

Rezeptwettbewerb Wandersuppe 2010

Die drei prämierten Rezepte

1.Preis

Wandersuppe Pfälzerwald

Zutaten:

1 große Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
500 g mageres Fleisch vom Pfälzerwald-Lamm
1/4 l guten Pfälzer Weißwein
100 g gewürfelten Speck
3 EL Rapsöl
1 Wirsing-Kopf
5 Tomaten
3 Paprikaschoten
400 g Nudeln
2 EL Mehl
1 Becher saure Sahne
Salz und Pfeffer
Petersilie
heißes Wasser nach Wunsch zum Verdünnen des Eintopfes zu einer Suppe

Zubereitung:

Im heißen Öl die fein gehackte Zwiebel, den Speck und den zerdrückten Knoblauch anbraten, das gewürfelte Lammfleisch zugeben und knusprig anbraten, dann mit dem Weißwein ablöschen.

Den Wirsing putzen, waschen und in Streifen schneiden; die Tomaten häuten und würfeln, die Paprikaschoten waschen und würfeln.

Das Gemüse zum Lammfleisch geben, gut umrühren und mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Währenddessen die Nudeln in Salzwasser garen.

Den Bratsud vom Lammfleisch mit Mehl und der sauren Sahne binden, und die Nudeln mit der Lamm-Gemüse-Mischung mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Soll statt des Eintopfes eine Suppe serviert werden, Wasser bis zur gewünschten Konsistenz zugeben und erneut nachwürzen.

2.Preis

Landhaus-Steckrübentopf mit Lamm

Zutaten:

1 kg Lammschulter (ohne Knochen)
60 g Butterschmalz
1 kg Steckrüben
6 Zwiebeln
1 l Fleischbrühe
¼ l Pfälzer Riesling (trocken)
500 g Möhren
800 g Kartoffeln
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Bund Glatte Petersilie
1 Bund Schnittlauch
8 EL Creme fraiche

Zubereitung:

Das Lammfleisch vom Fett befreien und dieses im Butterschmalz langsam ausbraten. Das Fleisch in mundgerechte Würfe, die geschälten Steckrüben in kleinfingerdicke Stifte und die geschälten Zwiebeln in Würfelchen teilen. Die Lammgrieben entfernen, Fleisch und Zwiebeln im Fett 5 min anbraten.

Steckrüben zufügen, mit Brühe und Wein aufgießen und 40 min leise köcheln lassen.

Möhren und Kartoffeln schälen, nicht zu fein würfeln und nach 15 min in den Topf geben. Mit reichlich Pfeffer übermahlen. Die Kräuter abspülen und trockentupfen. Petersilie hacken. Schnittlauch in Röllchen teilen (geht gut mit einer Schere).

Den Lammtopf mit Creme Fraiche verfeinern, mit Salz abschmecken und mit den Kräutern bestreuen.

3. Preis

Wildschweingulaschsuppe gebunden

Zutaten:

1 kg Fleisch aus der Keule + Knochen
Butterschmalz
Wurzelgemüse
Sellerie
Zwiebel
Karotten
Salz, Pfefferkörner, Wachholderbeeren, 2 Lorbeerblätter
2 ½ l Wasser
Geriebene Muskatnuss
3 Schalotten
500 g küchenfertige Kastanien (oder Waldpilze)
1 EL Zucker
2 EL Rapsöl
¼ Rotwein
100 g Butter
5 EL Instantmehl
2 l Brühe
1 Becher süße Sahne
1 Prise Zimt
Petersilie
Bauernbrot

Zubereitung:

Die Knochen und das Fleisch kurz in Butterschmalz anbraten. Geputztes Wurzelgemüse, Sellerie, Zwiebel und Karotten hinzufügen, kurz weiter braten. Salz, Pfefferkörner, Wachholderbeeren und 2 Lorbeerblätter hinzugeben und mit 2 ½ Liter Wasser auffüllen.

Das Ganze 1 Stunde köcheln lassen.

Fleisch herausnehmen und die Suppe noch eine weitere Stunde köcheln lassen, dann Brühe abseihen und abschmecken. Eventuell nachsalzen und etwas geriebenen Muskatnuss dazugeben.

Schalotten fein schneiden.

Öl auf mittlerer Stufe erwärmen, Zucker und Kastanien dazugeben und karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen.

Das erkaltete Fleisch in kleine Würfel schneiden, Fleischreste von den Knochen lösen und ebenfalls kleinschneiden.

Nun die Butter erhitzen, das Instantmehl darin rösten und mit 2 Liter Brühe ablöschen. Süße Sahne zum Verfeinern einrühren und eine Prise Zimt dazu geben. Unter Rühren das Fleisch und die Kastanien in der Suppe erwärmen und dann klein geschnittene Petersilie darüber streuen.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot.