

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Tütensuppe



Kaldenkirchener Frühlingssuppe

Zutaten für 4 Personen

250 g Brokoli
3 Stangen Spargel
1 Kohlrabi
2 Karotten
½ Stange Lauch
2 EL Öl oder Butter
1 ¼ Liter Gemüsebrühe
150 g Suppennudeln
Salz, Pfeffer,
Gartenkresse

Zubereitung

1. Gemüse waschen putzen in kleine Stücke schneiden.
2. Das Gemüse im Fett andünsten, Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze im geschlossenen Topf 5-8 Min. kochen.
3. Nudeln dazu geben weitere 5 Minuten kochen.
4. Die Frühlingssuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Gartenkresse abschneiden und über die Suppe geben.

Tipp: Wer keine Suppennudeln zur Hand hat kann auch Spaghetti in kleine Stücke brechen.

Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Kaldenkirchener Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen

800 gr. reife Tomaten

1 rote Zwiebel

2 Stangen Staudensellerie

2 Knoblauchzehen

1 kleine Dose Tomatenmark 80gr.

1 Lorbeerblatt, 1 Rosmarinzweig

1 Thymianzweig, 1 Oreganozweig

500 ml Brühe

Salz, Pfeffer, Zucker nach eigenem Geschmack

1 kleine Tasse Reis

Frisches Basilikum

Zubereitung

1. Für die leichte Tomatensuppe Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und fein gehackten Knoblauch dazugeben und glasig dünsten. Das Tomatenmark anrösten.
2. Die gewaschenen Tomaten vierteln, den Staudensellerie entfädeln, in Scheibchen schneiden und dann mit den gehackten Kräutern in den Topf geben. Mit Brühe aufgießen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensuppe nun ca. 10 Min leicht köcheln.
3. Anschließend die Suppe leicht anpürieren, den Reis zugeben und nochmal 10 Min. garen.
4. Die Suppe in Tellern anrichten und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Kaldenkirchener Ofengemüse-Suppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Kürbis, 250 g Petersilienwurzel, 300 g Möhren
2 Rote Bete (mit Handschuhen schälen), 2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe und 1 Chili (Vorsicht!)
Thymian und Rosmarin
4 EL Olivenöl, 500 ml Gemüsebrühe
Salz und frisch gemahlenen Pfeffer
etwas Creme-Frâiche als Topping
Kresse für die Deco

Man benötigt für das Rezept Backpapier, Mixer oder Pürierstab.

Zubereitung

1. Backofen auf 200° Grad vorheizen (Ober-/Unterhitze).
2. Das Gemüse putzen und in Spalten oder Scheiben schneiden, die Chili ganz lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse, Chili und Kräuter darauf verteilen. Mit Öl beträufeln, würzen und einmal mit den Händen durchmischen. Ca. 30 min im Ofen backen.
4. Blech herausnehmen und einige Gemüsestücke für die Deco beiseite legen.
5. Chili herausnehmen und je nach gewünschter Schärfe ganz oder nur anteilig zurück zum Gemüse geben. Gemüse pürieren, dabei die Brühe zufügen, evtl. nochmal sanft erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Suppe im Suppenteller zusammen mit dem beiseite gelegten Gemüse, Creme-Frâiche und Kresse-Deko servieren.

Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Kaldenkirchener Gemüsesuppe

„Zupp met vüel Jemöös“ *

* Koakerker Platt

Zutaten für 4 Personen (On dat kömmt dodrenn):

60 g Speck (60 jramm Speck), 1 Zwiebel (enne Knauel Look)
1 Stück Sellerie (en Stöck Zelderei), 2 Stangen Lauch (twi-e Stange Prei), 2 gelbe Möhren (twi-e jeale Muure), 3 Kartoffeln (3 Petatte), 2 Eßl Mehl (2 Leapel Me-ahl), 1 Liter Brühe (1 Liter Breu - jemennt es sujett wie enne Maggi-Würfel...op eene Liter),
Reichlich Kresse, Petersilie oder was man noch im Garten hat
(On dobee all sujett, wat noch enne Jaart de fenge es)

Zubereitung (On su wörd die Zupp jekock):

Im ausgelassenen Speck dünstet man die gewürfelten Zwiebeln an. Nach und nach gibt man den Lauch (in feine Ringe geschnitten), Sellerie und gelbe Möhren (gewürfelt) dazu. Zum Schluss die Kartoffeln (gewürfelt). Alles schön anrösten, mit Mehl überstäuben und mit der Brühe aufgießen. 15-20 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reichlich gehackte Kräuter zugeben.

Speck uutloate, de Zwiebelkes en kleen Würfelkes schni-e on met en dä speck doon. Dä Prei en fiene Rengskes schni-e, dä Zelderei on die je-ale Muure en Würfelkes schni-e, van de Petatte och Würfelkes maake. On all dat loassem aanbro-ane, jet Me-ahl dröver streue on dat janze en die Breu doon. 15-20 Minütte vörr sech her bruzzele lo-ate, noch jett Soat on Peaper dröver on noch hoopwies Jronnt kleen hacke on och noch dodröver streue.

Guten Appetit!

Lot et öch joot schmaake!

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Kaldenkirchener Sommersuppe

Ein leckeres Kochrezept für die kühlen Sommertage. Eine leichte, würzige Suppe aus viel buntem Sommergemüse wie Zuckerschoten und Spargel.

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel	75 g Zuckerschoten
100 g Staudensellerie	4 Stangen grüner Spargel
150 g Lauch	1 EL Sonnenblumenöl
150 g Möhren	1 Liter Wasser
200 g Kohlrabi	1 Brühwürfel
500 g Kartoffeln	4 Stängel Petersilie

Zubereitung:

Zuerst das Gemüse in kleine Würfel oder Scheiben schneiden. In einem Topf Öl heiß werden lassen. Zwiebeln zugeben und andünsten. Dann das Gemüse - ohne die Zuckerschoten und den Spargel - zugeben und kurz mitdünsten. Wasser dazu gießen und zum Kochen bringen. Brühwürfel darin auflösen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen. 10 Min. vor Garzeitende die Zuckerschoten und den Spargel dazu geben. Petersilie waschen, trocknen tupfen und fein hacken. Vor dem Servieren über die Suppe streuen.

Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv!

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Kaldenkirchener Vegetarischer Linseneintopf

Zutaten für 4 Personen:

250 g rote Tellerlinsen	2 EL Speiseöl
450 g Kartoffeln (fest kochend)	1 Liter Gemüsebrühe
3 Möhren (insg. 250 g)	1 Prise Currypulver
3 Lauchzwiebeln	1 Spritzer Zitronensaft
1-2 Knoblauchzehen	1 Prise Salz & Pfeffer
2 mittelgroße Zwiebeln	1 Prise Zucker
1 kleine Zucchini	1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Die Linsen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Danach Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln waschen und kleinschneiden. Knoblauch und Zwiebeln ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Das Speiseöl in einem großen Topf erhitzen. Kartoffelwürfel, Gemüsestücke, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben. Alles unter gelegentlichem Rühren andünsten. Die Zutaten im Topf mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Linsen hinzugeben, mit Currypulver würzen und alles zusammen aufkochen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Zucchini würfeln und hinzugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Linseneintopf mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und mit Petersilie nach Belieben bestreut servieren.

*Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv!*

KALDENKIRCHEN
AKTIV

Schwedische Sommersuppe

Zutaten für 3-4 Personen:

3 große Kartoffeln
1 Lauchstange
3 Stangen grüner Spargel
1/2 Liter Brühe (Brühwürfel + 1/2 Liter Wasser)
etwas Butter
200ml Sahne
Pfeffer & Salz
Dill & Petersilie

Zubereitung:

Gemüse waschen, dann die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Beim Spargel das untere Ende schälen und anschließend die Stangen in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in Butter leicht anbraten und in Brühe 15 Minuten garen. Spargelstücke herausnehmen, alles andere leicht anpürieren, mit Sahne verfeinern, mit Pfeffer und Salz abschmecken, Spargelstücke wieder hinzufügen und mit Dill und Petersilie bestreuen.

Wer mag, kann sich die Suppe mit Lachs oder Räucherlachs verfeinern.

*Guten Appetit wünscht
Kaldenkirchen Aktiv!*

KALDENKIRCHEN
AKTIV