

Suppen

- Zitronengrassuppe
- Soljanka
- Käse-Lauch Suppe

Zitronengrassuppe

3	Zwiebeln
1	Chilli
3-4 Stk	Zitronengras
80 g	Ingwer
1 Dose	Kokosmilch
0,5 L	Hühnerbrühe oder Fond
1 Bund	Koriander
400 g	Hühnerbrust
1 Tasse	Reis
	Currypulver

Reicht für 2-3 normal hungrige Nasen.

Zwiebeln, Chilli, Zitronengras und Ingwer (geschält) grob hacken und in einen Topf mit etwas Öl geben und auf mittlerer Stufe anschwitzen.

Sobald die Zwiebeln glasig sind die Kokosmilch und die Hühnerbrühe dazu geben und 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Der Reis kann nun angesetzt werden.

Die Hühnerbrust in kleine Stückchen schneiden, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und goldbraun knusprig anbraten.

Den Koriander fein hacken.

Die Suppe nach dem köcheln sieben, die Flüssigkeit zurück in den Topf und einen Teelöffel Currypulver darin verrühren. (Das gekochte Gemüse wird nicht mehr gebraucht)

Serviert wird in einer Schüssel. Nach Reis und Fleisch wird alles mit der Suppe übergossen und mit Koriander bestreut.

Soljanka

500 g	Fleisch (Grillreste, Braten, Aufschnitt, Jagtwurst, ...)
1 Glas	Letscho
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauch
4 Stk.	Gewürzgurken
1 EL	Zucker
1 EL	Essig (Balsamico oder Kräuter)
	Tomaten, Paprika, etc
	Kräuter

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Fleisch klein schneiden oder würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzgurken klein würfeln. Fleisch in Öl leicht anbraten, Zwiebel und Knoblauch dazu und mitbraten, Zucker dazu und mit Essig ablöschen. Letscho und 700ml Wasser hinzu. Würzen nach Geschmack und 5 Minuten köcheln lassen. Gurken dazugeben und aufkochen lassen. Kurz vor dem servieren die Kräuter dazu. Kann mit saurer Sahne, Crème Fraiche oder Schmand angerichtet werden.

Käse-Lauch Suppe

1 Stk	Zwiebel
1 Stk	Knoblauchzehe
1 grosse Stange	Lauch
1 Pck (400g/500g)	Hackfleisch gemischt
800 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmelzkäse
150 g	Crème fraiche
	Cayennepfeffer, Muskat, Salz, Pfeffer

Reicht für 4 normal hungrige Nasen.

Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Lauch halbieren und in Streifen schneiden.

Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch in einem grossen Topf mit etwas Öl anbraten. Lauch hinzugeben und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 Minuten köcheln.

Nun den Schmelzkäse und die Crème fraiche dazu, mit den Gewürzen abschmecken.