

Chinakohl Rinderhack Topf (scharf)

2 Personen

Zutaten

100 g Zwiebeln

1 TL Brühe

1/2 Tasse Wasser

600 g Chinakohl

200 g Rinderhack

20 g Sojasoße

1/2 bis 1 Chilischote oder gem. Chilis (je nach Geschmack)

30 g Frischkäse 0,2 %

Salz

Zubereitung

Die Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Mit etwas Wasser und Brühe andünsten und ca. 10 Minuten schmoren lassen. Dann das Rinderhack dazugeben und 5 Minuten mitdünsten, dabei rühren, damit es krümelig wird. Den Chinakohl in Streifen schneiden und das Wasser dazugeben und etwa 15 - 20 Minuten dünsten. Kurz vor Ende der Garzeit die Sojasoße, den Frischkäse und das Salz nach Belieben dazu geben.

Füllige Tomatensuppe

2 Personen

Zutaten

1 Dose geschälte Tomaten (800 g)

1 rote Paprika

1 Glas Champignons

2 Zwiebeln

500 ml Gemüsebrühe

2 rote Peperoni (wer es scharf mag)

2 Kohlrabi

250 g Rinderhack

3 TL Frischkäse 0,2 %

Gewürze nach Belieben (Currypulver, Cayennepfeffer, Salz, Oregano, Basilikum etc.)

Zubereitung

Die Zwiebeln und die Paprika in kleine Würfel schneiden, den Kohlrabi in schmale Stifte. Das Rinderhack im Topf anbraten, dann die Zwiebeln dazu und das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt die Paprika und den Kohlrabi dazugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen (damit der Kohlrabi weicher wird).

Dann die geschälten Tomaten (evtl. vorher etwas klein schneiden) mit Saft dazu tun und ca. 15 Minuten weiter köcheln lassen. Anschließend die in Streifen geschnittene Peperoni und die Champignons dazu geben und alles nach Geschmack würzen und mit Frischkäse verfeinern. Bei Bedarf mit Wasser etwas verdünnen.

Gurken Rinderhack Topf

3 Personen

Zutaten

2 Salatgurken

350 g Rinderhack

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

2 TL Frischkäse, 0,2 %

Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung

Die Salatgurken schälen, halbieren, das Innere entfernen und in kleine Scheiben schneiden. Die Zwiebel klein würfeln. Das Rinderhack in einem Topf anbraten und die Zwiebel dazu geben.

Nun die Gurkenstückchen dazu tun und alles mit der Gemüsebrühe übergießen. So lange köcheln lassen, bis die Gurkenstücke die gewünschte Konsistenz haben und alles mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Zum Schluss noch den Frischkäse einrühren und fertig.

Hackfleisch Auberginen Topf

5 Personen

Zutaten

600 g Rinderhack

1 mittelgroße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

500 g Auberginen, gewürfelt

1 Packung passierte Tomaten

Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Curry, weitere Gewürze nach Belieben

1 TL Gemüsebrühe

Zubereitung

Auberginen waschen, in Scheiben schneiden, salzen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Bitterstoffe mit Küchenrolle abtupfen und dann würfeln. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Hackfleisch ca. 20 Minuten anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und weitere 10 Minuten braten.

Wenn das Hackfleisch schön braun ist, die gewürfelten Auberginen dazu geben und weitere 10 Minuten braten. Mit etwas Brühe, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Curry usw. würzen, mit den passierten Tomaten übergießen und alles einkochen lassen. Zum Abrunden noch 2 EL Magerquark unterrühren.

Lauch Rinderhack Suppe

2 Personen

Zutaten

300 g Zwiebeln, gewürfelt

250 g Rinderhack

750 g Lauch, dünne Ringe (geputzt gewogen)

3 EL Gemüsebrühe

1,5 l Wasser

1 geh. TL Oregano

1 gehäufte TL Asia-Gewürz

Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayenne Pfeffer

100 g Frischkäse 0,2 % (gerne auch mit Kräutern)

Salz

Zubereitung

Die Zwiebeln ca. 20 Minuten anbraten, das Hackfleisch dazu geben und weiterbraten (bis es sehr braun und fast angebrannt ist). Den Lauch und die Gewürze dazutun und mitgaren, anschließend den Frischkäse unterrühren.

Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Sauerkrautsuppe

2 Personen

Zutaten

250 g Hackfleisch
200 g Zwiebeln, gewürfelt
500 g passierte Tomaten
2 geh. EL Suppengewürz
1 Liter Wasser
etwas Tomatenmark
1 Dose Sauerkraut (ohne Zucker)
Pfeffer, Salz, Knoblauch, Asia-Gewürz
Paprika (edelsüß), Cayenne Pfeffer

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann in einen Wok oder eine beschichtete Pfanne geben und gut glasig anbraten. Das Hackfleisch dazu geben und weiterbraten, bis alles schön dunkel braun ist. Das Tomatenmark ebenfalls dazu geben und kurz köcheln lassen. Alles gut mischen.

Dann das Sauerkraut abspülen, ausdrücken und ein wenig kleingeschnitten dazugeben und gut vermischen. Das Ganze mit den passierten Tomaten, dem Suppengewürz und dem Wasser ergänzen und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Ganze nun für 1 Stunde vor sich hin köcheln lassen. Nun ist es schön sämig, wer mag, kann das Ganze aber mit etwas Wasser wieder flüssiger machen – dann aber bitte nochmals kurz aufkochen lassen. Am besten schmeckt die Suppe aufgewärmt.

Scharfe Kohlsuppe

1 Person

Zutaten

3 Zwiebeln, gewürfelt

½ Weißkohl, klein geschnitten

1 grüne Paprika, gewürfelt

1 EL Tomatenmark

1 Dose geschälte Tomaten

1 TL Gemüsebrühe

Cayennepfeffer, Salz,

Ingwerpulver, Paprikapulver (scharf)

Zubereitung

Den Weißkohl, die Zwiebeln und die Paprika in einen großen Topf geben und mit Wasser gut bedecken. Tomatenmark und Gemüsebrühe dazu und alles bei starker Flamme 10 Minuten aufkochen. Die geschälten Tomaten mit Saft hinzugeben (evtl. vorher noch halbieren) und alles nach Belieben würzen und weitere 30 Minuten auf halber Flamme köcheln lassen.

Tomaten Brokkoli Suppe mit Pute

1 Person

Zutaten

ca. 140 g Putenfleisch

1 Dose Tomaten in Stücken

1 EL Kräuterfrischkäse 0,8 %

250 g Brokkoli

Salz, Cayennepfeffer, Oregano, Rosmarin
und wer mag Currypulver

Zubereitung

Die Brokkoli-Röschen klein schneiden und vorkochen. Das Putenfleisch klein schneiden, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und anbraten. Darüber das Tomatenfruchtfleisch, die restlichen Gewürze dazu. Mit Frischkäse verfeinern und den Brokkoli dazu geben.

Sollte es zu dickflüssig sein, mit etwas Wasser verdünnen.

Tomatensuppe

1 Person

Zutaten

100 g frische Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
50 g Tomatenmark
6 Blätter frisches Basilikum, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
1 EL Zwiebeln, fein gehackt
1 TL getrockneter Oregano
1 Prise Majoran
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten im Küchenmixer zerkleinern bis eine homogene Masse entstanden ist. In einem Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen.

Wenn nötig, etwas Wasser hinzugeben.

TIPP

Dazu passen Garnelen, Hühnerbrust- oder Putenbruststreifen als Proteinquelle. Man kann sie kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Zucchini Suppe

2 Personen

Zutaten

2 mittelgroße Zucchini (gewürfelt)

1 Zwiebel (gewürfelt)

400 ml Gemüsebrühe

1/2 Bund Kresse

50 g Frischkäse 0,2 %

Zubereitung

Zwiebelwürfel in einem Topf dünsten bis sie glasig sind. Zucchiniwürfel dazugeben und anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Frischkäse einrühren. Suppe mit einem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Kresse garniert servieren.