

Wiener Ostersuppe

Eine traditionelle Suppe aus Österreich mit leicht verdaulicher Rollgerste.

4 Portionen

- 150 g Selchroller (am besten einen ganzen kochen; siehe Tipp)
- 5 schwarze Pfefferkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- 50 g Rollgerste
- 2 EL Rapsöl
- 60 g Zwiebeln, kleinwürfelig schneiden
- 60 g Karotten, längs vierteln, in Scheiben schneiden
- 60 g Gelbe Rüben (Möhren), längs vierteln, in Scheiben schneiden
- 300 ml Selchfond (Kochwasser vom Selchroller)
- 600 ml Gemüsebouillon (Seite 114)
- 60 g Lauch, grünen und weißen Teil in feine Ringe schneiden
- 1 TL Kümmel (ganz)
- Meersalz

Wasser mit Pfefferkörnern, Lorbeerblättern und Wacholderbeeren aufkochen, Selchroller einlegen, er muss gut bedeckt sein. Selchroller ca. 1 Stunde köcheln, herausnehmen, aus dem Netz lösen und erkalten lassen. Selchfond mit den Gewürzen ziehen lassen. Selchfleisch in Würfel schneiden.

Rollgerste in die doppelte Menge kochendes Salzwasser geben und ca. 15 Min. köcheln. Abseihen und beiseitestellen.

Rapsöl erhitzen, Zwiebeln bei schwacher Hitze glasig (nicht braun) anschwitzen. Karotten und Gelbe Rüben zugeben und kurz mitrösten. Selchfond abseihen und gemeinsam mit der Gemüsebouillon zum Zwiebelansatz gießen. Suppe aufkochen, Lauch, Rollgerste und Selchfleisch zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kümmel bestreut servieren.

Tipp: Am besten kocht man gleich einen ganzen Selchroller und schneidet das Stück für die Suppe davon ab. Was übrig bleibt, reiche ich gern zum Osterfrühstück – mit frisch geriebenem Kren und Osterpinze. Diese Kombination aus salzig, scharf und süß mag seltsam klingen, schmeckt aber sehr fein.



Pute in Mandel-Chili-Sauce

Dieses Gericht stammt aus Mexiko und klingt schärfer, als wir es tatsächlich zubereiten.

4 Portionen

2 Ancho-Chilis (siehe Tipp), längs halbieren,
Stiele, Kerne und Scheidewände entfernen

2 EL Pflanzenöl

250 g Tomaten, würfeln

100 g Zwiebeln, in Würfel schneiden

1 Knoblauchzehe, fein hacken

200 ml Hühnerbouillon (Seite 114)

1 TL frischer Oregano, geschnitten

1 Msp. frischer Thymian, geschnitten

60 g Mandeln, gemahlen

400 g Putenbrust, in mundgerechte Streifen schneiden

100 g Gelbe Rüben (Möhren), in feine Streifen schneiden

100 g Kohlrabi, in 2 cm große Würfel schneiden

100 g Brokkoli, vom Strunk befreien,
in mundgerechte Röschen teilen

2 EL Tomatenmark

Meersalz

Außerdem: roter Paprika, Reis (Basmati),
Safran, Rosinen, Mandelblättchen

Chilis in Öl anbraten, mit kochendem Wasser bedecken und ca. 20 Min. einweichen.

In der Zwischenzeit Tomaten im eigenen Saft weich kochen und durch ein Sieb passieren.

Zwiebeln und Knoblauch unter ständigem Rühren in einer Pfanne ohne Öl braten, bis sie weich sind. Mit den Tomaten vermischen, die Chilis zugeben und alles mit einem Mixstab fein pürieren. Püree mit Hühnerbouillon aufgießen, Kräuter und Mandeln zugeben, bei reduzierter Hitze und unter ständigem Rühren langsam aufkochen.

Putenbrust zugeben und ca. 40 Min. köcheln, damit die Würze der Sauce gut in das Fleisch einziehen kann.

Gelbe Rüben, Kohlrabi, Tomatenmark und Salz zugeben, ca. 10 Min. mitköcheln, dann die Brokkoli zugeben und weitere 10 Min. köcheln.

Anrichten: Dazu passt Mandel-Rosinen-Reis. Weißen Reis (wir verwenden meist Basmatireis) mit 1 EL Rosinen und 5 Safranfäden mischen, je nach Reisqualität in der 1,5-fachen bis doppelten Menge kaltem Wasser zustellen, erhitzen und bei mittlerer Hitze garen. Sobald das Wasser zu sieden beginnt, 1/2 TL Salz zugeben. Wasser verdunsten lassen, Reis verkosten. Wenn er bissfest ist, Herd abdrehen und Reis rasten lassen. 2 EL geröstete Mandelblättchen unterheben. Pute in Mandel-Chili-Sauce mit Paprikastreifen garnieren.

Tipp: Statt der Ancho-Chilis können Sie auch 1 EL fertige Chili-con-Carne-Gewürzmischung verwenden.



Grünes Rinder-Curry

Die wunderschöne grüne Farbe erhält unser Curry durch die Jungzwiebeln, von denen wir vor allem den grünen Teil verarbeiten. In Kombination mit aromatischen Currygewürzen wird der Eintopf zu einer milden, homogenen Speise.

4 Portionen

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 EL Currypaste (Seite 116)
- 400 g Rindsschulter, geschneuzelt
- 2 Stängel Zitronengras, nur der weiße Teil
- 4 Kaffirlimettenblätter, ganz
- 100 g weiße Zwiebeln, in Würfel schneiden
- 100 ml Wasser
- 200 g Jungzwiebeln, nur die grünen Teile in Ringe schneiden
- 300 ml Kokosmilch, ungesüßt
- 100 g Schwarzwurzeln, in 2 cm lange Stücke schneiden
- 400 g Süßkartoffeln, in Würfel schneiden
- 100 g Brokkoli, vom Strunk befreien, in mundgerechte Röschen teilen
- 2 TL Fischsauce
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Limettensaft
- Meersalz

Außerdem: evtl. Jungzwiebeln oder frischer Koriander, Thai-Duftreis

In einem Topf Öl erhitzen, die Currypaste zugeben und ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze rösten, bis sie intensiv duftet. Fleisch zugeben und mitbraten. Zitronengras, Kaffirlimettenblätter und weiße Zwiebeln zugeben, weiterbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Mit dem Wasser ablöschen, bei geringer Hitze zum Köcheln bringen.

Jungzwiebelgrün mit der Kokosmilch vermischen und mit einem Stabmixer pürieren, gemeinsam mit den Süßkartoffeln und den Schwarzwurzeln dem Eintopf beifügen. Ca. 20 Min. kochen, Brokkoli zugeben. Eintopf mit Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken und weitere 10 Min. köcheln.

Anrichten: Den weißen, in feine Ringe geschnittenen Teil einer Jungzwiebel oder frisch geschnitten Koriander über den angerichteten Eintopf streuen. Dazu passt einfacher Thai-Duftreis.

Tipp: Statt der Süßkartoffeln, die ein schönes Farbenspiel ergeben und geschmacklich wunderbar passen, können Sie auch Karotten verwenden.

