

Suppen & Salate

Rezepte für 2 Personen · Aromatische Vorspeisen und leichte Hauptgerichte

Hummercremesuppe

Samtig-intensiv, mit Cognacsahne und knusprigem Fleuron — ein Klassiker der gehobenen Küche

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Hummer-Bisque (Dose oder frisch)	400 ml
Sahne	100 ml
Cognac	2 EL
Butter	20 g
Schalotte	1 Stück
Tomatenmark	1 TL
Estragon, frisch	3 Zweige
Blätterteig (Fertigprodukt)	1 Scheibe
Eigelb zum Bestreichen	1 Stück
Salz, Cayennepfeffer	nach Geschmack
Hummerfleisch (optional)	50 g

ZUBEREITUNG

- 1** Fleurons: Blätterteig in Halbmonde ausstechen, mit Eigelb bestreichen, bei 200 °C 10–12 min. goldbraun backen.
- 2** Schalotte in Butter anschwitzen. Tomatenmark kurz mitrösten (karamellisiert). Mit Cognac ablöschen und kurz flambieren (oder kochen lassen).
- 3** Hummer-Bisque zugeben, aufkochen, Sahne einrühren. 10 min. bei niedriger Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- 4** Optional: etwas Hummerfleisch als Einlage in die Suppe geben. In tiefen, vorgewärmten Tellern anrichten, Fleurons anlehnen, mit Estragonblättchen garnieren.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Fleurons (kleine Blätterteig-Halbmonde) sind das klassische Erkennungszeichen dieser Suppe — in Restaurants mit Liebe zum Detail fehlen sie nie. Wenn Sie keine Hummer-Bisque bekommen: Eine gute Krebsuppe funktioniert ebenso. Der Cognac darf nicht roh schmecken — gut einkochen oder kurz flambieren.

Süßkartoffel-Chili-Suppe

Cremig, leicht süßlich und würzig — mit Kokosmilch und wahlweise Red Snapper

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Süßkartoffeln	600 g
Kokosmilch	200 ml
Gemüsebrühe	400 ml
Rote Chilischote	1 Stück
Knoblauch	2 Zehen
Ingwer, frisch gerieben	1 TL
Zwiebel	1 Stück
Olivenöl	2 EL
Limettensaft	1 Limette
Koriander	¼ Bund
Salz	nach Geschmack
Red-Snapper-Filet (optional)*	2 × 80 g

ZUBEREITUNG

- 1** Süßkartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Chili in Olivenöl anschwitzen, Ingwer zugeben.
- 2** Süßkartoffeln dazu, mit Brühe aufgießen, 20 min. weich kochen. Sehr fein pürieren (Stabmixer oder Standmixer).
- 3** Kokosmilch einrühren, mit Limettensaft, Salz abschmecken. Die Suppe soll leicht süßlich, cremig und mit angenehmer Schärfe sein.
- 4** Optional: Red-Snapper-Filet in etwas Öl 3–4 min. je Seite braten. Suppe in Tellern anrichten, Fisch obenauf setzen, mit Koriander und einem Klecks Kokosmilch vollenden.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Diese Suppe ist von Natur aus vegan — der Red Snapper macht sie zur vollwertigen Hauptspeise. Frischer Koriander ist hier kein Deko sondern ein struktureller Geschmacksträger. Wer keinen Koriander mag: Frische Minze ist eine elegante Alternative.

Salatteller „Fischmarkt“

Gelbe Linsen, Avocado und geräucherte Forelle — ein nahrhafter, eleganter Salat*

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Gelbe Linsen (rote Linsen möglich)	80 g
Gemüsebrühe	300 ml
Kurkuma	½ TL
Räucherforelle*	160 g
Avocado	1 reife
Limettensaft	1 Limette
Rucola oder Feldsalat	60 g
Kirschtomaten	6 Stück
Olivener Öl	3 EL
Weißweinessig	1 EL
Honig	½ TL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1 Linsen in Gemüsebrühe mit Kurkuma 15 min. weich kochen — sie sollen weich, aber nicht zerfallen sein. Abgießen und abkühlen lassen.
- 2 Dressing: Olivenöl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.
- 3 Avocado in Würfel schneiden, sofort mit Limettensaft beträufeln. Tomaten halbieren.
- 4 Linsen, Rucola, Avocado und Tomaten vorsichtig mit dem Dressing mischen. Räucherforelle in Stücke zupfen und obenauf legen. Mit Limettenzesten vollenden.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Die gelben Linsen geben dem Salat eine sättigende Basis — dieser Salat ist kein Aperitif-Salat sondern kann auch als leichtes Hauptgericht dienen. Räucherforelle aus dem lokalen Fischrauchereibetrieb ist einer der unterschätzten Leckerbissen Norddeutschlands — qualitativ deutlich besser als industriell abgepackte Ware.

Gemischte Blattsalate

Mit Kartoffeldressing, Wachtelei* und Vollkorn-Crunch — bodenständig und elegant

INKLUSIVE

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Gemischter Blattsalat	120 g
Wachteleier*	6 Stück
Kartoffeln, festkochend (gekocht)	150 g
Weißweinessig	2 EL
Mittelscharfer Senf	1 TL
Öl (neutral)	4 EL
Schalotte	1 Stück
Vollkornbrot (alt)	2 Scheiben
Butter	1 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Schnittlauch	¼ Bund

ZUBEREITUNG

- 1** Vollkorn-Crunch: Altes Vollkornbrot in kleine Würfel schneiden, in Butter bei 160 °C im Ofen 15 min. knusprig rösten. Auskühlen lassen.
- 2** Kartoffeldressing: Gekochte Kartoffeln grob zerstampfen, mit Essig, Senf, fein gehackter Schalotte, Öl, Salz und Pfeffer zu einem cremigen Dressing verrühren. Mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
- 3** Wachteleier in kochendem Wasser 3 min. kochen (weich), abschrecken, schälen, halbieren.
- 4** Salat mit dem noch leicht warmen Kartoffeldressing mischen. Wachteleier, Croutons und Schnittlauch obenauf.

◆ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Kartoffeldressing ist ein norddeutscher Klassiker — es war schon in der DDR-Küche ein Geheimrezept für Salatdressings ohne teure Zutaten. Die Wachteleier sind zierlich aber geschmacksintensiv. Das Dressing leicht warm auf den kalten Salat zu geben lässt ihn sanft zusammenfallen — ein schöner Kontrast.