

Inhaltsverzeichnis



Suppen ... 25

Grundrezepte für klare Suppen ... 26

Grundrezept Gemüsesuppe ... 26

Grundrezept Hühnersuppe ... 28

Grundrezept Rindersuppe ... 29

Suppengewürz ... 31

Crème-Suppen aus aller Welt ... 32

Karotten-Ingwer-Suppe ... 33

Carrot Vichyssoise ... 34

Kürbiscremesuppe

mit Ingwer und Kokos ... 36

Sellerie-Birnen-Cremesuppe ... 38

Apfel-Sellerie-Cremesuppe ... 40

Rotkraut-Apfel-Rahmsuppe ... 41

Rote-Rüben-Apfel-Suppe mit Kren ... 42

Bäuerliche Rote-Rüben-Suppe ... 45

Gaich (Siebenbürger Krautsuppe) ... 46

Grüne Petersiliensuppe ... 48

Deftige Sauerkraut-Kartoffel-Suppe ... 49

Scharfe Paprika-Sauerkraut-Suppe ... 50

Arabische Gemüsecremesuppe ... 51

Orangen-Linsensuppe ... 52

Ägyptische Linsensuppe ... 55

Palak Shorva ... 57

Hara Shorba ... 60

Mullagatanni ... 62

Limonensuppe aus Hyderabad ... 64

Impressum

ISBN: 978-3-85431-523-0

© 2010 by Pichler Verlag in der

Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG

Wien · Graz · Klagenfurt

www.ichlese.at

Grafiken, Cover- und Buchgestaltung: Petra Hennrich

Lektorat: Marion Mauthe

Druck und Bindung: Druckerei Theiss GmbH, St. Stefan im Lavanttal



Eintöpfe ... 67



... wie zu Hause ... 68

- Kartoffelgulasch ... 68
- Wiener Saftgulasch ... 72
- Altwiener Gulaschsuppe ... 75
- Fisolengulasch ... 77
- Kürbisgulasch „Smashing Pumpkins“ ... 78
- Klausenburger Kraut ... 80
- Sellerie-Kartoffel-Eintopf ... 82
- Deftiger Bauereintopf ... 83
- Kraut und Rüben ... 84
- Bunter Kartoffeleintopf ... 86
- Altwiener Krautsuppe ... 87
- Sauerkraut-Gemüse-Eintopf ... 88
- Rotkraut-Eintopf ... 90
- Pseudo-Borschtsch ... 91
- Dillkartoffeln mit Frankfurter ... 92
- Gorgonzola-Rahm-Suppe mit Birnen ... 94
- Rumford-Suppe ... 96
- Pichelsteiner Eintopf ... 99

... wie im Urlaub ... 101

- Spanischer Gemüseeeintopf ... 101
- Serbische Bohnensuppe ... 102
- Sardischer Gemüseeeintopf ... 104
- Sopa de ervilha com espinafre ... 105
- Andalusischer Bohnentopf ... 106
- Provenzalischer Eintopf ... 108
- Tomaten-Eintopf mit Kichererbsen ... 109
- Ratatouille ... 110
- Minestrone ... 111
- Griechische Hirtensuppe ... 114
- Juvetsi ... 116
- Türkischer Zucchini-Linsen-Eintopf ... 117
- Maghreb-Eintopf ... 119
- Callaloo ... 121
- Linsensuppe „Münzenzauber“ ... 122
- Arabischer Kichererbsen-Eintopf mit Spinat ... 123
- Chili con Carne ... 124
- Chili sin Carne ... 126
- Irish Stew ... 127

Würziges Indien ... 130

... wie im Orient ... 134

- Dal (Indischer Linsen-Eintopf mit Gemüse) ... 135
- Aloo Gobhi ... 136
- Gobhi Mattar ... 137
- Aloo Gobhi Variante ... 139
- Kath Katha ... 140
- Palak Aloo Mattar ... 142
- Zucchini-Auberginen-Kichererbsen-Sabji ... 143
- Thailändisches Schweinecurry ... 144
- Erdnuss-Suppe ... 145
- Japanische Gemüsesuppe mit Huhn ... 146
- Reissuppe mit Limetten und Huhn ... 148
- Chinesische Gemüsesuppe ... 149
- Tom Ka Gai ... 150
- Scharfe Suppe mit Mais und Glasnudeln ... 152
- Gemüse-Reis-Eintopf ... 153

Beilagen ... 155

Seitan ... 157

Chutneys und Pickles ... 158

- Mango-Chutney ... 159
- Karotten-Chutney ... 160
- Scharfes Tomaten-Chutney ... 161
- Quitten-Chutney ... 162
- Scharfes Zitronen-Pickle ... 163

Raitas

(Indische Joghurt-Salate) ... 164

- Spinat-Raita ... 165
- Tomaten-Raita ... 166
- Gurken-Raita ... 167
- Bananen-Raita ... 168
- Minze-Raita ... 169

Österreichisch-deutsches

Küchenlexikon ... 171

Alle Rezepte von A bis Z ... 172



** Petra Hennrich
kocht einmal pro
Woche im
Jazzcafé SOFA,
Lindengasse 3,
1070 Wien.*

VORWORT

Es begann aus reinem Egoismus: Vor etwa drei Jahren hatte ich es satt, mich im Jazzcafé meines Freundes nur von Toast und Würsten ernähren zu können. Ich wollte etwas Gutes, Gesundes für mich, meinen Freund und ein paar liebe Nachbarn kochen. Daraus entwickelte sich bald eine Gewohnheit, und kurz darauf kochte ich bereits ein- bis zweimal wöchentlich für alle Gäste des Lokals. Um es dem Wirt möglichst leicht zu machen, konzentrierte ich mich auf Eintöpfe und Suppen, die man gut vorbereiten und leicht aufwärmen kann.

Wenn ich gerade nicht kochte, suchte ich nach neuen Rezepten und versuchte, sie für die benötigten Portionen zu adaptieren. Dabei fand ich rasch heraus, dass man Rezepte, die ursprünglich für vier Personen ausgelegt sind, nicht so einfach auf acht Liter hochrechnen kann. Oder wüssten Sie, wie viel 16 Messerspitzen eines Gewürzes sind? Oder 20 Teelöffel einer Flüssigkeit? Kann man vier Kilogramm Kartoffeln schälen, während die Zwiebeln bereits angeröstet werden? Und wohin mit all den mundgerecht geschnittenen Zutaten, bevor sie in den Topf kommen?

Nach und nach lernte ich, mit diesen großen Mengen umzugehen. Ich fand immer mehr leckere Rezepte für Eintöpfe und Suppen, die ich für meine Bedürfnisse umschrieb. Und ich lernte, dass Kochen auch ein bisschen wie

Jazz ist. Sobald man sein Instrument (Zutaten, Gewürze) beherrscht und das Grundthema (Rezept) gut genug kennt, beginnt der freie Teil: Man improvisiert, verändert, variiert; man nimmt einen Gedanken auf und spielt damit. Letztendlich ist es eine Frage des (guten) Geschmacks.

Die Gäste waren begeistert. Und so entstand nach einiger Zeit die Idee zu diesem Kochbuch. Denn was in einem kleinen Jazzlokal gut geht, sollte doch auch auf einer Party funktionieren. Und vor allem schmecken!



Ich hoffe, Ihnen mit meinen Rezepten einige Anregungen für Ihre Party-Küche geben zu können und wünsche Ihnen viel Freude beim Ausprobieren, Variieren und Improvisieren.

Petra Hennrich

Petra Hennrich im Sommer 2010*

Kartoffelgulasch

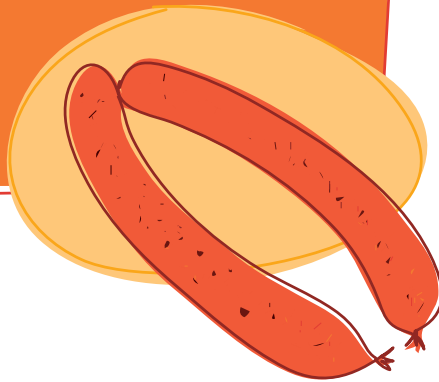
nach der Christine-Nöstlinger-Methode

Zutaten:

2 kg Zwiebeln	2 EL Kümmel
Butterschmalz oder Öl	2 EL Majoran
4 kg fest kochende Kartoffeln	Salz
8 EL Paprikapulver	Pfeffer
1 EL Tomatenmark	Chilipulver nach Geschmack
1 kleines Glas Essiggurken	4 Lorbeerblätter
4 Paar Debreziner <i>oder einer ähnlich würzigen Wurst, Soja-Würstchen, oder ein großes Stück Räuchertofu</i>	1 Msp. Muskat
	1 Becher Sauerrahm
	4 EL Mehl

Debreziner (auch: Debrecziner) ist eine Wurstspezialität ungarischen Ursprungs, die besonders in Österreich, Süddeutschland und Osteuropa beliebt ist. Die leicht geräucherte Wurst aus Rind- und Schweinefleisch mit Paprikapulver bleibt – im Gegensatz zu lang geräucherten Wurstsorten – beim Kochen weich und saftig.

Entgegen anders lautender Meinungen stammt sie nicht aus der Ungarischen Stadt Debrecen, der Erfinder hat sie lediglich nach dieser Stadt benannt.



Zubereitung:

Zugegeben, 2 kg Zwiebeln und 4 kg Kartoffeln zu schälen und zu schneiden kann eine Herausforderung an die Geduld des Kochs darstellen. Aber es lohnt sich auf jeden Fall! Achtung: hoher Suchtfaktor! Laden Sie am besten einen guten Freund oder eine gute Freundin schon zum Kochen ein. Gemeinsam geht es nicht nur schneller, die Arbeit ist auch wesentlich kurzweiliger.

- Zwiebeln schälen und schneiden. Da wir sie später pürieren werden, können die Stückchen ruhig etwas größer ausfallen. Butterschmalz oder Öl im 9-Liter-Topf erhitzen (der Boden sollte etwa einen Zentimeter dick bedeckt sein). Zwiebeln darin goldgelb anbraten.
- Während die Zwiebelstückchen im Topf anbraten (das kann bei dieser Menge etwas dauern), können sie schon beginnen, die Kartoffeln zu schälen und in mundgerechte Stücke zu schneiden. Vergessen Sie dabei nicht, die Zwiebeln ab und zu umzurühren.

Benutzen Sie einen zweiten 9-Liter-Topf oder eine große Schüssel als Zwischenablage für die Kartoffelstücke. Erfahrungsgemäß entspricht die Menge der geschnittenen Kartoffeln fast der Gesamtmenge des fertigen Gulaschs!

- Sobald die Zwiebelstückchen eine zufrieden stellende Farbe angenommen haben, mit dem Paprikapulver würzen und nochmal kräftig durchrühren. Danach mit 4 EL vom Gurkensaft (oder Essig) und etwas Wasser löschen, Tomatenmark zugeben und etwa ½ Stunde zugedeckt köcheln lassen. Je weniger Flüssigkeit im Topf ist, desto leichter haben Sie es nachher mit dem Pürieren. Der Nachteil: Sie müssen öfter umrühren!
- Nun können Sie sich wieder ungestört den Kartoffeln widmen. Sobald diese geschält und geschnitten sind, kommen die Gurken dran: Diese müssen sehr fein gehackt werden, sodass sie im fertigen Gulasch gar

nicht mehr auffallen. Zum Schluss kommt die Wurst (oder der Räuchertofu) an die Reihe, die Sie in etwa 1 cm dicke Scheiben (oder Würfel) schneiden.

→ Nun sollte unser Zwiebel-Paprika-Süppchen auch schon fertig sein. Wenn es nur 25 Minuten (oder aber 35 oder 40 Minuten) gekocht hat, macht das gar nichts.

Jetzt kommt Christine Nöstlinger ins Spiel. Die Methode, die Zwiebeln nach dem Kochen zu pürieren habe ich dem – im Übrigen höchst empfehlenswerten – Kochbuch „Mit zwei linken Kochlöffeln“ der österreichischen Autorin entnommen. Dadurch wird das Gulasch ganz von selbst sämig und erhält die optimale Konsistenz.

→ Stellen Sie den Topf vom Herd und pürieren Sie die Zwiebelmischung mit dem Stabmixer zu einem ganz feinen Brei. Vorsicht: Das kann ganz schön spritzen!

→ In diesen leeren Sie sodann die Kartoffeln, Gurken und Wurstringe, rühren einmal kräftig um (der Topf ist jetzt recht voll), füllen mit Wasser auf (etwa 1 ½ Liter; die Kartoffeln sollten gerade eben bedeckt sein) und bringen alles zum Kochen.

→ Fügen Sie die Gewürze hinzu und kochen Sie das Gulasch, bis die Kartoffeln weich sind. Das kann je nach Qualität der Kartoffeln und Größe der Stücke 20 bis 40 Minuten dauern.

→ Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, Sauerrahm und Mehl in einer kleinen Schüssel kräftig durchmischen, einen oder zwei Schöpflöffel vom Gulaschsaft hinzufügen und alles gründlich vermischen, sodass keine Mehlklümpchen übrig bleiben.

→ Leeren Sie nun diese Rahm-Mehl-Gulasch-Mischung unter ständigem Umrühren in den Gulaschtopf. Ab jetzt sollte das Gulasch nicht mehr kochen! Schmecken Sie das fertige Gulasch noch einmal ab und würzen Sie je nach Bedarf.

Die meisten Eintöpfe schmecken nach nochmaligem Aufwärmen noch besser. Dies trifft ganz besonders auf das Kartoffelgulasch zu. Wenn Sie es schon am Vortag kochen möchten, bedenken Sie aber bitte, dass Sie es über Nacht in den Kühlschrank stellen müssen. Wenn da schon die Getränke für die Party eingelagert sind, wird es in einem herkömmlichen Haushalts-Kühlschrank eng.



Wiener Saftgulasch

Ein Klassiker, ohne den wohl kein Eintopfkochbuch auskommt. Dies ist wahrscheinlich eines der anspruchsvollsten Gerichte in dieser Sammlung. Es ist auch das teuerste. Je nach Fleischqualität sollten Sie schon mit Kosten um die 40,- Euro rechnen.

Zutaten:

3 kg Zwiebeln

Butterschmalz oder Öl

4 kg Rindfleisch

zum Beispiel Wadshinken, Schulter oder Gulaschfleisch; lassen Sie sich im Zweifelsfall vom Metzger Ihres Vertrauens beraten.

12 EL Paprikapulver

entspricht etwa einer 140-Gramm-Packung

Essig

4 EL Tomatenmark

6 Knoblauchzehen

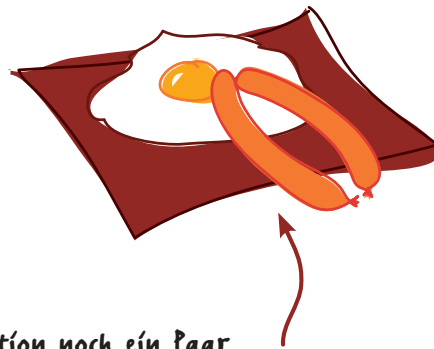
4 TL gemahlener Kümmel

4 EL Majoran

8 Lorbeerblätter

Salz

Chilipulver nach Geschmack



Tipp: Wenn Sie zu jeder Portion noch ein Paar Würstchen (Wiener- oder Sacherwürstel) und ein Spiegelei servieren, wird aus dem Wiener Saftgulasch ein Fiakergulasch.

Zubereitung:

→ Zwiebeln schälen und grob schneiden. Dann in der Küchenmaschine klein hacken. Zur Not können Sie auch den Stabmixer verwenden, dann wird die Konsistenz aber etwas breiig.

Sie benötigen eine große Schüssel oder einen zweiten großen Topf als Zwischenlage für die Zwiebeln. Diesen können Sie später auch für das Fleisch verwenden.

→ Butterschmalz oder Öl im 9-Liter-Topf erhitzen und die Zwiebeln darin hell anbraten. Dabei öfters umrühren. In der Zwischenzeit das Fleisch von den Sehnen und allzu dicken Fettstreifen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden.

→ Sobald Sie damit fertig sind, sollten die Zwiebeln auch schon Farbe angenommen haben. Nehmen Sie nun den Topf vom Herd, würzen Sie die Zwiebeln mit Paprikapulver und gießen Sie rasch mit etwas Essig und Wasser auf.

→ Stellen Sie den Topf wieder auf den Herd, fügen Sie das Tomatenmark und das Fleisch hinzu, gießen Sie alles mit Wasser auf und bringen Sie das Gulasch zum Kochen.

→ Nun kommen noch die geschälten, durch die Knoblauchpresse gedrückten Knoblauchzehen und die Gewürze in den Topf.

→ Lassen Sie das Gulasch – je nach Qualität des verwendeten Fleisches – mindestens 1 ½ bis 2 ½ Stunden bei nicht ganz geschlossenem Deckel köcheln. Je länger, desto besser. In dieser Zeit müssen Sie sich kaum um das Gulasch kümmern. Ein paar Mal umrühren, eventuell ein wenig Flüssigkeit nachgießen, und das war's.

→ Servieren Sie das Gulasch mit frischen Semmeln (Brötchen).

Callaloo ist eines der beliebtesten Rezepte der Karibik. Angeblich ursprünglich aus Trinidad und Tobago kommend, wird dieser Eintopf im gesamten karibischen Raum zubereitet. Die Hauptzutat bildet ein Blattgemüse. Traditionell werden die Blätter des Amaranth verwendet, es können aber auch andere Gemüsearten wie zum Beispiel Spinat verwendet werden. Gewürzt wird mit Zwiebeln und Knoblauch.

Hier eine besonders schmackhafte Version dieses traditionsreichen Gerichts mit Shrimps. Sie können stattdessen aber auch Krebsfleisch oder – für Vegetarier – Seitan (siehe Rezept Seite 157) oder Tofu verwenden.



CALLALOO

Zutaten:

1 kg Zwiebeln

8 Knoblauchzehen

Öl

1 kg Karotten

800 ml Kokosmilch

1 Suppenwürfel

Chilipulver nach Geschmack

Salz

Pfeffer

1 kg Shrimps oder Krebsfleisch, Seitan oder Tofu

Falls es für Sie schwierig ist, an frische Shrimps zu kommen, können Sie auch vorgekochte tiefgekühlte verwenden, so wie ich das gern tue.

1 ½ kg Tiefkühl-Blattspinat

Tabasco

1 Zitrone

Zubereitung:

→ Zwiebeln schälen und fein hacken. Knoblauch schälen. Öl im 9-Liter-Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Knoblauch durch die Knoblauchpresse in den Topf pressen und kurz mitdünsten lassen.

→ Unterdessen die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Kurz mit anbraten, dann mit etwa 2 Litern Wasser und der Kokosmilch löschen. Mit Suppenwürfel, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

→ Danach die Shrimps und den Spinat zugeben, noch einmal aufkochen lassen und weitere 10 Minuten kochen lassen, bis alles gar ist.

→ Mit einigen Spritzern Tabasco und Zitronensaft abschmecken.

LinSENSUPPE „MÜNZENZAUBER“

Zutaten:

1 kg braune und grüne Linsen (gemischt)	Thymian	<i>Sambals sind dickflüssige Würzsaucen aus Indonesien, die traditionell in kleinen Schälchen als Würzbeilage zu Gemüse, Huhn, Fisch und Reis gereicht werden. Sambal Oelek ist ein besonders scharfes Sambal, das nur aus rohen, zerkleinerten roten Chilis, Salz und Essig besteht.</i>
4 Zwiebeln	Petersilie	
Öl	4 rote Paprika	
4 Pastinaken	6 TL Balsamico-Essig	
6 TL Kreuzkümmel-samen	½ TL Gelbwurz	
3 TL Curry-Madras-Gewürzmischung	½ Zitrone	
Salz	Sambal Oelek	
Kerbel	Dekoration:	
	1 Becher Joghurt	

Zubereitung:

- Linsen am Vorabend gut abspülen und in Wasser einweichen.
- Zwiebeln schälen und fein hacken. Öl im 9-Liter-Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. In der Zwischenzeit die Pastinaken schälen und würfelig schneiden. Kurz mit den Zwiebeln mitrösten.
- Kreuzkümmel im Mörser leicht zerstoßen, zusammen mit dem Currypulver zugeben und ebenfalls kurz anrösten.
- Danach die eingeweichten, abgetropften Linsen zufügen, Wasser zusetzen, mit Salz und Kräutern würzen und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- In der Zwischenzeit die Paprika waschen, halbieren, Kerne und weiße Wände entfernen und die Paprika klein würfeln. Etwa 10 Minuten mitkochen lassen.
- Mit Balsamico-Essig, Gelbwurz, Zitronensaft und Sambal Oelek abschmecken und mit einem Klecks Joghurt garniert servieren.
- Dazu passt Fladenbrot.

Arabischer Kichererbsen-Eintopf mit Spinat

Zutaten:

2 Zwiebeln	2 EL Tomatenmark
3 Knoblauchzehen	1 kg fest kochende Kartoffeln
Öl	1 kg Karotten
6 grüne Chilis	1 kleine Dose Tomaten
2 TL Kreuzkümmel	2 große Dosen Kichererbsen
1 TL Gelbwurz	3 kleine Dosen Kidneybohnen
2 TL Paprikapulver	etwas frische Minze
1 TL Zimt	2 Zitronen
Salz	800 g Tiefkühl-Spinat
Pfeffer	

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln, Knoblauch schälen. Öl im 9-Liter-Topf erhitzen und Zwiebeln darin goldgelb anbraten. Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse passieren, gewaschene Chilis mit der Küchenschere direkt über dem Topf in feine Ringe schneiden und beides ebenfalls kurz mitrösten. Gewürze und Tomatenmark zugeben, gut umrühren und mit wenig Wasser löschen.
- Kartoffeln und Karotten schälen, in gleichmäßige Würfel schneiden und ebenfalls mitdünsten. Tomaten in der Dose hacken und zugeben.
- Kichererbsen und Kidneybohnen abspülen und zum Eintopf geben. Mit Wasser bedecken und alles etwa 15 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse fast weich ist.
- In der Zwischenzeit die Minze waschen, abtupfen und fein hacken. Die Zitronen auspressen. Spinat und Minze zugeben, mit Zitronensaft abschmecken und unbedeckt so lange köcheln lassen, bis der Spinat aufgetaut ist. Nach Geschmack nachwürzen.

Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist.

Chili con Carne

Chili con Carne ist ein äußerst beliebtes Partyrezept. So beliebt, dass es in meinem Freundeskreis eine Zeit lang fast nichts anderes mehr zu essen gab. Dieses außergewöhnliche Chili-Rezept ist allerdings so lecker, dass es trotzdem Eingang in mein Kochbuch gefunden hat.

Zutaten:

1 kg Zwiebeln	Salz
6 Knoblauchzehen	Pfeffer
8 grüne Chilis	4 TL Kreuzkümmel
Öl	2 Zimtstangen
1 ½ kg Faschiertes (Hackfleisch)	3 kleine Dosen rote Bohnen
4 EL Tomatenmark	2 große Dosen Mais
3 große Dosen Tomaten (à 800 g)	4 Paprika (rot, gelb, grün, orange)
6 Lorbeerblätter	150 g Kochschokolade
	Chilipulver nach Geschmack

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen, Chilis waschen. Öl im 9-Liter-Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch durch die Knoblauchpresse in den Topf drücken, Chilis mit der Küchenschere in Ringe schneiden.
- Faschiertes zugeben, mit dem Kochlöffel zerteilen und scharf anbraten. Mit Tomatenmark und den gehackten Dosentomaten löschen, mit Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimtstangen würzen und zum Kochen bringen.
- Bohnen und Mais mit kaltem Wasser abspülen. Paprika waschen, Kerne und weiße Wände entfernen, Paprika würfelig schneiden. Alles in den Topf geben und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss noch die Schokolade im Eintopf schmelzen lassen, gut durchrühren und eventuell mit Chilipulver nachwürzen. Mit Weißbrot servieren.

Chili con Carne wird fälschlicher Weise häufig der mexikanischen Küche zugerechnet. Tatsächlich hat es seinen Ursprung im Süden der Vereinigten Staaten. In Mexiko findet man es nur im Grenzgebiet zu den USA oder in großen Touristenzentren.

Über kaum ein anderes Gericht wird so viel gestritten wie über Chili con Carne. Diskussionen über die ursprüngliche Herkunft, die richtigen Zutaten und sogar die Schreibweise erregen immer wieder die Gemüter der Chilifans.

Auf der nächsten Seite finden Sie zusätzlich eine vegetarische Chili-Variante.