

NATÜRLICH

SUPPE



urania

© Soup en Zo & Kosmos Uitgevers, Utrecht, The Netherlands, 2016
Rezepte: Soup en zo
Fotos: Mitchell van Voorbergen, Amelie Antoinette Tegtmeyer (S. 10, 70, 72, 75 (oben),
112, 137, 140-141)
Layout: Tijs Koelemeijer
978-9-021-56331-2

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2017
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
www.urania-verlag.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal
Umschlagmotiv: © Anna_Pustynnikova – shutterstock
Übersetzung: Bärbel Jänicke
Satz: Carsten Klein, München
Herstellung: Graspö CZ, Zlín
Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-451-66073-3

INHALT

VORWORT: EINE OFFENE KÜCHE	7
REINES PÜREE	12
GEMÜSE	44
ÜBER GESCHMACK	72
HÜLSENFRÜCHTE	76
SUPPENTRÄUME	112
BRÜHE	114
TOPPINGS	126
ANMERKUNGEN	ZU DEN REZEPTEN 136
DANK	138
REGISTER	142



EINE OFFENE KÜCHE

Dampfende Töpfe auf dem Herd. Körbe mit frischen Zutaten. Der Koch kennt Sie und weiß, dass heute Ihre Lieblingssuppe auf der Speisekarte steht. Es gibt Kunden, die ihre Suppe bei uns essen. Und es gibt Kunden, die mit einem Becher Suppe aus der Tür gehen. Willkommen bei *Natürlich Suppe* (Soup en Zo). In Amsterdam gibt es drei dieser kulinarischen Imbisse, in denen Sie Suppe (und Salat) essen können. Jeder liegt an einer Ecke, an der sich Wege kreuzen. Das kann kein Zufall sein. Wir suchen den Kontakt zu unseren Gästen, wir suchen den Kontakt zu Ihnen! In unserer Küche sind Begegnungen ebenso unverzichtbar wie Brühe und frische Kräuter.

In den Vierteln, in denen wir kochen, besteht eine große Nachfrage nach unkompliziertem, gutem und schnellem Essen. Unsere Imbisse sind eine Erweiterung der eigenen Wohnung oder des Büros. Wir betreiben auch ein Catering, aber keinen Lieferdienst. Sie müssen Ihre

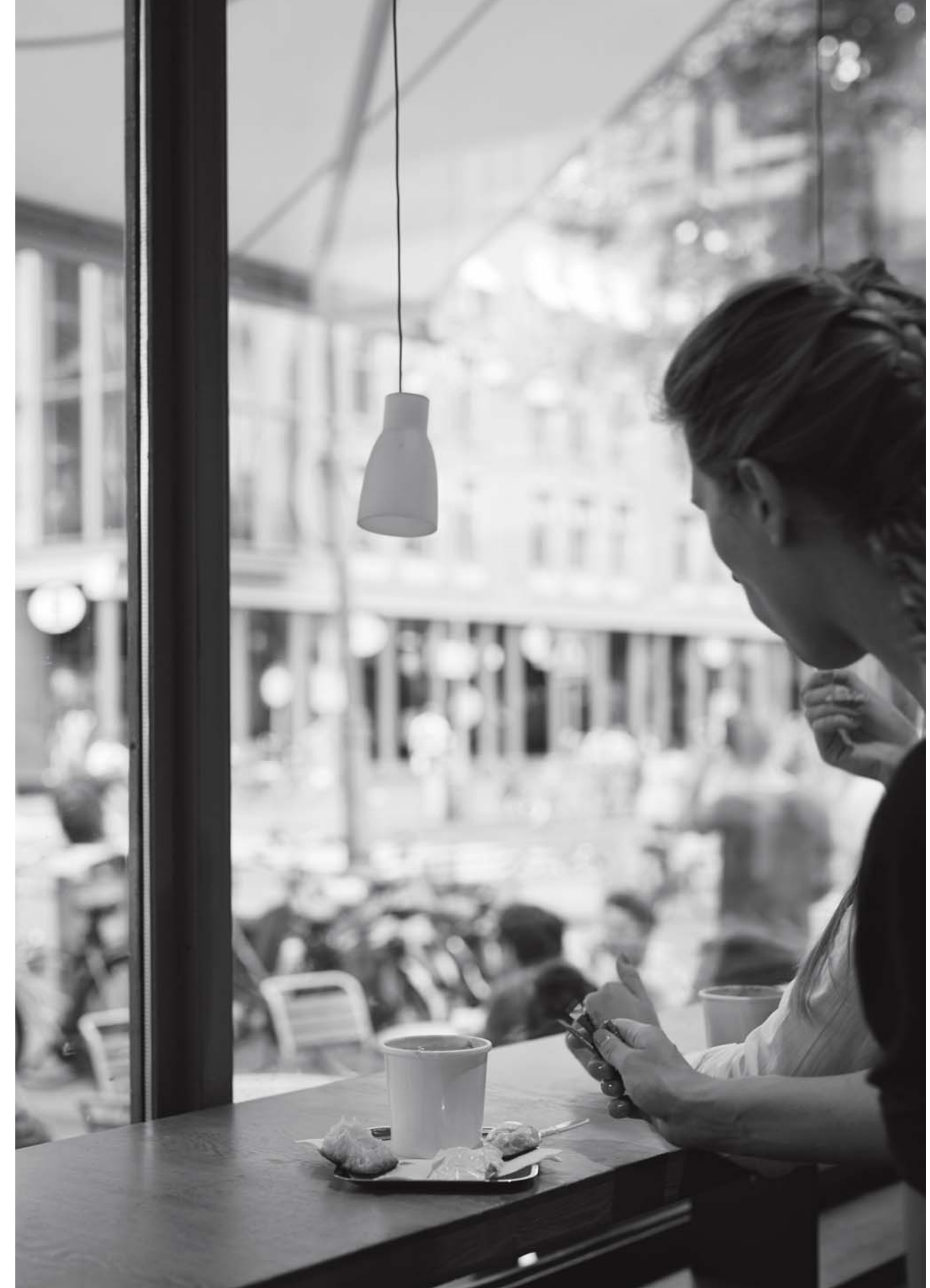
Sie müssen Ihre Suppe selbst bei uns abholen. Warum? Weil wir Sie gerne bei uns sehen möchten. Am liebsten täglich.

Suppe selbst bei uns abholen. Warum? Weil wir Sie gerne bei uns sehen möchten. Am liebsten täglich. Wir führen kein Restaurant, in dem man ausgiebig tafelt; unsere Stoßzeiten liegen zwischen zwölf und vierzehn Uhr mittags und zwischen fünf und sechs Uhr am frühen Abend, also zu Zeiten, in denen man sich auch zu Hause etwas zu essen macht. Wir sind

ein Ort, an dem etwas so Normales wie der Verzehr einer Schale Suppe zu einem kleinen Erlebnis wird. Wie geht's? Wie schmeckt's? Jede Suppe wird von einem Lächeln begleitet.

Mit dieser Sammlung unserer Lieblingsrezepte der Welt- und Fusionsküche möchten wir das Lächeln in Ihre eigene Küche bringen. Wir finden es logisch und schön, unsere Rezepte mit Ihnen zu teilen. Das Geheimnis unserer Suppe liegt nicht nur in den Rezepten. Zu diesem Geheimnis gehören auch Sie. Unsere Bauern, Köche, Verkäufer und Kunden: Alle zusammen tragen zu der Suppe bei.

Dieses Kochbuch ist für alle gedacht, die gut und einfach essen möchten und bereit sind, sich dafür selbst in die Küche zu stellen. Doch dieses Buch feiert auch das Bestehen von *Natürlich Suppe*. Ein Hoch auf alle derzeitigen und zukünftigen Mitglieder unserer kleinen stolzen Community. Es lebe die Suppe! Es lebe *Natürlich Suppe*.





WE HAVE A NEW STORE!
VAN BAERLESTRAAT 81
Salade van de Dag

JODENBREESTRAAT
CENTRUM

soup
enzo



ZUCCHINISUPPE	MIT PARMESAN UND BASILIKUM	14
KNOLLESELLERIESUPPE		16
KÜRBISSUPPE	MIT KREUZKÜMMEL	18
BROKKOLISUPPE	MIT GERÖSTETEN KÖRNERN	20
<small>SPANISCHE</small> ROTE-BETE-SUPPE	MIT DILL UND SAUERRAHM	22
SÜSSKARTOFFELSUPPE	MIT KOKOS UND CASHEWNÜSSEN	24
<small>PIKANTE</small> BLUMENKOHL SUPPE		26
<small>AROMATISCHE</small> SPINATSUPPE	MIT KOKOS	28
KAROTTENSUPPE	MIT WÜRZIGEM KORIANDERPESTO	30
PAPRIKASUPPE	MIT BASILIKUM	32
ROTE-BETE-GAZPACHO		34
TOMATENSUPPE	MIT INGWER UND KORIANDER	36
<small>TOSKANISCHE</small> TOMATENSUPPE	MIT PESTO	38
<small>GERÖSTETE</small> TOMATENSUPPE		40
ERDBEERGAZPACHO		42

REINES PÜREE

Suppen aus reinem Gemüsepüree sind die *Single Blends* der Suppenwelt. Sie sind schlicht. Und Gemüse spielt darin immer die Hauptrolle. Denken Sie nur an Rote Bete, Knollensellerie, Spinat und Kürbis.

ZUCCHINISUPPE MIT PARMESAN UND BASILIKUM

Wenn diese Zuccinisuppe auf der Speisekarte steht, ist sie meistens bereits nachmittags ausverkauft. Für diejenigen, die leer ausgegangen sind (oder nicht genug davon bekommen können), hier das Geheimnis einer Suppe, die bei uns sehr beliebt ist. Ihre Zubereitung ist nicht schwierig, nur das Anbraten der Zucchini erfordert ein wenig Geduld.

FÜR VIER PERSONEN

75 ml Olivenöl
 3 große Zucchini, gewürfelt
 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
 400 ml Wasser
 75 g Parmesan, gerieben
 100 ml Sahne
 4 Stängel Petersilie, grob gehackt
 30 Blätter Basilikum
 Saft von 1/8 Zitrone
 frisch gemahlener schwarzer Pfeffer und Meersalz

Geröstete Körnermischung (siehe Seite 134)
 zum Garnieren

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini mit dem Knoblauch bei starker Hitze anbraten, bis die Zucchini leicht gebräunt sind. Die Zucchini in einen Kochtopf geben und das Wasser hinzugießen. Beides zum Kochen bringen und einige Minuten sanft köcheln lassen. Den Parmesan, die Sahne, die Petersilie, das Basilikum und den Zitronensaft hinzufügen. Die Herdplatte ausschalten. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit schwarzem Pfeffer und Meersalz abschmecken und mit der gerösteten Körnermischung servieren.



