

Supper

Se også om muslingesupper på siden *Fisk og Skaldyr*.



Afrikansk suppe

2 fed hvidløg
2 bladselleristængler
2 løg
1 spsk olivenolie

hakkes fint
skæres i tykke skiver
hakkes groft og klares i en gryde på medium varme i i et par minutter, før de øvrige grøntsager kommer i. Det hele steger videre i yderligere et par minutter, og

7½ dl vand
1½ spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
400 g hakkede tomater med chili
2 spsk hakket persille
½ tsk salt
1½ tsk kanel
2½ tsk koriander
100 g røde linser

og
tilsættes, blandes og bringes i kog. Det hele koger under et låg i 20 minutter.

300-400 g kogte bønner eller kikærter
300-400 g kogte bønner eller kikærter
tilsættes, suppen koger videre, til kikærterne er gennemvarme, og suppen serveres straks med som tilbehør.

evt. 2 skiver groft brød



Kan også tilsættes kødboller – gerne lavet af kyllingekød.

Aspargessuppe

1 dåse asparges
2 spsk hvedemel
1½ dl mælk
½ spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
vand

hældes i en si over en skål.
og
kommes i en kasserolle og piskes sammen.
samt aspargesvand og
- så der er i alt 3½ dl - kommer i kasserollen, og det hele opvarmes under let piskning indtil kogepunktet. Der smages til med efter behag,
vendes i, suppen varmes godt igennem og serveres straks.

salt og peber
asparges

Broccolisuppe, pureret *

180 g frisk broccoli	deles i passende stykker.
½-1 lille avocado	befries for skræl og sten og skæres i kvarte.
½ løg	skæres i både, og
1 fed hvidløg	knuses. Alle dele blendes sammen med
40 g cashewnødder	
2½ dl kogende vand	
¼ tsk salt	
1 tsk dild	og
1 tsk estragon	- og serveres straks.

Champignonsuppe

2 bagekartofler	skrælles og skæres i tern.
1 løg	pilles og hakkes groft.
1 fed hvidløg	knuses.
5-6 dl vand	kommers i en gryde sammen med kartoffel, løg og hvidløg.
1½ spsk Herbamare	
grøntsagsbouillon	tilsættes, låget lægges på og gryden bringes i kog ved høj varme. Varmen dæmpes, og suppen koger i 12-15 minutter, indtil kartoflerne er kogt ud.
	Suppen blendes med en stavblender eller i en blender og hældes derefter tilbage i gryden.
400 g brune champignons	renses og skæres i mundrette stykker.
½ spsk olivenolie	hældes på en stegepande ved høj varme, og champignonerne ristes deri i 4-5 minutter, hvorefter de hældes i suppen.
½ citron	presses, og saften derfra samt
1 spsk hakket persille	
eller ½ spsk frisk timian	tilsættes, og suppen varmes godt igennem.
	Der smages til med
salt	og
evt. peber	efter behag, og gryden tages af varmen.
½-1 dl piskefløde	efter behag tilsættes - suppen serveres straks, og
groft brød	serveres som tilbehør.
	<i>Denne suppe kan også serveres iskold!</i>

Ferskensuppe

100 g cashewnødder	skæres i halve og ristes gyldne på en stegepande ved lav varme.
½ dåse ferskner	afdryppes i en si.
2 løg	hakkes groft.
1½ spsk karry	svitses i en gryde ved middel varme i
1 spsk rapsolie	- løgene tilsættes og steger under omrøring i 3 minutter.
400 g hakkede tomater	samt fersknerne kommes i, og det hele bringes i kog og simrer i et kvarter, hvorefter det blendes.
1 lille dåse kokosmælk	
¼ tsk salt	samt nødderne blandes i, og suppen smages til.

Forbrændersuppe *

2 løg hakkes groft.
6-8 forårsløg
2 bladselleristængler
1 peberfrugt og
¼ hvidkål snittes i mundrette stykker.
2 tsk rapsolie kommes i en gryde, løgene svitses 2 minutter i gryden over middel varme, og resten af grøntsagerne kommes i.
400 g flåede tomater
evt. 1 tsk chili efter behag,
7½ dl vand og
2 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon tilsættes, og det hele koges 10-15 minutter, til grøntsagerne er møre, men stadig sprøde. Der smages til med
salt før servering.

Variation: Undlad chili og/eller erstat det med karry – eller ½ tsk kommen og nogle laurbærblade. Erstat fx hvidkål med eksempelvis broccoli, blomkål, gulerod, selleri, squash eller grønne bønner. Variationsmulighederne er mange og kan indrettes efter smag og behag.

Grøntsagssuppe

400 g friske grøntsager skylles, skrælles, m.m. - og skæres i mundrette stykker, hvor størrelserne samtidigt er tilpasset kogetiden, så alle dele er kogt møre på den samme tid.
5 dl vand hældes i en gryde og bringes i kog ved høj varme.
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon og
½ tsk salt samt grøntsagerne tilsættes, og grydelåget lægges på. Når vandet igen koger, skrues ned til middel varme, og grøntsagerne koges møre i løbet af 10-15 minutter. Gryden tages af varmen, og
evt. 1 dl sødmælk
eller evt. ½ dl fløde tilsættes umiddelbart før servering.

Gullaschsuppe

2 gulerødder og
1 bagekartoffel skrælles og skæres i tern.
1 løg hakkes groft.
2 bladselleristængler og
½ rød peberfrugt snittes i mundrette stykker.
4 skiver koldrøget skinke skæres i strimler.
1 spsk rapsolie kommes i en gryde, løgene svitses 2 minutter i gryden over middel varme, der skrues op for varmen og tilsættes
½ tsk chili og
1 tsk stærk paprika samt
250 g hakket kalv - som brunes, hvorefter skinken tilsættes og brunes med 1 minut.
400 g flåede tomater
2 tsk Oscar kalvebouillon
6 dl vand
1 tsk salt
⅓ tsk peber og
1 spsk frisk timian
eller 1 tsk tørret tilsættes, og suppen koges 20-25 minutter ved middel varme, smages til og serveres med
evt. grovbrød som tilbehør.



Hokkaidosuppe med kokosmælk

- 1 hokkaido græskar skæres over i to dele, og kernerne fjernes. De to halvdele skæres i mindre skiver, skrællen skæres af, og kødet skæres i små tern.
- 1 løg og
1 fed hvidløg hakkes groft.
En stor gryde varmes op, og
1 spsk spidskommen og
1 spsk korianderfrø ristes kort på den varme bund.
1/2 spsk olivenolie hældes i gryden, og løg og hvidløg svitses et par minutter, inden græskarternene tilsættes.
- 1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon og
1 tsk salt hældes ved, det hele bringes i kog og koger 10-15 minutter under låg, indtil græskarret er mørt. Suppen blendes derefter godt, og kommes tilbage i gryden.
1/8 tsk peber og
9 dl vand tilsættes, suppen smages til og serveres med som tilbehør.
- 1/2-3/4 tsk Sambal Oelek og
1 dl kokoscreme tilsættes, suppen smages til og serveres med groft brød som tilbehør.

Høsekødssuppe – cirka 2½ liter

- 2 kg høne eller hane samt
evt. ekstra fjerkræben
evt. fedtfri kalveben lægges i en stor gryde, og
2 liter vand hældes ved. Vandet bringes i kog, overfladen skummes, og der tilsættes
- 1 spsk salt
2 løg
5 gulerødder og
2 porrer i tykke skiver,
1 persillerod el. pastinak samt
1/2 selleri i tern,
1/2 bundt persille (gerne bredbladet) og
10 peberkorn - samt
evt. 2 laurbærblade og
evt. 3-4 blade løvstikke efter behag. Det hele simrer under låg i en halv time, grøntsagerne tages op, og kødet koger videre i 1-3 timer, indtil det er mørt (afhænger af hønens alder). Suppen sies og kan koges yderligere ind for kraftigere smag, før den hældes igennem en fedtseparator.
- kød- og melboller og
kogte gulerodsskiver kommes i som fyld – og suppen serveres gerne med
kogt ris med
evt. rosiner - efter gammel jysk skik.

TIP!

Kødet kan enten bruges i suppen eller fx til fyld i tarteletter, filodej eller i salater. Eller serveres med rugbrød, asier og sennep til.



Karryfiskesuppe

2 løg hakkes groft, og
1 fed hvidløg knuses.
150 g hajmallefilet skæres i mundrette stykker.
½ rød peberfrugt og
1 æble befries for kerner m.m. og skæres i tern.

1 spsk rapsolie kommes i en gryde, og
½ spsk karry samt løg og hvidløg svitses 2 minutter i gryden over middel varme.
Der skrues op for varmen,
og

6½ dl kogende vand
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
1 lille dåse kokosmælk samt fiskestykker, æble og peberfrugt kommes i gryden, og retten koges ved middel varme i 7 minutter, og suppen smages til med

1 spsk limesaft
½-1½ tsk fiskesauce og
¼-½ tsk salt og serveres med
fx groft brød som tilbehør.



Karryrødbedesuppe *

1 løg og
1 fed hvidløg pilles, og hvidløget knuses.
250 g rødbede
50 g pastinak
eller 50 g kartoffel
½ æble samt løget rives fint.

½ spsk rapsolie hældes i en gryde og opvarmes under høj varme.
1tsk aromatisk karry røres i olien sammen med hvidløg, og alle de revne ingredienser tilsættes og svitses i 3 minutter.

1-2 laurbærblade
5 dl vand
½ spsk Herbamare
grøntsagsbouillon og
1 tsk salt kommes i gryden, grydelåget lægges på, og suppen koges ved lav til middel varme i en halv times tid.

1 forårsløg snittes i meget tynde skiver.
1 tsk æblecidereddike og
1 drys peber tilsættes suppen, den smages til og serveres med
græsk yoghurt og drys af forårsløg samt
evt. groft brød som tilbehør.



Karrysuppe *

1 løg pilles og hakkets groft.
100 g champignons skylles og skæres i skiver.
100 g grøntsager efter eget valg klargøres og skæres i mundrette stykker.
1 spsk rapsolie hældes i en gryde og opvarmes under høj varme.
1tsk stærk karry og
¼ tsk st. ingefær kommes i sammen med løg og champignons, som svitses i 2 minutter.
7½ dl vand og
1 spsk Herbamare samt grøntsagerne tilsættes, grydelåget lægges på, og suppen koges ved grøntsagsbouillon middel varme i 12-15 minutter, til grøntsagerne er møre.
3 æg koges hårdkogte og pilles. De hele æg samt
1 dl kogte ris kommes i suppen, som serveres med
evt. brød som tilbehør.

Kyllingesuppe *

150 g kyllingebryst skæres i strimler.
1 løg pilles og hakkes groft.
2 stilke bladselleri skæres i tynde skiver.
2-3 tomater skæres i både.
5 dl vand hældes i en gryde, og bringes i kog ved høj varme. Kyllingekødet kommes i og koger 1 minut, og overfladen skummes.
1 spsk Herbamare og
grøntsagsbouillon samt grøntsagerne tilsættes, og suppen koges ved svag til middel varme
½ dl brune ris under låg i cirka 15 minutter, indtil al fyld er mørt.
1 spsk soya
½ tsk ingefær
1 tsk salt
¾ tsk peber
Suppen smages til og serveres med
evt. brød og soya som tilbehør.

Linsesuppe *

1 løg pilles og hakkes groft.
1 fed hvidløg knuses.
2 gulerødder skrælles og skæres i tern.
1spsk rapsolie kommes i en gryde, sammen med
½ tsk stærk karry løg og hvidløg og svitses deri i 1 minut ved høj varme.
6 dl vand hældes i gryden sammen med gulerødderne.
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon samt
1½ dl røde linser tilsættes, og låget lægges på gryden, der bringes i kog ved høj varme.
2 laurbærblade Der skrues ned for varmen, og suppen koger 10 minutter under låg,
½ tsk salt eller indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde, og linserne er helt kogt ud.
1 lime presses og hældes i suppen sammen med
1 spsk hakkes persille - suppen smages til -
evt. kogte brune ris tilsættes, og suppen serveres straks.

Løvestikkesuppe *

1-2 forårsløg
2 stængler bladselleri og
80 g squash skylles og skæres i mundrette stykker.
3 gulerødder skrælles og skæres i tern.
1 spsk rapsolie kommes i en gryde, og forårsløgene svitses deri i 1 minut.
6 dl vand hældes i gryden sammen med grøntsagerne og
3 blade løvestikke - evt. flere afhængig af kvalitet -
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon samt
½ tsk salt og bringes i kog ved høj varme. Der skrues ned for varmen, og suppen koger 5-8 minutter under låg, indtil grøntsagerne er møre, men stadig sprøde. Løvestikkebladene tages op,
100 g kogte brune ris tilsættes - suppen varmes godt igennem og serveres straks.

Ny kartoffelsuppe *

200 g nye kartofler vaskes og skæres i mundrette stykker
100 g gulerod skæres i skiver
100 g porre skæres i tynde skiver
5 dl vand hældes i en gryde og bringes i kog ved høj varme.
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
2 løvestikkeblade og
½ tsk salt samt grøntsager og kartoffel kommes i gryden, og grydelåget lægges på. Når vandet igen koger, skrues ned til middel varme, og grøntsagerne koges møre i løbet af 10-15 minutter.
1 spsk hakket persille drysses over før servering.

Pebersuppe *

2 røde peberfrugter skylles, befries for kerner og skæres i tern.
1 chilifrugt skylles, befries for kerner og hakkes fint.
5 dl vand hældes i en gryde og bringes i kog ved høj varme.
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
400 g hakkede tomater
1 spsk limesaft og
⅓ tsk peber samt chili- og peberfrugt kommes i gryden og koges i 12 minutter. Suppen blendes, gives et opkog og smages til, før den serveres med
evt. græsk yoghurt som tilbehør.



Safransuppe *

2-3 forårsløg
3 gulerødder
4 dl vand
4 dl rismælk
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
½ tsk st. safran

skæres i skiver, og skrælles og skæres i tern. Begge dele kommes i en gryde sammen med og bringes i kog ved høj varme. Der skrues ned til middel varmen, og suppen koger 5-10 minutter, indtil grøntsagerne er møre. tilsættes, og suppen varmes godt igennem og smages til før servering.

Spinatsuppe

1 løg
1 fed hvidløg
125 g champignons
1 spsk olivenolie

hakkes fint. knuses. skylles og skæres i skiver. hældes i en gryde, og løgene svitses på middel varme i 1-2 minutter. Hvidløg og champignons tilsættes og svitses med i 2-3 minutter. drysses i, og der røres godt.

1 spsk mel
3½ dl bouillon
2 tsk Herbamare
grøntsagsbouillon
125 g hakket spinat
1 dl hvidvin
salt
evt. peber
½ dl fløde

og tilsættes og gives et opkog. tilsættes, suppen varmes godt igennem, og der smages til med og efter behag. tilsættes umiddelbart før servering.

Squashsuppe *

1 squash
6 dl vand
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
1 tsk salt
¼ tsk peber
1 tsk timian

skrælles og skæres i mundrette stykker. hældes i en gryde og bringes i kog ved høj varme. kommes i gryden sammen med og samt squashstykkerne, der koges i 12 minutter. Suppen blendes, gives et opkog og smages til, før den serveres med flüte eller andet brød som tilbehør.

Todages suppe – nok til to sultne suppeentusiaster to dage i træk!

250 g champignons skæres i skiver.
2 gulerødder og
500 g kartofler skrælles og skæres i tern.
½ rød peberfrugt snittes i mundrette stykker.
1 løg hakkes groft, og
1 fed hvidløg knuses.
1 spsk rapsolie kommes i en gryde, og løgene svitses 2 minutter ved middel varme. Der skrues op for varmen og tilsættes
1 spsk stærk paprika samt
250 g hakket kalv - som brunes, hvorefter
200 g flåede tomater
1 spsk Oscar kalvebouillon
7½ dl vand
1 tsk salt og
⅓ tsk peber tilsættes, og suppen koges 20-25 minutter ved middel varme, indtil kartofler og grøntsager er møre. Der tilsættes
evt. sovsekulør og
evt. 1-3 spsk fløde - suppen smages til og serveres med
evt. brød som tilbehør.

Variation: der tilsættes nogle tykke skiver drueagurk, eller kartofler udskiftes med pasta.

Tomatsuppe *

2 løg hakkes groft, og
1 fed hvidløg knuses.
½ rød peberfrugt befries for kerner m.m. og skæres i tern.
1 spsk olivenolie kommes i en gryde, og grøntsagerne svitses 2 minutter i gryden over middel varme. Der skrues op for varmen, og
400 g flåede tomater
4 dl vand
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon
½ tsk salt og
50 g grovpastaskruer tilsættes. Suppen koges nu ved middel varme i 10-12 minutter, indtil pastaen er gennemkogt. Retten smages til med
frisk basilikum og salt og serveres straks.

Tomatsuppe

1 liter vand
6-7 dl tomatpure
1½ spsk Herbamare
grøntsagsbouillon og
½ tsk salt kommes i en gryde og gives et opkog.
100 g grovpastaskruer tilsættes og koges møre – se kogetid på pakken.
Suppen serveres med efter behag
evt. halve hårdkogte æg
evt. nudler
evt. kødboller som fyld og
evt. gratinerede ostebrød
eller ristet brød med røræg som tilbehør.



Tunesisk kikærtesuppe

1 fed hvidløg knuses
1½ spsk rapsolie kommes i en kasserolle ved høj varme sammen med hvidløget og
1 tsk kommen samt
1½ tsk tahin og svitses i 1 minut.
5 dl vand
200 g kogte kikærter og
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon tilsættes, og suppen varmes godt igennem. Saften fra
1 lime røres i umiddelbart før servering med
kogte brune ris
eller brød som tilbehør.

Vegetabiliske gule ærter - traditionel

100 g kartofler
eller pastinak og
1 stk (75 g) gulerod skrælles og skæres i tern.
100 g løg
eller porre snittes i tynde skiver. Det hele kommes i en gryde sammen med
5 dl vand
1 spsk Herbamare
grøntsagsbouillon og
½ tsk tørret timian - bringes i kog ved høj varme og koger 8-10 minutter ved middel
varme, hvorefter
2 dl Møllerens gule ærter røres i, og suppen koger yderligere 5 minutter under omrøring.
Der smages til med cirka
½ tsk salt efter behag.

Østens gule ærter

½ løg hakkes fint
1 bladselleristængel og
1 gulerod skæres i skiver.
½ spsk rapsolie hældes i en kasserolle på høj varme, og grøntsagerne svitses
deri i 3 minutter. Der skrues ned for varmen, og
1½ tsk spidskommen
1½ spsk koriander og
1 tsk revet ingefær svitses med i 1 minut.
6½ dl vand og
½ spsk Herbamare
grøntsagsbouillon tilsættes, og suppen koger i 8 minutter.
150 g frosne ærter samt
100 g Møllerens gule ærter kommes i, og suppen koges yderligere 5 minutter.
Suppen serveres med
græsk yoghurt og
mynteblade som tilbehør.