

Rezepte aus dem Handbuch: Verpflegung in der THW-Küche

6. Rezepte Hauptgerichte

- 6. 1 Hinweise zu den Mengenangaben**
- 6. 2 Bratfisch mit Kartoffelsalat (Mayonnaise)**
- 6. 3 Bratfisch mit Kartoffelsalat (Brühe)**
- 6. 4 Curryhackpfanne mit Butterreis**
- 6. 5 Erbseneintopf mit Bockwurst**
- 6. 6 Gedünsteter Seelachs mit Dillrahmsoße und Salzkartoffeln**
- 6. 7 Geschnetzeltes nach Gyros-Art mit Krautsalat, Tzatziki und Reis**
- 6. 8 Hähnchenbrustfilet an Pfefferrahm, Hartweizennudeln und Gemüse**
- 6. 9 Karottentopf “Holländisch“**
- 6.10 Nudeln “Bologneser-Art“**
- 6.11 Truthahnschnitzel “Texas-Art“ mit Potato Wedges (Ofenkartoffeln)**
- 6.12 Rindersaftgulasch mit Erbsengemüse und Bandnudeln (Tagliatelle)**
- 6.13 Rinderschmorbraten mit Rotkohl und Kartoffelpüree**
- 6.14 Spätzlepfanne “Schwäbisch“**
- 6.15 Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffelklößen**
- 6.16 Schweineschnitzel “Jäger-Art“ mit Pommes Frites**

7. Rezepte Desserts

- 7.1 Karamelcreme mit Sahne**
- 7.2 Haselnussquark**
- 7.3 Milchreis mit Fruchtsoße**
- 7.4 Obstsalat**
- 7.5 Quarkspeise mit Früchten**

8. Rezepte Einfache Suppen

- 8.1 Kartoffelsuppe von gekochten Kartoffeln**
- 8.2 Kartoffelsuppe von rohen Kartoffeln**
- 8.3 Gewürzte Kartoffelsuppe**
- 8.4 Eierflöckchensuppe**
- 8.5 Reissuppe**
- 8.6 Tomatensuppe**
- 8.7 Nudelsuppe**
- 8.8 Gemüsesuppe (klar)**
- 8.9 Suppe für Kranke**

6. Rezepte Hauptgerichte

6. 1 Hinweise zu den Mengenangaben

Bei der Zubereitung größerer Mengen der nachstehenden Rezepte sind nicht zwangsläufig alle Zutaten, vornehmlich von Gewürzen oder würzenden Zutaten (z.B. Brühe, Essig), im gleichen Verhältnis zu erhöhen. Hier kommen Erfahrung und handwerkliches Geschick des Koches besonders zur Geltung.

Die angegebenen Kosten pro Portion sind Kalkulationspreise, wie sie zum Zeitpunkt der Erstellung des Handbuches ermittelt wurden. Zur vereinfachten Berechnung wurden die Rezepturen auf 10 Portionen normiert.

Abkürzungen und Maßeinheiten:

nG nach Geschmack

1 L = 1000 ml

1 kg = 1000 g

6.2 Bratfisch mit Kartoffelsalat (Mayonnaise)

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Seelachsfilet	2,0 kg	3,50 /kg	7,00
Paniermehl	200 g	2,30 /kg	0,46
Hühnerei, ganz	2,5 St.	0,14 /St.	0,35
Bratfett	100 g	1,71 /kg	0,17
Kartoffeln, gegart	4,0 kg	1,30 /kg	5,20
Mayonnaise 50 % Fett	500 g	2,50 /kg	1,25
Gewürzgurken	250 g	1,28 /kg	0,32
Essig	nG		
Salz	nG		
Pfeffer, weiß	nG		
Zucker	nG		
Senf, mittelscharf	nG		
Petersilie, gehackt	nG		
Teigwaren (ohne Ei)	1,0 kg	1,04 /kg	1,04

Eine Portion enthält

EUR

Rohgewicht	720	g	Materialkosten	1,58
Energiewerte	3469	kJ	19 % MwSt.	0,30
	829	kcal	Bruttopreis	1,88
Eiweiß gesamt	44	g		
Fett	38	g		
Kohlenhydrate	76	g		

Besondere Hinweise:
Kartoffelsalat gekühlt,
max. + 7 °C
Mayonnaise nach
Anbruch kühlen

6.3 Bratfisch mit Kartoffelsalat (Brühe)

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Seelachsfilet	2,0 kg	3,50 /kg	7,00
Paniermehl	200 g	2,30 /kg	0,46
Hühnerei, ganz	2,5 St.	0,14 /St.	0,35
Bratfett	100 g	1,71 /kg	0,17
Pellkartoffeln	1, 5 kg	1,28 /kg	1,92
Essig	nG	3,83 /L	0,31
Speiseöl	80 ml	1,36 /L	0,34
Fleischbrühe	250 ml	1,09 /kg	0,16
Zwiebeln, geschält	150 g		
Salz	nG		
Pfeffer, weiß	nG		
Zucker	nG		
Kräuter, gemischt	nG		
Seelachsfilet	1,04 /kg	1,04 /kg	1,04

Eine Portion enthält

EUR

Rohgewicht	443	g	Materialkosten	1,07
Energiewerte	2340	kJ	19 % MwSt.	0,20
	559	kcal	Bruttopreis	1,27
Eiweiß gesamt	39	g		
Fett	28	g		
Kohlenhydrate	39	g		

Besondere Hinweise:
Kartoffelsalat gekühlt,
max. + 7 °C
Mayonnaise nach
Anbruch kühlen

6.4 Curryhackpfanne mit Butterreis

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Rinder-/Schweinehackfleisch gemischt	1,6 kg	7,20 /kg	11,52
Bratfett	150 g	1,71 /kg	0,26
Zwiebelwürfel	1,5 kg	1,35 /kg	2,02
Curry			
Gemüsebrühe	5,0 L	0,26 /L	1,30
Salz			
Schlagsahne 30 % Fett	300 ml	1,84 /L	0,55
Schmand 20 % Fett	300 ml	2,10 /L	0,63
Reis, ungeschält	500 g	0,90 /kg	0,45
Butter	50 g	4,17 /kg	0,21

Eine Portion enthält

EUR

Rohgewicht	940	g	Materialkosten	1,69
Energiewerte	4.089	kJ	19 % MwSt.	0,32
	977	kcal	Bruttopreis	2,01
Eiweiß gesamt	38	g		
Fett	70	g		
Kohlenhydrate	50	g		

Besondere Hinweise:

6.5 Erbseneintopf mit Bockwurst

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Erbsen, getrocknet	1,0 kg	0,56 kg	0,56
Kartoffeln, geschält	2,0 kg	1,30 kg	2,60
Sellerie	200 g	2,04 kg	0,41
Möhren (Karotten)	300 g	0,77 kg	0,23
Kasseler	800 g	7,94 kg	6,35
Speck, durchwachsen, geräuchert	400 g	2,81 kg	1,12
Lauch	400 g	1,53 kg	0,61
Fleischbrühe	3,0 L	1,36 L	4,08
Salz, Pfeffer schwarz, Majoran, getrocknet			
Bockwurst	1,0 kg	7,70 kg	7,70

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	910	g	Materialkosten	2,37
Energiewerte	4.783	kJ	19 % MwSt.	0,45
	1.142	kcal	Bruttopreis	2,82
Eiweiß gesamt	65	g		
Fett	64	g		
Kohlenhydrate	77	g		

Besondere Hinweise: ggf. Zusatzstoffe: Bockwurst mit Phosphat (s. Etikett/Lieferschein)

6.6 Gedünsteter Seelachs mit Dillrahmsoße und Salzkartoffeln

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Seelachsfilet	2,0 kg	3,50 /kg	7,00
Butter	90 g	4,17 /kg	0,38
Kräuter, gemischt	nG		
Weizenmehl Type 405	60 g	0,43 /kg	0,03
Gemüsebrühe	1,25 L	0,26 /L	0,33
Sahne 10 % Fett	0,1 L	1,59 /L	0,16
Salzkartoffeln	5,0 kg	1,53 /kg	7,65

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	850	g	Materialkosten	1,56
Energiewerte	2.749	kJ	19 % MwSt.	0,30
	657	kcal	Bruttopreis	1,86
Eiweiß gesamt	43	g		
Fett	19	g		
Kohlenhydrate	78	g		

Besondere Hinweise:

6.7 Geschnetzeltes nach Gyros-Art mit Krautsalat, Tzatziki und Reis

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Schweinefleisch, mager	2,2 kg	8,18 /kg	18,00
Zwiebelwürfel	2,0 kg	1,35 /kg	2,70
Salz	nG		
Weißkohl	1,65 kg	1,12 /kg	1,85
Zwiebeln, geschält	2,75 kg	1,09 /kg	3,00
Essig	nG		
Öl	nG		
Pfeffer, weiß	nG		
Zucker	nG		
Kümmel	nG		
Quark 10 % Fett i. Tr.	600 g	1,50 /kg	0,90
Joghurt 3,5 % Fett	400 g	0,81 /kg	0,32
Gurke	400 g	1,10 /kg	0,44
Knoblauch	nG		
Petersilie, gehackt	nG		
Reis, ungeschält	750 g	8,99 /10 kg	0,67

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	1.090	g	Materialkosten	2,80
Energiewerte	2.444	kJ	19 % MwSt.	0,53
	583	kcal	Bruttopreis	3,33
Eiweiß gesamt	45	g		
Fett	11	g		
Kohlenhydrate	76	g		

Besondere Hinweise:

6.8 Hähnchenbrustfilet an Pfefferrahm, Hartweizennudel und Gemüse

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Hähnchenbrust, tiefgefroren	1,7 kg	7,42 /kg	12,62
Weizenmehl Type 405	60 g	0,43 /kg	0,03
Butter	60 g	4,17 /kg	0,25
Geflügelbrühe	1,25 L	1,36 /L	1,70
Sahne 10 % Fett	100 ml	1,59 /L	0,16
Pfefferkörner, grün	nG		
Teigwaren aus Hartgrieß	1,0 kg	1,04 /kg	1,04
Mischgemüse	1,8 kg	2,18 /kg	3,92

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	597	g	Materialkosten	1,98
Energiewerte	3312	kJ	19 % MwSt.	0,38
	791	kcal	Bruttopreis	2,36
Eiweiß gesamt	68	g		
Fett	17	g		
Kohlenhydrate	89	g		

Besondere Hinweise:

6.9 Karottentopf, holländisch

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Möhren (Karotten)	3,0 kg	0,77 /kg	2,31
Zwiebeln, geschält	2,0 kg	1,09 /kg	2,18
Kartoffeln, geschält	2,5 kg	1,30 /kg	3,25
Bratwurst, Grundbrät	1,2 kg	7,20 /kg	8,64

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	870	g	Materialkosten	1,64
Energiewerte	2719	kJ	19 % MwSt.	0,31
	649	kcal	Bruttopreis	1,95
Eiweiß gesamt	25	g		
Fett	34	g		
Kohlenhydrate	62	g		

Besondere Hinweise:

6.10 Nudeln “Bologneser Art“

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Rinder-/ Schweinehackfleisch gemischt	1,5 kg	7,20 /kg	10,80
Bratfett	200 g	1,71 /kg	0,34
Zwiebelwürfel	1,5 kg	1,35 /kg	2,02
Tomatenmark	500 g	3,58 /kg	1,79
Brühe, gekörnt	100 g	4,79 /kg	0,48
Teigwaren aus Hartgrieß	1,1 kg	1,04 /kg	1,14

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	480	g	Materialkosten	1,66
Energiewerte	4046	kJ	19 % MwSt.	0,32
	966.	kcal	Bruttopreis	1,98
Eiweiß gesamt	46	g		
Fett	46	g		
Kohlenhydrate	92	g		

Besondere Hinweise:

6.11 Truthahnschnitzel "Texas Art" mit Potato Wedges (Ofenkartoffeln)

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Putenschnitzel	1,7 kg	11,50 /kg	19,55
Zwiebelwürfel	1,0 kg	1,35 /kg	1,35
Paprika, grün	250 g	2,56 /kg	0,64
Geflügelbrühe	1,25 L	1,36 /L	1,70
Tomatenmark	500 g	3,58 /kg	1,79
Tomaten-Ketchup	300 g	3,90 /kg	1,17
Kidney-Bohnen (Konserve)	300 g	2,00 /kg	0,70
Mais (Konserve)	100 g	5,90 /kg	0,59
Salz	nG		3,06
Paprika, edelsüß	nG		
Basilikum	nG		
Kartoffeln	3,0 kg	1,02 /kg	3,06
Paprika	nG		

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	840	g	Materialkosten	3,06
Energiewerte	2.545	kJ	19 % MwSt.	0,58
	608	kcal	Bruttopreis	3,64
Eiweiß gesamt	58	g		
Fett	13	g		
Kohlenhydrate	65	g		

Besondere Hinweise:

6.12 Rindersaftgulasch mit Erbsengemüse und Bandnudeln (Tagliatelle)

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Rindergulasch	1,8 kg	9,00 /kg	16,20
Bratfett	50 g	1,71 /kg	0,09
Zwiebelwürfel	1,0 kg	1,35 /kg	1,35
Tomatenmark	50 g	3,58 /kg	0,18
Champignon, gegart (Konserve)	500 g	3,14 /kg	1,57
Bratensaft (Braune klare Sauce)	2,5 L	7,59 /kg	2,80
Salz	nG		
Paprika, edelsüß	nG		
Pfeffer, schwarz	nG		
Majoran, getrocknet	nG		
Knoblauch	nG		
Erbsen, grün	1,5 kg	2,49 /kg	3,73
Butter	200 g	4,17 /kg	0,83
Pfeffer, weiß	nG		
Zucker	nG		
Teigwaren(ohne Ei)	1,0 kg	1,04 /kg	1,04

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	860	g	Materialkosten	2,80
Energiewerte	4.003	kJ	19 % MwSt.	0,53
	956	kcal	Bruttopreis	3,33
Eiweiß gesamt	67	g		
Fett	34	g		
Kohlenhydrate	95	g		

Besondere Hinweise:

6.13 Rinderschmorbraten mit Rotkohl und Kartoffelpüree

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Rinderschmorfleisch	1,9 kg	8,18/kg	15,54
Bratfett	200 g	1,71/kg	0,34
Zwiebelwürfel	400 g	1,35/kg	0,54
Brühe, instant	20 g	0,02/g	0,04
Tomatenmark	nG		
Senf	nG		
Weizenmehl Type 405	100 g	0,43/kg	0,04
Rotkohl	2,2 kg	0,70/kg	1,54
Schweineschmalz	40 g	1,12/kg	0,04
Zwiebeln	300 g	0,87/kg	0,26
Apfel	400 g	1,59/kg	0,64
Zucker	nG		
Salz	nG		
Pfeffer, weiß	nG		
Nelken	nG		
Lorbeerblatt	nG		
Wacholderbeeren	nG		
Essig	nG		
Salzkartoffeln	1,5 kg	1,53 /kg	2,29
Butter	150 g	4,17 /kg	0,63
Trinkmilch 3,5 % Fett	300 ml	0,56 /L	0,17
Muskat	nG		

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	749	g	Materialkosten	2,21
Energiewerte	3.244	kJ	19 % MwSt.	0,42
	775	kcal	Bruttopreis	2,63
Eiweiß gesamt	51	g		
Fett	43	g		
Kohlenhydrate	46	g		

Besondere Hinweise:

Folie

6.14 Spätzlepfanne, Schwäbisch

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Zwiebelwürfel	300 g	1,35 /kg	0,41
Butter	100 g	4,17 /kg	0,42
Stärke	100 g	1,53 /kg	0,15
Brühe, instant	50 g	0,02 /g	1,00
Schmelzkäse 60 % Fett i. Tr.	300 g	6,50 /kg	1,95
Schlagsahne 30 % Fett	0,5 L	1,840 /L	0,92
Schinken, gekocht, gewürfelt	500 g	12,89 /kg	6,45
Erbsen, grün, tiefgefroren	150 g	2,56 /kg	0,38
Paprikafrucht, gelb	100 g	2,56 /kg	0,26
Paprikafrucht, grün	100 g	2,56 /kg	0,26
Spätzle	800 g	2,30 /kg	1,84

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	310	g	Materialkosten	1,40
Energiewerte	3.195	kJ	19 % MwSt	0,27
	763	kcal	Bruttopreis	1,67
Eiweiß gesamt	33	g		
Fett	39	g		
Kohlenhydrate	71	g		

Besondere Hinweise:

6.15 Schweinebraten mit Blumenkohl und Kartoffelklößen

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Zwiebeln, geschält	400 g	1,09 /kg	0,44
Schweinebratenfleisch	1,8 kg	8,50 /kg	15,30
Blumenkohl	3,0 kg	2,20 /kg	6,60
Kartoffelklöße (Trockenprodukt)	900 g	17,11 /5 kg	3,15
Butter	100 g	4,17 /kg	0,42

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	620	g	Materialkosten	2,59
Energiewerte	3.065	kJ	19 % MwSt.	0,49
	732	kcal	Bruttopreis	3,08
Eiweiß gesamt	50	g		
Fett	25	g		
Kohlenhydrate	75	g		

Besondere Hinweise:

6.16 Schweineschnitzel "Jäger Art" mit Pommes frites

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Schweineschnitzel	1,7 kg	7,41 /kg	12,60
Bratfett	200 g	1,71 /kg	0,34
Zwiebelwürfel	500 g	1,35 /kg	0,68
Champignon	1,0 kg	4,60 /kg	4,60
Braune Kraftsauce (10 l) l	1,25 Port	0,49 /Port.	0,62
Schlagsahne 30 % Fett	100 ml	1,84 /l	0,18
Pommes Frites	1,4 kg	1,45 /kg	2,03

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	542	g	Materialkosten	2,11
Energiewerte	2.706	kJ	19 % MwSt.	0,40
	646	kcal	Bruttopreis	2,51
Eiweiß gesamt	43	g		
Fett	43	g		
Kohlenhydrate	24	g		

Besondere Hinweise:

7. Rezepte Desserts

7.1 Karamelcreme mit Sahne

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Zucker	300 g	0,97 /kg	0,29
Trinkmilch 3,5 % Fett	1,25 l	0,56 /l	0,70
Stärke	100 g	1,53 /kg	0,15
Schlagsahne 30 % Fett	100 ml	1,84 /l	0,18

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	175	g	Materialkosten	0,13
Energiewerte	1.110	kJ	19,00 % MwSt.	0,02
	265	kcal	Bruttopreis	0,15
Eiweiß gesamt	4	g		
Fett	7	g		
Kohlenhydrate	45	g		

Besondere Hinweise:

7.2 Haselnussquark

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Quark, Magerstufe	1,0 kg	1,50 /kg	1,50
Schlagsahne 30 % Fett	200 ml	1,84 /l	0,37
Butter	50 g	4,17 /kg	0,21
Haselnüsse, gehackt	100 g	6,50 /kg	0,65
Zucker	1 50	0,97 /kg	0,15

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	150	g	Materialkosten	0,29
Energiewerte	1.222	kJ	19,00 % MwSt.	0,06
	292	kcal	Bruttopreis	0,35
Eiweiß gesamt	15	g		
Fett	17	g		
Kohlenhydrate	21	g		

Besondere Hinweise:

7.3 Milchreis mit Fruchtsoße

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Trinkmilch 3,5 % Fett	1,25 l	0,56 /l	0,70
Zucker	150 g	0,97 /kg	0,15
Reis, Rundkorn	200 g	2,04 /kg	0,41
Aprikose (Konserven)	400 g	2,70 /kg	1,08
Schlagsahne 30 % Fett	100 ml	1,840 /l	0,18
Zitrone, Fruchtsaft	nG		

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	210	g	Materialkosten	0,25
Energiewerte	1.126	kJ	19,00 % MwSt.	0,05
	269	kcal	Bruttopreis	0,30
Eiweiß gesamt	6	g		
Fett	8	g		
Kohlenhydrate	44	g		

Besondere Hinweise:

7.4 Obstsalat

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Banane	300 g	1,33 /kg	0,40
Apfel	400 g	1,59 /kg	0,64
Obst, gemischt	500 g	2,04 /kg	1,02
Zitrone, Fruchtsaft	nG		
Zucker	50 g	0,97 /kg	0,05

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	125	g	Materialkosten	0,21
Energiewerte	465	kJ	19,00 % MwSt.	0,04
	111	kcal	Bruttopreis	0,25
Eiweiß gesamt	<1	g		
Fett	<1	g		
Kohlenhydrate	26	g		

Besondere Hinweise:

7.5 Quarkspeise mit Früchten

Portionsmenge: 10

Zutaten	Menge	Ek-Preis in EUR	Summe in EUR
Quark, Magerstufe	1,0 kg	1,50 /kg	1,50
Trinkmilch 3,5 % Fett	0,5 l	0,56 /l	0,28
Zucker	150 g	0,97 /kg	0,15
Erdbeere	500 g	2,48 /kg	1,24
Schlagsahne 30 % Fett	150 ml	1,84 /l	0,28

Eine Portion enthält:

EUR

Rohgewicht	230	g	Materialkosten	0,26
Energiewerte	935	kJ	19,00 % MwSt.	0,05
	223	kcal	Bruttopreis	0,31
Eiweiß gesamt	16	g		
Fett	7	g		
Kohlenhydrate	25	g		

Besondere Hinweise:

8. Rezepte Einfache Suppen

(Rezepte von Walter Wiedemann)

8.1 Kartoffelsuppe von gekochten Kartoffeln

Portionsmenge: 10

Zutaten:

1 kg	gekochte, geriebene Kartoffeln
50 g	Fett
1-2	Zwiebeln
100 g	Mehl
3 l	Flüssigkeit
	etwas Petersilie oder Lauch
	Salz
	nach Belieben geröstete Brotwürfel

Zubereitung:

In dem zerlassenen Fett dämpft man Zwiebel, die geriebenen Kartoffeln und etwas Grünzeug, bestäubt mit Mehl und löscht mit Wasser, Knochenbrühe, Fleisch- oder Gemüsebrühe ab und würzt.

Nach etwa 15-20 Minuten Kochzeit richtet man die Suppe über gerösteten Brotwürfeln an.

8.2 Kartoffelsuppe von rohen Kartoffeln

Portionsmenge: 10

Zutaten:

1 kg	rohe Kartoffeln
1	Karotte
1	Stück Sellerie
	etwas Petersilie
	Zwiebel und Lauch
60 g	Fett
3 l	Flüssigkeit
	Salz
	Schnittlauch

Zubereitung

Kartoffeln und Suppengemüse waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
Fett zergehen lassen, das vorbereitete Gemüse und die Kartoffeln dämpfen, mit Gemüse oder Fleischbrühe ablöschen, die Suppe durchkochen, abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

8.3 Gewürzte Kartoffelsuppe

Portionsmenge: 10

Zutaten:

1kg	rohe Kartoffeln
1	Karotte
1	Stück Sellerie
3 l	Flüssigkeit
50 g	Fett
1	Lorbeerblatt etwas getrocknete Pilze
4 g	Kümmel
1 Schuss	Essig
	Salz
	Muskat
	zum Anrichten geröstete Brotwürfel

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, desgleichen Karotte und Sellerie.

In gut schließendem Gefäß mit Fett andämpfen, salzen, alle Gewürze dazugeben und mit 3 l kochendem Wasser auffüllen.

Langsam gar kochen lassen, durchs Sieb streichen, über die gerösteten Brotwürfel anrichten.

8.4 Eierflöckchenspuppe

Portionsmenge: 10

Zutaten:

3 l	Fleisch- oder Knochenbrühe
2	Eier
2	Essl. Mehl Salz
	Schnittlauch
	Muskat

Zubereitung:

Mehl und Ei mit Wasser oder Milch zu einem dünnen Teig anrühren, diesen in die kochende Brühe einlaufen lassen.

Die Suppe aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken und mit Schnittlauch anrichten.

Statt Mehl kann auch Grieß verwendet werden.

8.5 Reissuppe

Portionsmenge: 10

Zutaten:

60 g	Fett
200 g	Reis
½	Sellerieknolle oder 1-2 Tomaten
3 l	Flüssigkeit
	Salz

Zubereitung:

Der gewaschene Reis wird mit der in kleine Würfelchen geschnittenen Sellerieknolle oder mit den in Scheiben geschnittenen Tomaten gedämpft, abgelöscht und 30 Minuten gekocht und gewürzt.

8.6 Tomatensuppe

Portionsmenge: 10

Zutaten:

60 g	Fett
1	Zwiebel
4-6	Tomaten je nach Größe (ca. 750 g)
100 g	Mehl
3 l	Flüssigkeit
	Salz
2	Nelken (nach Belieben)
1	Lorbeerblatt
	zum Anrichten geröstete Brotwürfel, Fleischklößchen, Eierstich oder Backerbsen

Zubereitung:

In dem zerlassenen Fett dämpft man erst die in Würfel geschnittene Zwiebel glasig, gibt das Mehl hinein und dämpft es kurz mit.

Zuletzt dämpft man die gewaschenen, in Scheiben geschnittenen Tomaten mit den vorherigen Zutaten gut durch. Nun löscht man ab, gibt die Gewürze hinzu und lässt die Suppe 20-30 Minuten durchkochen, gießt sie durch ein Sieb und richtet sie an.

Zuletzt fügt man die gerösteten Brotwürfel, Eierstich, Fleischklößchen oder Backerbsen hinzu.

Zur Abwechslung ist es auch nett, Bratwurstknödelchen in der Suppe anzurichten.

Dazu gibt man sie in die bereits durchs Sieb gestrichene Suppe und lässt sie kochen, bis die Knödelchen durch sind (Vorsicht: die Suppe in diesem Fall nicht stark salzen). Anstelle frischer Tomaten kann eine Tasse eingedünstetes Tomatenmark oder 1-2 Esslöffel konzentriertes Tomatenmark verwendet werden.

8.7 Nudelsuppe

Portionsmenge: 10

Zutaten:

2 Eier

200 g Mehl

3 l Fleischbrühe

Salz

Schnittlauch

oder 250 g fertige Nudeln

Zubereitung:

Mehl aufs Nudelbrett geben, kleine Grube machen.

Das Ei mit Salz darin verrühren, das Mehl dazurühren, wenn nötig etwas Wasser zugeben.

Den Teig kneten bis er glatt ist und nicht mehr an den Händen klebt.

Dann möglichst dünn ausrollen und etwas trocknen lassen.

Danach zusammenrollen, fadendünne Nudeln schneiden und diese nochmals trocknen lassen.

Die Suppe mit etwas Schnittlauch anrichten.

8.8 Gemüsesuppe (klar)

Portionsmenge: 10

Zutaten:

1 kg	verschiedene Gemüsesorten (Karotten, Sellerie, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Tomaten)
3 - 4	mittelgroße Kartoffeln
50 g	Fett
3 l	Flüssigkeit
	Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die verschiedenen Gemüse gut reinigen, in kleine Würfel oder Stifte schneiden und in zerlassenem Fett dämpfen.

Mit Brühe ablöschen, weich kochen und würzen.

8.9 Suppen für Kranke

Zutaten für 1 Person:

¼ l Hühnerbrühe (instant)
20 g feine Suppennudeln

Zubereitung

Brühe aufkochen, Nudeln dazugeben, einige Minuten aufkochen und evtl. nachwürzen.

oder

Zutaten:

¼ l Hühnerbrühe (instant)
1 Ei
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

Ei mit etwas Muskat verrühren, dann in die kochende Brühe rühren und kurz aufkochen lassen. Wenn die Eimasse schwimmt, ist die Suppe fertig.