titz. abboud.

Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Weiche Kost für harte Tage

Gesammelte Rezepte zum Nachkochen

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Erbsensuppe mit frischer Minze

Köstlich und schnell zubereitet

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Kochzeit: ca. 10 Minuten
Gesamtzeit: ca. 15 Minuten
Für 2 Personen

Zutaten

250 g Tiefkühl-Erbsen
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund Frische Minze
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
Muskat, Pfeffer, Salz

Und so geht's

1. Knoblauch und Zwiebeln pellen, Minze abspülen und klein schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin dünsten bis sie weich sind.
3. Knoblauch, Erbsen und 3/4 der Minze dazugeben. 3 Minuten mit dünsten.
4. Gemüsebrühe dazu gießen, kurz aufkochen und dann köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
5. 6 EL Erbsen herausnehmen und den Rest mit dem Mixer pürieren.
6. Muskat, Salz und Pfeffer nach Belieben dazu geben. Die Suppe auf Tellern mit den restlichen Erbsen und der Minze garnieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Maissuppe mit Kokosmilch

Einfach mit einem Hauch Exotik

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

2 Dosen Mais
1 Dose Kokosmilch
2 Zwiebeln
1 EL Öl
1/2 Liter Wasser
3-5 EL Fischsauce
1-2 TL Weißweinessig

Und so geht's

1. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln.
2. Öl im Topf erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten.
3. Eine Dose Mais, die Hälfte der Kokosmilch und das Wasser dazugeben.
4. Mais und Zwiebeln im Topf pürieren.
5. Die zweite Dose Mais und den Rest Kokosmilch dazugeben und alles aufkochen.
6. Mit Fischsauce und Weißweinessig abschmecken und die Suppe servieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Pfirsichsuppe mit Garnelen

Herrlich fruchtig

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 25 Minuten
Gesamtzeit: ca. 35 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

6 weiche Pfirsiche
400 ml Pfirsichsaft
Geschälte Garnelen
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 rote Pepperoni
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
200 ml Wasser
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Und so geht's

1. Eine Knoblauchzehe, Schalotten und Peperoni zerkleinern, alles im Topf in heißem Öl kurz anschwitzen.
2. Pfirsiche schälen und Thymian, Rosmarin, Pfirsichsaft, Sahne, 200 ml Wasser, Salz und Pfeffer beigeben und rund 25 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen.
3. Kräuterzweige entfernen und die Suppe pürieren.
4. In einer Pfanne Öl erhitzen, Knoblauchzehen und Garnelen kurz braten bis sie rosa sind.
5. Die Suppe auf die Teller geben und mit den Garnelen, zum Beispiel als Spieß – servieren.
6. Lecker dazu: Mandel- oder Basilikumpesto.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Linsensuppe mit Chutney

Vegetarisch lecker

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 20 bis 55 Minuten (je nach Linsenart)
Gesamtzeit: ca. 35-60 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

200 g dunkle Beluga- oder Tellerlinsen
4 EL Mango-Chutney
1 Karotte, 1 Zwiebel
2 Stangen frische Minze
2 EL Balsamico-Essig
800 ml Gemüsebrühe
2 EL Butterschmalz
2 EL Zucker, 2 TL Curry
1 Prise gemahlene Nelken, Salz, Pfeffer

Und so geht's

1. Linsen in einem Sieb abspülen, 4 Minuten in sprudelnd kochendes Wasser geben, in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Karotte und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Butterschmalz erhitzen, den Zucker dazutun und karamellisieren, bis er leicht braun ist.
4. Zwiebel und Karotten hinzufügen und anbräunen. Linsen und heiße Gemüsebrühe zugeben.
5. Mit Nelkenpulver, Curry, Salz und Pfeffer würzen und alles etwa 25 Minuten garen (mit Tellerlinsen etwa 50 Minuten).
6. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, Chutney unterrühren oder zur Suppe servieren. Suppe auf Tellern mit Minze bestreut servieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Pilzsuppe mit Speck

Kräftig und herzerwärmend

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

250 g Kartoffeln
500 g braune Champignons
100 g durchwachsener Räucherspeck
1 Zwiebel
1 Becher Sahne
2 EL Butter
1 Bund Petersilie
1/2 Liter Fleischbrühe
Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian

Und so geht's

1. Pilze mit einem trockenen Tuch sauber reiben und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Speck in kleine Würfel schneiden.
3. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
4. Petersilie klein hacken.
5. Speck mit Butter und Zwiebeln in einem Topf kurz andünsten. Pilze dazugeben und zugedeckt 5 Minuten andünsten. Mit der Brühe ablöschen und die Kartoffeln dazugeben. Kurz aufkochen lassen und bei kleiner Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind.
6. Salzen, pfeffern und Thymian beigeben. Die Sahne und die gehackte Petersilie unterrühren und entweder so servieren oder vorher noch pürieren und dann mit Petersilie garnieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Cremige Rosenkohlsuppe mit Cabanossi

Deftiges für den Winter

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 20 Minuten
Gesamtzeit: ca. 30 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

400 g Rosenkohl
150 g Cabanossi
2 Zwiebeln
2 EL Mehl
100 g Sahne
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe,
Salz, gemahlener Pfeffer und Muskatnuss

Und so geht's

1. Rosenkohl putzen, ein paar äußere Blätter abziehen und beiseitelegen.
   Röschen halbieren. Die Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Öl in einem Topf andünsten.
   Das Mehl hinzufügen. Gemüsebrühe und Rosenkohlhälften zugeben. Ca. 15 Minuten kochen lassen.
2. Cabanossi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Die Rosenkohlblätter
   1 Minute in Salzwasser kochen und in einem Sieb mit eiskaltem Wasser abspülen.
3. Die Sahne schlagen bis sie halbsteif ist.
4. Die Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
   Mit den Cabanossi-Scheiben, Rosenkohlblättchen und Sahne servieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Rotkohlsuppe mit Croûtons

Ein Teller sieht Pink

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 35 Minuten
Gesamtzeit: ca. 45 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

500 g Rotkohl
1 Apfel
2 Kartoffeln (mehligkochend)
2 Zwiebeln
1 l Gemüsebrühe
1 Glas Orangensaft
1 EL Johannisbeeressig
1 EL Honig
Gänseschmalz, 1 Becher Saure Sahne
Salz, Pimentkörner, Nelken, Wacholderbeeren
1 Scheibe Weißbrot

Und so geht's

1. Kartoffeln, Zwiebeln und Apfel schälen. In kleine Würfel schneiden und mit Gänseschmalz in einem Topf anschmoren.
2. Rotkohl in Streifen schneiden, zugeben und nach etwa 3 Minuten mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Ein paar Wacholderbeeren, Nelken und Pimentkörner in ein Tee-Ei oder -Sieb füllen und in den Topf geben. Alles gut 30 Minuten kochen lassen.
3. Weißbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und kurz in einer Pfanne rösten. Teesieb aus dem Topf entfernen und die Suppe pürieren. Mit Johannisbeeressig und Honig abschmecken. In Teller füllen, mit einem Löffel Sauerrahm und den Croûtons servieren.

titz. abboud.
Dr. Michael Titz · Dr. (SYR) Rania Abboud
KIEFERORTHOPÄDISCHE GEMEINSCHAFTSPRAXIS

Pastinakensuppe

„Altes“ Gemüse in neuem Gewand

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 45 Minuten
Gesamtzeit: ca. 60 Minuten
Für 4 Personen

Zutaten

800 g Pastinaken
400 g mehlig kochende Kartoffeln
150 g Schalotten
150 g durchwachsene, geräucherter Bauchspeck
1 EL Butterschmalz
1,2 l Geflügelfond oder -brühe
2 gestr. EL Honig
1 gestr. TL Thymianblättchen
8 Scheiben Pancetta (italienischer luftgetrockneter Bauchspeck) ersatzweise Bacon
200 g Sahne

Und so geht’s

1. Die Schalotten und den geräucherten Speck fein würfeln, Kartoffeln und 3/4 der Pastinaken grob würfeln. Das Butterschmalz im Topf zerlassen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.
2. Die Pastinakenwürfel dazugeben und eine Minute anschwitzen. Den Fond und 400ml Wasser zugeben, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln zugeben. Bei milder Hitze 35 min. kochen bis das Gemüse sehr weich ist. Honig und Thymian zugeben und weitere 5 min. kochen lassen.
3. Pancetta/Bacon knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Pastinaken hobeln, goldgelb fritieren und ebenfalls abtropfen lassen. Die Suppe pürieren, die Sahne einrühren und ggf. vorsichtig mit Salz und Pfeffer nachwürzen (der Speck ist häufig würzig genug!).
4. Die Suppe mit den fritierten Pastinaken und gebratenen Speckscheiben anrichten und servieren.