



Mittelalter Explorer
Rezepte Band 4
Suppen

Inhaltsverzeichnis

Arabische Entensuppe.....	4
Armensuppe	5
Biersuppe.....	6
Bohnensuppe.....	6
Brennnesselsuppe	7
Brotchan Foltchep	8
Brotsuppe 1	8
Brotsuppe 2	9
Brunnenkressesuppe.....	10
Cebollada.....	10
Consommé.....	11
Eiersuppe.....	12
Erbsensuppe 1	13
Erbsensuppe 2	14
Erbsensuppe 3	15
Fenchelcremesuppe Hildegardis	16
Fischsuppe 1	16
Fischsuppe 2	17
Fischsuppe 3	18
Fleischbrühe mit Kräutern.....	18
Flußhechtsuppe	19
Fränkische Weinsuppe 1	20
Fränkische Weinsuppe 2	21
Gekochtes Wasser	22
Gelbe Hammelsuppe	22
Gemüsesuppe.....	23
Graue Hühnersuppe	24
Graupensuppe	24
Griechische Eier-Zitronen-Suppe.....	25
Grüne Eier-Käse-Suppe.....	26
Grüne Lammsuppe	27
Grüne Suppe.....	28
Hanfsuppe	29
Hechtsuppe	29

Hühnersuppe	31
Hühnersuppe mit Bier	31
Hühnersuppe mit Kastanien 1	32
Hühnersuppe mit Kastanien 2	33
Hühnersuppe mit Mandeln	34
Kakavia.....	35
Kalambar 1.....	36
Kalambar 2.....	36
Karottensuppe	37
Kichererbsensuppe.....	38
Klare Gemüsesuppe.....	39
Knoblauchsuppe	40
Kohl-Mandel-Suppe.....	40
Kräuter mit Mandelmilch	41
Kräuter-Sago-Suppe	42
Kräutersuppe	42
Krebssuppe	43
Kürbissuppe mit Safran	44
Kürbissuppe mit Macis	45
Lauchsuppe.....	46
Lauchsuppe mit Huhn.....	46
Lauch-Weinsuppe mit Brotbrocken	47
Lauch-Zwiebel-Suppe	47
Linsensuppe 1.....	48
Linsensuppe 2.....	48
Lombardische Suppe 1	49
Lombardische Suppe 2	50
Muschel-Lauch-Suppe	51
Nudelsuppe mit Mandelmilch	52
Olla Potrida 1.....	53
Olla Potrida 2.....	54
Olla Potrida 3.....	55
Olla Potrida 4.....	56
Opars Schatz	57
Pilz-Lauch-Suppe	58
Rahmsuppe mit Sago.....	58

Rindfleisch-Kräuter-Suppe.....	59
Rindfleischsuppe	60
Rote Beete Suppe	61
Rote-Beete-Suppe mit Äpfeln	62
Rübensuppe.....	63
Saake	63
Schwarze Bohnensuppe 1	64
Schwarze Bohnensuppe 2	65
Senfsuppe	66
Sopa de Calebeza.....	66
Spinatsuppe	67
Suppe mit Lammklößchen.....	68
Suppe von Schweinsfleisch 1.....	69
Suppe von Schweinsfleisch 2.....	69
Ukrainischer Borschtsch	70
Versoffene Suppe	71
Weißer Bohnensuppe	72
Weißer Lauchsuppe	72
Weißer Zwiebel-Suppe mit Mandelmilch.....	73
Wildsuppe.....	74
Wintersuppe.....	75
Zanzarelli	76
Zwiebel-Erbsen-Suppe.....	77
Zwiebel-Suppe	78
Zwiebel-Suppe mit Mandeln.....	78



Arabische Entensuppe

Zutaten

8 Portionen
1 junge Ente
1 EL Olivenöl
2 EL Wasser
2 Karotten
1 EL Salz
1 Msp Safran
1/2 TL Pfeffer
1 Msp Nelken
Pflaumenmus
100g Dörrpflaumen
200ml Weißwein
1 EL Semmelbrösel
Saft 1/2 Zitrone
2 EL Kapern
1 EL schwarze Oliven, entsteint und gehackt
Salz, Pfeffer
Garnitur
1 Zitrone
1 Granatapfel

Zubereitung

Ente säubern, trockenreiben und von allen Seiten anbraten
Das Wasser aufkochen, kleingeschnittene Karotten, Salz, Gewürze, Pfeffer, Nelken und Ente zugeben, auf kleiner Flamme ~50 min köcheln
Ente herausnehmen, in mundgerechte Stücke schneiden; Brühe beiseitestellen
Pflaumen entsteinen, im Weißwein 10 min kochen
Pürieren, Semmelbrösel, Zitronensaft, Kapern und Oliven untermischen, in der Suppe verquirlen
Ente hineingeben, Suppe nochmals aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Zitronenscheiben und Granatapfelkernen garnieren
Eine Ente wird stark gespickt und angebraten. Rüben werden sehr klein geschnitten und mit der Ente in heißem Wasser

gekocht. Salz, Gewürze, Pfeffer und Nelken werden hinzugegeben. In einen kleinen Topf gießt man Weißwein und kocht darin zwei Dutzend Katharinenpflaumen. Sind sie gekocht, presst man sie und gießt sie mit dem Saft in einen Topf. Dahinein legt man die Ente und gibt Kapern und abgeschälte Oliven dazu. Dann weicht man darin Brotkrusten ein und gießt Zitronensaft hinzu. Beim Anrichten legt man Zitronenscheiben und Granatapfelkörner hinzu.

Pierre de Lune; aus: Peschke/Feldmann, Renaissance-Kochbuch

Armensuppe

Zutaten

Wurzeln (Rüben, Karotten)
Lauch
Sellerie
Petersilwurzel
Petersil
Dinkel (Grünkern)
Speck

Zubereitung

Speck würfeln
Im Topf auslassen
Kleingeschnittenes Gemüse darin anschwitzen
Geschrotetes Dinkelgetreide mitschwitzen
Wasser auffüllen
Garkochen
Zum Schluss gehackten Petersil darüber streuen

Biersuppe

Zutaten

1 Liter Bier
1/4 Liter Wein
3 Eigelbe
Zimt, Zucker, Butter
4 Esslöffel Saure Sahne oder Schmand
2 Brötchen

Zubereitung

Das Bier kocht ihr zusammen mit dem Wein in einem Kochtopf schaumig auf. In der Zeit nehmt ihr 3 Eigelbe und verrührt sie mit dem Schmand/Saure Sahne und fügt ein bisschen von dem Bier-Wein-Gemisch hinzu und rührt es gut durch. Dann fügt ihr diese Mischung zu dem aufgekochten Bier. Es wird leicht geköchelt. In der Zwischenzeit zerschneidet ihr die Brötchen in kleine Würfel und röstet sie in der Butter an und fügt sie dann auch der Biersuppe zu. Nun lasst ihr alles gut aufkochen und schmeckt die Biersuppe mit dem Zucker und den Zimt nach eurem Geschmack ab.

Eine kräftige Scheibe Vollkorn – oder Mischbrot ist sehr lecker dazu!

Bohnensuppe

Rezept nach Hildegard von Bingen

Zutaten

1 1/2 EL Butter
1 Zwiebel
2 EL Paniermehl oder Brösel
1 EL Dinkelmehl
1 1/2 l Gemüsebrühe
1 Eigelb
500 g grüne gegarte Bohnen
Petersilie Galgant, Bertram, Salz, Muskat, Bohnenkraut

Zubereitung

Die Butter erhitzen, die feingehackte Zwiebel darin gelblich anrösten, die Brösel und das Dinkelmehl zugeben und unter Öfteren Wenden gelbbraun braten. Mit der heißen Brühe ablöschen und unter Zugabe, der in schräge Stückchen geschnittenen Bohnen 5 Minuten kochen. Die Suppe mit dem Eigelb binden und mit den gehackten Kräutern garnieren. Mit den Gewürzen abschmecken.

Brennnesselsuppe

Skandinavien

Junge Brennnesseln ernten, im Frühjahr besonders zu empfehlen

Die Brennnesseln waschen und in einem Topf mit etwas Brühe (Fleisch- oder Gemüsebrühe) bedeckt kochen, bis sie gerade weich sind

Die Brühe anschließend abgießen und aufbewahren

Die Brennnesseln kleinschneiden

In einem Topf Butter zerlassen, Mehl zugeben und anschwitzen lassen, dann die Brühe zugeben

Die kleingeschnittenen Brennnesseln dazugeben und das ganze kochen lassen

Mit Salz, Majoran, Thymian und Schnittlauch abschmecken

Nässelsoppa Över Öppen Eld Vikingatida Recept

Brotchan Foltchep

Irland, 6. Jhd.

6 Portionen

Zutaten

3-4 mittelgroße Lauchstangen, ~1 kg
30-60g Butter
½l Gemüse- oder Hühnerbrühe
½l Milch
¼l Sahne oder Crème Double
¾ Tasse roher Hafer wie für Porridge oder Haferflocken
Glatter Petersil zum Garnieren
Salz, Weißer Pfeffer

Zubereitung

Lauch gründlich waschen, putzen, in dünne Scheiben schneiden
Brühe mit der Milch zum Kochen bringen, Hafer einrühren, 20-30 min kochen lassen (bei Haferflocken wesentlich kürzer)
Inzwischen Lauch in der Butter anschwitzen, nach der Hälfte der Kochzeit mit der Butter zum Hafer geben
Vom Feuer nehmen, Sahne einrühren, abschmecken, mit dem Petersil garnieren und auftragen
Diese Suppe war vermutlich ursprünglich ein Haferbrei, mit Lauch und Milch angereichert, und wird seit mindestens 1400 Jahren in irischen Klöstern gegessen

Brotsuppe 1

Zutaten

1-2 EL Butter oder Margarine
75g Räucherspeck
1 Zwiebel
150g grobe Leberwurst

1 Bd. Schnittlauch
1 Schuss Bier
1l Gemüse- oder Fleischbrühe
4 Scheiben Bauernbrot
Salz, Pfeffer aus der Mühle
je 1 Prise Kümmelpulver, Muskat

Zubereitung

Die Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen und den in feine Würfel geschnittenen Speck darin auslassen
Die Zwiebel fein hacken, zum Speck geben und kurz mitbraten
Die Leberwurst aus dem Darm streichen, zu den Speckzwiebeln geben und unter ständigem Rühren kurz braten
Den Schnittlauch verlesen, waschen, fein schneiden, ebenfalls untermischen, das Ganze mit Bier ablöschen und mit der Gemüse- oder Fleischbrühe auffüllen
Die Suppe bei mäßiger Hitze 3-4 min köcheln lassen
Das Bauernbrot würfeln
Kurz vor dem Auftragen in der Suppe geben, einmal aufkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Muskat abschmecken

Brotsuppe 2

Zutaten

300g dunkles Brot
1 TL Salz
etwas Pfeffer
1l Gemüsebrühe oder Wasser

Zubereitung

Brot grob reiben und mit einem Liter Wasser oder der Gemüsebrühe aufsetzen, die Gewürze dazu geben und gut aufkochen lassen, dann leicht weiter kochen lassen und immer wieder gut umrühren
Ist das Brot zerfallen, die Suppe für eine halbe Stunde auf die Seite stellen, damit sie gut durchziehen kann und danach passieren, abschmecken

Zur Geschmackshebung kann man nun die Zwiebeln in Ringe schneiden und im Öl schön knusprig braten und über die Suppe geben und dann zu Tisch bringen
Eine gute Art, die Brotreste zu verwerten

Brunnenkressesuppe

Zutaten

1 große Zwiebel
2 EL Mehl
2 EL Butter
3 Bund Brunnenkresse
1l Hühner-, Gemüse- oder Erbsenbrühe (siehe Grundrezepte)
Salz, Pfeffer
125ml Sahne

Zubereitung

Zwiebel feinhacken und in der Butter glasig werden lassen
Mehl zugeben, die Hälfte der Brühe einrühren, abdecken und Hitze reduzieren
Brunnenkresse waschen, putzen, fein schneiden, mit der restlichen Brühe in die Suppe geben
Mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne kurz vor dem Auftragen einrühren
Kann heiß oder kalt aufgetragen werden

Cebollada

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

600ml Lammbrühe aus 500g Lammresten und -knochen
300g Zwiebeln
4 Eidotter
60g Lammfett
1 EL Schmalz

1 TL Zucker
½ Tasse Mandeln, blanchiert
70g (frisch) geriebenen Parmesan
¼ TL Zimt

Zubereitung

Lammreste, -knochen und -fett in 1 Liter Wasser ~1 Stunde
simmern lassen, um die Brühe zu erhalten
Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden
Mandeln fein mörsern und 450ml der Lammbrühe dazu
verwenden, eine Mandelmilch (siehe
Grundrezepte) herzustellen
1l Wasser zum Kochen bringen, die Zwiebeln hineingeben, 1-2
min kochen lassen, abgiessen
Zwiebeln zwischen zwei Holzbrettern auspressen
Schmalz erhitzen und die Zwiebeln darin 10 min braten
Die restliche Brühe dazugeben, weitere 5-10 min kochen
Mandelmilch zugeben, 10 min simmern
Käse einrühren; sobald er geschmolzen ist, Eidotter einrühren,
vom Feuer nehmen
Zimt und Zucker mischen; die Suppe in Schüsseln geben, mit
Zimtzucker bestreuen und auftragen

*Libro de Guisados, 1528; Lady Brighid ni Chiarain of Tethba,
Barony of Settmour Swamp, East Kingdom, SCA; Elizabeth of
Dendermonde, SCA; Stefan's Florilegium*

Consommé

Italien, 16. Jhd.

10-12 Portionen

Zutaten

1 Huhn
5l Wasser
2 EL Olivenöl oder 3 Scheiben durchwachsener Speck,
gewürfelt

30 Pfefferkörner, gemörsert
6 Stangen Zimt, zerdrückt
3-4 Nelken
5 Blätter Salbei, in Drittel zerrissen
2 Lorbeerblätter
Frischer Thymian, Petersil, und/oder andere Kräuter zum
Garnieren
1/2 TL Salz

Zubereitung

Huhn putzen, waschen, zerlegen
Alle Zutaten außer der Garnitur in einen großen Topf geben,
zum Kochen bringen, 2 Stunden köcheln
Durchsiehen, sprudelnd aufkochen
Bis zur Hälfte einkochen lassen
Falls gewünscht, mit frischen Kräutern garnieren
Ich habe die Consommé nicht ganz so lang kochen lassen, wie
Platina vorschlägt, noch die Flüssigkeit so weit reduziert.
Platina erwähnt ebenfalls nicht, die Hühnerteile und ganzen
Gewürze herauszufiltern, aber wenn diese Suppe an Kranke
ausgegeben werden sollte, scheint dies ein logischer Schritt zu
sein. Ich habe zusätzlich Kräuter vorgeschlagen, um der Suppe
etwas Farbe zu geben, wenn sie aufgetragen wird. Ich habe
ebenfalls die Zugabe von Salz vorgeschlagen, da der moderne
Gaumen diese Brühe ansonsten zu fad finden würde.
Für dieses Fest habe ich aufgrund diätischer Restriktionen
Olivenöl statt Speck verwendet.

*Platina; Arwen Southernwood, The Stewpot Period Culinary
Guild (SCA)*

Eiersuppe

England, 14. Jhd.

Zutaten

4 Tassen (1l) Wasser
6 EL Butter
175g Harvati-Käse

4 Eier
4 EL Zitronensaft
1 TL Pfeffer
1/2 TL Salz

Zubereitung

Eier, Zitronensaft, Pfeffer und Salz vermischen, beiseitestellen
Wasser, Butter und Käse zum Kochen bringen

Wenn der Käse geschmolzen ist, vom Feuer nehmen

Wenn die Suppe durchgekühlt ist, die Eiermischung
einschlagen

Wieder aufs Feuer setzen, jedoch nicht mehr kochen lassen

Anmerkungen: Diese Suppe ist am besten, wenn sie auf sehr
kleine Flamme ~1 Stunde sitzen durfte. Je länger sie sitzt, desto
intensiver wird der Pfeffer. Deswegen ist dies eins der wenigen
Rezepte, bei denen ich keinen frischgemahlene Pfeffer
verwende; will man diesen verwenden, sollte man weniger
davon hineingeben.

Pleyn Delit; Serena da Rida, SCA

Erbsensuppe 1

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

250g frische Erbsen (gepalt gewogen)

2 Zwiebeln

40g Butter

1 1/4 l Rinder- oder Gemüsebrühe

1 Portion Safran

Pfeffer

2 Msp Macis (Muskatblüte)

1 Bd. Petersil

evtl. 40g Semmel- oder Weizenmehl

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken
In der Butter glasig dünsten; die Erbsen hinzugeben
Wenn man eine klare Erbsensuppe will, sofort mit der Brühe ablöschen und mit Pfeffer, Safran und Macis würzen
~20 min auf nicht zu starker Flamme garkochen
Mit fein gehacktem Petersil bestreuen und servieren
Wenn man eine etwas gebundene Erbsensuppe vorzieht, bestäubt man die Erbsen mit Semmel- oder Weizenmehl, bevor man sie mit der Brühe ablöscht
Man kann auch einen Teil der Erbsen nach ~15 min Kochzeit pürieren
Anstatt frischer Erbsen kann man auch getrocknete (grüne oder gelbe) Erbsen nehmen; die Erbsen dann über Nacht einweichen, das Einweichwasser für die Brühe benutzen; die fein gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten, die Erbsen hinzugeben, mit der Brühe ablöschen und ~45 min kochen

*Kochbuch des Balthasar Staindl von Dillingen, 1544,
aus: Ehlert, Kochbuch*

Erbsensuppe 2

Frankreich, 14. Jhd.

4 Portionen

Zutaten

2 Tassen TK-Erbsen
1 Tasse (225ml) Vollmilch
1/2 Scheibe Pita-Brot, ungesäuert, 1 Tag alt (s. Fladenbrot außer II)
1 EL gehackter (italienischer) Petersil
1 TL Ingwer
1 Prise Safran
Salz

Zubereitung

Erbsen in der Milch garkochen
Milch, Brot, Gewürze und die Erbsen bis auf ½ Tasse pürieren
Zurück in den Topf geben, die ganzen Erbsen zugeben,
erwärmen, mit Salz abschmecken, auftragen

Ménagier de Paris, (M-13, M-19), ~1395; Stefan's Florilegium

Erbsensuppe 3

Niederlande, 15. Jhd.

Zutaten

250g Erbsen
1l Wasser
2 Zwiebeln, gehackt
Öl
½ TL Safran
1 TL Kumin (Kreuzkümmel)

Zubereitung

Erbsen im Wasser kochen, bis sie fast durch sind
Zwiebeln im Öl anbraten, dazugeben
Safran in 1 EL heißem Wasser auflösen, zugeben
Kumin zugeben
Suppe pürieren, nochmals aufkochen, auftragen
Falls gewünscht, kann man die Erbsen auch ganz lassen und
die Suppe mit Brotkrumen andicken

*Een nieuw zuidnederlands kookboek uit de vijftiende
eeuw; Coquinaria.nl*

Fenchelcremesuppe Hildegardis

Deutschland, 11. Jhd.

Zutaten

4 Fenchelknollen
2 EL Gemüsebrühe oder 2 Würfel
3 EL Butter
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 EL Dinkelmehl
1 Spritzer Zitronensaft
saure Sahne, Bertram, Galgant

Zubereitung

Die Fenchelknollen waschen, putzen, halbieren und in Scheiben schneiden
Wasser zum Kochen bringen und Gemüsegewürfel darin lösen
Fenchel darin 20 min garen, abtropfen lassen und im Mixer pürieren
Fenchelwasser aufheben
Butter erhitzen, die gewürfelten Zwiebeln darin dünsten, mit Fenchelwasser ablöschen und das Fenchelpüree hinzufügen
Dinkelmehl mit 1 EL Wasser verrühren, damit die Suppe binden, glattrühren und 5 min köcheln lassen
Mit Zitronensaft, saurer Sahne und den Gewürzen abschmecken, Knoblauch und vielleicht etwas Salz zugeben
Kann mit einfachem Fladenbrot und Rettichsalat serviert werden

Fischsuppe 1

Über Nacht Gerste und Linsen einweichen
Fisch ausnehmen und schuppen
Wasser mit etwas weißem Gänsefuß, Gerste und Linsen aufkochen und mindestens 1 Stunde kochen lassen, bis der Fisch zerfällt

Gräten so gut wie möglich entfernen (wem es ohne Gräten lieber ist, sollte besser Fischfilet verwenden)
Fein geschnittenen Dill und Salz zugeben und heiß auftragen

Fischsuppe 2

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

1/2l Fischfond (siehe Grundrezepte)
300ml trockener Weißwein
1 Brötchen
1 Elisenlebkuchen (ohne Oblate)
1/4 TL weißer Pfeffer
1 Spritzer Tabasco
2 St Ingwer (je etwa 2cm), im Mörser zerkleinert
1 Port. Safran
Salz
400g Waller- oder Zanderfilet

Zubereitung

Fischfond mit 200ml Weißwein aufkochen
Brötchen und Lebkuchen in 1dl Weißwein einweichen, im Mixer (Cutter) zerkleinern und in den Sud geben
Den Sud durch ein sehr feines Sieb passieren, wieder auf das Feuer setzen und mit den Gewürzen abschmecken
Das Fischfilet waschen, würfeln, ganz leicht salzen und in der Suppe auf kleiner Stufe gar ziehen lassen (10-15 min)

Dazu passt Weißbrot

Tegernseer Klosterkochbuch (202), um 1535, aus: Ehlert, Kochbuch

Fischsuppe 3

Skandinavien

6 Personen

Zutaten

1/2kg Fisch, z.B. Merlan

2 1/2-3l Wasser

Salz

250ml geschlagene Sahne

3-5 Tassen frische Kräuter: Frühlingszwiebeln, Petersil,
Thymian, Majoran

Zubereitung

Den Fisch putzen, waschen, in kleine Stücke teilen

Fischstücke 20-30 min im Wasser kochen, bis sie zart sind

Fischstücke entgräten

Den Fisch zurück in die Suppe geben

Sahne und Kräuter zufügen

20-30 min kochen, mit Salz abschmecken

Fleischbrühe mit Kräutern

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

500g Rindfleisch (Brust oder Bein)

250g Suppenknochen

1 Zwiebel

1 Bd. Suppengrün

2l Wasser

8 EL gehackte Kräuter (junger Löwenzahn, Brennnessel,
Kerbel, Sauerampfer, Petersil)

Salz, Pfeffer, Petersil

Zubereitung

Fleisch grob zerkleinern, Zwiebel wachen und mit der Haut vierteln, Suppengrün putzen und kleinschneiden
Fleisch, Knochen, Zwiebel und Suppengrün mit kaltem Wasser aufgießen, langsam aufkochen, gut abschäumen und ~3 Stunden zugedeckt ziehen lassen
Die gehackten Kräuter dazugeben und nochmals 20-30 min ziehen lassen
Das Fleisch und die Knochen herausnehmen
Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, anrichten und mit etwas gehacktem Petersil bestreuen

*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550,
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

Flußhechtssuppe

4-6 Personen

Zutaten

1 Hecht (ca. 1000 g)
1 l Wasser
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
1 Bund Suppengrün
Salz
Pfefferkörner
2-3 EL Butter (evtl. mehr)
2 EL Mehl
1/4 l herber Weißwein
100 ml Sahne
1 Eigelb
Petersilie

Zubereitung:

Den Fisch ausnehmen, säubern, das Fleisch sauber von den Gräten lösen und grob zerteilen. Die Fischreste (Gräten, Kopf,

Flossen) in dem Wasser mit der in Scheiben geschnittenen Zwiebel, den Lorbeerblättern, dem zerkleinerten Suppengrün, Salz und Pfeffer ca. 30 Minuten auf etwas das halbe Volumen einkochen und danach durch ein feines Sieb seihen. Aus Butter und Mehl eine helle Mehlschwitze machen, mit dem Fischsud auffüllen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Fischfleisch zugeben und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Fischfleisch zugeben und den Weißwein unterziehen. Nach 5 Minuten mit der mit dem Eigelb verquirlten Sahne legieren. Beim Servieren mit feingehackter Petersilie überstreuen.

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Fränkische Weinsuppe 1

Zutaten

1 Zwiebel
4 EL Butter
1/2l Bouillon
1/2l fränkischer Weißwein
1 EL Mehl
1 TL Salz
etwas weißer Pfeffer
1 Prise geriebene Muskatnuss
1/4l süße Sahne
2 Eidotter
2 Scheiben Weißbrot
1 Prise Zimt

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
1 EL Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebel darin glasig braten
Mit der Bouillon und dem Wein aufgießen und die Flüssigkeit dann fast bis zur Hälfte einkochen lassen
1 EL Butter mit dem Mehl verkneten und die Suppe unter Rühren mit dem Schneebesen damit binden
Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die Sahne dazu gießen

Dann die Suppe vom Herd nehmen und die verquirlten
Eidotter einrühren
Die Suppe darf nicht mehr kochen!
Die Weißbrotscheiben würfeln und in Butter goldbraun rösten
Am Schluss mit etwas Zimt bestäuben
Die Suppe anrichten und die Croutons aufstreuen

Fränkische Weinsuppe 2

Zutaten

2 große Zwiebeln
200g Butter
3 EL Zucker
1 Stange Zimt
4¹/₂l Weißwein
2¹/₂l Brühe
2l Sahne
60g gekörnte Brühe
45g Salz
etwas Muskat
Saft 1/2 Zitrone

Zubereitung

Zwiebeln in Streifen schneiden und in der Butter anschwitzen
Zucker und Zimt hinzugeben, danach mit dem Weißwein
angießen
Auf ~²/₃ einreduzieren lassen
Mit Brühe und Sahne aufgießen und durch leichtes Kochen
sämig binden
Mit gekörnter Brühe, Salz, Muskat und Zitronensaft
abschmecken

Gekochtes Wasser

Frankreich, Provence

Zutaten

1l Wasser
Salz
4 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
einige frische Salbeiblätter (Variante)
1 EL Öl
1 Eidotter
4-6 dünne Scheiben Weißbrot

Zubereitung

Wasser in einen Suppentopf geben, salzen
Knoblauch hineinpresse, Lorbeerblatt zugeben, Öl
unterrühren
15 min köcheln lassen
Eidotter in eine Suppenterrine geben, die Suppe sehr heiß nach
und nach unter ständigem Rühren darüber geben
Brotcheiben in die Suppe geben
Vor dem Servieren Lorbeerblatt entfernen
Variante: Lorbeer durch einige frische Salbeiblätter ersetzen
oder ergänzen

Soupe aïgo-boulido

Gelbe Hammelsuppe

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

1200g Lammhaxe (Gewicht incl. Knochen), das Fleisch
gewürfelt
1/4l Wasser
1/4l Hühnerbrühe

1/4l lieblicher Weißwein
60ml + 2 EL Zitronensaft
2 EL Rotweinessig
Safran (genügend, um der Suppe eine gute gelbe Farbe zu geben)
2 TL Ingwer

Zubereitung

Lammfleisch mit dem Knochen in der Hühnerbrühe über mittlerer Flamme kochen, bis das Fleisch sehr weich ist
Knochen herausnehmen, übrige Zutaten zugeben und köcheln lassen, bis sich der Geschmack gut verteilt und vermischt hat

Le Ménagier de Paris, ~1395; THL Tatiana Pavlovna Sokolova (SCA)

Gemüsesuppe

Zutaten

Gemüsebrühe oder Brühwürfel (je nach Bedarf oder Geschmack)
Graupen oder Weizenschrot
Gemüse der Saison: Karotten, Kohl, Zwiebeln, Rüben (z.B. Kohlrabi), je nach Geschmack
Salz, Pfeffer
Gewürze nach Geschmack: z.B. Liebstöckel, Kerbel, Petersilie, Kümmel, Kardamom, Ingwer

Zubereitung

Alles kleinschneiden; Mengenverhältnisse sind Geschmackssache
Gemüsebrühe in Wasser einrühren; Gemüse, Graupen und Gewürze dazu, kochen (nicht zu kurz!)

Graue Sühnersuppe

Zutaten

1 Suppenhuhn (~1½kg)
2l Wasser
1 Petersilwurzel
1 Bd. Suppengrün
Estragon, Thymian, Salz, Pfeffer
100g Graupen

Zubereitung

Das ausgenommene, gewaschene Suppenhuhn mit kaltem Wasser langsam zum Kochen bringen, gut abschäumen und zugedeckt auf milder Hitze 30 min kochen lassen
Die gesäuberten Innereien (Herz, aufgeschnittener Magen, Hals) mit dem zerkleinerten Suppengrün, der Petersilwurzel, den Kräutern und Gewürzen zugeben und weitere 45 min garen
Die Leber zugeben und die Brühe nach weiteren 15 min durch ein grobes Sieb abgiessen
Zurück in den Topf geben und die Graupen untermischen
Das Huhn enthäuten, das Fleisch von den Knochen lösen, zerkleinern und in der Suppe nochmals 10 min heiß werden lassen
Die Suppe abschmecken und mit gehacktem Petersil bestreuen

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Graupensuppe

Zutaten

1l Brühe
1 Suppenhuhn oder 1 Rinderknochen
100g Graupen
100g Karotten
100g Sellerie

100g Lauch
je eine Prise Galgant, Bärwurz, Quendel

Zubereitung

Die Brühe kalt aufsetzen, das Huhn oder den Rinderknochen zufügen, 3-4 Stunden kochen lassen
Inzwischen Gemüse putzen und grob würfeln
Graupen 1 min aufkochen lassen, abgießen, abschrecken
Brühe durch ein Sieb passieren
Brühe mit den Graupen zum Kochen bringen und 1/2 Stunde auf kleiner Flamme köcheln
Gemüse hinzufügen, das Ganze noch ein wenig kochen lassen, auf dass es einen angenehmen Biss bekomme
Zuletzt die Suppe mit Galgant, Bärwurz und Quendel nach Gusto abschmecken

Griechische Eier=Zitronen=Suppe

Griechenland

Zutaten

2 mittlere bis große Hühner
250ml Zitronensaft (mehr, wenn die Suppe 'zitroniger' schmecken soll)
4-6 Tassen weißer Reis (6 Tassen für eine dicke, 4 für eine dünne Suppe)
8-12 Eier (je mehr Eier, desto schaumiger)
genügend Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
zusätzliche Würzmittel nach Wahl: Knoblauch, Zwiebel, Oregano ...

Zubereitung

Hühner ausnehmen und gründlich waschen
Genügend Wasser in einen großen Topf geben, dass die Hühner nachher bedeckt sind

Wasser zum Kochen bringen, inzwischen die Hühner großzügig mit Salz einreiben (1 Handvoll pro Huhn) und mit Pfeffer, geriebenem Knoblauch bestreuen
Sobald das Wasser sprudelnd kocht, die Hühner hineingeben und 1-2 Stunden leicht kochen
Herausnehmen und abkühlen lassen
Einen Krug aus der Brühe nehmen und ebenfalls abkühlen lassen
Restliche Brühe abschmecken, dann den Reis darin kochen
Sobald die abgenommene Brühe nur noch lauwarm ist, die Eier trennen und das Eiklar steif schlagen
Sanft erst die Eidotter, dann die lauwarme Brühe, zuletzt den Zitronensaft unterheben
Wenn der Reis fertig ist und die Brühe im Topf nicht mehr kocht, die Eier-Zitronen-Mischung vorsichtig einrühren (die Eier dürfen nicht stocken)
Sobald alles erwärmt ist - nicht mehr kochen! - mit Zitronensaft bzw. Salz abschmecken
Sofort auftragen

Wie viele griechische Rezepte verwendet es keine exakten Maßangaben, also ändert die Mengen nach Geschmack.
Bereitet sie in einem 12-Liter-Topf zu, das ist im allgemeinen genug für 50 bis 80 Leute auf einem Fest.

Das Rezept ist traditionell und vermutlich ländlich. Griechische Bauern haben eine starke mündliche Tradition, aber es wurde wenig niedergeschrieben;

Oriel of the Gypsies, SCA; Stefan's Florilegium

Grüne Eier-Käse-Suppe

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

3 EL Petersil
70g geriebener Gouda oder Cheddar
3 kleine frische Salbeiblätter
5 Safranfäden

2 Toastscheiben
1/2l Erbsbrühe (siehe Grundrezepte)
1/8 TL Ingwer
1 EL Weißwein
3 Eier

Zubereitung

Brot in der Brühe einweichen
Petersil, Salbei und Safran im Mörser gründlich zerstoßen,
eingeweichtes Brot und 15g Käse dazustoßen
Durch ein Sieb schlagen
Wein, Ingwer und die gestoßene Mischung in die Brühe geben,
aufkochen
Gründlich rühren, damit der Käse nicht am Boden festklebt
Den restlichen Käse einrühren, die Eier in die Suppe schlagen
und simmern lassen, bis die Eier pochiert sind

Menagier de Paris, ~1395

Grüne Lammsuppe

England, 16. Jhd.

Zutaten

1kg Lamm
1 1/4l Wasser
3 Tassen Hafermehl
1 1/2 TL Salz
625g gemischtes, gehacktes Grünzeug (Frühlingszwiebeln,
Petersil, Spinat, Lattich, Endivien, Chicorée etc.)

Zubereitung

Lamm in mundgerechte Stücke zerteilen
Mit dem Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen
Grünzeug fein hacken, mit dem Hafermehl mischen und
zugeben
~1 Stunde simmern lassen

Variante: Wenn die Suppe grün, aber ohne sichtbare Kräuter gewünscht wird, das Hafermehl und das Grünzeug in einem steinernen Mörser mit einem hölzernen Stößel zerstoßen. Mit etwas Brühe aus dem Topf durchseihen. Wird die Suppe ohne Kräuter gewünscht, Zwiebeln und mehr Hafermehl verwenden.

The English Huswife, 1597, p. 47

Grüne Suppe

Skandinavien

4 Personen

Zutaten

100-150g frischer, blanchierter Spinat

10cm Weißes vom Lauch

Petersil

1l gute Bouillon

1 Prise Pfeffer

1 Prise Ingwer

2-3 Eidotter

125ml Sahne

Muskatnuss

Zubereitung

Spinat waschen und ausspülen, Lauch gründlich waschen und in feine Ringe schneiden

Bouillon zum Kochen bringen und Spinat und Lauch zugeben, 5 min kochen lassen

Petersil zugeben und noch einige Minuten kochen lassen

Mit Salz, Pfeffer und Ingwer abschmecken

Die Eidotter und die Sahne in einer Suppenterrine aufschlagen

Die Suppe unter ständigem lebhaftem Schlagen zufügen

Etwas Muskatnuss darüber reiben und mit gutem Brot servieren

*Fant, Michaël, Roger Lundgren, Thore Isaksson: Vikingars
Gästabad*

Hanfsuppe

Italien, 16. Jhd.

4 Portionen

Zutaten

100g geröstete Hanfsamen (Reformhaus)
1l Gemüsebrühe
50g Mandeln, geschält, gemahlen
50g Erbsen, zerstoßen
½ TL Zucker
1 TL Rosenwasser
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Hanfsamen 24 Std. in Wasser einweichen; danach Samen, die auf dem Wasser schwimmen, abschöpfen und wegwerfen
Die restlichen Hanfsamen in der Gemüsebrühe aufkochen
Mandeln, Erbsen, Zucker und Rosenwasser zugeben, unter ständigem Rühren 15 min kochen
Durch ein Sieb geben, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
Eine wengleich schwere, so doch ausgezeichnete Suppe.

Platina; Peschke/Feldmann, Renaissance-Kochbuch

Hechtsuppe

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

800g Hecht
400-500g Äpfel (Boskop)

1/2l trockener Weißwein
1/2l Wasser
1 Bd. Suppenkraut
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
Schale und Saft von 2 Limonen oder Zitronen
Safran, Salz, Zucker
1 Lorbeerblatt
ein Passiertuch oder feines Sieb

Zubereitung

Hecht schuppen und ausnehmen, säubern, filetieren
Kiemen und Kopf entfernen, aber aufbewahren
Zwiebel und Suppenkraut putzen und in grobe Würfel
schneiden
Safranfäden hinzugeben (Safran in Pulverform erst vor dem
Ablöschen hinzufügen), alles in Olivenöl anschwitzen
Haut, Gräten und Kopf des Hechts zerkleinern und zu dem
angeschwitzten Gemüse geben
Mit dem Wasser und dem Wein ablöschen, aufkochen lassen
und gründlich abschäumen
Lorbeerblatt zugeben und salzen
20 min am Siedepunkt ziehen lassen
Schale von 2 Limonen (oder Zitronen) abreiben, in das
Passiertuch geben und den Fond durchpassieren
Äpfel schälen, entkernen, in feine Scheiben schneiden, in den
passierten Fond geben und ~10 min ziehen lassen; mit einem
Holzlöffel umrühren
Das in Würfel oder Streifen geschnittene Hechtfleisch in die
Suppe geben, etwa 5 min ziehen lassen
Sofort auftragen

*Kochbuch der Sabina Welserin (191), um 1553, aus: Ehlert,
Kochbuch*

Hühnersuppe

Zutaten

500g Hühnerfleisch
1 Stange Lauch
1 Karotte
1/4 Sellerieknolle
1 Petersilwurzel
1 Lorbeerblatt
2l Wasser
Salz und Pfeffer
50g Butter
2 Zweiglein Thymian
2 Stängel Oregano
50g Fädlein-Nudeln
3 EL gehackte Petersil oder Kerbel

Zubereitung

Das Fleisch und das Gemüse putzen und beides grob zerkleinern
Mit dem kalten Wasser aufgießen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt langsam zum Kochen bringen
Gut abschäumen, salzen und auf milder Hitze 1-1 1/2 Stunden kochen
Abschmecken; Butter, Thymian, Oregano und die Nudeln zugeben
Noch einmal 5 min ziehen lassen, anrichten und mit Petersil oder Kerbel bestreuen

Hühnersuppe mit Bier

4 Personen

Zutaten

1 Huhn von ~1 1/2kg
3-4 Karotten

3 Zwiebeln
1 Steckrübe
Salz & Pfeffer
2 Prisen Thymian
6-8 Pfefferkörner
330ml dunkles Bier

Zubereitung

Das Huhn in 8 Stücke teilen
Das Gemüse schälen und klein würfeln
Das Huhn in der Pfanne auf beiden Seiten ~5 min lang
anbraten
Salzen und Pfeffern und in einen großen Topf geben
Gemüse, Thymian, Pfefferkörner und das Bier dazugeben
~15-20 min kochen lassen
Dieses Rezept ist herrlich unkompliziert und ist auch
verhältnismäßig schnell fertig

Aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger-Kochbuch

Hühnersuppe mit Kastanien 1

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

200g Esskastanien (Maronen)
2 Hühnerlebern
3 hartgekochte Eier
1l gute, entfettete Hühnerbrühe
1/2 TL Ingwerpulver
1/2 TL Zimtpulver
1 Msp Nelkenpulver
1 Msp Safran
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Kastanien einmal über Kreuz einschneiden und im
vorgeheizten Backofen (200°C, Gas: 3) 10 min garen,
herausnehmen, etwas abkühlen lassen, schälen und häuten

Zusammen mit den geputzten Lebern und den Eidottern im Mixer glatt pürieren; dabei evtl. etwas Brühe zugeben, wenn das Püree zu fest wird

Mit der Brühe gründlich verquirlen und mit den Gewürzen pikant abschmecken

Zugedeckt auf milder Hitze unter Rühren cremig und heiß werden lassen; sie darf keineswegs kochen, da sie sonst leicht ausflockt

Anrichten und sofort auftragen

Viander de Taillevent, 1375, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Hühnersuppe mit Kastanien 2

Frankreich, 14. Jhd.

6 Portionen

Zutaten

2l Hühnerbrühe (d.h. Man koche ein Huhn...)

1-2 Geflügellebern

250g Maronen (Esskastanien)

3 hartgekochte Eier

je ½ TL gemahlener Ingwer, Zimt

2 zerstoßene Gewürznelken

je 1 Prise Kardamom, Langen Pfeffer, Safran (echten oder weglassen, falscher taugt nur für die Farbe)

Salz

Zubereitung

Die Hühnerbrühe über Nacht in den Kühlschrank stellen, am nächsten Tag die Fettschicht entfernen

Die geschälten und halb gar (gar stört nicht) gekochten Kastanien von der Haut befreien

Zusammen mit den hartgekochten Eidottern und der Geflügelleber im Mörser pürieren (oder dafür ganz modern einen Mixer benutzen)

Die Gewürze hinzufügen, mit etwas Hühnerbrühe verrühren

Die restliche Hühnerbrühe in einen Topf geben

Die pürierte Masse hinzufügen und zum Kochen bringen, dabei sehr häufig umrühren, denn die dickflüssige Suppe setzt leicht an

Portionsweise wie üblich über geröstete Weißbrotecken gießen und sehr heiß auftragen

Menagier de Paris, 1395, aus: Bourin, Schwan

Hühnersuppe mit Mandeln

Frankreich

Zutaten

1l gute Fleischbrühe
1 Scheibe Weißbrot ohne Rinde, ~4cm dick
12 Mandeln
1 Bittermandel
6 Eier
1 Hühnerbrust
100g Crème Fraîche
Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

Brot in die Brühe bröckeln, aufs Feuer setzen und mehrmals aufkochen
Inzwischen Mandeln abziehen, Eier hart kochen, Eigelbe herauslösen
Hühnerfleisch sehr fein hacken, mit den Mandeln und den Eigelben mörsern, in die heiße Brühe geben
Crème fraîche unterrühren, alles durch ein Sieb streichen
Nochmals erhitzen, jedoch nicht kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Soupe à la Reine

Rakavia

Byzanz

Zutaten

1 Tasse Schalotten oder Lauch in Scheiben
125ml Olivenöl
1/2 Fenchelknolle, geschnitten
3 Zweige Petersil
1 Lorbeerblatt
1 TL Thymian
1/2l trockener Weißwein
2l Wasser
2kg Fisch (mind. 3-4 verschiedene Sorten)
1/2kg Garnelen
1/2kg Muscheln, gut gesäubert
Bauernbrot oder selbstgebackenes Brot in dicken Scheiben

Zubereitung

Zwiebeln in Öl weich dünsten
Fenchel, Kräuter, Wein und Wasser zugeben und zum Kochen bringen
Salzen und 45 min köcheln lassen
Brühe durch ein Sieb geben, Saft aus dem Gemüse pressen und zur Brühe geben, Rest wegschmeißen
Um eine kräftigere Brühe zu erhalten, sich vom Fischhändler (Ordralfabétix) Köpfe und Knochen der Fische geben lassen und mitkochen, vor dem Ausdrücken des Gemüses entfernen; oder Fischfond statt eines Teils des Wassers verwenden
Den Fisch leicht salzen, 10 min stehen lassen, waschen und in die kochende Brühe geben
Hitze reduzieren und 10 min köcheln lassen
Garnelen und Muscheln zugeben, weitere 10 min köcheln lassen, abschmecken
Brot Scheiben rösten, in große Suppenteller geben
Verschieden Fischarten und etwas von der Brühe darüber geben
Kann auch mit der Avgolemono-Soße (siehe Tunken) aufgetragen werden

Aus einem griechischen Rezept 'periodisiert' (Byzanz, 395-1453) von Gode Cookery

Ralambar 1

Arabische Linsensuppe

4-6 Portionen

Zutaten

180g trockene Linsen
2 TL Öl
1 Zwiebel
2-3 Knoblauchzehen
Salz & Pfeffer nach Geschmack
1 TL gemahlener Kumin (Kreuzkümmel)

Zubereitung

Linsen gut waschen
In einem großen Topf 1 TL Öl erhitzen, Zwiebel zugeben, bräunen. Linsen zugeben, mit Wasser bedecken
Zum Kochen bringen, 30 min simmern lassen, wenn nötig noch etwas Wasser zugeben
Linsen abgießen, aber Flüssigkeit auffangen
Linsen pürieren und wieder mit der Flüssigkeit in den Topf geben, wenn nötig, noch etwas Wasser zugeben
In einer kleinen Pfanne das restliche Öl erhitzen, Knoblauch zugeben
Umrühren, Kumin zugeben
Schnell durchrühren, in die Suppe geben
Salzen und pfeffern, noch ~15 min simmern lassen.

Ralambar 2

Andalusien, 13. Jhd.

Zutaten

1½ Tassen getrocknete Linsen
2¼ (500ml) Tassen Wasser
1½ EL Öl
¾ TL Pfeffer
1½ TL Koriander
1 Zwiebel
¼ TL Salz
12 Safranfäden
2 EL Essig
4 Eier
4 EL Butter
mehr Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schneiden
Linsen, Wasser, Öl, ¾ TL Pfeffer, Koriander und Zwiebel in einen Topf geben, zum Kochen bringen
50 min zugedeckt köcheln lassen, regelmäßig umrühren
Butter in Flocken zufügen, unter Rühren ~5 min kochen
Salz, Safran (in 1 TL Wasser aufgelöst) und Essig zugeben, wieder zum Kochen bringen
Eier aufschlagen, im Ganzen über die Linsen geben, köcheln lassen, alle paar Minuten vorsichtig umrühren - die Eier sollen nicht verrührt werden
Wenn die Eier gar sind, mit Pfeffer bestreuen und auftragen

al-Andalusi p. C-5, no. 377; Maredudd Angharad ferch Gwenhyfar, The Stewpot Period Culinary Guild (SCA)

Karottensuppe

Zutaten

60g Butter
500g Zwiebeln, geschält und geschnitten
1 EL Mehl
750g Karotten in dünnen Scheiben
750ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer
je 1 TL Kumin, Koriander, Kurkuma
1/2 TL Ingwer
2 EL Wasser

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen
Zwiebeln einmehlen, bei milder Hitze in der Butter golden
dünsten (10-15 min)
Karotten und Brühe zugeben, salzen, pfeffern
Zum Kochen bringen und offen ~30 min köcheln, bis die
Karotten weich sind
Gewürze mit dem Wasser zu einer Paste verarbeiten
In die Suppe rühren und nochmals 15 min sanft köcheln lassen

Baron Torbin's Carrot Pottage Kingdom of Ealdormere, SCA

Kichererbsensuppe

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

Kichererbsen
Wasser
Olivenöl nach Geschmack
Salz, Pfeffer, Rosmarin, Salbei
Rosmarinblätter zum Garnieren

Zubereitung

Kichererbsen abgießen, mit dem Wasser bedecken, gar köcheln
Mit Öl und Gewürzen abschmecken, mit den Rosmarinblättern
garnieren

*Le Ménagier de Paris, 1393; Her Ladyship Katja Davidova
Orlova Khazarina, The Cauldron Bleu Cooks Guild, SCA*

Klare Gemüsesuppe

Zutaten

2¹/₂l Gemüsebrühe oder Fleischbrühe

4 Karotten

1/2 Knolle Sellerie

2 Handvoll Erbsen

4 Stangen Lauch

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen und putzen

Möhren schälen und in Scheiben schneiden, den Sellerie großzügig schälen und in kleine Würfel schneiden

Lauch gründlich waschen und die hellen Stücke in feine Ringe schneiden

Das gesamte Gemüse in etwas Olivenöl anbraten und mit einem Schuss der Brühe ablöschen

Alles kurz dünsten

Die restliche Brühe aufgießen, und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Als Verfeinerung kann man noch ein verquirltes Ei und Parmesan in die Suppe geben und mit aufkochen

Dieses Rezept beruht auf keiner direkten Quelle. Alle beinhalteten Gemüse waren jedoch im Mittelalter in Westeuropa bekannt. Das Anbraten und Dünsten des Gemüses, bevor es mit der Brühe gemischt wird, war schon bei den Römern eine gängige Methode, denn das durch das Öl ummantelte Gemüse behält sowohl seine Farbe, seine Bissfestigkeit als auch den Eigengeschmack!

Treya in bareyska

Knoblauchsuppe

Zutaten

6 EL Olivenöl
6 Knoblauchzehen
300g gewürfeltes Brot
1 TL Zibeben oder Pfeffer
1/4l Hühnerbrühe
Garnitur: gehackter Petersil und/oder gehackte, hartgekochte Eier

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, zerdrückten Knoblauch und Brot hineingeben, Brot goldbraun rösten
Pfeffern, Hühnerbrühe zugeben, 5-10 min köcheln, bis sich das Brot auflöst
Wird die Suppe glatter gewünscht, pürieren
Mit Petersil und/oder hartgekochten Eiern garnieren, auftragen

Shire of Vanished Wood Coking Guild, SCA

Kohl-Mandel-Suppe

Zutaten

1 Kohlkopf, geschreddert
1 Tasse Mandeln, grob gehackt
1 1/4l Rinderbrühe
4 EL Honig
1/2 TL Salz
1/2 TL getrocknetes Basilikum
2 Tassen frische Erbsen
2 EL kandierter roter Anis, gerieben

Zubereitung

Alle Zutaten außer den Erbsen und dem Anis langsam 20 min
simmern lassen

Erbsen zugeben, weitere 10 min simmern
In Suppenschüsseln geben, jede Portion mit Anis bestreuen,
auftragen

Cobages, Madeleine Pelner, Fabulous Feasts

Kräuter mit Mandelmilch

England, 14. Jhd.

25 Personen

Zutaten

2½kg Spinat
250g Lauch
5 EL gehackte Kräuter
2l Wasser
30g Stärke
Salz, Pfeffer
je 1 Prise Zucker, Muskat

Zubereitung

Gemüse und kleingehackte Kräuter in dem Wasser aufkochen
und kochen lassen, bis der Lauch weich wird
Mandeln und Mehl in einem Topf mit etwas Wasser cremig
glatt verrühren
Gemüse abgießen, Flüssigkeit auffangen, einige Blättchen
Spinat zur Deko zurücklassen, Rest pürieren
Mit der Mandelmilch und etwa der Hälfte der Abtropf-
flüssigkeit verrühren
Salz und Gewürze hinzugeben
Unter Rühren erhitzen und leicht eindicken lassen
Nach Belieben mit weiterer Flüssigkeit (Brühe, bzw. etwas
Weißwein) verlängern

Curye on Inglysch, 1325

Kräuter=Sago=Suppe

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

1l kräftige Fleischbrühe
50g Sago
Salz, Pfeffer
2-3 EL gehackter Petersil

Zubereitung

Den kurz kalt abgespülten Sago in die heiße Fleischbrühe einrühren, einmal aufkochen lassen und ~15 min zugedeckt auf milder Hitze ausquellen lassen
Recht kräftig mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem gehackten Petersil bestreuen

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Kräutersuppe

Zutaten

1¹/₂l Rindsbouillon
500g Mangoldblätter (erhältlich bei Gemüsehändler oder Biobauer)
500g Borretsch (alternativ Spinat)
1 Strauß Petersil
Minze, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Vom Mangold werden nur die Blätter verwendet, diese dann zusammen mit dem Borretsch (bzw. Spinat) gut waschen und in kochendes Wasser geben
Diese dann 5-7 min kochen lassen und danach herausnehmen (sie sollten ihre grüne Farbe nicht verlieren)

Beide werden sehr fein geschnitten und zusammen mit den gewaschenen und ebenfalls kleingeschnittenen Kräutern in die kochende Bouillon geben

Die Minze dabei zuletzt verarbeiten, da diese sonst ihr Aroma verliert

Bei dieser Suppe handelt es sich um ein typisches Frühjahrsgericht. Bevor ihr Euch allerdings auf die Suche nach frischem Borretsch begeben, wisset, dass dieses Gewächs zwar zu Zeiten unserer Großeltern noch durchaus in Deutschland angebaut wurde, heute aber meist schwierig zu bekommen ist. Es empfiehlt sich, stattdessen Spinat zu verwenden.

Krebssuppe

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

10 frische Flusskrebse (ersatzweise 8 Scampi und 200g Krebsfleisch)

5l Wasser

1/2l Fischfond

3 EL Butterschmalz

2 Karotten

1 Stange Lauch

1-2 Schalotten

Evtl. 1/4 Fenchelknolle

2dl trockener Weißwein

1 (Milch-)Brötchen

1dl Brühe

Muskatblüte (Macis), Rosenpaprika (Paprika scharf) wer es milder mag den Edelsüßen verwenden, Pfeffer, Salz

2-3 Scheiben Toastbrot

Zubereitung

Das Wasser erhitzen, bis es sprudelnd kocht; dann die Krebse hineinwerfen und 5 min kochen

Im Wasser etwas abkühlen lassen, herausnehmen, das Fleisch aus Schwänzen und Scheren lösen, den Darm aus den Schwänzen lösen und das Fleisch beiseitestellen
Die Schalen zusammen mit der Butter im Mörser fein zerstoßen
Möhren, Schalotten, Sellerie, Lauch und Fenchel putzen und fein zerschneiden
Krebsschalen mit der Butter in einen Topf geben und etwas anrösten
Dann das feingehackte Gemüse und 50g Krebsfleisch hinzufügen, ebenfalls kurz andünsten, mit Weißwein ablöschen und den Fischfond hinzufügen
Mit Macis, Paprika, Pfeffer und Salz abschmecken und 30 min bei kleiner Hitze im geschlossenen Topf köcheln lassen
Unterdessen das Brötchen in der Brühe einweichen, im Mixer pürieren
Das Toastbrot toasten und würfeln
Den Krebsfond durch ein feines Sieb seihen, das pürierte Brötchen unterrühren und den Fond wieder aufs Feuer setzen
Das Krebsfleisch hineingeben, kurz erhitzen, die Suppe sofort in Tassen füllen und mit den gerösteten Brotwürfeln bestreut auftragen

Tegernseer Klosterkochbuch (202), um 1535, aus: Ehlert, Kochbuch

Kürbissuppe mit Safran

England, 14. Jhd.

Zutaten

1 Kürbis, geschält und gehackt
1/2l Gemüsebrühe
2 große Zwiebeln, feingehackt
3 Eidotter
1 großzügige Prise Safran
1/2 Tasse geriebener Cheddar
je 1/2 TL Zimt, Zucker, Muskat, Nelken oder die entsprechende Menge Poudre Douce (siehe Gewürze)

Zubereitung

Kürbis und Zwiebeln in der Gemüsebrühe köcheln, bis sie weich sind; pürieren
Safran zugeben, abschmecken
Vom Feuer nehmen, Käse einrühren, bis er zerlaufen ist
Eidotter gut einrühren
Mit Poudre Douce (siehe Gewürze) bestreut auftragen

Form of Curye; Medieval Cooking; SCA

Kürbissuppe mit Macis

6 Portionen

Zutaten

1/2 TL Salz
2 große Zwiebeln, feingehackt
2 EL Öl oder Butter
6 Tassen (~1 1/2l) Wasser
1/2 TL Macis (Muskatblüte)
2 EL Brauner Zucker
1 großer Kürbis, geschält und gewürfelt
Salz

Zubereitung

Zwiebeln im Fett andünsten
Wasser, Macis, Zucker und Kürbis zugeben, mit Salz abschmecken
Topf schließen, 10 min simmern lassen

Katja Davidova Orlova Khazarina (SCA)

Lauchsuppe

Zutaten

1kg Lauch (in 2cm lange Stücke geschnitten)
1¼l Fleischbrühe (am besten selbstgemacht)
Salz, Pfeffer
2 Eier
¼l Sahne
2-3 TL Petersil (fein gehackt)

Zubereitung

Lauch in der Fleischbrühe weichkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Eier und Sahne in die Suppe einrühren, mit Petersil bestreuen

Lauchsuppe mit Huhn

Schottland

Zutaten

1kg Lauch
2 EL Butter
1½kg Suppenhuhn
2l Hühnerbrühe
Bouquet garni
Salz & Pfeffer
¾ Tassen Karotten

Zubereitung

Lauch schneiden, in der Butter dünsten, bis er weich ist
Brühe, Gewürze, Hühnerfleisch und Karotten zugeben
Zum Kochen bringen, Topf schließen und 1 Stunde simmern

Traditionelles schottisches Gericht

Lauch=Weinsuppe mit Brotbrocken

6 Personen

Zutaten

6-8 Stangen Lauch (Porree)
2 EL Olivenöl
Prise Salz
1 Flasche Weißwein (je nach Belieben trocken oder lieblich)
3-4 Scheiben Weißbrot, geröstet

Zubereitung

Das Weiße vom Lauch in dünne Scheiben schneiden
Den Lauch zusammen mit der Prise Salz und dem Öl im Wein köcheln lassen; das Brot in kleine Stücke brechen und kurz in der Pfanne rösten, dann auf die Schüsseln verteilen
Den Lauch mit dem Wein darüber gießen und servieren
Wem die Suppe nur mit Wein zubereitet zu heftig ist, der kann sie auch mit etwas Gemüsebrühe strecken. Ist Geschmacksache. Absolutes Muss ist allerdings extra Brot dazu, um die Suppe damit zu essen. Kommt gut - schmeckt gut. Vorrat mit auf den Markt nehmen.

Aus: Black, Küchengeheimnisse

Lauch=Zwiebel=Suppe

Byzanz

Zutaten

2 Lauchstangen
3 Zwiebeln
Olivenöl
1l Gemüsebrühe
1 TL Dillsaat
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Lauch und Zwiebeln putzen, schneiden
Öl erhitzen, Zwiebeln und Lauch anschwitzen
Gemüsebrühe zugeben, zum Kochen bringen
Köcheln lassen, mit Dillsaat, Salz und Pfeffer abschmecken
Köcheln lassen, bis Lauch und Zwiebeln weich sind, nochmals
abschmecken, ggf. noch Brühe nachgießen
Heiß mit knusprigem Brot auftragen

Vlachernai Garrison

Linsensuppe 1

Deutschland, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

1l Brühe
300g Linsen (aus der Dose oder in Brühe über Nacht
eingeweicht)
3 mittelgroße Zwiebeln
40g Weinbeeren (getrocknet)
1/2 Tasse Essig
Salz, Pfeffer, Kerbel, Majoran

Zubereitung

Linsen in der Brühe aufsetzen, gut durchkochen lassen
Weinbeeren hinzufügen und mit Gewürzen abschmecken
Dazu getoastetes Brot reichen

Kochbuch des Balthasar Staindl von Dillingen (4), 1544

Linsensuppe 2

Byzanz

Zutaten

400g Rote Linsen
1 Zwiebel
1 Karotte
2 Knoblauchzehen
1 TL Kurkuma
1 TL Kumin
Salz, schwarzer Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung

Zwiebel und Karotte würfeln
Öl erhitzen, den zerdrückten Knoblauch darin anschwitzen
Linsen, Zwiebel, Karotte, Kurkuma und Kumin zugeben, mit
Wasser bedecken
Zum Kochen bringen
20 min köcheln lassen, bis die Linsen weich sind; mit Salz und
Pfeffer abschmecken

Vlachernai Garrison, Siehe auch: Kalambar

Lombardische Suppe 1

Italien, 16. Jhd.

4 Personen

Zutaten

500g Karotten
50g Butter
½l Brühe
½ TL Thymian
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
50g geriebenen Käse
2 Nelken
1 Prise Zimt
1 Prise Muskat

evtl. etwas Safran (geht aber auch ohne)
1/2l Weißer Traubensaft
3-4 Eigelb

Zubereitung

Die Karotten putzen und in feine Scheiben schneiden

Die Butter in einem Topf erwärmen und die Karotten darin andünsten

Nach einigen Minuten die Brühe angießen und Thymian, Salz und Pfeffer hinzugeben und die Suppe für ~15 min köcheln lassen

Wenn die Karottenscheiben gar sind, den mit den Eigelben verquirlten Traubensaft hinzugießen (die Suppe sollte dann nicht mehr kochen)

Die restlichen Gewürze und den geriebenen Käse dazugeben und die Suppe nochmals einige Minuten ziehen lassen (nicht mehr kochen!)

Ist erst mal etwas ungewohnt, die Kombination des süßsauerlichen Traubensaftes mit dem Thymian und der herzhaften Brühe. Schmeckt aber dann doch sehr gut. Diese Suppe ist dann auch eine gute Variante für diejenigen in unserer Truppe, die Suppen mit Wein nicht mögen :o)

*Bartolomeo Scappi, Leibkoch Papst Pius' V.,
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

Lombardische Suppe 2

Zutaten

750g Möhren

Butter

3/4l Fleischbrühe

Thymian, Salz, Pfeffer

100g geriebener Emmentaler

Nelke, Zimt, Safran, Muskat

3/4l weißer Traubensaft

6 Eigelb

Zubereitung

Möhren fein schneiden und in Butter andünsten, Fleischbrühe angießen und mit Thymian, Salz und Pfeffer kochen
Wenn die Möhren gar sind, Traubensaft, Käse, Gewürze sowie das verquirlte Eigelb unterziehen
Alles noch einmal heiß werden lassen

Muschel-Lauch-Suppe

Schottland, 14. Jhd.

Zutaten

1½kg frische Muscheln
2 EL trockener Weißwein
1 kleine Zwiebel, feingehackt
250g Lauch in feinen Ringen
2 EL Olivenöl
45g gemahlene Mandeln
2 TL gemahlener Ingwer
1 Prise Safran
375ml Fischbrühe
Salz, Pfeffer
1 EL Weißweinessig
4 EL Crème Double

Zubereitung

Muscheln gründlich waschen, Härte entfernen, offene Muscheln wegschmeißen
In eine große Pfanne mit einem Spritzer Wein geben
Pfanne schließen, 4-5 min auf großer Hitze kochen, Pfanne schütteln, bis sich die Muscheln öffnen
Flüssigkeit durch ein Tuch in eine Schüssel seihen
Öl in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Zwiebeln ~3 min dünsten
Restlichen Wein zugeben und auf die Hälfte reduzieren lassen
Mandeln und Gewürze zugeben
Die Kochflüssigkeit (Muschelwasser + Wein) mit der Fischbrühe vermischen und langsam zugeben, gut umrühren

25 min köcheln lassen

Durch ein Sieb in einen sauberen Topf geben, abschmecken,
mit Weinessig schärfen

Jeweils eine Schalenhälfte jeder Muschel entfernen, Suppe
wieder erhitzen, Crème Double und Muscheln zugeben, mit viel
Brot auftragen

*Rezept datiert auf 1390; Sara Paston-Williams: A Book of
Historical Recipes, The National Trust of Scotland, 1995;
Korrin S. DaArdain (SCA); Stefans Florilegium
Siehe: Muschel-Zwiebel-Stew*

Nudelsuppe mit Mandelmilch

Spanien, 16. Jhd.

Zutaten

3 Tassen (700ml) kräftige Hühnerbrühe

300g Eiernudeln

2 EL Butter

1½ Tassen (350ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte)

¾ Tassen Parmesan

Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen, Butter und Nudeln zugeben

5 min unter ständigem Rühren kochen

Mandelmilch zugeben, 6 min unter ständigem Rühren
weiterkochen

Vom Feuer nehmen, 5 min ruhen lassen

In eine Schüssel geben, mit Parmesan gleichmäßig bestreuen,
auftragen

*Rupert de Nola, Libra del Coch, 1529; Lady Brighid ni
Chiarain, Serena da Rida, SCA*

Olla Potrida 1

Deutschland, 16. Jhd.

12 Portionen

Zutaten

2 $\frac{1}{2}$ l Rinderbrühe
150g Kichererbsen
370g Rinderbrust
150g Lammschulter
1 Schweinshaxe
 $\frac{1}{2}$ Brathähnchen
100g durchwachsener Speck
120g roher Schinken
1 Zwiebel
Salz, schwarzer Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie
 $\frac{1}{2}$ Bd. Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
80g Möhren
1 Stange Lauch
80g Weißkohl
1 Milchbrötchen
Gartenkräuter nach Saison, z.B. Salbei, frischer Koriander,
Kerbel, Sauerampfer

Zubereitung

Den durchwachsenen Speck würfeln
Zwiebel, Möhren, Lauch und Weißkohl putzen und
kleinschneiden
Schnittlauch, Petersilie und die Gartenkräuter (jeweils separat)
hacken, die Knoblauchzehe schälen; das halbe Hähnchen
portionieren
Die Brühe erhitzen
Das Brötchen in etwas Brühe einweichen
Zunächst die Rinderbrust mit Pfeffer und Salz einreiben, im
ausgelassenen Speck anbraten, dann herausnehmen, warm

stellen; mit der Lammschulter, der Schweinshaxe und den Hähnchenteilen ebenso verfahren
Zum Schluss Kichererbsen, Zwiebel, Möhren, Lauch und Weißkohl kurz andünsten, die Knoblauchzehe durch die Knoblauchpresse drücken und hinzufügen
Die Fleischstücke (bis auf die Hähnchenteile) wieder in den Topf geben, mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen
Das Brötchen fein zerpfücken und zusammen mit den gehackten Gartenkräutern hineingeben
Die Suppe bei niedriger Hitze 1½ Stunden kochen lassen; nach ~1 Stunde die Hähnchenteile und den gewürfelten Schinken hinzufügen
Rinderbrust, Lammschulter und Schweinshaxe herausnehmen, gegebenenfalls vom Knochen lösen und fein würfeln
Den übrigen Eintopf in eine große Suppenterrine füllen, das Fleisch wieder in die Brühe geben, mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen und auftragen

Marx Rumpoldt: Ein New Kochbuch (139), 1581, aus: Ehlert, Kochbuch

Olla Potrida 2

Zutaten

150g Kichererbsen
1 halbes Suppenhuhn
2-3l Wasser
4 Karotten
2 Stangen Lauch
2 Zwiebeln
500g Weißkohl
200g Serranoschinken
100g gepökelter Schweinebauch
2 Knoblauchwürste
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Gewürze nach Belieben: z.B. Liebstöckel, Kerbel, Petersilie, Kümmel, Kardamom, Ingwer

Zubereitung

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen; Wasser abgießen
Die Erbsen mit dem Suppenhuhn im Wasser aufsetzen und 90
min köcheln
Dann die anderen Zutaten kleingeschnitten dazugeben, noch
mal 40 min köcheln lassen
Mit den Gewürzen abschmecken, ziehen lassen und auftragen

Olla Potrida 3

Zutaten

300g Rinderbrust oder -schulter
300g Lammschulter
300g Schweineschulter
300g Geflügelbrust
150g durchwachsener Speck
150g roher Schinken
1-2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
2 Bund Suppengrün
250g Weißkohl
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
2l gute Fleischbrühe
reichlich frische Gartenkräuter (Petersil, Kerbel, Basilikum,
Salbei, Sauerampfer usw.)

Zubereitung

Das gesäuberte Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden,
Speck und Schinken würfeln
Zwiebeln und Knoblauch schälen und feinwiegen
Suppengrün und Kohl putzen und kleinschneiden
Speck und Schinken in einem großen Suppentopf anbraten,
herausnehmen und zur Seite stellen
Fleisch im Speckfett rundherum anbraten
Schinken und Speck mit Zwiebeln und Knoblauch wieder
zugeben

Gemüse zugeben, unter Rühren kurz mitbraten, pfeffern,
salzen, Lorbeerblatt zugeben, mit der Brühe aufgießen
Kichererbsen einrühren
Zugedeckt auf milder Hitze gut 90 min kochen lassen
Die feingewiegten Kräuter einrühren und auftragen

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Olla Potrida 4

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

1 Scheibe durchwachsener Speck
1 Schweineschulter mit Knochen und Schwarte
1 Schweinshaxe (Eisbein)
1 Stück Rinderbraten
1 Gänsekeule
1 Brathähnchen
1 kleiner Weißkohl
1 kleine Steckrübe
1 Stück Kürbis
1/2kg Möhren
1kg Zwiebeln
3-4 Stangen Lauch
1 Knolle Knoblauch
1/2kg Kichererbsen
1/2kg Bohnenkerne
frische Gartenkräuter
Brühe
Brot zum Eindicken
Fett zum Anbraten

Zubereitung

Die Kichererbsen und die Bohnenkerne in reichlich Wasser
über Nacht einweichen lassen, morgens das Einweichwasser
weggießen
Gemüse klein schneiden
Fett in den Eisenkessel geben und heiß werden lassen

Die Fleischstücke in oben genannter Reihenfolge nacheinander im Kessel von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen
Gemüse hinzugeben und unter Rühren andünsten
Mit Brühe angießen und die Fleischstücke außer dem Hähnchen hinzugeben
Knapp 2 Stunden bei leichter Hitze köcheln lassen
1/2 Stunde vor Ende der Garzeit das Hähnchen zugeben
In der Zwischenzeit möglichst viele verschiedene Kräuter kleinschneiden
Fleisch herausnehmen und von Knochen, Schwarte, Haut und fetten Stücken befreien, sehr klein schneiden und in den Topf zurückgeben
Weiche Brotkrume fein zerpfücken und einrühren
Gut würzen und mit den frischen Kräutern bestreuen
Aufgetragen wird dieser Eintopf in ausgehöhlten Semmeln oder kleinen Broten, die man sich extra dafür vom Bäcker backen lassen kann. Die Brotkrume findet dann Verwendung in dem Eintopf.

Marx Rumpoldt: Ein New Kochbuch (139), 1581, aus: Lutz, Herrenspeise

Opars Schatz

Zutaten

2 Esslöffel Distelöl
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 große Karotten
2 Stangen Sellerie
1 1/2 Tassen Linsen
6-7 Tassen Wasser
1 Gemüsebrühwürfel, 1 Prise Thymian, Kräutergewürz

Zubereitung

Öl in einem Wok oder großen Topf erhitzen
Kleingehackten Knoblauch und Zwiebeln zugeben
~5 min anbraten, dann gehackte Möhren und Sellerie zugeben, gut wenden, dann gewaschene Linsen unterrühren

Das Wasser hinzuschütten und aufkochen lassen
Dann Gemüsebrühe und Thymian zugeben
Auf niedriger Temperatur ~45 min köcheln lassen
Anschließend die Suppe im Mixer pürieren und mit
Kräutergewürz abschmecken

Pilz=Lauch=Suppe

England, 14. Jhd.

Zutaten

250g Pilze
1 Stange Lauch
250ml Rinder- oder Hühnerbrühe
6 Fäden Safran
1/4 TL Poudre forte (siehe Gewürze)
1/4 TL Salz

Zubereitung

Gemüse waschen, Lauch in feine Ringe schneiden, Pilze
würfeln
Safran zur Brühe geben und aufkochen
Lauch, Pilze und Poudre forte zur Brühe geben, 3-4 min
simmern lassen
Mit Salz abschmecken

The Forme of Cury, ~1390

Rahmsuppe mit Sago

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

3/4l Vollmilch
1/4l Sahne
50g Sago

1-2 EL Honig (evtl. mehr)
Zimt, Anis, Ingwer
1 EL Butter
2 Eier
Zimtzucker

Zubereitung

Die Milch - bis auf 6 EL - mit der Sahne vermischen, mit dem Sago unter Umrühren aufkochen lassen, Honig und Zimt zugeben und mit der Butter nochmals ~10 min ziehen lassen
Die Eier mit der restlichen Milch verquirlen, unterziehen und cremig binden; nicht mehr kochen!
Die Suppe auftragen, nach Geschmack noch Zucker und Zimt getrennt dazu reichen

*Kochbuch der Philippine Welserin, um 1550,
aus: Fahrenkamp, Mannsbild*

Rindfleisch=**R**räuter=**S**uppe

Zutaten

500g Rindfleisch (Brust oder Bein)
1 Stange Lauch
1 Karotte
¾ Sellerieknolle
1 Petersilwurzel
6 Pimentkörner
1 Lorbeerblatt
2l Wasser
Salz, Pfeffer
50g Butter
2 Zweiglein Thymian
2 Stängel Oregano
50g Fädlein-Nudeln
3 EL gehackter Petersil/Kerbel

Zubereitung

Fleisch und Gemüse putzen und grob zerteilen

Mit dem kalten Wasser aufgießen, Piment und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt langsam zum Kochen bringen
Gut abschäumen, salzen und auf milder Hitze 2-2½ Stunden kochen
Abschmecken, Butter, Thymian, Oregano und die Nudeln zugeben
Noch einmal ~5 min ziehen lassen, anrichten und mit Petersil bestreuen

Aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Rindfleischsuppe

Zutaten

Fleischbrühe
250g Rinderfilet/Hochrippe/Steak (kein Suppenfleisch, ist zu kraftlos!)
Kräuter nach Wunsch frisch, z.B. Petersilie, Ingwer, Liebstöckel, Beifuß, Schnittlauch, Estragon
½ Zwiebel oder 2 kleine Schalotten
1 Karotte
Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt

Zubereitung

Fleischbrühe ansetzen
Das Fleisch in kleine Würfel schneiden (Kantenlänge ½cm) und in die kochende Brühe legen
Kräuter kleinhacken und hinzugeben
Zwiebel reiben und dazugeben
Karotte zu 1-2mm dicken Streifen verarbeiten und hinzugeben
Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einer Spur Zimt abschmecken

Rote Beete Suppe

Skandinavien

4-6 Personen

Zutaten

5-6 Rote-Beete-Knollen

Wasser

~300g Kohl

2 Zwiebeln

2 EL Butter

1½l Brühe

Salz

½ TL Kümmel

gehackter Petersil

1 Becher Sauerrahm

Zubereitung

Die Rote Beete abbürsten, Wurzel und Stängel entfernen

In gesalzenes Wasser geben und ~40-50 min kochen lassen

Etwas abkühlen lassen, dann schälen und in Streifen

schneiden; Achtung: macht doll rote Hände!!!

Kohl und Zwiebeln auch in Streifen schneiden und in Butter andünsten

Die Brühe dazugeben und ~15-20 min köcheln lassen

Die Rote Bete mit in die Suppe geben und aufkochen lassen

Mit Salz, Pfeffer und dem Kümmel würzen

Petersil dazugeben und mit Sauerrahm auftragen

Das mit dem "köcheln lassen" ist auf dem offenen Feuer so eine

Aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger-Kochbuch

Rote=Beete=Suppe mit Äpfeln

6 Portionen

Zutaten

6 mittelgroße rote Rüben, geputzt und geschrubbt
8 Tassen (1½l) Gemüse- oder Hühnerbrühe
2 Tassen (450ml) Apfelsaft
3 EL Butter
3 Äpfel, geschält, entkernt und geschnitten
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Rote Rüben in einen großen Topf geben, Brühe und Apfelsaft dazugeben
Zum Kochen bringen, ~45 min simmern lassen, bis die Rüben weich sind
Rüben herausnehmen, abkühlen lassen, schälen, kleinschneiden
Brühe durchsiehen und wieder in den Topf geben
Butter in einem anderen Topf zerlassen, Äpfel darin 10-15 min karamellisieren
Rüben und Äpfel gemeinsam mit etwas Brühe pürieren
Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben; falls gewünscht, durch ein Sieb geben
Suppe heiß oder kalt auftragen, falls gewünscht mit etwas Crème fraîche

Caointairn, sca-cooks

Rübensuppe

England, 14. Jhd.

Zutaten

500g Rüben, Karotten oder Pastinaken

1/2l Hühnerbrühe

250g Zwiebeln

6 Fäden Safran

3/4 TL Salz

Poudre Douce: 2 TL Zucker, 3/8 TL Zimt, 3/8 TL Ingwer

Zubereitung

Rüben waschen, schälen und vierteln (oder achteln, wenn sie groß sind), mit kochendem Wasser bedecken und 15 min kochen

Karotten oder Pastinaken putzen, in große, aber noch mundgerechte Stücke schneiden, und 10 min kochen

Zwiebeln fein schneiden

Gemüse abgießen, mit den Zwiebeln in der Hühnerbrühe aufsetzen und zum Kochen bringen

Safran in 1 TL der Brühe zerdrücken und mit den Gewürzen zur Suppe geben

Weitere 15-20 min kochen, bis das Gemüse weich ist und etwas von der Flüssigkeit heruntergekocht ist

Curye on Inglysch p. 99 (Forme of Cury no. 7), 1325

Saake

Hühnersuppe mit Datteln

England, 15. Jhd.

Zutaten

6 Hühnerbrüste mit Haut und Knochen

1/4l kräftige Hühnerbouillon
1/4-1/2l Weißwein
1 gute Handvoll Petersil, gehackt
je 1/2 TL Nelken, gemahlene Zibeben
je 1 TL Macis (Muskatblüte), Zimt, Ingwer, Ysop
1 Prise Safran
8-10 Datteln

Zubereitung

Hühnerteile in Wein-Bouillon-Mischung mit Petersil, Nelken, Zibeben, Macis, Datteln und Safran 30-45 min köcheln, bis das Huhn fast durch ist
Huhn herausnehmen, entbeinen, enthäuten, in mundgerechte Stücke schneiden
Mit dem Zimt und dem Ingwer wieder in die Brühe geben, fertigkochen

Harleian MS 279; Medieval Cooking, SCA

Schwarze Bohnensuppe 1

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

75g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
300g rote Bohnen (aus der Dose oder selbst quellen lassen)
1/8l Rotwein (nicht zu trocken)
1/4l Sahne
Salz, Pfeffer
2 EL gehackter Petersil

Zubereitung

Den durchwachsenen Speck in kleine Würfel schneiden und in einem Topf auf milder Hitze goldgelb auslassen, die fein gehackte Zwiebel zugeben und goldgelb braten
Die Bohnen mit der Flüssigkeit dazugeben und ~10 min schmoren

Alles durch ein Sieb passieren oder im Mixer glatt pürieren
Mit der Fleischbrühe und den Rotwein kurz erhitzen
Bei milder Hitze die Sahne unterziehen, mit Salz und Pfeffer
abschmecken, anrichten, mit dem gehackten Petersil bestreuen
und auftragen

Tegernseer Klosterkochbuch, aus: Fahrenkamp, Mannsbild

Schwarze Bohnensuppe 2

Deutschland, 16. Jhd.

Zutaten

4 Portionen oder Burgkessel
300g schwarze Bohnenkerne [2kg]
150g Dörrfleisch [1kg]
1-2 Zwiebeln [1kg]
¼l Rotwein [1l]
Brühe
Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. frische Gartenkräuter

In eckigen Klammern [] Mengen für den Burgkessel

Zubereitung

Die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser quellen lassen
Mit etwas Flüssigkeit weichkochen
Die Schwarte vom Dörrfleisch abschneiden und das Dörrfleisch
sehr fein würfeln
Zusammen im Kessel anbraten
Die ebenfalls kleingeschnittenen Zwiebeln dazugeben und
mitbraten
Die weichgekochten Bohnen mit etwas Flüssigkeit hinzugeben
und weiterkochen
Die Schwarte herausnehmen und das Ganze durch ein Sieb
treiben (pürieren)
Mit dem Rotwein zusammen im Kessel erhitzen
Mit etwas Salz, ordentlich Pfeffer und Muskat abschmecken
Mit frischen Gartenkräutern bestreut auftragen

Tegernseer Klosterkochbuch, aus: Lutz, Herrenspeis

Senfsuppe

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

2 EL Butter
2 EL Mehl
600ml Gemüse- oder Erbsenbrühe (siehe Grundrezepte)
300ml Milch
Salz, weißer Pfeffer
1 Zwiebel, fein geschnitten
2 Eidotter
2-3 EL Sahne
3 EL (oder mehr) Senf

Zubereitung

Zwiebel andünsten
Butter schmelzen lassen, Mehl einrühren und goldgelb werden lassen
Brühe, Milch, Salz, Pfeffer und Zwiebel zugeben
10-15 min simmern, leicht abkühlen lassen
Eidotter mit der Sahne vermischen, mit etwas warmer Suppe temperieren, zur Suppe geben
Senf zugeben, auftragen

Taillevent, Le Viandier, 1375

Sopa de Calebeza

Zutaten

15g gehackter Knoblauch
150g gewürfelter Sellerie
180g gewürfelte Zwiebeln
90g gewürfelter Lauch
30g ungesalzene Butter
750g Kürbis aus der Dose (oder frisch, ohne Schale gewogen)

4l Gemüse- oder Hühnerbrühe
1 TL geriebener Ingwer
60ml Weißwein
1 TL Muskat
30ml schwere Sahne

Zubereitung

Frischen Kürbis aufschneiden, schälen und Samen entfernen, in Stücke schneiden; in der Brühe weichkochen, abgießen, pürieren

Knoblauch, Sellerie, Zwiebeln und Lauch anschwitzen, Kürbis zugeben, gut umrühren

Langsam Brühe zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, zum Simmern bringen

Ingwer 15 min in Weißwein einweichen, herausnehmen, Wein und Muskat in die Suppe geben

Etwas heiße Suppe in die Sahne rühren, dann die Sahne in die Suppe geben

Abschmecken und auftragen

Spinatsuppe

Skandinavien

4 Personen

Zutaten

100-150g frischer, blanchierter Spinat, oder 200 g TK Blattspinat

1 Stange Lauch/Porree

1l Brühe (Gemüse oder Fleisch)

100g Petersil (frisch gehackt)

1 Prise Ingwer

1 Prise Muskatnuss

100ml Sahne

2-3 Eidotter

4 ganze Eier (gekocht)

Zubereitung

Den Spinat waschen und klein hacken (Tiefkühlspinat nehmen...wegen der längeren Haltbarkeit vor Ort...)
Den Lauch in Scheiben schneiden und gründlich waschen
Die Brühe aufkochen lassen und den Spinat und den Lauch hineingeben
~5 min kochen lassen, Petersil dazu und nochmals einige Minuten kochen; jetzt den Topf vom Feuer nehmen
Mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Muskat würzen
Die Eidotter mit der Sahne verrühren und langsam unter die Suppe rühren; evtl. noch einmal nachwürzen
Dazu gab es für jeden ein gekochtes Ei und frisches Brot.

Aus: Bloch-Nakkerud, Wikinger-Kochbuch

Suppe mit Lammklößchen

England, 16. Jhd.

Zutaten

1½l Rinderbrühe
500g Lammhack
¼ TL Nelken
⅛ TL Macis (Muskatblüte)
½ TL Salz
⅛ TL Pfeffer
1½ EL Korinthen
1½ EL Datteln, entkernt, feingehackt

Zubereitung

Brühe zum Kochen bringen, Hitze reduzieren, bis sie nur noch köchelt
Hackfleisch mit den restlichen Zutaten gut vermischen, kleine Bällchen formen, in die Brühe geben
Deckel drauf, ~10 min köcheln lassen, bis die Klößchen gar sind
Brühe entfetten, heiß auftragen

The Good Huswives Handmaid for Cookerie, 1588

Suppe von Schweinsfleisch 1

England, 14. Jhd.

Zutaten

1kg Schweinebraten ohne Knochen
~1l Cider
4 ganze Nelken
20 Pfefferkörner
1/2 TL Salbei
1/4-1/2 Tasse Rosinen

Zubereitung

Schweinefleisch in Stücke schneiden und im Topf anbräunen
Genügend Cider zufügen, dass das Fleisch bedeckt ist, Gewürze
und Rosinen zugeben
Zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und 1 Stunde simmern
lassen

Suppe von Schweinsfleisch 2

Wales

Zutaten

1 Flasche Rotwein
1 EL Zimt
1 TL Nelken
1 TL Macis (Muskatblüte)
1 TL weißer Pfeffer
1 Tasse kleine Zwiebeln
500g Schweinebraten
1/2 TL Sandelholz, oder etwas rote Lebensmittelfarbe
1 Tasse (225ml) Essig
1/2 TL Ingwer

Zubereitung

Rotwein und Zimt wenige Minuten kochen lassen, durchsiehen
Nelken, Macis, Pfeffer zugeben
Zwiebeln (im Ganzen) in Salzwasser weich kochen, abgießen,
in den Wein geben
Nochmals aufkochen
1 Woche ziehen lassen
Fleisch würfeln, in einen tiefen Topf geben, Weinmischung,
Essig und Sandelholz zugeben
Das Fleisch darin gar kochen, den Ingwer zufügen, auftragen

Enid Roberts, Food of the Bards

Ukrainischer Borschtsch

Zutaten

1kg Rote Beete
1 Karotte
1 Rübe
1 Pastinake
2 Selleriestangen
2 mittlere Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
3-4 Pfefferkörner
3 getrocknete Steinpilze oder – Dose gehackte Pilze
Flüssigkeit von den Pilzen (optional)
1 TL saures Salz
2 TL Salz
1 TL gemahlener Pfeffer
2 TL frischer Dill, gehackt

Zubereitung

Steinpilze über Nacht einweichen, in etwas Wasser weich
kochen, abkühlen lassen, fein hacken; Kochflüssigkeit
aufbewahren
Rote Beete abschrubben und vierteln, mit Wasser bedecken
und ~1-2 Stunden kochen, bis sie weich sind

Abkühlen lassen, abgießen, Flüssigkeit auffangen, Schalen entfernen

Die anderen Gemüse putzen und kleinschneiden, mit dem Lorbeerblatt, den Pfefferkörnern und den Pilzen in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei geringer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist

Die Kochflüssigkeit von der Roten Beete dazu seihen, Rote Beete wofen und zugeben, 10 min simmern lassen

In einen großen Topf abseihen; das Gemüse nicht pressen, damit die Brühe klar bleibt

Saures Salz, Pilzflüssigkeit, Pfeffer und Salz zugeben, aufkochen, abschmecken; ist die Suppe nicht sauer genug, Zitronensaft zugeben

Beim Aufwärmen nicht zu lange kochen, sonst wird die Suppe braun

Mit Dill garniert auftragen

Pisnyi Borsch

Bersoffene Suppe

Zutaten

4 Scheiben Schwarzbrot

8 Zehen Knoblauch

1 Zwiebel

Schnittlauch

200g Käse

1 EL Butter

1 EL Mehl

Salz, Pfeffer

1l Wasser

Zubereitung

Brot würfelig schneiden, mit zerdrücktem Knoblauch, feingeschnittener Zwiebel, Schnittlauch und Käsewürfeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen

Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze machen, mit etwas Wasser aufgießen und verkochen lassen

Mit der Suppe auffüllen, würzen und eindicken lassen

Weißer Bohnensuppe

England, 14. Jhd.

Zutaten

175g (1 Tasse) getrocknete weiße Bohnen
1/4l Mandelmilch (siehe Grundrezepte)
1/8l Weißwein
4 EL Honig
30g Rosinen, in heißem Essig mit etwas braunem Zucker
ausgequollen

Zubereitung

Bohnen 1 Stunde in Wasser quellen lassen, abgießen, in einen
Topf geben und mit Salzwasser bedecken
~1 Stunde simmern, bis sie weich sind
Abgießen, dabei Kochwasser aufheben
Bohnen mit Mandelmilch, Wein und Honig in einen Topf
geben, 10 min simmern
Wenn die Suppe zu dick wird, mit dem Kochwasser verlängern
Mit Gewürzen nach Wahl abschmecken, Rosinen zugeben
Nochmals 5 min simmern, auftragen

*Forme of Cury, 1378; Maxime de la Falaise, Seven Centuries
of English Cooking, Grove Press, London 1992*

Weißer Lauchsuppe

Frankreich, 15. Jhd.

Zutaten

Das Weiße von 2 Lauchstangen
125g Pökelfleisch, dünn geschnitten
1 Tasse blanchierte Mandeln, feingemörsert
Rinderbouillon
Salz

1 Tasse blanchierte Mandeln, gestiftelt
1 Tasse (225ml) Wasser

Zubereitung

Lauch in Scheiben schneiden, gut waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken
Pökelfleisch gut abspülen, zum Lauch geben, zum Kochen bringen
Leicht kochen lassen, bis der Lauch und das Fleisch gar sind
Abgiessen, dabei die Brühe aufbewahren; Brühe mit Rinderbouillon auf 1l auffüllen
Zum Kochen bringen, vom Feuer nehmen, die gemörserten Mandeln einrühren, mit Salz abschmecken
Fleisch vom Lauch trennen, Lauch feinhacken und mörsern, Lauch in die Brühe einrühren, Fleisch zugeben
Gestiftelte Mandeln und 1 Tasse Wasser zugeben, 20 min köcheln lassen, auftragen

Chiquart, Du Fait de Cuisine; Stefan's Florilegium

Weisse Zwiebelsuppe mit Mandelmilch

England, 14. Jhd.

8 Personen

Zutaten

1kg Zwiebeln, feingeschnitten
3-4 EL Olivenöl
250g geschälte, fein gemahlene Mandeln
~1/2 TL Salz
Pfeffer nach Geschmack
~1/2 Tasse Mehl
1 Ei
1/8 TL Salz
Öl zum Ausbacken

Zubereitung

Für den Nudelteig Ei, Mehl, 1 TL Olivenöl und 1/8 TL Salz
vermischen und zu einem festen, elastischen Teig kneten
In eine Plastikfolie einwickeln und 20 min kaltstellen
1 1/2 l Wasser zum Kochen bringen und vom Feuer nehmen
Die Mandeln unter ständigem Rühren zugeben
5-10 min einwässern lassen, nochmals gut vermischen
Durch ein Tuch seihen
Olivenöl bei mittlerer Hitze in einem großen (3l) Topf erhitzen
Die Zwiebeln sautieren, bis sie weich und golden sind
Die Mandelmilch zu den Zwiebeln geben, umrühren
Zum Simmern bringen und reduzieren lassen
Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen
Frittieröl auf 180°C vorheizen
Aus dem Teig "falsche Zwiebelringe" ausstechen oder -
schneiden, jeweils 3 oder 4 auf einmal frittieren, bis sie braun
und etwas aufgegangen sind
Inzwischen sollte die Suppe leicht dicklich sein
Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken
Die "Zwiebelringe" zur Suppe servieren oder auf die Suppe
geben

Curye On Inglysch, Book II, Diversa Servicia (88), 1325

Wildsuppe

Frankreich

Zutaten

Knochen mit Wildfleischresten
1l Wasser
2-3 Karotten
2 Zwiebeln
1 Knolle Sellerie
Salz, Pfeffer
1 Lorbeerblatt
2 Zweige Thymian
2 Stängel Petersil
1-2 gestr. TL Semmelbrösel
50g Sahne
4 Scheiben Weißbrot

Zubereitung

Knochen im Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen
Möhren, Zwiebeln, Sellerie putzen, kleinwürfeln, in die Suppe geben
Aus Thymian, Lorbeer und Petersil ein Bouquet garni binden und in die Suppe legen
45 min kochen
Fleisch von den Knochen schaben, durch ein Sieb in die Suppe passieren
Semmelbrösel einstreuen, Gewürzsträußchen entfernen, Sahne einrühren
Brotstücken rösten und zur Suppe reichen

Potage de Gibier

Wintersuppe

Frankreich, 14. Jhd.

Zutaten

1 EL Öl
2 große Zwiebeln
2 Hühnerbrüste
4 Hühnerschenkel + -beine
4 Scheiben Brot, entrindet
3 Tassen (700ml) Wasser
Saft von 1 Zitrone
3 Tassen (700ml) Weißwein
Gewürzsäckchen mit: 2 Nelken; 1 Langer Pfeffer, zerdrückt; "
TL geriebener Ingwer; ½ TL Paradieskörner, zerdrückt
Etwas Rinderbrühe

Zubereitung

Brot und Huhn auf dem Grill anbräunen
Zwiebeln fein hacken und im Öl weich dünsten
Zitronensaft, Wein und Wasser in eine Schüssel geben, Gewürzsäckchen darin einweichen

Brot in der Rinderbrühe einweichen, herausnehmen und durch ein Sieb in die Wasser-Wein-Mischung streichen
Huhn, Wasser-Wein-Mischung und Gewürzsäckchen zu den Zwiebeln geben, 1 Stunde simmern

Le Menagier de Paris; aus: Redon, Kochkunst.

Zanzarelli

6 Personen

Zutaten

2l Hühnerbrühe

8 Eier

200g frisch geriebener Parmesan

80g geriebenes trockenes Brot oder Semmelmehl

6 Safranfäden

Gewürz in Pulverform: Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Pfeffer

Zubereitung

Den geriebenen Käse, das Semmelmehl und die geschlagenen Eier vermengen

Die Masse sollte einen nicht zu dicken Teig ergeben

Die Brühe zum Kochen bringen

Sobald sie kocht, ein halbes Dutzend Safranfäden hinzugeben

Einige Minuten ziehen lassen, bis die Brühe eine schöne goldene Färbung bekommt

Erneut zum Kochen bringen und die Masse auf einmal hinzugeben

Mit dem Schneebesen vermischen und warten, bis die Suppe aufkocht

Ein oder zweimal aufkochen lassen, bis sich die Flüssigkeit abhebt

Die zuvor cremige Suppe soll durch das Garen leicht körnig werden

Vom Feuer nehmen, großzügig mit Gewürzen bestreuen und auftragen

Eine Suppe, die Ihren römischen Freunden gefallen wird, denn sie werden sich an die etwas raue Sämigkeit

der Stracciatella erinnert fühlen, einer in Rom äußerst beliebten Suppe, deren Zutaten denen der Zanzarelli sehr nahekommen, wenn man von den Gewürzen absieht. Auch aus kulinarischer Sicht ist dieses Rezept interessant, denn hier werden die Eier nicht wie gewohnt als Bindemittel verwandt. Im Gegenteil ist man bemüht, sie »gerinnen« zu lassen, um der Suppe ihre besondere »Körnigkeit« zu verleihen, die mit dem Semmelmehl und dem Käse eine harmonische Mischung eingeht.

Zwiebel-Erbsen-Suppe

Frankreich

10 Portionen

Zutaten

1 Tasse Erbsen
4 große Zwiebeln
1/8-1/4 Tasse Butter
6-8 Tassen (1 1/4-1 3/4l) Gemüsebrühe
" Tasse glatter Petersil, gehackt
Salz, Pfeffer
3 EL Weißweinessig

Zubereitung

Erbsen weichkochen, abgießen, mit einem Kartoffelstampfer zermanschen
Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Erbsen Püree zugeben
Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen
Mit der Butter in die Suppe geben, " Stunde simmern
Petersil, Essig, Salz und Pfeffer zugeben, 1/2 Stunde köcheln
Mit Brot auftragen

Variante: " Knolle Knoblauch mit den Zwiebeln anschwitzen

Early French Cookery p 104; Marina, sca-cooks

Zwiebelsuppe

Skandinavien

Zutaten

6 mittelgroße Zwiebeln, in Ringe geschnitten
40g Butter
40g Mehl
1½l Fleischbrühe
Pfeffer, Salz
3-5 Knoblauchzehen, zerdrückt

Zubereitung

Zwiebeln in der Butter glasig werden lassen
Mehl zugeben und Zwiebeln goldgelb rösten
Mit Fleischbrühe aufgießen, mit Pfeffer und Salz abschmecken
Alles kurz durchkochen lassen
Eine besondere „diagnostische“ Verwendung dieser Suppe ist aus Sagas überliefert: Dort wird berichtet, dass Krieger, die Unterleibsverletzungen erlitten hatten, Zwiebelsuppe eingeflößt wurde. Wenn dann der Wunde anschließend Zwiebelgeruch entströmte, wusste man, dass Magen oder Darm ernsthaft verletzt waren und somit jede weitere Hilfe vergebens war.

Zwiebelsuppe mit Mandeln

England, 15. Jhd.

Zutaten

2 Tassen feingehackte Zwiebeln
1-3 EL Olivenöl
2½ Tassen (~600ml) Weißwein
2½ Tassen (~600ml) Mandelmilch (siehe Grundrezepte)
3 EL grob gehackte Mandeln
8 Scheiben Baguette, leicht getoastet

Etwas Öl und Butter

Zubereitung

Zwiebeln in Olivenöl golden bräunen, Wein und Mandelmilch zugeben, nach Geschmack würzen

20-30 min simmern

Inzwischen die Mandeln in dem restlichen Öl golden anrösten
Suppe in feuerfeste Schalen - oder in eine große, feuerfeste Schüssel, die unter den Grill passt - geben

Eine Scheibe Toast auf jede Schale geben, mit den Mandeln und Butterflöckchen bestreuen, leicht angrillen, auftragen

*Two Fifteenth-century Cookery Books; Maxime de la Falaise,
Seven Centuries of English Cooking*

