



## Xenia Kocht

### Griesklößchen Suppe

Mein Großvater wollte jeden Tag Suppe. Vor dem Essen. Oder dicke Eintöpfe als Hauptgang. Also gab es unendliche Suppenvarianten meiner Großmutter. In der Basis waren die meisten klare Gemüsebrühen (oder Fleischbrühen...) und hatten nur je nach Jahreszeit unterschiedliche Einlagen aus Gemüse, Klößen, Nudeln, Kartoffeln...

Ich esse meine Suppen daher wahrscheinlich lieber mit stückiger Einlage als püriert. Und ich liebte Klößchen in der Suppe. Das hier ist also ein ganz einfach Basis Rezept, dass man immer wieder verändern kann. Sowohl die Suppe, als auch die Klöße.

Probiert mal folgende Varianten:

- Erbsen in der Suppe mitkochen und ein bisschen gehackte Minze in die Klößchen
- Weiße Bohnen (aus der Dose) in die Suppe geben und etwas gerösteter Räuchertofu mit in die Klößchen
- Rosenkohl vierteln und in der Suppe mitkochen und 20g Gries in den Klößchen gegen 20 g gemahlene Haselnüsse austauschen
- Anstatt Wasser anzugießen mal passierte Tomaten dazugeben, mit etwas Wasser strecken
- Frischen, rohen Süßmais vom Kolben schneiden und in der Suppe mitkochen, Knoblauch in die Klößchen
- Eine rote, eine gelbe und eine grüne Paprika fein würfeln und in der Suppe garen, edelsüßes Paprikapulver in die Klößchen

Ich hoffe, ich hab jetzt Lust auf viele Suppen gemacht! , -)

Eine wichtige Grundregel: Die Zwiebel bei geringer bis mittlerer Hitze langsam bräunen. Wer zu viel Hitze hat, verbrennt die Zwiebel. Und man endet mit schwarzen Stücken und rohen Zwiebeln. Und keinem guten Geschmack. Wer Geduld und Zeit investiert bekommt gleichmäßig gebräunte Zwiebeln in denen sich die Stärke in würzige Süße gewandelt hat. Und idealerweise einen Bratenansatz am Topfboden, den man immer wieder abschabt. Das ist der Grundgeschmack der Suppe, den wir erreichen wollen.

Und auch wenn es noch mehr Mühe macht: alle weitere Gemüse auch langsam anrösten und erst nach und nach zugeben. Wenn ihr zuviel auf einmal in den Topf gibt, kann das Gemüse nicht mehr rösten. Durch die natürliche Feuchtigkeit des Gemüses beginnt dann ein Kochprozess, der das Gemüse zwar weich macht, aber keine Röstaromen erzeugt. Wenn man aber das Gemüse nach und nach zufügt und röstet, verdampft Feuchtigkeit ausreichend, so dass wir rösten können und einen leckeren Grundgeschmack in die Suppe bekommen.





## Xenia kocht

### Zutaten Griesklößchen

1 kleine Zwiebel  
30 g Margarine  
¼ l Sojamilch  
100 g Gries  
3 EL Sojamehl  
1 Handvoll Petersilie (falls gewünscht)  
Salz

1. Die Zwiebel fein würfeln und in der geschmolzenen Margarine langsam anrösten.
2. Die Sojamilch zugeben und aufkochen lassen.
3. Den Gries und das Sojamehl mischen und dann in die Sojamilchmischung einrühren. Salzen und ggf. weitere Gewürze und Zutaten zufügen.
4. Kleine Bällchen formen oder mit zwei Kaffeelöffeln Nocken abstechen.

### Gemüsebrühe ca 4 Portionen

1 große Zwiebel  
2 Möhren  
1 Stk Sellerie, etwa so schwer wie die Möhren  
1 Stange Lauch  
2 l Wasser  
2 Lorbeerblätter  
Salz  
Etwas Essig und Zucker

1. Alle Gemüse putzen und fein würfeln. Separat in kleine Schüsseln füllen und bereit stellen.
2. Zunächst die Zwiebel in einem großen Topf mit etwas Öl bei mittlerer Hitze langsam anbräunen.
3. Dann die Möhren zufügen und ebenfalls langsam anrösten. Ideal, wenn sie kleine braune ecken bekommen.
4. Jetzt den Sellerie zufügen und weiter schön rösten. Wenn auch er gut angeröstet ist, das Wasser, den Lauch und die Lorbeerblätter zufügen.
5. Den Topfboden gut schaben, so dass alle Röstaromen sich lösen und in die Suppe gehen.
6. Aufkochen lassen. Mit Salz, etwas Zucker und Essig würzen.

