SUPPENLIEBE

© Katrin Vollnhofer

Inhaltsverzeichnis

Warum sind Suppen so wertvoll? Seite 4
Suppen haltbar machen Seite 4
Was du zu meinen Rezepten wissen solltest Seite 5

Suppen Rezepte

1. Brokkolicremesuppe Seite 6
2. Bärlauchcremesuppe Seite 7
3. Süßkartoffel-Karotten-Mandelsuppe Seite 8
4. Spargelcremesuppe Seite 9
5. Haferflocken-Karotten Suppe mit Ei Seite 10
6. Pikante Gemüse-Speck Suppe Seite 11
7. Hühnerkraftsuppe Seite 12
8. Dinkelfrittaten Seite 13
9. Rinderkraftsuppe Seite 14
10. Zucchini-Kohlrabi-Kokossuppe Seite 15
11. Süßkartoffel-Karotten-rote Linsen Suppe Seite 16
12. Gemüsesuppe mit Quinoa Seite 17
13. Ayurvedische Kürbissuppe Seite 18
14. Ayurvedische Linsensuppe Seite 19
15. Kartoffel-Lauchsuppe Seite 20
16. Karotten-Ingwersuppe mit Cashewmus Seite 21
17. 9 Kräutersuppe Seite 22
18. Rote Rüben - Erdbeersuppe Seite 23
19. Karfiol-Apfelsuppe mit gerösteten Mandeln Seite 24
20. Tomatencremesuppe Seite 25
21. Maiscremesuppe mit Garnelen Seite 26
22. Minestrone Seite 27
23. Sellerie-Maroni-Birnensuppe Seite 28
24. Kürbis-Apfelsuppe Seite 29
25. Kürbiscremesuppe mit Maroni getoppt Seite 30

© Katrin Vollnhofer

Inhaltsverzeichnis

26. Radieschensuppe Seite 31
27. Zucchini-Linsen-Kokos-Suppe Seite 32
28. Klare Gemüsekraftsuppe mit Eintropf Seite 33
29. Gemüsekraftsuppe mit Grießnockerl Seite 34
30. Erbsen-Minze-Suppe Seite 35
31. Klare Gemüsesuppe Seite 36
32. Champignoncremesuppe Seite 37

© Katrin Vollnhofer

BROKKOLICREMESUPPE

ZUTATEN

H ½ Bund Petersilie
F Prise Kurkuma
E 1 Brokkoli, 1 Erdapfel, 2 EL Olivenöl, eine Handvoll Cashewkerne
M ½ Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, ¼ TL gemahlener Koriander
W Salz nach Geschmack, 1,5 l Wasser

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Brokkoli waschen und schneiden. Erdapfel schälen und schneiden. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel anbraten. Brokkoli und Erdapfel dazugeben und weiterbraten. Knoblauch und gemahlenen Koriander dazugeben. Mit 1,5 l Wasser aufgießen. Salzen. Petersilie, Kurkuma und Cashewkerne dazugeben und für ca. 20 min weichkochen. Anschließend die Suppe pürieren.

© Katrin Vollnhofer