



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Kubbe Suppe

Allein der Name macht doch schon Spaß und fordert zum Nachkochen auf – oder nicht? Sag das mal laut und mehrfach hintereinander: Kubbe Suppe Kubbe Suppe Kubbe Suppe..... 😊

Kubbe sind Klösschen. Geschrieben auch Kubbeh, Kibbeh, oder Kubbeia – je nachdem in welchem Land der Levante du gerade bist. Es gibt sie überall und sie werden gerne als Suppeneinlage genommen. Sie sind immer gefüllt. Wir haben sie hier mit einer leichten Gemüse-Kräuterbrühe gemacht – aber lege sie mal in eine Rote Bete Suppe – sie färben sich wunderbar ein und sehen natürlich beim Anstechen toll aus – außen rot und innen gelb. Die Zubereitung ist etwas aufwendig. Aber die Klösschen lassen sie gut in großer Menge machen und gekocht dann einfrieren. Dann kann man sie bei Bedarf einfach in einer heißen Suppe wieder aufwärmen. Man könnte die Klöße natürlich auch größer machen und einfach in Wasser gar ziehen und dann so als „Kloß mit Soß“ verspeisen – wäre dann halt nicht Levante sondern deutsch. Macht ja aber nichts – Hauptsache es schmeckt.



Kubbe in roter Bete Suppe

<https://jamiiegeller.com/recipes/red-kubbeh-soup-jewish-iraqi-winter-treat/>

Noch ein Tipp für alle, die kein Soja Granulat vertragen: Es gibt mittlerweile auch vergleichbare Produkte auf Erbsenprotein oder hack Ersatz auf Walnuss oder Jackfruit Basis. Wer die nicht findet, kann auch einfach klein gehacktes Gemüse zum Füllen verwenden. Klassisch käme eine Hackfleischfüllung in die Bällchen – das Soja Granulat hat den Vorteil, dass es im Biss eine sehr fleischige Konsistenz hat.

Bei der Herstellung der Suppe bauen wir Lage um Lage den Geschmack auf. Da sind generelle Tipps, wie man eine Brühe mit intensiven Geschmack herstellt. Wichtig ist dabei, alles in einem Topf zu machen, da ihr sonst die Röstaromen verliert.

Zutaten für ca. 12 kleine Knödel

- 50g Sojagranulat
- 1 Zwiebel
- ½ TL Korinaderpulver
- ¼ TL Piment
- ½ TL Fenchelsamen Pulver
- ¼ TL Kurkuma
- ½ TL Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 250g Polenta
- 1 l Brühe



Große, flache Kubbe in Kichererbsensuppe

<https://www.facebook.com/kubbebarmiami/>



Kubbe in Tomatenbrühe

<https://www.kochbar.de/rezept/372723/Ge-muesesuppe-mit-Einlage-Kubbe.html>





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Das Soja Granulat mit etwa 200 ml Brühe aufkochen, abgessen und dabei die Brühe wieder auffangen. Gut ausdrücken (Flüssigkeit auffangen).
2. Die Zwiebel fein würfeln und bei Mittlerer Hitze in Öl langsam goldbraun anbraten. Das dauert bis zu 15 Minuten, aber verbessert den Geschmack ungemein, da das natürliche Umami ausgelöst wird.
3. Das Soja Granulat zugeben und auch schön anrösten.
4. Alle Gewürze dazu geben. Ggf. etwas mit Salz abschmecken.
5. Die Polenta mit der restlichen Brühe und dem aufgefangenen Kochwasser des Soja Granulats einmal kurz aufkochen und dann quellen lassen. Das Ausquellen kann bis zu einer Stunde dauern. Sie soll geschmeidig und formbar sein.
6. In 12 Portionen teilen, zu Bällchen rollen, 1/12 der Füllung in die Mitte geben und die Polenta rund um die Füllung zuklappen. Zu kleinen Klößen rollen.



Zutaten für die Suppe ca. 6 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stange Sellerie
- 1 Fenchelknolle
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 1,5 l kochendes Wasser



1. Die Zwiebel, die Karotten und den Stangensellerie fein würfeln. Die Kräuterblätter von den Stielen trennen. Die Stiele fein in Streifen/Röllchen schneiden, die Blätter fein hacken. Den Fenchel mundgerecht würfeln. Das Fenchelgrün hacken und zu den gehackten Kräuterblättern geben. Den Knoblauch fein würfeln.
3. Jetzt zunächst Zwiebel, Karotten und Stangensellerie in einem großen Topf (da muss die ganze Suppe rein passen) in Öl kräftig unter Rühren anrösten. Eher $\frac{3}{4}$ Hitze, als ganz heiss. Das Gemüse soll richtig Farbe bekommen, braun werden. Idealerweise bildet sich am Boden des Topfes ein brauner Belag – das ist ein Röstansatz und pures Gold für den Geschmack.
4. Jetzt gebt ihr die Stiele der Kräuter, den Knoblauch und das Kurkuma zu und röstet das auch alles nochmal kurz an. Gut rühren – denn jetzt kann das leicht anbrennen.
5. Mit etwa 500 ml kochendem Wasser ablöschen. Tritt vom Topf zurück, denn das dampft und zischt erstmal. Kochendes Wasser ist wichtig. Wenn ihr kaltes Wasser verwendet, unterbricht ihr den Kochprozess und verliert Hitze. Es muss dann mühsam wieder aufkochen. Ich verwende zu Hause einfach den wasserkochen direkt daraus in den Suppentopf.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

6. Jetzt mit dem Kochlöffel tüchtig und mit Kraft den Röstansatz am Topfboden los schrubbeln. Die Farbe der Brühe verändert sich zu diesem feinen hellbraun, dass man von Gemüsebrühe her kennt. Nochmal etwa 1 Liter Wasser aufgiessen, wenn ihr den Topfboden schön blank geschrubbelt habt.
7. Den gewürfelten Fenchel zugeben und etwa 15 Minuten gar köcheln. Mit Salz abschmecken.
8. Die Hitze ganz abdrehen und die gehackten Kräuter zugeben.
9. Die Kubbe Klösschen in die heisse Suppe geben und etwa 10-15 Minuten gar ziehen lassen. Wenn sie gar sind, schwimmen sie oben.

