



DER ULTIMATIVE

BROX GUIDE

FÜR SUPPEN

Wie man Gourmet-Suppen ohne Rezept kocht
und wie sie *immer* gelingen



WWW.BONEBROX.COM



EINLEITUNG

Okay, vorweg erst einmal eine Behauptung:

Wer eine richtig geile Suppe kochen kann, hat das Handwerk „Kochen“ verstanden. Ein guter Koch kitzelt die Aromen aus den Grundzutaten heraus und führt sie zu einem großen Ganzen zusammen. Am Ende soll dann alles in einer Geschmacksexplosion im Mund resultieren. Und wir zeigen dir anhand der Suppe wie das geht. Es gibt eigentlich kein Gemüse auf der Welt, dass man nicht in eine lecker-cremige Suppe verwandeln kann.

Auf Suppen trifft das zu, was Frank Sinatra bezüglich New York gesagt hat:

Wenn du *eine* lecker-cremige Suppe kochen kannst, dann kannst du *alle* Suppen kochen. Und du wirst sehen: Wenn du die Basics verstanden hast, ist es ganz einfach, Gourmet-Suppen zu zaubern, die jeden begeistern werden.

DIE BASICS

RÖSTAROMEN ERZEUGEN

HAUPTZUTAT ANRÖSTEN

MIT GEWÜRZEN UND PASTEN VERFEINERN

BROX KNOCHENBRÜHE DAZUGEBEN

EMULSION ERZEUGEN

Das Resultat einer richtig guten Suppe sollte wie eine klarere und intensivere Version der Grundzutat schmecken. Wenn man also eine Tomatensuppe kocht, dann sollte die Suppe noch mehr nach Tomate schmecken, als die Tomate selbst.

Das Geheimnis – „die Magie“ – liegt darin, wie aromatische Zutaten den Geschmack intensivieren und wie sie andere Aromen und Geschmäcker noch mehr hervorbringen können. Und weil Suppen flüssig sind, benetzen sie ganz natürlich den gesamten Mundraum und haben einen direkteren Kontakt zu unseren Geschmacksknospen und zu unserem Geruchsinn. Dadurch gehen auch flüchtige Komponenten nicht so einfach verloren.



Wir können wirklich jedes Gemüse in eine lecker-cremige Suppe verwandeln. Nehmen wir an, wir hätten noch nie eine cremige Kürbissuppe mit Möhren und Apfel gekocht. Aber in unserem Kopf klingt es nach einer leckeren Kombination. Dann sollten wir das ganze wie folgt angehen...

SCHRITT 1: PRÄPARIERE DEINE HAUPTZUTAT

Die einfachsten Suppen kann man machen, in dem man ganz einfach die Hauptzutat roh in einen Topf gibt und dann mit einer Flüssigkeit kocht. Dazu muss man bloß die Hauptzutat schälen (falls nötig) und in kleine Stücke schneiden.

Wichtig für Eilige: Je kleiner die Stücke, desto schneller kocht deine Suppe!

Aber wer eine richtig geile Suppe machen möchte, der sollte sich folgenden Tipp zu Herzen nehmen:

Tipp #1:

Du kannst den Geschmack der Zutat intensivieren, indem du sie zuerst anröstest. Das ist eine sehr effektive Technik für süßes Gemüse, wie z.B. Süßkartoffeln und Kürbis, oder Kohlsorten wie Brokkoli oder Blumenkohl. Die Süße des Gemüses wird durch das Anrösten intensiviert. Um Gemüse anzurösten, schneide es in etwa gleich dicke Stücke und breite es auf einem Backblech mit Backpapier aus. Bestreiche sie mit einem Fett (z.B. Olivenöl) und bestreue sie mit Salz und Pfeffer. Das Ganze backst du dann bei 180°C so lange, bis das Gemüse gar ist und die Ecken braun werden.



Extra Tipp:

Das nächste mal, wenn du Gemüse für ein Gericht grillst, mach einfach ein bisschen mehr. Die Reste kannst du in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und dann beim nächsten Mal ganz einfach für eine Suppe verwenden.

Das Gemüse im Ofen zu rösten, bewirkt zwei Dinge:

1. Der Prozess der Karamellisation bricht komplexe Zucker in kleinere, süßere Komponenten.
2. Die Hitze beschleunigt den Prozess, bei dem Enzyme einfache Zucker herstellen.

Wenn dir die Sache mit dem Ofen zu viel Arbeit ist, dann kannst du die Gemüsestücke auch mit etwas Fett und Salz im Topf anrösten, nach dem du Schritt 2 durchgeführt hast (siehe unten).

Für unsere Kürbis-Möhren-Apfel-Suppe rösten wir den Kürbis im Ofen. Die Möhre rösten wir nicht an, weil der klare Geschmack von frischen Möhren in der Suppe durchkommen soll.



SCHRITT 2: WÄHLE DEINE AROMENBOMBEN

Es gibt Hauptdarsteller und Nebendarsteller.

Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Knoblauch sind die besten Nebendarsteller für ein oscarverdächtiges Gericht! Sie sind nicht da, um das Rampenlicht auf sich zu ziehen, aber ohne sie würde unsere Suppe verdammt langweilig schmecken.

Der Anfang jeder Suppe sollte entweder Zwiebeln oder Lauch sein, zusammen mit etwas Knoblauch oder Schalotten. Oder aber auch mit allen vier gleichzeitig!

Hier darfst du gerne experimentieren. Rote Zwiebeln sind z.B. süßer und weniger scharf als gelbe Zwiebeln. Du solltest diese Aromenbomben aber immer mit Olivenöl, Talg, Kokosöl, klarifizierter Butter oder Weidebutter anschwitzen bzw. anrösten.

Kennst du das? Wenn du einfach nur Zwiebeln in der Pfanne oder einem Topf mit Fett anbrätst, dann füllt sich die ganze Küche sofort mit einem köstlichen Aroma. Das ist schon mal die halbe Miete für ein leckeres Gericht!

Achtung:

Feste Gemüsesorten wie Möhren, Sellerie, Paprika, Fenchel oder Ingwer können in bestimmten Gerichten wunderbar funktionieren, aber sie beeinflussen auch den Geschmack des Endergebnisses. Also benutze sie nur, wenn du sie wirklich im Endresultat schmecken willst! Wenn du eine Möhrensuppe allein mit dem Nebendarsteller Zwiebeln machst, dann schmeckt das Resultat auch wie eine einfache Möhrensuppe. Wenn du in deiner Möhrensuppe hingegen auch Fenchel oder Ingwer verarbeitest, dann wird das Endprodukt dementsprechend schmecken. Und wenn zu viele Köche den Brei verderben, dann verderben zu viele Hauptdarsteller die Suppe. *Die Faustregel lautet: benutze nie mehr als zwei, maximal drei Hauptdarsteller!*

Für unsere Kürbissuppe verwenden wir einen Mix aus Zwiebel und Schalotte.

SCHRITT 3: SCHWITZE ODER RÖSTE DEINE AROMEN AN

Die nächste große Frage, die sich stellt: *Anschwitzen oder anrösten?*

„Anschwitzen“ bedeutet, dass man klein geschnittenes Gemüse langsam in einem Fett oder Öl anbrät, wobei man bloß eine niedrige bis mittlere Hitze verwendet. Das Ziel ist es, etwas von dem überflüssigen Wasser in dem Gemüse loszuwerden und die zelluläre Struktur aufzulösen, damit die Aromen sich entfalten können. Das intensiviert also den Geschmack des Gemüses und entlockt ihm das vollständige Geschmacksprofil. Im Fall von Lauch, Zwiebeln, Knoblauch und Co. passiert außerdem noch zusätzlich folgendes: das typische Zwiebelaroma entsteht, wenn bestimmte Moleküle, die sich im Zellinneren befinden, freigelegt werden und sich miteinander verbinden können. Das geschieht durch die Hitze, weil sie die Zellwände auflöst.

„Anrösten“ fängt im Grunde an wie das Anschwitzen, wird aber in der Regel mit einer höheren Temperatur durchgeführt. Sobald das Wasser in dem Gemüse verdampft ist, fängt das Gemüse an, zu rösten und zu karamellisieren. Dadurch entsteht ein intensiverer Geschmack, süßere Aromen und mehr Komplexität.

Vielleicht denkst du jetzt, dass mehr Geschmack grundsätzlich besser ist und du deshalb immer dein Gemüse anrösten solltest. Aber oft kann es auch sein, dass angeröstetes Gemüse sehr intensiv schmeckt, so dass deine Suppe dann z.B. zu süß schmeckt. Wenn sich der Geschmack von Zwiebeln durch das Rösten aufdrängt und mit den subtileren Aromen des Kürbis konkurriert, dann wird unsere Kürbissuppe am Ende womöglich eine Identitätskrise erleiden.

Für unsere Suppe schwitzen wir die Zwiebeln und die Schalotten in Olivenöl nur an und rösten sie nicht.





SCHRITT 4: FÜGE ZWEITRANGIGE AROMEN WIE GEWÜRZE UND PASTEN HINZU

Nach dem Anschwitzen bzw. Anrösten ist es Zeit, weitere Aromen hinzuzufügen. Das ist ein optionaler Schritt und kann ausgelassen werden, wenn du eine sehr klare und vom Geschmack her "reine" Suppe bevorzugst. Aber wenn du experimentierfreudig bist und dich mal so richtig mit Aromen und Gewürzen austoben willst, dann wirst du mit dieser Phase große Freude haben.

Wir sprechen hier von gemahlene Gewürzen (z.B. Curry, Kreuzkümmel, Chili, Paprika, etc.) und Pasten (z.B. Tomatenmark, Harissa, Avjar). Diese Zutaten entfalten sich wunderbar, wenn man sie kurz in heißem Öl röstet oder anbrät. Die Hitze verändert einige ihrer Bestandteile in komplexere und aromatischere Endprodukte. Außerdem entlocken sie fettlösliche Aromen und verteilen sie gleichmäßig in der Suppe.

Da gemahlene Gewürze im Vergleich ein viel größeres Oberflächen-zu-Volumen Verhältnis aufweisen und die meisten Pasten bereits eingekocht sind, braucht dieser Vorgang nur eine kurze Zeit – nur solange bis die Gewürze anfangen, zu duften.

Für unsere Suppe benutzen wir eine feurige Harissa Paste, zusammen mit etwas Kreuzkümmel und Koriander. Das gibt unserer Kürbissuppe einen Hauch von Nordafrika.



Im Anschluss gibst du die geschnittenen Möhren- und Apfelstücke in den Topf und auch die Kürbisspalten aus dem Ofen.



SCHRITT 5: FÜGE FLÜSSIGKEIT HINZU

Die Wahl deiner Flüssigkeit kann einen großen Einfluss auf dein fertiges Gericht haben. Unsere Empfehlung ist natürlich immer: Brox. Mit Brox hast du neben dem Geschmack zusätzlich sehr wertvolle Nährstoffe, die jede Suppe in ein Superfood verwandeln.

Hühnerknochenbrühe ist immer eine gute Wahl. Hühnerknochenbrühe hat ein relativ neutrales, mildes Geschmacksprofil, das etwas Schmackes und Herzhaftes in das Gericht bringt, ohne sich dabei aufzudrängen und andere Aromen zu unterdrücken.

Rinderknochenbrühe verleiht deinem Gericht eine wunderbar tiefere Note und wertet jedes Gericht auf.

Vitalpilzbrühe ist der neue Gemüsefond und stellt eine perfekte Grundlage auch für Vegetarier und Veganer dar.

[HIER GEHT'S DIREKT ZUM BROX SHOP](#)



Extra Tipp:

Gemüsesaft kann eine interessante Wahl sein, wenn du mehr Wert auf die Geschmacksintensität des Gemüses legst als auf die Gesamtbalance des Gerichts. Tomatensaft wird super intensiv tomatig schmecken. Interessant kann es auch werden, wenn man ein Hauptgemüse mit einem passenden Saft von einem anderen Gemüse mischt – z.B. Kürbis mit Karottensaft. Die Betonung liegt ganz deutlich auf: „Ein passender Gemüsesaft“! Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Aber an dieser Stelle sei auch erwähnt, dass Gemüsesäfte in der Regel keine Ballaststoffe enthalten und stärker auf die Kohlenhydrate-Bilanz schlagen.

Extra Tipp:

Milch- und Milchprodukte mit einem hohen Fettanteil können aus deiner Suppe ein deftigeres und cremigeres Gericht zaubern. Das Fett von Milchprodukten kann allerdings klare Aromen abstupfen. Aber das ist nicht unbedingt schlecht und muss im Kontext betrachtet werden: Milchprodukte sind der perfekte Begleiter für den intensiven Geschmack von z.B. Brokkoli in einer cremigen Brokkoli Suppe. Milchprodukte können auch im Abschluss als i-Tüpfelchen verwendet werden: Ein Klecks Crème fraîche auf der Tomatensuppe macht sie cremiger und nimmt ihr auch etwas von der Säure.

Wenn man gerade keine Brox Zuhause hat und auch sonst nichts Anderes zur Hand hat, ist Wasser grundsätzlich auch immer eine gute Wahl. Welche Flüssigkeit du auch wählst, nimm nicht zu viel davon! Nimm nur so viel, dass deine Zutaten ca. eine Daumenbreite bedeckt sind. Eine dicke Suppe kannst du immer noch nach dem Pürieren mit Wasser verdünnen, aber eine pürierte, dünne Suppe zu reduzieren, ist sehr viel schwieriger.

Nachdem wir unsere Brox hinzugefügt haben, bringen wir alles zum Kochen, bis das Gemüse auf den Punkt gegart ist. Wenn du das Gemüse mit einem Messer ohne großen Widerstand durchstechen kannst, ist es perfekt. Bei Wurzelgemüse, wie z.B. Möhren, Pastinaken, etc. hast du etwas mehr Spielraum. Wenn du Wurzelgemüse verkochst, dann ist es nicht das Ende der Welt. Aber bei leuchtend grünem Gemüse, wie z.B. Brokkoli, Spargel, Erbsen, etc. solltest du darauf achten, dass du sie nicht solange kochst bis sie ein fahles Grün annehmen.

SCHRITT 6: PÜRIEREN UND ZU EINER EMULSION VERBINDEN

Jetzt kommen wir zum spaßigen Teil: *Pürieren*.

Die Cremigkeit deiner Suppe hängt von dem Küchenhelfer ab, den du benutzt.

Definition von „Emulsion“:

Unter einer Emulsion versteht man ein fein verteiltes Gemisch zweier normalerweise nicht mischbarer Flüssigkeiten ohne sichtbare Entmischung.

Ein guter Standmixer (wie z.B. der Vitamix) liefert das mit Abstand cremigste Ergebnis, dank seiner hohen Geschwindigkeit und die wirbelnde Bewegung, die im Mixer entsteht. Wenn du heiße Flüssigkeiten pürierst, solltest du immer die Abdeckung mit einem Küchentuch halten. Es sei denn du wolltest schon immer mal ein Jackson Pollock Gemälde in deiner Küche haben. Fange mit einer niedrigen Stufe an und steigere dann die Leistung bis zu einer hohen Geschwindigkeit.

Ein Pürierstab liefert auch ein ganz ordentlich cremiges Ergebnis – je nach dem, wie viel Leistung dein Pürierstab aufbringen kann. Es ist auf jeden Fall die bequemste Variante, eine Suppe zu machen. Und es ist auch die richtige Wahl, wenn du eine etwas „rustikalere“ Suppe bevorzugst, mit Stücken.

Eine Küchenmaschine sollte deine letzte Wahl sein, wenn du nichts Anderes zur Hand hast. Wegen ihrer breiten Basis und der relativ langsamen Drehzahl, hackt eine Küchenmaschine mehr als dass sie püriert.

Egal für welche Pürier-Methode du dich entscheidest, wir verbinden in dieser Phase unsere Suppe am liebsten mit etwas Fett oder Öl zur einer Emulsion. Dazu nehmen wir in der Regel eine gute Weidebutter oder ein hochwertiges Olivenöl. Das führt dazu, dass die Suppe eine tolle Textur bekommt.



Man liest oft in Rezepten, dass man das Öl nur langsamhineinträufeln oder die Butter peu à peu in kleinen Stücken hineingeben soll, während der Mixer seine Arbeit verrichtet.

Diese Methode resultiert ganz sicher in einer ordentlichen Emulsion. Aber hier ist das Geheimnis: So lange du nicht den schlechtesten Mixer der Welt hast (und irgendjemand da draußen hat ihn!), ist es nicht unbedingt von Nöten, das Fett langsam hineinzugeben. Beim Standmixer sorgt die starke Leistung und die wirbelnde Bewegung, die entsteht, dafür, dass es zu einer Emulsion kommt, selbst wenn du das Fett auf einmal in den Mixer gibst.

Wenn die ultimative Cremigkeit dein Ziel ist, dann lässt du deine Suppe am Schluss noch durch ein sehr feines Sieb laufen und drückst dabei mit dem Boden der Suppenkelle nach. Das, was durchkommt, wird so fein und geschmeidig sein wie Seide.

Achtung!

Es gibt hier eine Ausnahme zur Regel: Kartoffeln. Weil die Knolle sehr viel Stärke hat, sollten sie nie in einem Standmixer püriert werden! Es sei denn du stehst auf dicke, klebrige Suppen.

Für eine cremige Kartoffelsuppe solltest du die Kartoffeln in einer Flüssigkeit gar kochen und dann abtropfen lassen. Anschließend presst du sie durch eine Kartoffelpresse oder ein Passiergerät und führst die gepressten Kartoffeln zurück in die Suppe, um sie anzudicken.

Für unsere Kürbissuppe nehmen wir einen Stabmixer und geben es im Anschluss nicht durch ein Passiersieb.

(Unsere Suppe war etwas dick und deshalb haben wir noch zusätzlich Wasser hinzugegeben, bis wir die gewünschte Konsistenz erreicht haben.)

SCHRITT 7: ABSCHMECKEN & VOLLENDUNG MIT SÄURE

Das Abschmecken ist der letzte Schritt bei jedem Rezept, bevor man das Gericht serviert. Du kannst natürlich auch während dem Kochen die Suppe abschmecken, aber du wirst nie wissen, ob deine Suppe perfekt gesalzen ist, bis du das finale Produkt gekostet hast. Und jetzt ist der Zeitpunkt, um genau das zu tun.

Salz kitzelt noch mal den besten Geschmack aus einem Gericht heraus. Und genau dasselbe tut auch Säure. Wir haben zwar einen Apfel in dem Gericht, der von Natur aus Säure mitbringt, aber weil säurehaltige Zutaten sehr schnell an Geschmack verlieren, wenn man sie kocht, ist es am besten, wenn man eine frische Säure am Ende hinzugibt – kurz vor dem Servieren. Für die meisten Gemüse-Gerichte ist der Saft von Zitrone oder Limette eine hervorragende Option. Das Aroma der Zitrusfrüchte komplementiert den Geschmack und das Aroma von Gemüse.

Andere gute Alternativen sind Apfelessig, Balsamico Essig oder unser Geheimtipp: Sherry Essig. Sherry Essig passt besonders gut zu Suppen, die mit viel Olivenöl zubereitet wurden.

Für unsere Suppe benutzen wir den frischen Saft einer Zitrone.

If life gives you lemons, make awesome soups!

SCHRITT 8: GARNIEREN UND SERVIEREN

Deine Suppe ist im Grunde an dieser Stelle fertig. Aber das Auge isst ja bekanntlich mit. Ein wenig "Bling Bling" hat noch niemandem geschadet. Es ist wie ein feiner Sonntagsanzug für die Suppenschüssel.

Du kannst deine Suppe mit ganz Ausgefallenem garnieren. Wie wär's mit einem Bouquet aus grünen Bohnen, Hummerfleisch, Schalotten und gerösteten Mandeln? Aber du kannst es natürlich auch ganz einfach halten. Was immer geht, sind frisch gehackte Kräuter und ein Spritzer Olivenöl.

Hier sind noch ein paar weitere Vorschläge:

- Aromatische Öle, wie z.B. Walnuss-, Pistazien-, Kürbiskern- oder Arganöl.
- Frisch gehackte Kräuter. Oder zartere Vertreter der Zwiebelfamilie, wie z.B. Petersilie, Estragon, Schnittlauch oder Frühlingszwiebel
- Gedünstete oder kurz angebratene Gemüse, wie z.B. Pilze, Lauch oder Knoblauch.
- In Olivenöl oder Butter geröstete Nüsse. Zum Beispiel Mandeln, Haselnüsse oder Pinienkerne.
- Dünn geschnittene Chilis (neben den Kernen kommt die Schärfe auch von dem weißen Fleisch im Inneren der Chili, wo die Kerne dranhängen).
- Milchprodukte, wie z.B. Schmand oder Crème fraîche.
- Würzmischungen und Pasten, die ein ähnliches Gewürz- und Geschmacksprofil haben wie die Zutaten, die du in Schritt 4 verwendet hast. Das kann den Geschmack noch mal intensivieren und nach vorne bringen.

Auch hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Manchmal kann auch die Textur einen interessanten Kontrast zur Suppe bilden: z.B. der Crunch von Nüssen und Samen, selbstgemachte Croutons oder krosser Speck.

Für unser Rezept rösten wir Pinienkerne in einer Pfanne mit Olivenöl, kombinieren sie dann mit frischer Petersilie und nehmen die Zitrone, die wir für das Rezept benutzt haben, und reiben die Zeste der Zitronenschale über unser Gericht. #nowaste



Oder kombiniere Kürbiskernöl mit gerösteten Kürbiskernen, etwas Schmand und Chili-Sauce. Oder wie wäre es mit krossem Speck, Crème fraîche und Schnittlauch? Oder, oder, oder...



SCHRITT 9: DIE SUPPE IMMER WIEDER NEU ERFINDEN

Wenn du diese 8 Schritte verinnerlicht hast, hast du alles, was du brauchst, um dir das Universum leckerer Gourmet-Suppen zu erschließen. Du kannst alle Geschmäcker und Aromen der Welt miteinander kombinieren und deine eigene Suppenwelt kreieren. Natürlich gibt es keine Garantie, dass jede Kombination von Gemüse und Aromen, die du dir ausdenkst, funktionieren wird. Aber das ist der halbe Spaß und Teil der Reise. Auf jeden Fall hast du jetzt die ultimative Blaupause, um die Suppe deiner Träume zu kreieren.

Wir wünschen dir viel Spaß dabei!

Dein Brox Team

