

Inhalt

Einführung I

Kapitel I

Gutes aus dem Suppentopf 9

Kapitel 2

Grundrezepte für Brühen & Co.

Brühe aus einem ganzen Huhn 28

Fond aus Hühnerfüßen 30

Brühe aus Hühnerknochen 32

Brühe aus Knochen vom Truthahnbraten 33

Lange köchelnde Brühe aus gerösteten
Rinderknochen 34

Lange köchelnde Brühe aus gerösteten
Schweineknochen 36

Fischfond 37

Dashi 39

Fond aus Krustentieren 40

Grüne Brühe 43

Brühe aus gerösteten Pilzen 44

Algenbrühe 47

Doppelt gekochter Fond (Remouillage) 48

Russische Hühnerschaumbrühe (Pena) 50

Knochenbrühe aus Küchenresten 53

Kapitel 3

Geflügel

Frühstücksbrühe 56

Brühe für Kleinkinder 59

Langsam gegartes Salz-Pfeffer-Hähnchen 60

Kartoffel-Schmalz-Püree mit Pfeffer-Thymian-Sauce 63

Hühnersuppe mit Parmesan, Reis, Erbsen & Zitrone 65

Thailändische Hühnersuppe mit Kokosmilch (Tom Kha Gai) 70

Truthahnsuppe mit Wurzelgemüse & Wildreis 75

Hühnercremesuppe mit Petersilie & Schnittlauch 78

Limettensuppe à la Yucatán (Sopa de Lima) 81

Hähnchen in Wein mit Champignons, Erbsen & Kräutern 84

In Dashi geschmorte Hähnchenkeulen 87

Kapitel 4

Fleisch

Rinderkraftbrühe (Beef Tea) 90

Brühe-Extrakt (Portable Soup) 93

Schnelle Pho 94

Rindfleisch-Consommé mit Schnittlauch & Champignons 97

Rindfleisch-Eintopf mit Wurzelgemüse 98

Schwarze-Bohnen-Suppe 99

Hacksteaks mit Pilz-Sauce 103

Galicischer Bohnen-Eintopf (Caldo gallego) 105

Ochsenschwanz-Eintopf 108

Rinderbeinscheiben mit Knoblauch & Basilikum 111

Bohnensuppe mit knusprig gebratenem Speck 112

Rauchige Augenbohnen-Suppe 115

Pintobohnen mit Eisbein 116

Eintopf mit geschmorter Schweineschulter & Süßkartoffeln 119

Würziger Lamm-Eintopf mit Kichererbsen 121

Kapitel 5

Fisch & Meeresfrüchte

Rosa-Garnelen-Chowder 127

Seafood-Eintopf mit zitronigem Petersilien-Pesto 128

Lachs-Sellerie-Kartoffel-Chowder mit Rotalge 131

New England Clam Chowder 134

Klarer Rhode-Island-Chowder 137

Thailändische scharfe Garnelensuppe (Tom Yam Gung) 138

Misosuppe mit Wakame 140

Japanischer Eintopf mit Miso, Muscheln, Shiitake-Pilzen & Lauch (Nabemono) 141

Kapitel 6

Gemüse

Bieler's Broth 146

Mit Miso glasierter Pak Choi 149

Frühlingsrisotto mit grünem Spargel & Schnittlauchblüten 150

Röstzwiebel-Suppe mit frittierten Lauchringen 153

Frische Erbsensuppe mit Frühlingskräutern 157

Gebratene Pilze mit Roggenrisotto 159

Suppe von gebackener Roter Bete mit Sahnemeerrettich 160

Irische Wurzelgemüsesuppe 163

Karotten-Lauch-Suppe mit Thymian 164

Suppe von gerösteten Tomaten & Fenchel 167

Gebackene Zwiebeln mit frischem Rosmarin 168

Kartoffel-Zwiebel-Gratin 171

Einkaufstipps 172

Literaturverzeichnis 174

Dank 177

Register 179