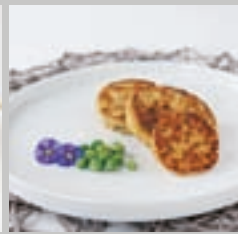
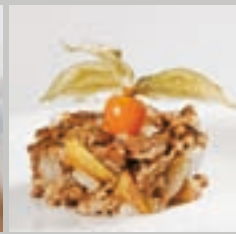


Angelika Kirchmaier

# *Kunde Blitzgerichte!*

Über 130 schnelle und gesunde  
Hauptgerichte für jeden Tag



Auch für Diabetiker geeignet



TYROLIA

ORF T

Angelika Kirchmaier

# *Xunde Blitzgerichte*

Über 130 schnelle und gesunde  
Hauptgerichte für jeden Tag

AUCH FÜR DIABETIKER GEEIGNET

Tyrolia-Verlag · Innsbruck-Wien

# Vorwort

Gesundheit sei an Wohlstand geknüpft, sagt die Statistik und stellt eine direkte Korrelation zwischen Bildung, Einkommen und gesunder Lebensweise her. Vordergründig mag das richtig sein, doch ist das auch die ganze Wahrheit? Müssen gesunde Lebensmittel notgedrungen teuer sein? Nein, sagt Angelika Kirchmaier und zeigt im Supermarkt gerne auf die unteren Regale. Da sind oft die gesünderen und zugleich billigeren Lebensmittel zu finden. Einfaches Kakaopulver beispielsweise, wie wir es aus unserer Kindheit kennen. Weiter oben, in Augenhöhe



steht die Verführung: teuer, zuckerschwer und mit einer dubiosen Zutatenliste.

Können sich Leute mit kleinem Einkommen auch gute Kartoffeln leisten, fragte ein Journalist den Regisseur Erwin Wagenhofer, der mit seinen Bildern der Nahrungsmittelindustrie in „We feed the World“ schockierte. Wagenhofer antwortete in dieser Diskussion mit einer Gegenfrage: Was hat einen höheren Kilopreis: ein Kilo Kartoffeln oder ein Kilo Chips?

Der Preis kann also nicht wirklich ein Argument gegen wertvolle Lebensmittel sein. Aber vielleicht ist es der Aufwand des Kochens? Wo es doch viel einfacher und schneller ist, eine Fertigpizza aus der Packung ins Rohr zu schieben, wenn drei hungrige Mäuler am Familientisch warten und der nächste Termin schon vor der Tür steht? Oder das Schnitzel mit einer Sauce aus der Fertigpackung aufzumotzen?

Angelika Kirchmaier packt den Stier bei den Hörnern: Sie hat gesunde Rezepte entwickelt, die mindestens so schnell auf den Tisch zu zaubern sind wie die angeblich so schnelle Fertigmüchle. Und sie hat sich Freitag für Freitag in Radio Tirol dem Duell „Paktlmüchle“ gegen gesunde Frischküchle gestellt und in den allermeisten Fällen das Match gewonnen: von der Pastasauce bis zum Topfenknödel. Wie auch Sie das Match gegen die Zeit und für Ihre Gesundheit gewinnen, zeigt sie Ihnen in den hier nun vorliegenden „Blitzgerichten“.

Sollte einer am Familientisch Diabetiker oder Zöliakiepatient sein, ist auch dafür gesorgt und somit stellt sich nur noch eine Frage: Wie schmeckt es denn?

Ich darf Ihnen sagen: Sehr gut!

*Christoph Rohrbacher  
Programmmchef ORF Radio Tirol*

# Liebe Leserinnen und Leser!



Die Zeit ist knapp, der Hunger groß, wer kennt das nicht?

Stellt sich die Frage: Zum x-ten Mal die Fertigpizza in den Ofen schieben, das Packerl anrühren oder doch lieber den Kochlöffel schwingen?

Schwingen Sie den Kochlöffel, in diesem Buch finden Sie die passenden Rezepte dazu. Von Gerichten, die sich in Windeseile in Topf oder Pfanne zubereiten lassen,

bis hin zu Ofengerichten, die in der Vorbereitung nur wenige Handgriffe erfordern und im Ofen alleine ohne Ihr Zutun vor sich hin schmoren können.

Die Rezeptvielfalt reicht für mehr als ein Vierteljahr. So kommt keine Langeweile im Speiseplan auf, vor allem dann nicht, wenn Sie Saisonobst und -gemüse verwenden. Sie sind Neuling in der Küche? Gerade Ungeübten fällt es oft schwer, ein schnelles Gericht auf den Tisch zu zaubern. Damit das nicht passiert, finden Sie bei den komplexeren Rezepten eine ausführliche Anleitung. Allen Ungeübten zum Trost: Die schnelle Küche ist nicht wirklich schwierig, sie hängt nur von drei Faktoren ab.

- Das richtige Werkzeug: Nur mit gutem Werkzeug lässt sich in kurzer Zeit ein gutes Ergebnis erzielen, mehr dazu auf Seite 228 – Kapitel Werkzeuge.
- Das ergonomische Arbeiten: Die Tricks und Kniffe können Sie zum Beispiel aus meinen Büchern entnehmen oder sich in meinen Kochkursen anschauen!
- Die Übung: Bekanntlich fällt kein Meister vom Himmel, also gönnen Sie sich die Übungszeit!

## Und ein Tipp für Profis:

Schieben Sie Ihre gewohnten Kochtechniken für ein paar Minuten beiseite. Die gesunde Blitzküche erfordert eigene Techniken. Wer versucht, die Blitzgerichte so zuzubereiten wie ein herkömmliches Gericht, z. B. mit langem Rühren oder Anbraten ohne Deckel, der wird kein befriedigendes Ergebnis erzielen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Auswählen der Rezepte, gutes Gelingen und Zeit, um Ihre schnellen Köstlichkeiten in Ruhe genießen zu können! Es würde mich freuen, wenn sich eines der Gerichte aus diesem Buch in die Liste Ihrer Lieblings Speisen einreihen darf.

Alles Liebe

*Angelika Kirchmaier*

# Inhaltsverzeichnis

Warum schmeckt es aus dem Packerl? . . . . .	8
Tipps für den Start. . . . .	9

## **Gewürze . . . . . 11**

Gewürzpasten . . . . .	13
Trockengewürze. . . . .	14

## **Aus dem Suppentopf . . . . . 17**

Pikante Suppen. . . . .	18
Süße Suppen . . . . .	21

## **Fisch . . . . . 25**

Schneller Fisch aus dem Ofen . . . . .	27
Schneller Fisch aus der Pfanne. . . . .	34

## **Fleisch . . . . . 39**

## **Pfannenknödel . . . . . 51**

## **Laibchen und Nocken . . . . . 63**

Pikante Laibchen . . . . .	66
Süße Laibchen . . . . .	86

## **Nudeln . . . . . 93**

Pikante Nudelgerichte . . . . .	95
Süße Nudelgerichte. . . . .	119

<b>Cremiges à la Risotto</b> . . . . .	123
Pikante Gerichte à la Risotto . . . . .	127
Süße Gerichte à la Risotto . . . . .	143
<b>Kartoffeln</b> . . . . .	145
<b>Paniertes</b> . . . . .	151
<b>Palatschinken und Eieromeletten</b> . . . . .	155
Pikante Gerichte . . . . .	158
Süße Gerichte . . . . .	165
<b>Schmarren</b> . . . . .	167
Pikante Schmarren . . . . .	174
Süße Schmarren . . . . .	179
<b>Toast, Bruschetta und Co</b> . . . . .	189
Pikante Gerichte . . . . .	191
Süße Gerichte . . . . .	203
<b>Beilagen</b> . . . . .	205
Pikante Beilagen . . . . .	206
Süße Beilagen . . . . .	221
<b>Anhang</b> . . . . .	227
Empfehlenswerte Küchengeräte . . . . .	228
Nährwertangaben . . . . .	235
Hinweise für Diabetiker . . . . .	236
Rezeptverzeichnis . . . . .	237
Glossar . . . . .	238

# Warum schmeckt es aus dem Packerl?

Jeder weiß, dass Fertiggerichte und Fast Food nicht gesund sind, aber warum wird es dann doch gekauft und gegessen? Dafür sind wohl mehrere Faktoren verantwortlich:

- Das Packerl suggeriert einem, dass die Zubereitung der Speisen schneller geht als bei Hausgemachtem. „Nur noch XY dazugeben und nur noch XY Minuten garen.“ In Wahrheit wird meist nur die Gardauer angegeben, nicht aber die Zeit, die Sie benötigen, um das Produkt anzurühren, quellen zu lassen, etc.
- Die Beschreibung der Zubereitung erscheint „idiotensicher“ und sie ist es auch. Spätestens nach dem dritten Versuch schafft es auch ein kompletter Neuling, ein Packerlgericht auf den Tisch zu stellen.
- Hinweise wie „Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern“, „mit natürlichen Aromastoffen“ und „Vitamin plus“ täuschen eine Art Gesundheit vor und helfen mit, das schlechte Gewissen ein wenig einzudämmen, vor allem wenn man die Packerlküche für Kinder zubereitet. In Wahrheit weiß jeder, dass sich Packerlküche und Gesundheit nicht vereinbaren lassen. Jede noch so gut formulierte Werbung platzt bei näherem Blick wie eine Seifenblase.
- Wer öfters Packerlküche verspeist, dem wird dieses Gebräu auch irgendwann schmecken. Geschmack entsteht durch Gewohnheit. Wenn Sie sich also einmal an den Packerlgeschmack gewöhnt haben, wird es Ihnen schwerfallen, sich wieder auf Hausgemachtes ohne Zusätze umzustellen. Ist dieser Moment erreicht, mutieren Sie zur Geisel der Nahrungsmittel- und Fast-Food-Industrie. Aber trotzdem ist noch lange nicht Hopfen und Malz verloren. Wenn Sie bereit sind, Natur zuzulassen, gewöhnen Sie sich auch wieder an den Geschmack der natürlichen Lebensmittel. Schon nach wenigen Wochen verfeinern sich Ihre Geschmacksrezeptoren und jeder Bissen Natur wird wieder zu einem Gaumenkitzel.

## Und noch etwas zum Ausprobieren

Haben Sie die Zutatenlisten der Packerl schon einmal genauer studiert? Lesen Sie nur die ersten drei bis vier Zutaten Ihren Familienmitgliedern oder Freunden vor und lassen Sie diese raten, um welches Produkt es sich handeln könnte. Es wird keiner erraten!

Der Großteil der Fertigprodukte besteht nämlich nur aus einer Handvoll Hauptzutaten:

- Meist Fett in verschiedenen Formen
- Stärke
- Zucker

- Maltodextrin – eine Substanz, die man in der Ernährungsmedizin verwendet, um möglichst viele Kalorien in eine Speise zu verpacken, z. B. für Spitzensportler und Krebspatienten
- Geschmacksverstärker, z. B. Glutamat, Hefeextrakt, hydrolysiertes Pflanzeiweiß und Gewürzextrakte
- Aromastoffe, die den Appetit wunderbar anregen und so zum „Mehr-Essen“ verführen

Sollten Sie noch Lust haben, die qualitätsbestimmenden Zutaten herauszurechnen und herauszuwiegen, z. B. den Broccoli in einer Brocolisuppe oder den Käse in einer Käsesauce, dann werden Sie feststellen, dass die Menge nicht einmal für den sprichwörtlich hohlen Zahn reicht.

## Tipps für den Start

### Zubereitung für Anfänger

Bedarf ein Gericht einer genaueren Erklärung, finden Sie eine Anleitung für Anfänger.

### Würzen

Seien Sie ruhig verschwenderisch mit natürlichen Kräutern und Gewürzen. Nur diese liefern auch wertvolle Wirkstoffe, also z. B. Vitamine! In den Rezepten finden Sie zahlreiche Vorschläge. Sie können aber auch beliebige andere Gewürze verwenden. Vgl. Kapitel Gewürze Seite 11.





## **Nur ein hochwertiges und aromatisches Ausgangsprodukt ergibt ein wohlschmeckendes und gesundes Endprodukt!**

Kaufen Sie nur hochwertige Lebensmittel. Orientieren Sie sich dabei nicht am Preis, sondern an der Qualität. Gute Ware muss nicht immer teuer sein. Oft handelt es sich bei teurer Ware nur um stark beworbene Billigprodukte.

## **Topf- und Pfannenboden heiß genug?**

Sprenkeln Sie mit der Hand oder einem Pinsel ein paar Tropfen Wasser auf den Topfboden. Zwischen diese und verdampfen oder formen sich zu Wasserperlen, ist der Topf heiß genug.

Vorteile: Das Bratgut erreicht sofort die optimale Temperatur und Oberflächen verschließen sich rascher. Es tritt kaum bzw. gar keine Flüssigkeit aus dem Gargut aus, dadurch bleibt z. B. Fleisch saftig und vitaminreiche Lebensmittel, z. B. Gemüse, verlieren weniger Vitamine.

Wichtig: Verwenden Sie zum trockenen Erhitzen keine Töpfe und Pfannen mit Beschichtung. Werden diese trocken, d. h. ohne Fett oder Flüssigkeit erhitzt, so kann dies die Beschichtung beschädigen. Eine Ausnahme stellen hier besonders hochwertige Beschichtungen dar, denen kann auch trockene Hitze nicht viel anhaben.

## **Zwiebel ohne Fett rösten**

Nicht die Zwiebeln werden braun, sondern der Pfannenboden, da der Zucker aus der Zwiebel karamellisiert und sich am Topfboden aufgrund mangelnder Fett-Trennschicht ablagert. Sobald Sie aufgießen, löst sich die dunkle Schicht vom Boden und der volle Röstgeschmack geht in das Gericht über.

## **Mit kochend heißem Wasser aufgießen**

Wenn Sie mit Wasser aufgießen, nehmen Sie kochend heißes Wasser aus dem Wasserkocher. Das verkürzt die Garzeit, verbessert den Geschmack und schont die Wirkstoffe.

## **Zugedeckt kochen**

Wenn Sie das Gericht mit Deckel garen, bleiben die ätherischen Öle und damit der Geschmack im Gericht. Zudem wird die Garzeit verkürzt. Das schont die Wirkstoffe, also z. B. Vitamine.

# Gewürze





## Gewürze

Die Suche nach den passenden Gewürzen kann oft sehr zeitraubend sein, vor allem dann, wenn man in der Verwendung von natürlichen Kräutern und Gewürzen nicht ganz so geübt ist. Aber nur natürliche Gewürze enthalten wertvolle Wirkstoffe, z. B. Mineralstoffe.

Damit Sie nicht jedes Mal aufs Neue auf die Suche nach den passenden Gewürzen gehen müssen, mischen Sie sich ein paar Basisgewürze oder kaufen Sie sich ein Sortiment an fertigen Gewürzmischungen.

### Eine hochwertige Fertig-Gewürzmischung erkennen Sie an folgenden Merkmalen:

- Nur Kräuter und Gewürze sind enthalten
- Keine Geschmacksverstärker, z. B. Glutamat, Hefeextrakt, hydrolisiertes Pflanzeneiweiß, Gewürzextrakt
- Keine unnötigen Füllstoffe, z. B. Maltodextrin oder Stärke
- Keine chemischen Zusätze
- Keine Aromastoffe
- Salz nur in geringen Dosen
- Wenn möglich, stammt das Gewürz aus Bioanbau. Bei Kräutermischungen aus der Region muss dies nicht unbedingt der Fall sein. Oft bieten z. B. heimische Kräuterbauern wunderbare Kräutermischungen an, verfügen aber nicht über das Bio-Zertifikat.

#### Tipps

- Anstatt der bei den Rezepten angegebenen Gewürzmischungen können Sie jede beliebige Gewürzmischung verwenden. Auf die Schnelle bringt auch einmal ein gutes Kräutersalz mit etwas frisch geriebenem Pfeffer ausreichend Geschmack!
- Keine frischen Kräuter zur Hand? Verwenden Sie Tiefkühlkräuter im Verhältnis 1 zu 1 oder getrocknete Kräuter. 1 EL frische Kräuter entspricht ca. ¼ TL getrocknete Kräuter.



## GEWÜRZPASTEN

### Knoblauch-Gewürzpaste

10 Zehen Knoblauch pressen, 10 TL Kräutersalz, ca. 10 EL Olivenöl und 5 Handvoll frische Kräuter (grob hacken) hinzugeben, in ein Standmixglas geben. Alle Zutaten zu einer Paste pürieren. Die Paste in kleine Schraubverschlussgläser abfüllen. Die geöffneten Gläser im Kühlschrank, die ungeöffneten im Tiefkühlschrank aufbewahren. Die Paste schmeckt sehr intensiv, es genügt daher zum Würzen pro Person meist die Menge von 1–2 Messerspitzen.

Als Kräuter eignen sich z. B. Bärlauch, Basilikum, Petersilie, Dill, Liebstöckel, Kerbel, Majoran, Oregano und Bergbohlenkraut.

#### Tip

Wer möchte, kann noch die Schale von 1–2 Bio-Zitronen oder Limetten und Chili in die Paste mischen.

### Hühner-Gewürzpaste

Ca. 8 EL Olivenöl, 2 gehäufte EL Paprikapulver, 1 TL Rosmarin, 2 EL Kräutersalz, 5 Zehen Knoblauch. Alle Zutaten zu einer Paste pürieren. Die Paste in kleine Schraubverschlussgläser abfüllen. Die geöffneten Gläser im Kühlschrank, die ungeöffneten im Tiefkühlschrank aufbewahren. Die Paste schmeckt sehr intensiv, verwenden Sie daher zum Würzen nur sehr wenig!

### Balkanmischung

2 gehäufte EL Paprikapulver, evtl. 2 Msp. Chilipulver, 1 kleine Zwiebel – fein hacken, 5 Zehen Knoblauch – fein hacken, 1 Handvoll Petersilie – fein hacken, 5 Nadeln Rosmarin – fein hacken, 10 EL Olivenöl. Alle Zutaten vermischen. Die Mischung in ein Schraubverschlussglas abfüllen. Das Glas im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von ca. 3 Wochen verbrauchen.



# TROCKENGEWÜRZE

Die Angaben bei folgenden Gewürzmischungen beziehen sich auf getrocknete Kräuter. Bei Verwendung von frischen Kräutern nehmen Sie bei den Kräutern die 5-fache Menge, bei den Gewürzen bleibt die Menge gleich.

## Kräutersalz

Verhältnis Kräuter zu Salz = 1 zu mindestens 4, z. B. 100 g Salz mit Jod und Fluor plus mindestens 25 g getrocknete Kräuter. Alles zusammen in einer elektrischen Kaffeemühle sehr fein mahlen. Mit dem Öffnen des Deckels ein paar Minuten warten, da es sehr staubt. In luftdichte Gläser oder Gewürzbehälter abfüllen und dunkel aufbewahren.

Z. B. 100 g Salz, je 4 TL Liebstöckel (Maggikraut) und Oregano, je 2 TL Thymian, Majoran, Basilikum, je ½ TL Estragon und Rosmarin.



*Kräutersalz kann man sehr gut selbst herstellen.*



## Italienische Gewürzmischung

Je 2 TL Basilikum, Oregano, Majoran, 1 TL Thymian,  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  TL Salbei. Alle Zutaten vermischen. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.

## Roter Italiener

Je 1 EL Oregano und Paprikapulver, je 1 TL Thymian und Basilikum, je 2 Msp. Rosmarin, gemahlener Koriander und Chilipulver. Alle Zutaten vermischen. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.

## Alpenmischung

1 Wacholderbeere, 3 TL getrocknetes Bergbohnenkraut (ersatzweise Bohnenkraut), 1 TL Liebstöckel,  $\frac{1}{2}$  TL Thymian,  $\frac{1}{4}$  Lorbeerblatt, 2 Msp. Kümmel, 2 Msp. Bockshornkleesamen. Alle Zutaten in einer elektrischen Kaffeemühle oder Gewürzmühle zerkleinern. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.



### Kräuter der Provence

4 TL Basilikum, je 1 TL Thymian und Bohnenkraut, je ½ TL Rosmarin und Estragon. Alle Zutaten vermischen. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.

### Fleischgewürz

Je 1 TL Koriander, Majoran, Thymian, Liebstöckel, Oregano und gemahlener Muskat, je ¼ TL gemahlene Pimentkörner, Rosmarin, Salbei, evtl. getrocknete Zitronenschalen und gemahlener Kümmel. Alle Zutaten vermischen. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.

### Pizzagewürz

Je 4 TL Basilikum und Oregano, 1 TL Thymian, je ½ TL Rosmarin und Salbei, ¼ TL geschroteter Pfeffer. Alle Zutaten vermischen. In einem luftdichten Gewürz- oder Schraubverschlussglas dunkel aufbewahren.



# Aus dem Suppentopf







## Aus dem Suppentopf

Der schnelle Hunger plagt? Dann liegen Sie mit den hausgemachten Suppentöpfen gerade richtig. Kinder lieben vor allem die süßen Kreationen und tanken damit wertvolles Kalzium aus der Milch kombiniert mit Vollkorngetreide. Also quasi ein Müsli der anderen Art. Wunderbar auch als Frühstücksalternative geeignet.

## PIKANTE SUPPEN

### Blitz-Minestrone

*1 große Portion als Hauptspeise, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, je mehr, desto weniger Wasser wird benötigt, da verhältnismäßig weniger verdunstet*



bei Verwendung von glutenfreien Nudeln

bei Verwendung von eifreien Nudeln

knapp ½ l Wasser

50 g Vollkornnudeln,  
Gardauer 5 bis 7 Minuten

1 EL Ajvar-Paprikapaste (30 g),  
in jedem gut sortierten Supermarkt  
erhältlich

1 TL Tomatenmark (10 g)

1 gute Handvoll Wok-Gemüse-  
mischung (150 g), wahlweise eine  
beliebige andere Saison-Gemüse-  
mischung – frisch oder gefroren

evtl. 1 Handvoll Blattspinat,  
frisch oder gefroren (40 g)

Gewürze

Kräutersalz

1 EL geriebener würziger Käse  
(15 g), z. B. Bergkäse oder  
Parmesan

1 EL Schnittlauch

Wasser aufkochen. Alle Zutaten der Reihe nach hinzufügen. Zugedeckt so lange köcheln lassen, bis die Nudeln al dente sind. Salzen. Die Suppe in einen Teller schöpfen und mit Käse und Schnittlauch bestreuen.

#### Gewürzvorschlag

2 Zehen Knoblauch, schälen und im Ganzen hinzufügen oder in die Suppe pressen, je 1 TL frisch gehackter Oregano, Majoran, Thymian und Liebstöckel, ersatzweise 1 TL Pizzakräuter

#### Beilagenvorschlag

Salat, Vollkornbrot

Pro Portion

KJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
1258.28	300.06	13.82	8.17	41.86	3.49

### Tipp

Anstatt Nudeln können Sie gegarte Bohnen, Kichererbsen oder Linsen, Tiefkühlmais, gegarten Vollkornreis, Reste von Beilagenkartoffeln etc. hinzufügen. Auch Reste von Speck, Fleisch oder Fisch passen in die Suppe.



# Tomatensuppe



1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden, je mehr, desto weniger Wasser wird benötigt, da verhältnismäßig weniger verdunstet

- 1 Tasse Wasser (ca. 200 g)
- Gewürze
- 1 Tasse passierte Tomaten ohne Zusätze (ca. 200 g)
- frische Kräuter, z. B. Basilikum oder Petersilie

Wasser und die Gewürze in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen. Sobald das Wasser kocht, die passierten Tomaten untermischen. 1x aufkochen lassen. Salzen und mit frischen Kräutern bestreuen. Servieren.

## Gewürzvorschlag

Kräutersalz, 1 Zehe Knoblauch pressen oder klein hacken, 2–3 Prisen getrockneter Thymian, Basilikum und Oregano oder je 3 Zweige frisches Kraut, evtl. 1–2 Msp. Chilipulver, evtl. 1 Prise Safran.

## Beilagenvorschlag

Vollkornbrot, Salat

Pro Portion

kJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
125.54	29.55	1.59	0.29	4.73	0.38





# Brennsuppe

1 Portion, die Menge kann beliebig vervielfacht werden



## Brennsuppe

1 TL hochwertige Butter (10 g)

1 gestrichener EL Weizen- oder Dinkelvollkornmehl (10 g)

ca. 300 g Wasser

## Gewürze

½ Karotte (30 g) und 1 kleines Eck einer Sellerie (30 g), Gemüse beliebig schneiden

evtl. würfelig geschnittene Kartoffeln mitkochen

Kräutersalz

Schnittlauch

evtl. Ziegenkäse

Butter in einem Topf schmelzen. Das Mehl darin anrösten. Je dunkler das Mehl röstet, desto dunkler die Suppe! Aber Achtung! Das Mehl darf nicht verbrennen! Mit dem Wasser aufgießen. Unter kräftigem Rühren aufkochen. Vorsicht, brennt leicht an! Restliche Zutaten hinzufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Schnittlauch bestreuen, evtl. Ziegenkäse untermischen.



## Gewürzvorschlag

Kümmel, Muskat, Lorbeer, Liebstöckel, Majoran, Pfeffer, Piment, Knoblauch

## Beilagenvorschlag

Salat, Knödel in der Brennsuppe, Nocken in der Brennsuppe

## Tipps

- Falls sich in der Suppe Klumpen bilden, die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.
- Grobe Gewürze, z. B. Piment, Lorbeer und Pfefferkörner, in ein Tee-Ei geben und nach dem Kochen wieder herausnehmen.
- In Tirol wird die Brennsuppe mit dem sehr würzigen „Ziegenkäse“ verfeinert (vgl. Abbildung rechts).

Pro Portion

KJ	kcal	Eiweiß (g)	Fett (g)	KH (g)	BE
511.10	122.08	2.16	8.75	8.76	0.73

