

Tanya Harding

SUPPEN



Trotz gewissenhafter Bearbeitung kann eine Haftung für den Inhalt nicht übernommen werden. Für aktuelle Ergänzungen und Anregungen ist der Verlag jederzeit dankbar.
Wir bedanken uns bei allen, die uns unterstützt haben.

Impressum



© 2022 RHINOVERLAG Dr. Lutz Gebhardt & Söhne
GmbH & Co. KG
Am Hang 27, 98693 Ilmenau
Tel.: 03677 / 46628-0, Fax: 03677 / 46628-80
www.RhinoVerlag.de

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung – auch von Teilen – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verbreitung in elektronischen Systemen.

Titelbild:	Tanya Harding: Nachhaltige Gemüsebrühe
Layout, Satz:	Verlag <i>grünes herz</i> ®
Schrift:	Garamond
Titelgestaltung:	Jana Rogge, Weimar

1. Auflage 2022
ISBN: 978-3-95560-090-7

Tanya Harding

Zusatzrezepte zum Buch

SUPPEN

 RHINOVERLAG

SUPPENBEGLEITER

PETERSILIENÖL

Ein schönes, selbst gemachtes Kräuteröl hebt Ihre Suppe ins „Profiniveau“ und wird Ihre Gäste sehr beeindrucken. Auf Cremesuppen sehen ein paar Tropfen Kräuteröl besonders edel aus. Außerdem ist dieses wunderbare frisch-grüne Öl ein idealer Weg, den Geschmack von Sommerkräutern in den Herbst zu holen. Petersilie, Koriander und/oder Estragon können Sie ruhig verwenden. Ich mag hier lieber glatte statt krauser Petersilie. Krause Petersilie ist für mich irgendwie stumpf im Geschmack, als würde ich Taschentücher essen. Nicht, dass ich eine Gewohnheit zum Taschentücher essen hätte...

Zutaten:

1 Bund glatte Petersilie

350 ml kalt gepresstes Rapsöl oder gutes natives Olivenöl

Petersilie waschen, abtropfen und mit einem Tuch etwas abtrocknen. Die Blätter müssen nicht unbedingt von den Stielen gezupft, nur der zäheste Teil des Stieles sollte abgeschnitten werden.

Petersilie und Öl mit einem Pürrierstab fein pürrieren.

Ein Mulltuch in ein feines Sieb legen, Sieb in eine

Schüssel hängen, Petersilienöl hineingießen und 1 Stunde durchtropfen lassen. Öl in eine saubere Flasche füllen.

Das Öl sollte im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von 14 Tagen aufgebraucht werden. Sie können auch kleinere Portionen Petersilienöl einfrieren. Vor Gebrauch sollte es jeweils auf Zimmertemperatur gebracht werden.

PESTO ODER PISTOU

Pesto kommt vom italienischen *pestare* und bedeutet so viel wie „zerstampfen“. Pesto ist eine super Art, den Geschmack des Sommers in Ihre Winterküche zu bringen. Wer Pesto einmal selber gemacht hat, der kauft kein fertiges mehr im Supermarkt! Gekaufte Pestos sind oft fad und farblos im Vergleich zu selbst-gemachtem. Es fehlt an vielen typischen Zutaten, wie Pinienkernen, gutem Parmesan und edlem Olivenöl, die sehr teuer für die Hersteller sind. Pesto wird nur in kleinen Mengen zu Ihren Gerichten gegeben und Sie können ruhig die besten Zutaten kaufen. Pinienkerne haben ein unvergleichbares Aroma und einen einzigartigen Geschmack und sind eine authentische Zutat im Pesto. Alternativ habe ich jedoch auch schon Pestos mit Mandeln, Cashewnüssen, Paranüssen oder Pistazien gemacht. Pesto Genovese enthält nur aromatisches Basilikum. Auch guter scharfer Rucola oder sogar Radieschenblätter können Grundlage sehr interessanter Pestos sein.

Parmesan oder Pecorino sollte immer Bestandteil Ihrer Pestos sein. Diesen gebe ich lieber zum Schluss in das finale Gericht, da ich einige Gäste mit Allergien habe.

Zutaten:

130 g Basilikum

100 g Parmesan oder Pecorino im Block

85 g Pinienkerne

2-4 Knoblauchzehen

1 TL Meersalz

250 ml sehr gutes natives Olivenöl

Basilikumblätter von ihren Stielen entfernen. Feine und zarte Stiele können Sie ruhig mit verwenden. Das Basilikum grob hacken, den Käse reiben, den Knoblauch schälen.

In einer Pfanne die Pinienkerne bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Dabei sollte man die Kerne NIE aus den Augen lassen.

Basilikum, Salz, Knoblauch, Öl und die gerösteten Pinienkerne in ein hohes, schlankes Gefäß geben und mit Hilfe eines Pürierstabes alles zu einem flüssigen Pesto verarbeiten.

Anschließend den geriebenen Parmesan unterrühren (nicht mit pürieren!).

Pesto in einem sauberen und luftdichten Gefäß im Kühlschrank lagern, die Oberfläche sollte dabei mit etwas Olivenöl bedeckt sein. Wichtig ist, dass die Oberfläche nach der Nutzung immer wieder mit etwas Öl bedeckt wird, damit sich kein Schimmel bildet. Pesto lässt sich gut in Eiswürfelformen einfrieren und dann zum Schluss portionsweise zu Ihrer Suppe geben.

BACKPULVERBISCUITS

Biscuits sind ein klassisches, nordamerikanisches Gebäck, das keine deutsche Übersetzung bekommen hat. Sie sind eine typische, ländliche Hausmannskost, sehr verbunden mit der Geschichte der frühen Besiedlung Nordamerikas. *Biscuits* waren ein fester Bestandteil des Kochrepertoires von mobilen Feldküchen, der sogenannten „Chuckwagons“. Die Köche mussten unter schwierigsten Bedingungen im Freien reichliches und sättigendes Essen für die Cowboys zaubern, mit wenigen erhältlichen Zutaten. Sauerteigbrot gelang aus Zeit-, Wetter- und Talentgründen nicht immer. Mehl, Schmalz und Backpulver hatten sie immer dabei und *Biscuits* ließen sich in Null-Komma-Nichts zubereiten, egal ob Schneestürme tobten oder kochende Hitze herrschte. Sie gehören zu der nordamerikanischen Backkategorie „quick breads“ sprich „schnelles Brot“. *Biscuits* dienten als Beilage für fast alle Mahlzeiten auf den Ranches. Heute begleiten sie meistens Suppen und Eintöpfe.

Ofenwarm sind sie ein Genuss. Nach nur einer Stunde sind sie aber schon nicht mehr so lecker. Halbieren Sie lieber Ihr Rezept, als übrig gebliebene *Biscuits* aufzuheben.

Meine Mutter buk *Biscuits* immer zu der klassischen kanadischen Erbsensuppe und servierte sie mit Mar-

garine (ich bevorzuge Butter!) und einer Scheibe Cheddarkäse.

Zutaten:

360 g Mehl, Typ 1050

1 TL Salz

1 EL Backpulver

85 g Schmalz oder Pflanzenfett, kalt

ca. 230–250 ml kalte Vollmilch

etwas Milch zum Bepinseln

Optional: 2 EL Zucker

Ofen auf 200°C vorheizen Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Salz, Backpulver und Zucker vermischen.

Das Schmalz in die Mehlmischung einarbeiten, bis eine gleichmäßig krümelige Mischung entsteht.

Milch langsam und gleichmäßig über die Mehlmischung träufeln und schnell, aber vorsichtig mischen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Wenn die Mischung trocken und krümelig erscheint, träufeln Sie einfach nach und nach mehr Milch ein, bis der Teig geschmeidig wird.

Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche legen und mit bemehlten Händen andrücken, bis eine 2 cm dicke Fläche entsteht. Den Teig mit einem runden Keksausstecher oder nach der Methode meiner Mut-

ter, mit einem kleinen Trinkglas, ausstechen. Der übrige Teig kann nochmals ausgerollt und ausgestochen werden – dabei beachten, den Teig kaum zu verkneten um zähe *Biscuits* zu vermeiden. Alternativ können Sie den Teig mit einem scharfen Messer in Quadrate oder Rauten schneiden.

Legen Sie die *Biscuits* auf Ihr vorbereitetes Backblech. Die *Biscuits* mit Milch bestreichen und 15 bis 20 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und warm servieren!

CORNBREAD

Cornbread ist besonders stark mit der afroamerikanischen Küche aus dem Amerikanischen Süden verbunden. Seine Ursprünge sind in der tausend Jahre alten Küche der Ureinwohner Süd- und Mesoamerikas zu finden. Cornbread gehört zur Familie „quick breads“, quasi ein herzhafter Rührteig, der mit Hilfe von Backpulver und/oder Natron locker gemacht wird. Hefe oder das Kneten, Anrühren oder Reifen des Teiges sind nicht nötig – deshalb „quick bread“. Es geht schnell und unkompliziert.

Cornbread ist eine beliebte Beilage zu Suppen, Eintöpfen und Mahlzeiten weit über die Grenzen des Südens der USA hinaus. Es gibt so viele Versionen von Cornbread wie Köche!

Es gibt mehrere Möglichkeiten, Cornbread herzustellen. Wer hat, backt sich seine *Cornbreads* in einer schweren gusseisernen Pfanne. In einer flachen runden oder quadratischen Backform geht es aber auch. Die meisten Rezepte verwenden Buttermilch, um dem Cornbread etwas Saftiges zu verleihen, doch alternativ kann auch Milch verwendet werden. Die Zucker- menge variiert von deutlich bis kaum spürbar. Dazu schwört jeder Cornbread-Bäcker auf eine bestimmte Mehlmischung, von grobem Maismehl über feineres Mehl oder einer Mischung davon. Es gibt Versionen

mit weißem oder blauem Maismehl. Hier in Deutschland haben wir nicht die „Qual der Wahl“; es gibt hier einfach diese Vielfalt an Mais und Maismehl nicht. Hier ist meine Version für all diejenigen, die die hier erhältlichen Maismehl- und Polentasorten nutzen:

Zutaten:

¼ Tasse ungesalzene Butter, Schmalz oder Pflanzenfett, geschmolzen
½ Tasse gelbes Maismehl
½ Tasse feine Polenta
1 Tasse Allzweckmehl (gelöffelt und geebnet)
2 EL Zucker oder Zuckerrübensirup
1 Teelöffel Backpulver
½ Teelöffel Natron
1 Prise Cayennepfeffer
1 ½ Teelöffel grobes Salz
250 ml Buttermilch
4 EL Sauerrahm oder Schmand
2 Eier
4 EL Mais

Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine quadratische Backform oder gusseiserne Pfanne mit Fett und Mehl auskleiden.

In einer großen Schüssel Maismehl, Polenta Mehl, Zucker, Backpulver, Natron, Cayennepfeffer und Salz vermischen.

In einer mittelgroßen Schüssel Buttermilch, Saurrahm, Butter und Eier verquirlen. Zur Mehlmischung geben und rühren, bis alles gut vermengt ist. Dabei nicht zu lange rühren, sonst wird das Brot ziemlich bröselig und trocken. Mais untermischen. In die Backform oder Pfanne geben und den Teig glatt streichen.

Cornbread ca. 20 bis 25 Minuten backen, bis ein Zahnstocher in der Mitte sauber herauskommt. Auf einem Kuchengitter 15 Minuten auskühlen lassen, bevor man es vorsichtig aus der Pfanne oder Form löst. Das Auskühlen ist wichtig, sonst zerbricht das Cornbread.

Cornbread isst man am besten gleich lauwarm und mit reichlich Butter. Alternativ schmeckt auch Frischkäse mit Jalapenos fantastisch dazu. Meine Mutter mochte besonders Erdbeermarmelade zu *Cornfritters* (ähneln Cornbread im Geschmack, hat aber die Form frittierte Bällchen) und ich finde, dass Marmelade auch hier hervorragend dazu passt.

Übrig gebliebenes Cornbread kann für eine spätere Verwendung, z. B. Eintöpfe eindicken oder als Füllung für Geflügel, aufbewahrt werden.

Besonders lecker:

Füge 100 g geriebenen Cheddarkäse und eine fein gehackte Jalapeno hinzu!

EISCHNEE-KLÖSSCHEN

Viele kennen dieses Rezept aus den Kochbüchern Ihrer Großmütter. Ich liebe diese kleinen, luftigen Wolken auf einer Fruchtsuppe! Für eine herzhaftere Variante der Suppenklößchen lassen Sie einfach den Zucker weg. Für den Eischnee dürfen keine Reste vom Eigelb oder andere fettige Substanzen in Kontakt mit dem Eiweiß kommen, sonst bekommen Sie nie luftigen Eischnee, egal wie intensiv Sie schlagen.

Pro 1 Eiweiß, $\frac{1}{4}$ TL Zucker oder Vanillezucker und eine winzige Prise Salz.

Für die Schneeklößchen in einem breiten Topf reichlich Wasser mit $\frac{1}{2}$ TL Salz zum Sieden bringen.

Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. 2 Tee- oder Esslöffeln in kaltes Wasser tauchen und damit Nocken vom Eischnee abnehmen und auf das heiße (aber nicht mehr kochende!) Wasser setzen. Die Klößchen 5 Min. gar ziehen lassen, am besten bei schräg aufgelegtem Deckel.

Klößchen herausnehmen und auf Ihre Suppe geben.

