

GLÜCK zum LÖFFELN

Was kann es nach einem Winterspaziergang Schöneres geben, als eine warme Suppe. Ihr intensiver Duft und ihre cremige Geschmeidigkeit sind unwiderstehlich. Sie wärmen von innen und machen uns glücklich. Löffel für Löffel!

Fotos: Eisenhut & Mayer, Stocksy, Offset, Rezepte & Styling: Alexander Höss-Knakal

KARFIOLSUPPE

*mit Haselnusspesto
& Orangen-Rotkraut-Topping
S. 77*





Tipp:
Zur Kürbissuppe
schmecken gebratene
Kürbisseiben. Dazu
Kürbis mit Schale in
sehr dünne Spalten
schneiden. In Butter
oder Olivenöl kräftig
anbraten. Mit Salz und
Pfeffer bestreuen.



PASTINAKEN- SUPPE

mit Garnelenbällchen
& Kresse
S. 75



LABEYRIE

— FONDÉ EN 1946 —

Bio Lachs aus Irland, geräuchert von Labeyrie, dem Spezialisten für
hochwertige Fischdelikatessen!

Fangfrisch verarbeitet, per Hand gesalzen und mild über Buchenholz
geräuchert – so natürlich einfach entsteht diese erlesene Spezialität.



Labeyrie Bio Räucherlachs –
Ein unvergesslicher Genuss!



Wir wünschen fröhliche Weihnachten!



Entdecken Sie unsere liebevoll handgefertigten weihnachtlichen Sträuße.
Bei der Fertigung unserer Produkte legen wir größten Wert auf Qualität und Frische,
damit unsere Produkte langanhaltende Freude schenken.
Wir wünschen Ihnen ein wunderschönes, besinnliches Fest – ohne Stress und Hektik!





MARONICREME-SUPPE

mit Sesam-Pistazien-Koriander-Topping
S. 75



KÜRBISSUPPE

mit Kurkuma & Ingwer
S. 75





60 Tage
risikofrei
testen
Philips.com/testwochen

PHILIPS AIRFRYER – HEISSLUFTFRITTEUSE

Köstliche Gerichte gesünder frittieren.

Mit dem Airfryer von Philips können Sie bei minimaler bis gar keiner Zugabe von Öl Ihr Essen trotzdem außen knusprig und innen zart zubereiten.

Dank der patentierten Turbo-Star Technologie werden Lebensmittel einer konstanten zirkulierenden Wärme ausgesetzt und gleichzeitig gegart. Das Ergebnis sind gleichmäßig frittierte Speisen ohne Wenden. Neben dem heißen Luftstrom sorgt leistungsstarke direkte Hitze von oben für knusprige, goldbraune Ergebnisse – innen zart, außen knusprig.



VOREINSTELLUNGEN FÜR BELIEBTE GERICHTE

Entdecken Sie unsere voreingestellten Programme für gefrorene Pommes frites, Fleisch, Fisch und Hähnchenschenkel mit nur einem Tastendruck.

FRITTIEREN, GAREN, GRILLEN UND BACKEN

Der Airfryer ermöglicht nicht nur das Frittieren, sondern kann auch das Grillen, Garen und Backen von vielfältigen und damit gesunden Speisen. Entdecken Sie jetzt eine große Auswahl an köstlichen und gesunden Rezepten auf ichkoche.at/heissluftfritteuse-rezepte

Mehr Informationen unter www.philips.com/testwochen

PASTINAKEN- SUPPE

mit Garnelenbällchen
& Kresse



Für 4 Personen

Für die Suppe:

- 1 Stange Sellerie
- 1 Zwiebel
- 600 g Pastinaken
- 1 TL Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 500 ml Gemüsesuppe
- 1 Pkg. Safran
- Salz & Pfeffer aus der Mühle

Für die Garnelenbällchen:

- 1 Knoblauchzehe *gehackt*
- 1 TL Ingwer *gehackt*
- 1 TL Schalotten *gehackt*
- 250 g Garnelen
- 1 Prise Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 1 Limette *Schale fein gerieben*
- etwas Kresse *zum Garnieren*

1. Den Sellerie schälen*, in feine Stücke schneiden. Zwiebel, Pastinaken und Ingwer schälen und grob schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Pastinaken und die Selleriestückchen hinzugeben. Einige Minuten anschwitzen.

3. Suppe und Safranfäden dazugeben und das Gemüse weich kochen (dauert ca. 15–20 Min.). Salzen, pfeffern und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren.

4. Für die Garnelenbällchen Knoblauch, Ingwer und Schalotten mit 2 EL Olivenöl 1 Min. leicht anschwitzen, auskühlen lassen, die Garnelen fein hacken, mit der ausgekühlten Knoblauch-Mischung vermengen, dann mit Salz, Pfeffer und Limettenschale würzen, nochmals vermischen. Aus der Masse kleine Kugeln formen.

5. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und die Kugeln darin rundum anbraten.

6. Suppe auf Teller verteilen, Garnelenbällchen dazugeben und mit Kresse und Pfeffer aus der Mühle garnieren.

⌚ 40 Min ★★☆☆ Fortgeschritten



MARONICREME- SUPPE

mit Sesam-Pistazien-Koriander-
Topping

Für 4 Personen

Für das Topping:

- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Sesam
- 2 EL Pistazien
- 2 EL Olivenöl

Für die Suppe:

- 1 EL Kristallzucker
- 50 ml roter Portwein
- 350 g Ja! Natürlich Maroni *vorgegart*
- 800 ml Geflügelfond
- ½ Vanilleschote
- 1 Bio-Orange, Schale abgerieben, Saft gepresst
- etwas Zimt *gemahlen*
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 200 ml Schlagobers
- 1 TL Maizena *mit 1 EL Wasser verrührt*
- 30 g kalte Butter

1. Mit dem Topping beginnen: Korianderkörner fein mörsern, mit Sesam und Pistazien in einer Pfanne in Olivenöl kurz anrösten, dann beiseite stellen.

2. Kristallzucker in einem Topf schmelzen, Portwein zugeben und leicht einkochen lassen.

3. Maroni und Geflügelfond hinzufügen und ca. 10 Min. kochen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen. Vanillemark, Orangensaft, Zimtpulver und Pfeffer dazugeben, aufkochen lassen. Schlagobers eingießen.

4. Nochmals aufkochen lassen, mit der Maizena-Mischung vermengen, einmal aufkochen lassen, kalte Butter dazugeben, mit dem Stabmixer fein pürieren und aufschäumen.

5. Suppe auf Teller verteilen und mit dem Koriander-Topping garnieren.

⌚ 35 Min ★★☆☆ Fortgeschritten

**Schälen von Stangensellerie:
Die Stange waagrecht mit der Wölbung nach oben halten. An einem Ende einschneiden und die Fäden in einem Zug abziehen.*

KÜRBISSUPPE

mit Kurkuma & Ingwer



Für 4 Personen

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 1 rote Zwiebel *gehackt*
- 2 Knoblauchzehen *gehackt*
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kurkuma
- 1 EL Ingwer *gehackt*
- 400 ml Kokosmilch
- 700 ml Gemüsesuppe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Saft von 1 Zitrone
- 100 ml Sauerrahm
- 1 kleine Chili

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Darin Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Kürbisstücke zugeben und kurz mitrösten. Fenchelsamen, Kurkuma und den Ingwer dazugeben und mit anschwitzen. Mit Kokosmilch und Gemüsesuppe aufgießen, den Kürbis darin ca. 15–20 Min. weich kochen.

2. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken.

3. Den Sauerrahm glatt rühren und mit fein gehacktem Chili auf der Suppe verteilen.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch



Was kochen wir heute?



Entenbrustfilets mit Honig-Thymian-Sauce und Karotten

Zutaten:

- 1 gehäufte TL MAGGI® Gemüsesuppe zum Streuen
- 1 Pkg MAGGI® Gourmet Pfefferrahmsauce
- 2 EL Butter
- 2 Entenbrustfilets (à 350 g)
- 1 EL Honig, flüssig
- 400 g junge Karotten
- 50 ml Schlagobers
- 2 Zweige frischer Thymian
- 400 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- Salz, Pfeffer

Zubereitung: 6-8 Portionen/120 Min.

- Backofen auf 80°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Karotten putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Entenbrustfilets waschen, trocken tupfen und die Fettschicht kreuzweise einschneiden, salzen und pfeffern. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
- Die Entenbrustfilets mit der Hautseite nach unten in eine kalte Pfanne legen. Die Pfanne heiß werden lassen und die Filets auf jeder Seite ca. 10 Min. braten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen ruhen lassen.
- Während die Entenbrustfilets braten, in einem Topf Butter heiß werden lassen. Karotten darin andünsten. Zucker darüberstreuen, die Hitze erhöhen und den Zucker karamellisieren lassen. 150 ml Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI® Gemüsesuppe darin auflösen. Zugedeckt ca. 3 Min. garen.
- Honig im Bratensatz der Pfanne schmelzen. Mit 250 ml Wasser aufgießen, Thymian und MAGGI® Gourmet Pfefferrahmsauce einrühren, zum Kochen bringen und 1 Min. kochen. Schlagobers unterrühren. Die Filets aus der Alufolie wickeln und in Scheiben schneiden. Sauce und Karotten dazu servieren.

Mehr Rezeptideen finden Sie auf www.maggi.at [facebook.com/MaggiAustria](https://www.facebook.com/MaggiAustria)

KARFIOLSUPPE mit Haselnusspesto & Orangen-Rotkraut-Topping



- Für 4 Personen**
Für das Haselnusspesto:
- 70 g Haselnüsse
 - 140 g Olivenöl
 - 20 g Basilikumblätter
 - 10 g Pfefferminzblätter
 - 20 g Petersilienblätter
 - 2 Knoblauchzehen
 - 30 g Pecorino in feinen Scheiben
- Für die Suppe:**
- 1 kleine Zwiebel fein gehackt
 - 1 Knoblauchzehe fein gehackt
 - 1 EL Olivenöl
 - ½ TL Korianderpulver
 - 400 g Karfiol in Röschen zerteilt
 - 1 l Gemüsesuppe
 - 2 EL Crème fraîche
 - Saft von 1 Zitrone
 - Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Für den Rotkraut-Orangen-Topping:**
- 200 g Rotkraut
 - 1 Orange Saft ausgepresst
 - 1 gute Prise Salz
 - 1 EL Apfelessig & 1 EL Olivenöl

- Für das Haselnusspesto Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl bei geringer Hitze leicht anrösten, dann auskühlen lassen. Die restlichen Zutaten in einen Cutter geben und mittelfein zerkleinern. Zum Schluss die Haselnüsse unterrühren.
- Für die Suppe Zwiebel und Knoblauch in einem Topf in Olivenöl anschwitzen. Korianderpulver und Karfiolröschen dazugeben, kurz mit anschwitzen. Gemüsesuppe und Crème fraîche hinzufügen, leicht köcheln lassen, bis der Karfiol weich ist (dauert ca. 15-20 Min.). Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken, mit dem Stabmixer fein pürieren.
- Für das Topping das Rotkraut in feine Streifen schneiden und mit den restlichen Zutaten gut vermischen. 10 Min. rasten lassen.
- Suppe auf Teller verteilen, mit Rotkraut-Orangen-Topping und Pesto anrichten.

⌚ 40 Min ★☆☆ Hobbykoch

ROTE RÜBENSUPPE

mit Apfelessig, Belugalinsen & rosa Entenbrust

- Für 4 Personen**
Für die Entenbrust:
- 1 Stück Entenbrust
 - 2 EL Sojasauce
 - 1 gute Prise Salz
 - Pfeffer aus der Mühle
 - 5 Korianderkörner fein gemörsert
 - 1 TL Kristallzucker
- Für die Suppe:**
- 400 g Rote Rüben
 - 1 Zwiebel
 - 1 EL Ingwer, gehackt
 - 1 EL Olivenöl
 - ½ TL Kreuzkümmel
 - 7 Korianderkörner zerstoßen
 - 250 ml Kokosmilch
 - 200 ml Gemüsesuppe
 - 1 TL Apfelessig
 - Salz & Pfeffer aus der Mühle
 - 2 EL Crème fraîche
- Für die Linsen:**
- 100 g Belugalinsen
 - 1 EL Olivenöl
 - 1 gute Prise Salz

- Backofen auf 80°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Entenbrust auf der Hautseite kreuzweise einschneiden. Für die Marinade Sojasauce, Salz, Pfeffer, Koriander und Kristallzucker verrühren.
- Die Entenbrust nur auf der Hautseite in einer Pfanne ohne Fett anbraten. Danach rundum mit der Marinade einstreichen. Mit der Hautseite nach oben im vorgeheizten Backofen 20 Min. garen. Herausnehmen und rasten lassen.
- Für die Suppe Rote Rüben schälen und klein schneiden (dafür am besten Küchenschuhe anziehen). Zwiebel fein schneiden. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, Ingwer dazugeben, dann Kreuzkümmel und die Korianderkörner dazugeben. Alles kurz durchrösten, dann die klein geschnittenen Rote Rüben beifügen. Mit Kokosmilch und Gemüsesuppe aufgießen, langsam weichkochen lassen (dauert ca. 15-20 Min.). Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und Apfelessig würzen, Crème fraîche einrühren. Mit dem Stabmixer fein pürieren.
- Währenddessen die Belugalinsen in Wasser langsam weich kochen (dauert ca. 15 Min.). Abseihen, mit Olivenöl und etwas Salz vermischen, beiseite stellen.
- Die Suppe zusammen mit den Belugalinsen und der klein geschnittenen Entenbrust servieren.

⌚ 45 Min ★☆☆ Hobbykoch

Escal MEER GENUSS FÜR DIE FESTTAGE!



Escal wünscht Ihnen schöne Festtage, mit feinen Rezepten und tollen Seafood-Spezialitäten. Richtige Zutaten sind entscheidend für ein rundum gelungenes Gericht. In unserem Sortiment finden Sie MSC-, oder ASC-zertifizierte Delikatessen. Zaubern Sie sich schöne Festtagsgerichte und genießen die gemeinsamen Stunden mit Ihrer Familie. Gönnen Sie sich etwas Gutes!



im TK Regal