

Fastensuppenrezepte zum Nachkochen!

Rote-Linsen-Kokos-Suppe

Zutaten:

1 Dose Pizzatomen – ca. 400 g
1 Dose Kokosmilch – ca. 400 g
1 Zwiebel
175 g rote Linsen
600 ml Gemüsebrühe
Öl zum Braten

Gewürze:

2 – 3 TL Chilipulver
2 TL Kurkumapulver
Salz

Zubereitung:

Zunächst werden die Zwiebeln geschält, in feine Würfel geschnitten und anschließend in etwas Öl angeschwitzt. Anschließend werden die restlichen Zutaten wie die roten Linsen, die Tomaten mit Saft und die Kokosmilch ergänzt und alles gut miteinander vermischt. Mit der Gemüsebrühe für ca. 20 min. kochen und mit den Gewürzen abschmecken. Wenn die Suppe ausreichend gezogen ist, entfaltet sie besonders ihre Aromen. Guten Appetit! (Quelle: Chefkoch.de)

Polnische Gurkensuppe

Für 4 Personen werden folgende Zutaten benötigt:

Für die Brühe:

900 ml Wasser
200 – 220 g Hähnchen
80 g Sellerie (oder 40 g Sellerie und 40 g Petersilienknolle)
130 g Möhren
40 g Porree
1 – 2 Lorbeerblätter
1 – 2 Pimentbeeren/Wacholderbeeren
3 – 4 Pfefferkörner

kaum Salz da anschließend Salzgurken zugefügt werden

Alles für ca. 1,5h – 2h kochen

Weitere Zutaten:

4 festkochende Kartoffeln ca. 420 g schälen und in Würfel schneiden
240 g Gurke reiben – die Gurkenmasse leicht ausdrücken
65 – 70 g Zwiebeln in Würfel schneiden
60 – 65 ml Sahne

Gewürze wie Salz, Pfeffer, Dill und Knoblauch zum Abschmecken der Suppe

Zubereitung:

Die Zwiebeln in einer Pfanne andünsten, dann die Gurkenmasse hinzugeben und so lange garen bis sich keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne befindet. Die Brühe abseihen und die Kartoffelstückchen nur in der Brühe für 10 min köcheln, dann die Möhren und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Gurkenwasser durch ein Sieb abgießen und dann gemeinsam mit den Zwiebeln, Möhren und dem Fleisch zu den Kartoffeln hinzugeben. Das Ganze für mind. 5 min köcheln und bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit der Sahne und den Gewürzen abschmecken und es sich anschließend schmecken lassen.

Vielleicht haben Sie Lust bekommen, das eine oder andere Rezept auszuprobieren, wir wünschen jedenfalls viel Spaß dabei und guten Hunger!