

Leckere Suppen und Salate

Suppen bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Hülsenfrüchten, Kartoffeln oder Nahrungsmitteln sowie einer Fleischbeigabe. Gerade in der kalten Jahreszeit sind Eintöpfe mit Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen oder Linsen besonders beliebt. Möchten Sie mehrere Portionen Suppe oder Eintopf auf einmal und zusammen herstellen, so wird die Kohlenhydratmenge beim Portionieren geschätzt.

Eine vielfältige Auswahl an Suppen und Salaten für das nicht alltägliche Abendessen haben wir für Sie auf den nachfolgenden Seiten zusammengestellt. Die Rezepte sind leicht zu planen und abzuschätzen und die Vor- und Zubereitung ist einfach und nicht zeitaufwendig.

Der etwas höhere Energiegehalt der kleinen Gerichte sollte Sie nicht davon abhalten, auch diese Rezepte auszuprobieren. Schließlich ist nicht jeder Tag ein Tag mit besonderem Anlass. Salate und Rohkost sind vitamin- und

mineralstoffreicher als gegartes Gemüse und sollten daher einen festen Platz in Ihrer Ernährung einnehmen. Sie sind außerdem wichtige Ballaststofflieferanten und dämpfen das Hungergefühl. Sie können Salate und Rohkostgerichte als wertvolle Beilage zum Mittagessen oder als Ergänzung zum Abendessen genießen. Nicht nur im Sommer zur Salatsaison, sondern das ganze Jahr über steht uns ein reichhaltiges Angebot an Gemüse, das sich zur Herstellung von Salaten und Rohkost eignet, zur Verfügung.



Salate und Rohkost – die ideale Beilage

Auch hier gilt: Möglichst frisches Gemüse verwenden, keine langen Lagerzeiten und erst kurz vor der Zubereitung putzen und waschen. Zerkleinertes Gemüse nicht unnötig der Luft aussetzen und sofort weiterverarbeiten, sonst abdecken. Das Öl und die frischen, gehackten Kräuter erst kurz vor dem Anrichten dazugeben.

Getrocknete Kräuter entfalten ihr Aroma erst, wenn sie die entzogene

Flüssigkeit wieder aufgenommen haben. Eine vorsichtige Dosierung ist angebracht, nachwürzen können Sie immer noch. Der Vitamin- und Mineralstoffverlust kann durch sachgemäße Behandlung der verarbeiteten Lebensmittel und kurze Aufbewahrungszeiten von zubereitetem Salat gering gehalten werden.

Blattsalate Sie sind von zarter Beschaffenheit und müssen dementsprechend

sprechend behandelt werden. Aus diesem Grund wird der geputzte Salat in reichlich stehendem Wasser gewaschen und zum Abtropfen auf ein Sieb gegeben. Möchten Sie Blattsalate in geschnittener Form verwenden, ist es küchentechnisch angebracht, ihn ungewaschen zu schneiden und dann vorsichtig zu waschen. Werden Blattsalate unsachgemäß behandelt, zerstört man die zarte Struktur. Der Salat wird welk, fällt zusammen und sieht unappetitlich aus. Ebenso ratsam ist es, bei Blattsalaten

Köstliche Salatsoßen

Salate bringen Frische und Farbe in die Mahlzeit. Die Krönung von Salaten oder Rohkost erfolgt jedoch erst durch die Salatsoße. Es lohnt sich, bei der Auswahl der Zutaten Wert auf Qualität zu legen.

Fein, gesund und beliebt ist die Kräutermarinade oder Vinaigrette, eine Mischung aus Essig und Öl. Durch eine besondere Frische zeichnet sich die Zitronenmarinade aus. Sie ist eine Alternative für alle, die keinen Essig vertragen, jedoch auf einen herb-säuerlichen Geschmack nicht verzichten möchten.

Für milde Salatgenießer sind zwei süße Dressings aus Joghurt, Quark, Milch und Buttermilch vorgesehen. Eine liebliche und dennoch pikante Geschmacksrichtung ist durch die Joghurt-Mayonnaise-Soße gegeben. Salatsoßen können kräftig gewürzt werden. Der Wassergehalt der Salatgemüse und das von gewaschenen Blattsalaten nicht völlig abgetropfte Wasser mildern die Würzung von selbst.

Wenn es schnell gehen soll, spricht auch nichts dagegen, gelegentlich fertige Salatsoßen einzusetzen. Viele Produkte haben Nährwertangaben, so dass die Kohlenhydrat- und Fettmenge erkennbar wird. In der Regel brauchen die Salatsoßen nicht berechnet werden. Auf Dauer liefern Fertigprodukte aber den immer gleichen Einheitsgeschmack und nehmen uns die Freude an der individuellen Zubereitung von Salaten und Rohkost.



die fertige Marinade erst unmittelbar vor dem Anrichten über den Salat zu geben und vorsichtig durchzumengen.

Gemüsesalate sind Salate aus rohem oder gegartem Gemüse. Stellen Sie zuerst die Marinade bis auf Öl und Kräuter her. Das frisch vorbereitete oder gegarte Gemüse nach dem Zerkleinern sofort in die Marinade geben und abgedeckt durchziehen lassen.

Die frisch gehackten Kräuter und das Öl erst kurz vor dem Servieren dazugeben.

Bei Rohkost gleicht die Zubereitung im Prinzip der von Gemüsesalaten. Es wird jedoch ausschließlich rohes Ge-

müse in geriebener, geraspelter oder fein geschnittener Form verarbeitet. Zuerst die Marinade herstellen. Das Öl, sofern im Rezept angegeben, erst unmittelbar vor dem Verzehr hinzufügen.

Das Reiben vergrößert die Oberfläche des Gemüses um ein Vielfaches. Der Luftsauerstoff hat damit ein leichtes Spiel, die Vitamine anzugreifen.

Darum ist bei der Zubereitung von Rohkost besonders darauf zu achten, dass das geputzte und gewaschene Gemüse sofort und schnell in die vorbereitete Marinade gegeben wird. Das Gemüse mit der Marinade vermengen und unbedingt zugedeckt bis zum Verzehr aufbewahren.



Lauchsuppe

Zutaten für 2 Portionen: 1 TL Öl, 50 g Lauch, $\frac{1}{4}$ l klare Fleischsuppe, $\frac{1}{6}$ l Wasser, Pfeffer, Muskat, Salz, gehackte Petersilie oder Liebstöckel

Nährwerte pro Portion

40 kcal, 1 g E, 4 g F, 1 g KH, 0 KE, 0 mg Chol, + g Ba

- Öl in einem Topf erhitzen und den gewaschenen, in feine Ringe geschnittenen Lauch dazugeben und andünsten.
- Klare Fleischsuppe und Wasser dazugeben und bei kleiner Flamme gar ziehen lassen (ca. 10 Min.).
- Mit Pfeffer, Muskat und wenig Salz abschmecken, vor dem Anrichten die Petersilie oder den Liebstöckel dazugeben.

Blumenkohlsuppe

Zutaten für 2 Portionen: 100 g Blumenkohl, Wasser, Salz, $\frac{1}{4}$ l Blumenkohlwasser, $\frac{1}{6}$ l klare Fleischbrühe, Pfeffer, Muskat, gehackte Petersilie

Nährwerte pro Portion

15 kcal, 1 g E, + g F, 1 g KH, 0 KE, 0 mg Chol, 1 g Ba

- Blumenkohl waschen und in kleine Röschen zerschneiden.
- Wasser zum Kochen bringen, mit Salz abschmecken und den Blumenkohl darin ca. 10 Minuten garen. Blumenkohl mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.
- Blumenkohlwasser und klare Fleischbrühe zusammen aufkochen, nachwürzen. Den gegarten Blumenkohl hinzufügen und die Suppe vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Hühnersuppe mit Curry

Zutaten für 2 Portionen: $\frac{3}{8}$ l entfettete Hühnerbrühe, 2 ml Andickungspulver, Curry, Pfeffer, Salz, 50 g Hühnerbrust, gekocht, Kresse

Nährwerte pro Portion

50 kcal, 8 g E, 1 g F, 1 g KH, 0 KE, 0 mg Chol, 0 g Ba

- Hühnerbrühe erhitzen, Andickungspulver in die heiße, nicht kochende Brühe einrühren und aufkochen lassen. Die Suppe mit Curry, Pfeffer und wenig Salz abschmecken.
- Die gekochte Hühnerbrust in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben und erhitzen.
- Die Suppe vor dem Servieren mit Kresse verzieren.
- Sollten Sie Hühnerfrikassee als Mittagsggericht gewählt haben, planen Sie bei Ihrem Einkauf die Hühnersuppe mit Curry für den nächsten oder übernächsten Tag gleich mit ein.

Mitternachtssuppe

Zutaten für 2 Portionen: 1 TL Öl, 1 geh. EL Zwiebelwürfel, 1 geh. TL Tomatenmark, 150 g Dosentomaten, $\frac{1}{4}$ l Wasser, Cayennepfeffer, Paprika, Salz, 60 g Cornedbeef, 1 geh. EL Gewürzgurken, Schnittlauchröllchen

Nährwerte pro Portion

90 kcal, 8 g E, 5 g F, 4 g KH, 0 KE, 0 mg Chol, 1 g Ba

- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel hinzufügen, glasig dünsten, Tomatenmark unterrühren.
- Tomaten durchpassieren, zur Masse geben, mit Wasser auffüllen und kurz aufkochen lassen. Mit Cayennepfeffer, Paprika und wenig Salz würzen.
- Das Cornedbeef grob und die Gewürzgurken fein gewürfelt in die Suppe geben und durchziehen lassen (ca. 5 Min.). Die Schnittlauchröllchen auf die angerichtete Suppe streuen.

Tomatensuppe mit Fleischklößchen

Zutaten für 2 Portionen: 60 g Hackfleisch-Teig, 1 geh. EL Zwiebelwürfel, 1 TL Öl, 2 TL Tomatenmark, 150 g Dosentomaten, $\frac{1}{4}$ l Klobbrühe, Pfeffer, Oregano, Salz, Petersilie/Schnittlauch

Nährwerte pro Portion

100 kcal, 7 g E, 6 g F, 4 g KH, 0 KE, 16 mg Chol, 1 g Ba

- Hackfleischteig zu kleinen Klößchen formen und garen (s. gekochte Hackbällchen S. 128).
- Zwiebeln in heißem Öl glasig dünsten und das Tomatenmark darunterrühren.
- Passierte Tomaten dazugeben, Klobbrühe aufgießen und kurz durchkochen lassen.
- Mit Pfeffer, Oregano und wenig Salz abschmecken. Die gegarten Klößchen dazugeben und die Suppe vor dem Servieren mit Petersilie oder Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp

Kräuterpower: Peppen Sie Suppen und Salate mit Kräutern auf. Mit den duftenden Blättchen können Sie eventuelle Geschmackseinbußen beim Fettsparen ganz leicht ausgleichen. Die grünen Powerpakete bringen nicht nur Würze auf den Teller, sondern auch eine Extraportion gesunder Inhaltsstoffe. Kräuter enthalten Vitamine, Mineralstoffe, ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe in konzentrierter Form. Eine praktische Alternative zu frischem Grün sind gehackte Kräuter aus der Tiefkühltruhe.

