

GESUNDE KÜCHE FÜR GENIESSER

Suppen und Eintöpfe auf neue Art

VON DER
REDAKTION DER TIME-LIFE BÜCHER

TIME-LIFE BÜCHER, AMSTERDAM

Inhalt

Nahrung für Leib und Seele.....7

Der Schlüssel zu einer besseren Ernährung	8
Suppeneinlagen mit Pfiff	9
Brühen als Suppengrundlage	10
Gemüsebrühe	10
Hühnerbrühe	10
Kalbsbrühe	10
Dunkle Brühe	11
Fischfond	11



Gazpacho Blanco

13 Suppen für alle I Gelegenheiten 13

Suppe von gebräunten Schalotten	14
Suppe von schwarzen Bohnen, Whiskey und geräuchertem Schinkenspeck	15
Bataten-Gemüse-Suppe	16
Amerikanische Brotsuppe	17
Champignonsuppe mit Sherry	18
Kalte Avocadosuppe mit Dill	19
Fein gewürzte Zucchinisuppe mit Buttermilch	20
Suppe von Porree, Bleichsellerie und Greyerzer Käse	20
Pürieren: Warum und Wie	20
Tomatensuppe mit Joghurt-Ricotta-Sternen	22
Frühlingszwiebelsuppe	23
Estragon-Zucchini-Suppe	24
Suppe von Augenbohnen und Mangold	25
Erbsensuppe mit Räucherlachs	26

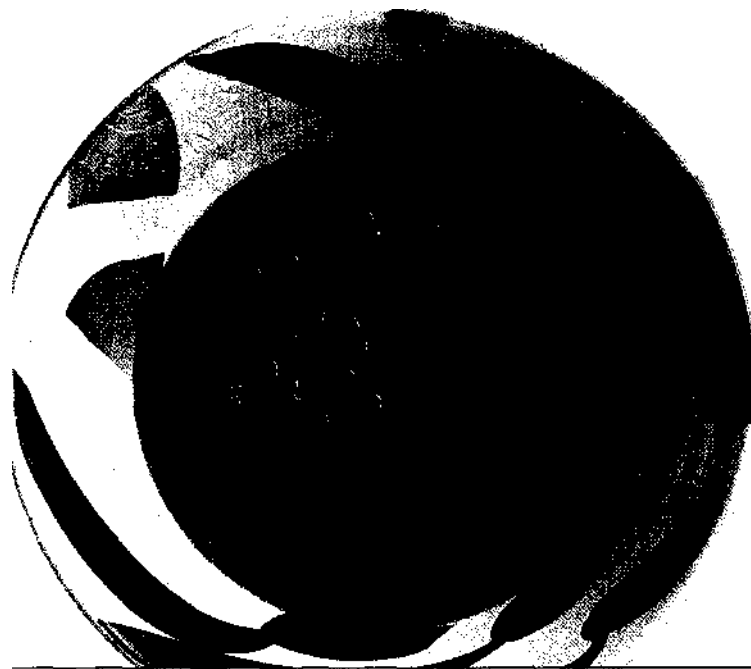
Suppe von roten Beten und Pastinaken	27
Minestrone	28
Gazpacho Blanco	29
Zwiebelsuppe mit roten Kartoffeln und Walnuß-Toast	30
Kalte Gemüsesuppe mit Curry	31
Kalte Petersiliensuppe mit Tomaten-Granita	33
Mais-Koriander-Suppe	33
Pikante Weißkohlsuppe	34
Scharf gewürzte asiatische Suppe	35
Pürierte Blumenkohlsuppe	36
Provenzalische Blumenkohlsuppe	37
Suppe von Splittererbse mit Lammfleisch, Curry und Minze	39
Selleriesuppe mit Kümmel	39
Eskariolsuppe mit weißen Rüben und Apfel	40
Pfeifrige Erdnußsuppe	41
Suppe von weißen Bohnen mit Knoblauch	42
Maronensuppe	43
Gazpacho mit gerösteten Paprikaschoten	44
Zwiebelsuppe mit Roquefort	45
Möhrencremesuppe mit Ingwer	46
Kalte Gurkensuppe mit Curry	46
Suppe von weißen Rüben	48
Consomme	49



Putensuppe mit Zitronen-Sellerie-Klößchen

Wie man Brühe klärt	49
Zarte Gemüseeinlagen	50
Rindfleischsuppe mit Frühlingszwiebeln, Nudeln und rotem Paprika	52
Hühnersuppe mit Mohren, Kartoffeln und Spinat	53
Entensuppe mit Chicoree und karamellisierten Birnen	54
Suppen und Eintöpfe entfetten	55
Wie man eine Ente enthäutet	55

Nudelsuppe mit Kalbfleischklößchen und Salbei	56
Sake-Suppe mit samtigem Hühnerfleisch	56
Lammsuppe mit Wildreis	58
Hühnertopf mit Auberginen und Tomaten	59
Hühnersuppe mit Chillies, Chinakohl und Reis	60
Rindfleischtopf mit Rosenkohl und Batate	61
Schweinefleischsuppe mit Chinakohl	61
Gemüsesuppe mit Pute und Linsen	62
Lammfleischsuppe mit Wintergemüse	63
Gemüsesuppe mit gegrilltem Hühnerfleisch	64
Gulaschsuppe vom Truthahn	65
Putensuppe mit Zitronen-Sellerie-Klößchen	66
Rindfleischsuppe mit Pilzen	67
Hühnercremesuppe	68
Couscous-Suppe mit Hrisa	69
Suppe von Krebsfleisch, Fenchel und Tomaten	70
Schellfischsuppe mit Paprikaschoten	71
Austernsuppe mit Brunnenkresse und Möhrenstreifen	71
Reissuppe mit Venusmuscheln	71
Spinatsuppe mit Fisch	71
Shanghai-Suppe mit Jakobsmuscheln und Knoblauch	71



Erbsensuppe mit Räucherlachs

Tomatensuppe mit	
Jen.	76
Jehtopf mit Artischocken	77
Appe mit Paprikasauce.	78
hsuppe mit Porree.	79
Jenkloßchen in süßsaurer	
[mit Melonenbällchen	80
ptopf mit Meeresfrüchten	81
brfe thailändische	
[ensuppe.	82
Rudeln mit	
muscheln und Zuckermais	84
mesische Krebsuppe mit	
[.	85
[-Birnen-Kaltschale.	86
le Gazpacho.	86
Arte Pfirsichsuppe.	87

<i>fintöpfe-</i>	
<i>^derzeit beliebt</i>	89
iepotpourri mit Sherry.	90
(eintopfmit Okraschoten	91
fitopf	92
jetopf nach ostindischer	
[.	92
jsch-Chili.	94
[intopf mit Wurst.	95

Putentopf mit Aubergine und	
Zucchini.	96
Hühner-Gumbo.	97
Javanisches Lammcurry.	99
Hühnereintopf mit Zucchini und	
Tomaten.	100
Rinderschmortopf mit Tangerine	101
<i>Eintopf von Meeresbuchten</i>	
<i>nach Mittelmeerart</i>	

Kalbfleischtopf mit	
Paprikaschoten.	102
Kanincheneintopf mit	
Backpflaumen.	103
Kaninchentopf mit Sherry.	105
Ente mit Brunnenkresse.	106
Lamm-Spinat-Topf mit Orzo	107

Lachs in Rotwein.	121
Kalmar mit Kidneybohnen.	123
Karibischer Fischtopf.	123
Garnelentopf kreolisch.	124
Schollen-Curry.	125
Forellentopf mit Zucchini, Kapern	
und Brunnenkresse.	126
Hummer-Navarin.	127
<i>Gemüse tournieren.</i>	128
Chilli mit Meeresfrüchten.	128



<i>Gerichte aus dem</i>	
<i>Mikrowellenherd</i>	131
Leichter Gemüseintopf mit	
Zuckererbsen und Senf.	131
Kürbissuppe mit Ingwer.	132
Süßsaurer Fischtopf.	133
Schweinefleischsuppe mit	
Bohnenkeimlingen.	135
Meeresfrüchte in Knoblauch-	
Tomaten-Sauce.	135
Hühnertopf mit Kartoffelpüree	136
Brokkolisuppe mit Kreuzkümmel	
und Jakobsmuscheln.	137
Pikante Apfelkaltchale	
mit Estragon.	138
Hühner-Ratatouille.	138

Kalbsfrikassee mit Per Zwiebeln	108
Mexikanischer Hühnertopf.	108
Eintopf von Schweinefleisch	
und Äpfeln.	110
Geschmorter Ochsenchwanz	
mit Mohren.	111
Rindfleischintopf mit	
kandierte Ingwer.	113
Rindfleischtopf mit Bier.	114
Hühnereintopf mit gefüllten	
Paprikaschoten.	115
Rindfleischtopf mit Aprikosen	
und Couscous.	116
Garnelen-Fischtopf mit	
Wasserkastanien.	117
Gumbo nach Art des	
amerikanischen Südwestens.	118
Fischtopf mit Zwiebeln, Mais und	
Tomaten.	119
Eintopf von Meeresfrüchten nach	
Mittelmeerart.	120



Süßsaurer Fischtopf

<i>Glossar.</i>	140
<i>Register.</i>	141
<i>Quellennachweis der</i>	
<i>Abbildungen und</i>	
<i>Danksagungen.</i>	144