer Plastiktüte mit dem Fleischhammer grob zerkleinern. 1 Handvoll Nüsse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ein paar Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.

Kartoffel schälen und würfelig schneiden. Frühlingszwiebel, Zwiebel und Knoblauchzehen putzen und hacken. Mit der Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Vom Herd nehmen, die restlichen Nüsse einrühren und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und Crème fraîche abschmecken. Mit den gerösteten Nüssen servieren.

Thailändische Kokos-Garnelen-Suppe

Diese Suppe ist Thailand pur! Sie ist superschnell zubereitet und verbreitet schon beim ersten Bissen Urlaubsstimmung. Fehlt nur ein klein wenig Sand zwischen den Zehen.

ZUTATEN

Für 4 Personen

1 mittlere Zwiebel
4 Knoblauchzehen
4 Karotten
1 Stück Ingwer
Etwas Erdnussöl
Ein paar getrocknete Chilis
1 Dose Kokosmilch
750 ml Gemüsebrühe
Etwas Zitronensaft
2 Handvoll Sojasprossen
250 g TK-Garnelen (essfertig)

ZUBEREITUNG

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Ingwer putzen. Die Karotten in dünne Stifte, die anderen Gemüsesorten fein würfelig schneiden.

Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Gemüse dünsten. Chilis zugeben. Mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Sprossen und Garnelen zugeben. Vor dem Servieren die Chilis entfernen.

Stimmt. Wer bemerkt hat, dass auf diesem Foto die Sojasprossen fehlen, hat Recht. Die kamen leider erst nach der Aufnahme in die Suppe...

Insider-Tipp für mein Kochbuch „Genussvoll um die Welt“

Bread, Butter & Banana Pudding diesmal mit Kirschen und weißer Schokolade

Da ich es nicht übers Herz bringe, eine GENUSSMEILE ohne jegliche Süßspeise zu servieren, sorgt diesmal zumindest der Insider-Tipp für einen Hauch von Süßem. Dieser warme Auflauf ist auch wirklich perfekt für diese Jahreszeit – zumindest auf der Nordhalbkugel...

DAS BRAUCHT'S

* Statt dunkler Schokolade dieselbe Menge weiße Schokolade
* Statt der Banane 2 Handvoll entsteinte Sauerkirschen (auch TK-Ware)
* Statt Rum etwas Amaretto

SO GEHT'S

Milchmischung wie auf Seite 233 in „Genussvoll um die Welt“ zubereiten.

Die Kirschen anstelle der Banane in der Zucker-Butter-Mischung auftauen lassen und dabei in der Mischung wälzen. Nach Geschmack mit Zimt und Zitronensaft abschmecken.

Beim Schichten in die Tassen eventuell nicht die gesamte Menge an Kirschsirup verwenden, da vor allem die TK-Kirschen viel Wasser lassen und die Aufläufe sonst zu nass werden. Laut Anleitung backen und genießen!

Tipp: Ich habe es noch nicht probiert, aber ich bin mir fast sicher, dass diese Aufläufe auch mit Brombeeren sehr gut schmecken!

BESTELLEN?

„Genussvoll um die Welt“ gibt es online bei amazon, Thalia und anderen Buchhandlungen ebenso wie in größeren Buchgeschäften – oder aber natürlich bei mir! Wer die 312 Seiten Urlaubsflair mit 150 Rezepten, mehr als 500 Fotos und vielen Reiseanekdoten bei mir bestellt, bekommt das Buch signiert – und ein Magnetlesezeichen mit Urlaubsflair gratis dazu!

KONTAKT

Web: www.facettenreich.at/bestellen
Mail: andreaf@facettenreich.at

Weitere Suppenideen aus dem Facettenreich

Wer mich kennt, weiß: bei Suppen bin ich wählerisch. Vielleicht liegt das aber auch daran, dass ich den Winter überhaupt nicht so mag. Doch in den letzten Monaten habe ich mich in Sachen Suppe mächtig diversifiziert und bin richtiggehend auf den Geschmack gekommen.

Auch in „Genussvoll um die Welt“ gab es zwei leckere Suppenrezepte, die Kokosmilchsuppe mit Pilzen und allerlei Gemüse sowie die Karottensuppe mit Shrimps, die man auch herrlich mit gebratener Chorizo ersetzen kann (siehe Insider-Tipp in der letzten GENUSSMEILE).

Das Online-Facettenreich bietet mit der Kürbissuppe mit Apfel, Ziegenkäse und Pekannüssen eine wunderbare Suppenerinnerung an New York sowie eine Kreation aus Österreich: eine Apfel-Karotten-Suppe mit Nüssen.

Coconut Soup with Mushrooms

Carrot Soup with Shrimps

Apfel-Karotten-Suppe mit Nüssen

Pumpkin Soup with Apple, Goat‘s Cheese and Pecans

In der nächsten GENUSSMEILE: Küchenglück aus Florida

Souvenirs, Souvenirs! Das ist das Motto von GENUSSMEILE 30, denn aus dem Weihnachts- und Silvesterurlaub habe ich wieder viele kulinarische Erinnerungen mitgebracht!

Freut Euch auf GENUSSMEILE 30, die mit köstlichen Überraschungen aus der Sonnenscheinküche aufwartet. Am 12. Februar ist wieder Genusstag! Und so wie schon in den Ausgaben von Februar und März 2011 heißt es auch diesmal: Das Beste aus der Sunshine Kitchen!

Bis dahin wünsche ich Euch einen gelungenen Start ins neue Jahr!

IMPRESSUM

Herausgeberin:
Andrea Farthofer

Web: www.facettenreich.at
Mail: andreaf@facettenreich.at
Telefon: +43-1-26 42 290

BESTELLUNGEN

www.facettenreich.at
> *Bestellen*