

6. Wenn die Brühe einmal gekocht hat, einen Deckel auflegen, die Hitze reduzieren und die Suppe 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Petersilie waschen und erst am Ende der Garzeit zugeben.
7. Den Topf vom Herd nehmen und die Brühe weitere 20 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein feines Sieb passieren und in einem Topf oder einer Schüssel auffangen. Wer die Brühe ganz klar haben möchte, kann zusätzlich noch ein sauberes Geschirrtuch in das Sieb legen (wichtig ist, dass das Tuch nicht mit Weichspüler gewaschen wurde, sonst schmeckt die ganze Brühe später danach). Wird die kochend heiße Brühe sofort in saubere Gläser gefüllt und direkt zugeschraubt, hält sie sich im Kühlschrank 1–2 Wochen. Alternativ kann man sie auch portionieren und einfrieren. So hält sie bis zu 6 Monate.



Geflügelbrühe, Seite 14

Gemüsebrühe, Seite 12

GEFLÜGELBRÜHE

Für eine Geflügelbrühe nimmst du die gleichen Zutaten wie für die Gemüsebrühe (siehe Seite 12), bis auf die Tomaten. Das Gemüse schwitze ich dabei nicht mit an.



Zubereitungszeit: 15 Minuten | Garzeit: 90 Minuten

ZUTATEN FÜR CA. 2 L

*4 Hähnchenkeulen oder
1 Suppenhuhn*

*die Zutaten der Gemüsebrühe
ohne die Tomaten*

1. Die Hähnchenkeulen oder das Suppenhuhn gut mit kaltem Wasser abwaschen. Die Keulen einmal am Gelenk zerteilen, das Suppenhuhn einfach im Ganzen verwenden.
2. Huhn in einem großen Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen, dabei so viel Wasser verwenden, dass alles gut bedeckt ist.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen oder schälen und in etwa walnussgroße Stücke schneiden. Die Stücke sind deswegen größer als bei der Gemüsebrühe, weil die Geflügelbrühe deutlich länger kocht. So verkocht das Gemüse nicht gleich und gibt sein Aroma langsam an die Brühe ab.
4. Wenn die Brühe kocht, den Schaum mit einem Schaumlöffel abnehmen.
5. Dann alle Zutaten und Gewürze zugeben und Suppe abgedeckt 90 Minuten köcheln lassen. Auch hier die Petersilie erst kurz vor Garzeitende dazugeben.
6. Mit einer Schaumkelle das Huhn und das Gemüse aus der Brühe heben und die Flüssigkeit durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb passieren.
7. Brühe kochend heiß in saubere Schraubgläser füllen und sofort mit Deckel verschließen. Sie hält sich mindestens 1–2 Wochen im Kühlschrank oder mindestens 6 Monate in der Gefriertruhe.

BALSAMICO-DRESSING

Dieses Dressing ist schnell zusammengemührt und lässt sich ganz nach Belieben abwandeln, zum Beispiel mit klein geschnittenen, angeschwitzten Schalotten oder etwas Schnittlauch und anderen Kräutern. Du kannst es auf Vorrat zubereiten und hast dann immer schnell ein Dressing zur Hand.

Das Rezept funktioniert genauso mit hellem Balsamico oder jedem anderen Essig nach Wahl. Ich verwende keinen Zucker, wer aber eine süße Note bevorzugt, kann gerne etwas Zucker oder auch Honig zugeben.



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN FÜR 150 ML

50 ml dunkler Balsamico
1–2 TL Senf (z. B. Dijonsenf)
Salz, Pfeffer
100 ml Olivenöl
50 ml Sonnenblumenöl

1. Den Essig in ein Schraubglas füllen und Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Glas mit dem Deckel verschließen und gut schütteln, bis sich das Salz aufgelöst hat.
2. Dann das Öl zugießen und nochmals gut schütteln, bis eine Emulsion entstanden ist.
3. Das Dressing lässt sich im geschlossenen Glas ohne Probleme mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

MAYONNAISE OHNE EI

Mayonnaise ist ganz schnell selbst gemacht. Natürlich kannst du auch gekaufte Mayo verwenden, aber der große Vorteil dieser Mayonnaise ist, dass sie ohne Ei auskommt. Dadurch ist sie besonders gut geeignet für Salate im Sommer, für Kleinkinder und alle, die keine rohen Eier verzehren möchten. Geschmacklich finde ich sie genauso gut wie Mayo mit Eigelb.



Zubereitungszeit: 5 Minuten

ZUTATEN FÜR 230 G

80 ml Milch (Sojadrink
geht auch, dann ist
die Mayo vegan)

1 TL mittelscharfer Senf
Salz

140 ml Sonnenblumenöl
1–2 TL Zitronensaft oder
heller Balsamico

1. Die Milch in ein schmales, hohes Gefäß gießen. Senf und Salz hinzugeben und alles mit einem Pürierstab kurz aufmixen.
2. Dann das Öl unter ständigem Rühren langsam einlaufen lassen. Die Mayonnaise ist anfangs sehr dünn, ab einer gewissen Menge Öl wird sie jedoch dicklich.
3. Wenn das Öl komplett eingearbeitet ist, den Zitronensaft einrühren. Bei Bedarf die Konsistenz der Mayonnaise mit ein paar Tropfen Milch anpassen.
4. Nochmals abschmecken und fertig ist die Mayonnaise! Im Kühlschrank hält sie sich maximal 1 Woche.

HUMMUS

Hummus ist eine beliebte orientalische Paste aus Kichererbsen und Sesammus. Sie schmeckt hervorragend als Dip für Gemüse oder Cracker, ist aber auch ein sehr leckerer Aufstrich auf Brot. Sehr gut passt es zu Falafel (siehe Seite 71) oder einem Veggie-Burger (siehe Seite 69).



Zubereitungszeit: 10 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN (ALS VORSPEISE)

265 g Kichererbsen
aus der Dose

1 Knoblauchzehe

25 g Zitronensaft (ca. 3 EL)

40 g weißes Tahin
(Sesammus; ca. 4 TL)

½ TL gemahlener
Kreuzkümmel

2 EL Olivenöl + etwas
mehr zum Beträufeln

6 g Salz

Pfeffer nach Geschmack

70–80 ml kaltes Wasser

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser spülen und abtropfen lassen.
2. Dann in einen Mixer füllen. Den Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel und Olivenöl ebenfalls in den Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 70 ml Wasser zugießen und alles 1–2 Minuten pürieren, bis eine cremige Masse entstanden ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser einrühren.
3. Hummus in einer Schüssel anrichten und mit etwas Olivenöl beträufeln. Im Kühlschrank hält es sich luftdicht verschlossen etwa 3 Tage.