

Aus 1 mach 2, 3 oder 4



Suppenvarianten

Geschnetzeltes Rindfleisch oder lang geschmortes Rindsragout in grösserer Menge zubereitet gibt überhaupt nicht mehr Arbeit. Die Resten der Gemüseplatte schmecken hervorragend. Als Abwechslung koche ich auch einmal anstelle von Risotto Gerstenkörner, und zwar immer in genügender Menge. Im Winter, mit dem vielen Nebel, den Stürmen – wie geniesst man da die Wärme in der Stube und eine feine Suppe!

Ruth Fierz

1. Suppenvariante: Gulaschsuppe

300 g Resten von Rindsgeschnetzeltem oder Ragout
 3 Kartoffeln
 3 Karotten
 1 Peperoni
 2 – 3 EL Paprika
 1 dl Rotwein, evtl.
 1 Dose Pelati
 1 Zwiebel
 5 dl Bouillon



Kartoffeln und Karotten in Würfeli schneiden, Peperoni längs halbieren und in Streifen schneiden, Zwiebel hacken. Bouillon aufkochen, Gemüse darin garkochen. Pelati und gehackte Zwiebel beifügen, etwas köcheln lassen, evtl. mit Rotwein verfeinern. Das Rindfleischgeschnetzelte oder das Ragout in Stücke geschnitten in die Sauce geben und heiss werden lassen. Mit Pfeffer und Paprika abschmecken.

2. Suppenvariante: Fansuppe

Je nach dem wer gerade In ist bei der Jungmannschaft hat diese Suppe einen speziellen Namen wie Roger Federer-Suppe, Fabian Cancellara... Was ich an Resten im Kühlschrank finde wie z.B. gekochtes Gemüse, Teigwaren, Reis, Kartoffeln, evtl. Fleisch püriere ich mit dem Mixstab.



300 g Kühlschrankresten
 8 dl Bouillon
 frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch
 wenig Rahm, Brotcroutons
 Die Resten mit dem Pürierstab fein mixen. Mit der Bouillon in einer Pfanne aufkochen und dabei gut rühren. Mit frischen Kräutern, gerösteten Brotwürfeli oder einem Tuf Schlagrahm servieren.

3. Suppenvariante: Gerstensuppe

200 g Gersteresten
 100 g Speckwürfeli
 1 Lauchstängel
 1 Kartoffel
 1 Rüebli
 1 Stück Sellerie oder Stangensellerie
 1 Bund Petersilie
 1 l Gemüsebouillon



Die Gemüse schälen, Lauch halbieren, gut waschen und in gleichmässige Würfeli schneiden. Die Bouillon aufkochen und die Gemüse und die Speckwürfeli darin weichkochen. Die Gersteresten beifügen und heiss werden lassen.

Tipp: sämig wird die Suppe, wenn am Schluss noch etwas Rahm dazugegeben wird.

