



ZUPPE

Berliner Kartoffelsuppe

Zuppa di patate alla berlinese

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 30'

Tempo di cottura: 15'

Difficoltà: ♦♦

Gusto: ♦♦♦

Kcal (a porzione): 493

Proteine (a porzione): 21

Grassi (a porzione): 29

Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦

1: Lavate le patate, sbucciatele e tagliatele a pezzi; pulite le verdure. Fate a cubetti la pancetta e rosolatela nell'olio in una casseruola insieme alla carota, al sedano e alla cipolla, che prima avrete tagliato grossolanamente.

2: Aggiungete le patate e fate cuocere, mescolando per circa cinque minuti.



3: Infine ricoprite tutto con il brodo, unite il porro, dosate il sale e il pepe e cuocete a bassa temperatura per circa 45 minuti.

4: Tagliate le salsicce a rondelle e cuocetele nella zuppa per qualche minuto. Servite la zuppa di patate cosparsa di prezzemolo fresco tagliato e maggiorana.

Patate, 750 g
Una carota
Un porro
Una costa di sedano
Una cipolla
Pancetta con strati di carne magra, 100 g
Un litro e mezzo di brodo di verdura
4 würstel
2 cucchiaini di prezzemolo
Un cucchiaino di olio
Maggiorana



Zwiebelsuppe

Zuppa di cipolle

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 15'

Difficoltà: ♦

Gusto: ♦♦

Kcal (a porzione): 213

Proteine (a porzione): 7

Grassi (a porzione): 16

Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦

Ponete la cipolla, dopo averla tagliata a fettine, in una pentola con il burro e fatela cuocere fino a quando avrà assunto un bel colore dorato. Quindi spolveratela con la farina e versate il brodo di carne e la birra. Condite tutto con sale, pepe e maggiorana e fate cuocere a fuoco medio per circa venti minuti. Poco prima di servire, unite alla zuppa l'erba cipollina tagliata finemente e, a scelta, l'emmental grattugiato oppure i crostini o se preferite entrambi.

Cipolle, 500 g
Burro, 50 g
Un cucchiaio di farina
Un litro di brodo di carne già pronto
1/8 di litro di birra Pilsner
Emmental grattugiato, 75 g
2 cucchiaini di crostini
Un mazzetto di erba cipollina
Mezzo cucchiaino di maggiorana
Pepe bianco



Rügener Aalsuppe

Zuppa di anguilla dell'isola di Rügen



Patate, 800 g
Un litro di brodo di carne
Una cipolla
Una foglia di alloro
Pepe in grani, 5 g
Carote e sedano, 125 g
Anguilla affumicata, 200 g
Un mazzo di erba cipollina
Mezzo cucchiaino di maggiorana

Pelate le patate, lavatele e tagliatele a dadini. In una casseruola portate ad ebollizione il brodo di carne con la cipolla, che prima avrete tagliato finemente, la foglia di alloro e il pepe in grani; fate cuocere per circa trenta minuti. Nel frattempo tagliate l'anguilla affumicata, il sedano e la carota a fette sottili e fate sbollentare gli odori. Aggiungete tutti questi ingredienti e le patate alla zuppa e condite con sale, pepe e maggiorana. Tagliate l'erba cipollina e cospargetela sulla zuppa, prima di servirla in tavola.

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 30'

Tempo di cottura: 20'

Difficoltà: ♦

Gusto: ♦

Kcal (a porzione): 315

Proteine (a porzione): 12

Grassi (a porzione): 26

Apporto nutrizionale: ♦♦



Badische Schneckensuppe

Zuppa di lumache del Baden

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 20'

Tempo di cottura: 20'

Difficoltà: ♦♦

Gusto: ♦

Kcal (a porzione): 460

Proteine (a porzione): 21

Grassi (a porzione): 35

Apporto nutrizionale: ♦♦♦

Acquistate un barattolo di lumache già sgusciate. Prendete le lumache e fatele a pezzetti. Mondate la carota, il sedano e il porro e tagliateli in sottili listerelle. Pulite gli scalogni, tritateli e in una pentola rosolateli nel burro con la metà delle lumache, poi salate e sfumate con il vino bianco e il liquido del barattolo dove erano conservate le lumache. Aggiungete il brodo di carne e fate cuocere brevemente, dopodiché unite le restanti lumache e le verdure preparate in precedenza. Fate cuocere per 10 minuti, quindi incorporate alla zuppa gli albumi dell'uovo sbattuti e la panna. Servite la zuppa di lumache cosparsa di prezzemolo tritato.

24 lumache sgusciate
4 scalogni
¼ di litro di vino bianco
Un litro di brodo di carne già pronto
Carota, sedano e porro, 20 g
Panna dolce, 250 g
2 albumi d'uovo
Burro, 40 g
Prezzemolo

Linsensuppe

Zuppa di lenticchie

Porzioni: 4
Tempo di preparazione: 20'+1h
Tempo di cottura: 2h 20'
Difficoltà: ♦♦
Gusto: ♦♦♦♦
Kcal (a porzione): 727
Proteine (a porzione): 27
Grassi (a porzione): 49
Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦

1: Prima di iniziare la preparazione, mettete a bagno le lenticchie in acqua fredda per un'ora (a meno che esse non siano state raccolte e seccate da poco tempo). Nel frattempo pulite le verdure ed eliminate la parte verde del porro. Steccate la cipolla con il chiodo di garofano e fate a cubetti la carota e il porro. Scolate le lenticchie e ponetele dentro una grande casseruola con 2,5 l di acqua. Mettete il recipiente sul fuoco, copritelo e portatelo lentamente a ebollizione. Poi aggiungete il lardo, le verdure preparate in precedenza, una foglia di alloro, sale, pepe e la noce moscata. Coprite nuovamente la pentola e fate bollire piano per un'ora.



2: Dieci minuti prima della fine della cottura, tagliate le salsicce a rondelle e fatele saltare brevemente in 20 g di burro; dopo mettetele dentro la casseruola insieme alle lenticchie e alle verdure. Proseguite la cottura ancora per un'ora, tenendo sempre coperta la pentola.

3: Quando la zuppa sarà cotta, mettete 30 g di burro a fondere, unite la farina e fate in modo che essa diventi dorata; quindi aggiungete il composto alla zuppa. Mescolate bene il tutto, se necessario salate, e servite immediatamente.

Lenticchie, 180 g
Una carota
Una cipolla
Un porro
Un pezzo di lardo affumicato
(senza la cotenna), 80 g
4 salsicce
Farina, 30 g
Burro, 50 g
Alloro
Un chiodo di garofano
Noce moscata

Speckknödelsuppe

Canederli di speck in brodo

Porzioni: 4

Tempo di preparazione: 30'+45'

Tempo di cottura: 20'

Difficoltà: ♦♦

Gusto: ♦♦

Kcal (a porzione): 769

Proteine (a porzione): 30

Grassi (a porzione): 40

Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦



1: Sbriciolate il pane in una terrina e unite lo speck tagliato a piccoli dadini. Unite le uova sbattute con 2 dl di latte tiepido e un ciuffetto di prezzemolo tritato: fate riposare mezz'ora.



2: Mondata la cipolla, tritatela fine e fatela appassire nel burro liquefatto in padella: aggiungete anch'essa nella terrina con il pane e rimescolate. Unite la farina, il sale e il latte residuo solo se necessario: impastate a dovere (il composto dovrà essere omogeneo e colloso) e lasciate riposare un quarto d'ora. Formati 8 grossi canederli (diametro 6,5-7 cm ca.), cuoceteli 15 minuti in abbondante acqua bollente salata. Serviteli nel brodo caldo, cosparsi, se gradita, di erba cipollina tritata fine.

Pane bianco raffermo, 300 g
Speck (un pezzo), 150 g
Una cipolla
3 uova
Latte, 2-3 dl
Farina, 80 g
Brodo di carne o di pollo già pronto, 1,2 l ca. (per servire)
Burro, 30 g
Prezzemolo
Erba cipollina (per guarnire)



Semmelknödel in Rinderkraftbrühe

Canederli in brodo

Porzioni: 4
Tempo di preparazione: 30'+30'
Tempo di cottura: 25'
Difficoltà: ♦♦
Gusto: ♦♦
Kcal (a porzione): 580
Proteine (a porzione): 20
Grassi (a porzione): 26
Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦



Mondata la cipolla, tritatela fine e fatela appassire lentamente in 30 g di burro liquefatto in padella: lasciatela freddare. Tagliato il pane a dadini, doratelo leggermente in 30 g di burro fuso in un'altra padella: sgocciolatelo e trasferitelo in una terrina. Unite le uova sbattute con il latte tiepido, un ciuffetto di prezzemolo tritato, sale, pepe e un pizzico di noce moscata: aggiunta infine la cipolla, rimescolate e lasciate riposare un quarto d'ora. Uniti la farina e il pangrattato, impastate a dovere: lasciate riposare per altri 15 minuti, quindi formate 20 canederli (diametro 2,5-3 cm) da lessare in abbondante acqua bollente salata per 15 minuti. Scolateli e serviteli con del buon brodo caldo, cosparsi di erba cipollina tritata fine.

Pane bianco raffermo, 300 g
3 uova
Una piccola cipolla
Farina, 20 g
Pangrattato, 20 g
Latte, 2 dl
Brodo di carne o di pollo
già pronto, 1,3 l ca.
(per servire)
Burro, 60 g
Noce moscata
Prezzemolo
Erba cipollina (per guarnire)

Kalte Gurkensuppe

Zuppa fredda di cetrioli

Porzioni: 4
Tempo di preparazione: 10'
Difficoltà: ♦
Gusto: ♦
Kcal (a porzione): 379
Proteine (a porzione): 8
Grassi (a porzione): 23
Apporto nutrizionale: ♦♦♦♦



Sbucciate i cetrioli e privateli dei semi interni. Con l'aiuto di un frullatore, tritate tutti gli ingredienti, aggiustate con il pepe e il sale e servite immediatamente la zuppa con del pane fresco e dei filetti di trota affumicata.

4 cetrioli
Panna acida, 250 g
Un mazzetto di aneto
Il succo di un limone
Pane fresco e filetti di trota
affumicata (per servire)