



Julius Meinl

Wiener Espresso von Julius Meinl:
Kaffeehausgenuss für zu Hause



Tür Nr. 14: Nadja. Hat sich ihre Melange jetzt einfach nach Hause geholt. Genau wie ihre Tageszeitung.



GENIESSENbüro-snacks

KÜRBIS-DILLCREME-SUPPE



WIRKUNG:
Beruhigt den
Magen und
wirkt stärkend

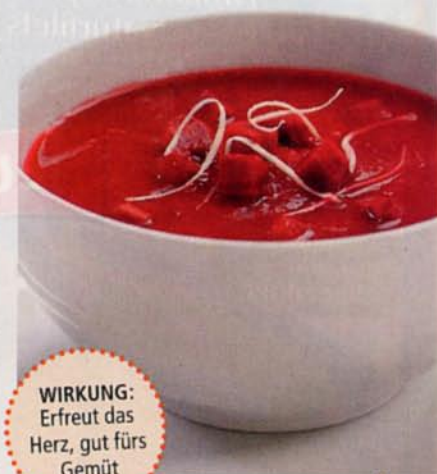
ERDE: 1 kg geschälter, entkernter, zerkleinerter Muskatkürbis, 3 mehlig, zerkleinerte Erdäpfel, 2 EL Butterschmalz, 1 1/2 l heißer Gemüsesud
Als Suppeneinlage:
2 speckige, geschälte, klein gewürfelte Erdäpfel
METALL: 3 geschälte, zerkleinerte Zwiebeln
1 1/2 TL gemahlener Kümmel, 2 Lorbeerblätter, 1/2 TL gehackter Knoblauch
WASSER: unraffiniertes Meersalz
HOLZ: 1 TL Apfelessig, 1 EL Tomatenmark
FEUER: 1/2 TL scharfes Paprikapulver, heißes Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG: Für die Suppeneinlage speckige Erdäpfelwürfel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zur Seite stellen. Butterschmalz erhitzen. Gemüse, Gewürze (außer Dille, Salz, Essig) zufügen und kurz umrühren. Mit Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Lorbeerblätter entfernen und das Gemüse pürieren. Mit heißem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Essig abschmecken, die Erdäpfelwürfel beifügen und kurz aufkochen.

Kraftsuppen. Suppen sind gut, Suppen sind in und der beste gesunde Genuss-Hit fürs Büro.

ROTE-RÜBEN-APFELKREN-SUPPE

ERDE: 5 geschälte, grob zerkleinerte Rote Rüben
1/4 zerkleinerter Knollensellerie, 2 zerkleinerte Karotten, 1 TL Olivenöl, 1 l heißer Gemüsesud, 1-2 TL Rohrohrzucker
METALL: 1 EL gemahlener Kümmel
4 EL geriebener Kren
1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel
1 Msp. gemahlener, schwarzer Pfeffer
WASSER: unraffiniertes Meersalz
HOLZ: 1 säuerlicher, entkernter Apfel
1 EL Apfelessig
FEUER: ca. 1 l heißes Wasser



WIRKUNG:
Erfreut das
Herz, gut fürs
Gemüt

ZUBEREITUNG: Öl erwärmen. Gemüse und Kümmel zufügen, umrühren, mit dem Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen. Zuletzt die Apfelstücke 2 Minuten mitkochen. Die Suppe cremig pürieren, mit dem heißen Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Essig, Kren, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen.



Täglich neue Rezepte auf Ihrer
Kochplattform wirkochen.at und
www.MADONNA24.at

WIRKUNG:
Kräftiger Ener-
giespender
fürs Büro

PIKANTE GULASCHSUPPE

ERDE: 1/4 kg geschnittener
Wadschinken vom Rind, 3
speckige, gewürfelte Erdäpfel
1 gewürfelte Karotte, 2 Stangen
klein gewürfelter Sellerie, 2 EL
Kuzu (in 1/4 l kaltem Wasser
aufgelöst) 2 EL Olivenöl, 2 l
heißer Gemüsesud
METALL: 1 klein gewürfelte

Zwiebel, 1 Msp. gehackter
Knoblauch, 1 TL gemahlener
Kümmel, 1 Prise scharfes
Paprikapulver
WASSER: Meersalz
HOLZ: 1 EL Apfelessig,
1 EL Tomatenmark
FEUER: 1 TL edelsüßes
Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Öl erwärmen. Zwiebel, Fleisch, Gewürze (außer Salz) zufügen, kurz umrühren, mit 1 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Mit restlichem Gemüsesud aufgießen, mit Salz abschmecken, Gemüse zufügen und bissfest kochen. Zuletzt das aufgelöste Kuzu (asiatisches Bindemittel) einrühren und noch 2 Minuten aufkochen lassen. Tipp: Wer Stangensellerie nicht mag, nimmt stattdessen ungeschälte Salatgurkenwürfel und gibt sie erst gleichzeitig mit dem Kuzu in die Suppe.

Im Kochbuch **Suppito**
finden Sie 44 Suppen-
rezepte. Um 19,90 Euro
erschieden im av-Ver-
lag. Mehr Infos über die
Suppenküchen finden
Sie unter:
www.suppito.at

