

INHALT

- 5 Wundertrank aus dem Topf?
- 9 Wie püriert man Suppe?
- 10 Die Vorrats-Suppenküche
- 13 *Grundrezepte Brühen*
- 14 Tipps & Tricks rund um die Brühe
- 29 *Klar und energispendend*
- 40 Do it yourself-Instantsuppen!
- 51 *Roh gemixt und kalt serviert*
- 71 *Cremig und voller Vitamine*
- 92 Ein Topf – 1001 cremige Suppen
- 111 *Herzhaft und wärmend für die Seele*
- 147 *Toppings und Einlagen*
- 169 Rezeptübersicht und Zutatenregister





WUNDERTRANK AUS DEM TOPF?

Suppen sind richtige Allroundtalente. Sie lassen sich prima vorbereiten und unkompliziert mitnehmen, insbesondere selbst gemachte Schichtsuppen. Mit heißer Brühe aufgegossen, entsteht im Handumdrehen eine leichte Mahlzeit für zwischendurch (s. Seite 40–41). Über die Wirkung von Suppen gibt es viele Mythen, die wissenschaftlich nicht belegt sind. Hier hat die Volksmedizin das Wort. Allerdings helfen Fakten aus der Ernährungsphysiologie, die heilsamen Effekte zu erklären.

1 Macht Suppe schlank?

Das Basensüppchen beim Fasten und die magische Kohlsuppe versprechen ja genau das. Richtig ist: Suppe enthält viel Wasser, füllt dadurch den Magen und macht durch den „Dehnungsreiz“ schnell satt, wenn sie durch viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn auch noch ballaststoffreich ist umso mehr. Und meist hat sie weniger Kalorien als eine „feste“ Mahlzeit. Wer Sandwiches durch Suppe ersetzt, nimmt damit sicher ab.

- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen (s. Seite 81)
- Schwarzwurzelcremesuppe (s. Seite 99)

- Frühlingsminestrone (s. Seite 120)
- Sommergemüsetopf (s. Seite 122)
- Winterminestrone (s. Seite 124)

2 Hilft Hühnersuppe gegen Grippe & Co.?

Das behauptet zumindest die Erfahrungsheilkunde – und fast jeder hat schon einmal selbst diese Erfahrung gemacht. Warum Hühnersuppe die Erkältungssymptome mindert, wissen wir nicht. In jedem Fall gleicht sie aber Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bei Krankheit aus. Aus Hühnerklein gekocht, enthält sie besonders viel Gelatine, Eiweiß und wichtige Mineralstoffe.

- Hühnerbrühe (s. Seite 25)
- Thai-Hühnersuppe (s. Seite 49)
- Hot Hühnerpot (s. Seite 119)
- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie (s. Seite 131)
- Milde Hühner-Kokos-Suppe (s. Seite 138)

3 Ist Suppe ein Detox-Wunder?

Durch die viele Flüssigkeit werden die Nieren unterstützt. Die Leber profitiert von Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Salbei, Meerrettich, Ingwer, Pfeffer, Zimt und Nelken. Außerdem tun ihr die Bitterstoffe in Blattgemüse und natürlich

DASHIBRÜHE

mit Miso

15 Min. – ca. 2 l

20 g getrockneter Kombu (Seetang,
ca. 6 x 4 cm) // 20 g getrocknete
Bonitoflocken // 3–4 EL Miso

- 1 Algen mit der Schere behutsam in breite Streifen schneiden, mit 1,5 l Wasser offen aufkochen. Dann Algen herausfischen.
- 2 500 ml Wasser zufügen, Fischflocken einrühren und erneut aufkochen. Vom Herd nehmen und warten, bis die Flocken sich setzen.
- 3 Die Brühe durch ein Sieb gießen. Eine Kelle Brühe abschöpfen, Miso darin anrühren und zur Dashibrühe geben. Nochmals erhitzen.

Neben den würzigen Aromen enthält die Brühe vor allem Jod, Fluor, Eisen und Zink aus Fisch und Algen. Miso ist reich an B-Vitaminen.

- Wichtig ist, dass man **die Algen** mit einem feuchten Tuch abtupft, dabei jedoch nicht die weiße Puderschicht entfernt. Gerade sie verleiht den besonderen Geschmack.
- **Für Vegetarier** sind getrocknete Shiitakepilze eine tolle Alternative für die Fischflocken. Einfach kurz einweichen und mit den Algen zusammen offen aufkochen.

ASIATISCHE GEWÜRZBRÜHE

15 Min. + 30 Min. Garen +
10 Min. Ziehen – ca. 2 l

1 großes Stück Ingwer (ca. 50 g) //
5 Knoblauchzehen // 1 rote Chilischote //
1 Stängel Zitronengras // 5–10 Limetten-
blätter // 1 TL Szechuanpfeffer //
½ TL Fenchelsamen // ½ TL Koriander-
samen // 5–6 Nelken // 1 Zimtstange //
1 TL Salz // Sojasauce

- 1 Ingwer in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Chili längs halbieren, vom Stielansatz befreien. Zitronengras putzen und in kleine Stücke teilen.
- 2 Ca. 2,5 l Wasser mit allen vorbereiteten Zutaten, Gewürzen und Salz 30 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und ziehen lassen. Abseihen und mit Sojasauce abschmecken.

Ingwer, Chili und Knoblauch sorgen mit ihren Scharfstoffen für gute Durchblutung und wärmen von innen. Fenchel, Koriander und Nelken regen die Verdauung an und helfen bei Übelkeit und Appetitlosigkeit.



Do it yourself- INSTANT- SUPPEN!

Frische Zutaten lassen sich prima in Schraubgläser schichten und mitnehmen. Vor dem Verzehr einfach mit heißer Brühe aufgießen und genießen! Die Mengenangaben beziehen sich auf 1 Portion.

Und so geht's:

1 Die vorbereiteten Zutaten in der Reihenfolge von links nach rechts, mit Ausnahme der Brühe, in ein hitzebeständiges Schraubglas (Inhalt ca. 500 ml) einschichten und verschließen.

1

Zum Sattwerden

50 g (roh) bzw.
100 g (gegart)

Mienudeln,
roh oder gegart

—

Reis, gegart

—

Couscous, roh

—

Kartoffeln, gegart

—

Kürbis, gegart

—

Süßkartoffeln,
gegart

—

Quinoa, gegart

—

Sobanudeln,
gegart

—

Glasnudeln,
roh

oder 200 g

Kartoffeln, gegart

—

Kürbis, gegart

2

Knackiges Gemüse

100–150 g

Möhren, geraspelt
oder in Spiralen

—

Staudensellerie, in
dünnen Scheiben

—

Tomaten, in Würfeln

—

Champignons,
in dünnen Scheiben

—

Rote Bete,
gegart in Würfeln

—

Rettich, in Spiralen

—

Rot- oder Weißkohl,
geraspelt

—

Spitzkohl,
gehobelt oder
fein geschnitten

—

Zucchini, geraspelt
oder in Spiralen

—

Paprika,
fein gewürfelt

—

Erbsen, frisch
oder TK

3

Noch ein bisschen Eiweiß

50 g

Gebratene
Hähnchenbrust,
in Streifen

—

Roastbeef
in Streifen

—

Ei, hart gekocht,
gehackt

—

Omelette,
in Streifen

—

Kichererbsen,
gegart oder
aus der Dose

—

Weißer oder roter
Bohnen, gegart
oder aus der Dose

—

Linzen, gegart

—

Mozzarella,
gewürfelt

—

Feta, gewürfelt

—

Parmesan,
gerieben oder
in Spähnen

4

Für den besonderen Geschmack

½ –1 TL
 —
 Tahin
 —
 Erdnussbutter
 —
 Gemahlener Kreuzkümmel
 —
 Gemahlener Koriander
 —
 Chiliflocken
 —
 Sojasauce
 —
 Currypaste
 —
 Zitrone oder Limette, in Spalten
 —
 Garam Masala
 —
 Kokosöl
 —
 Frischer Ingwer, gehackt
 —
 Schwarzkümmel
 —
 Pesto

5

Kräuter und Grünes

1 Handvoll
 Frühlingszwiebeln, in Ringen
 —
 Koriander, gehackt
 —
 Schnittlauchröllchen
 —
 Selleriegrün, gehackt
 —
 Babyspinat
 —
 Kresse
 —
 Sprossen
 —
 Petersilie, gehackt
 —
 Dill, gehackt
 —
 Rucola, gehackt
 —
 Bärlauch, gehackt

6

Kalorienreiche Extras

ca. 1 EL
 Erdnüsse, ganz oder gehackt
 —
 Sesamsamen
 —
 Mandelblättchen
 —
 Getrocknete Tomaten, in Streifen
 —
 Oliven, in Ringen
 —
 Buchweizen, geröstet
 —
 Avocado, gewürfelt

7

Brühe zum Übergießen

300–400 ml
 Gemüsebrühe
 —
 Fleischbrühe
 —
 Hühnerbrühe
 —
 Fischbrühe
 —
 Gewürzbrühe
 —
 Pilzbrühe
 —
 Dashibrühe
 —
 Krabbenbrühe
 —
 Kraftbrühe
 —
 Heißes Wasser

2 Bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen.

3 Die Brühe erhitzen und über die Zutaten in das Glas gießen. Umrühren und kurz ziehen lassen. Schon ist ein leichtes Mittagessen fertig – ideal für unterwegs.

TOMATEN- PAPRIKA-SUPPE

15 Min. + 10 Min. Quellen – 2 Portionen
285 kcal, 21 g F, 18 g KH, 11 g B, 6 g E

1 rote Paprikaschote (ca. 200 g) //
250 g Tomaten // 50 g getrocknete
Tomaten (in Öl), davon 2 TL Tomatenöl //
1 EL Chia-Samen // Salz // 1 TL Ahorn-
sirup // Pul Biber (türkische Gewürz-
mischung) // 1 schnittfeste Avocado //
2 EL Zitronensaft // Pfeffer

1 Paprika putzen, von Samen und Scheidewänden befreien und grob würfeln. Tomaten vom Stielansatz befreien und in Stücke schneiden. Getrocknete Tomaten grob hacken.

2 Vorbereitete Zutaten mit Tomatenöl, Chia-Samen und 200 ml Wasser pürieren. Mit Salz, Sirup und Pul Biber würzen und 10 Min. quellen lassen.

3 Inzwischen das Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen, in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zur Suppe reichen.

Mit viel immunstärkendem Vitamin C der Paprika und den zahlreichen Mineralstoffen der Power-Körnchen hält diese Suppe Erkältungen fern. Nicht umsonst ist „Chia“ das Maya-Wort für Kraft und Stärke.

Cooler GURKEN- MINZ-SUPPE

10 Min. + 1 Std. Kaltstellen – 2 Portionen
126 kcal, 7 g F, 10 g KH, 5 g B, 5 g E

1–2 Salatgurken (ca. 500 g) // ½ Avocado //
1 Bund Minze // einige Stängel Schnittlauch //
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) // Salz // Pfeffer //
1–2 EL Zitronensaft // 100 g Joghurt //
Chiliflocken

1 Gurken putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne herauslösen, dann in grobe Stücke schneiden. Avocadofruchtfleisch aus der Schale lösen. Minze und Schnittlauch nur grob zerkleinern und etwas für die Garnitur beiseitelegen. Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

2 Alles in einen Mixer geben und mit 50–100 ml kaltem Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Joghurt unterziehen und die Creme abgedeckt ca. 1 Std. kalt stellen.

3 Mit Chiliflocken und Kräutern bestreuen und direkt aus dem Kühlschrank servieren.

Das Menthol der Minze wirkt kühlend und unterstützt die erfrischende Wirkung dieser kalten Suppe. Im Nu werden Ihre Flüssigkeitsspeicher wieder aufgefüllt. Das hilft, konzentriert zu bleiben.



CREMIG UND VOLLER VITAMINE





HOT HÜHNERPOT

30 Min. – 2 Portionen

361 kcal, 4 g F, 33 g KH, 9 g B, 47 g E

600 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe) // 1 Stück Ingwer (2 cm) //
1 Knoblauchzehe // 1 TL rote Pfefferkörner // 300 g Hähnchenbrust //
50 g Rucola // 75 g Vollkorn-Fusilli // 150 g Erbsen (TK) //
2 TL Pesto verde // Salz // einige schwarze Pfefferkörner

1 Brühe aufkochen. Dabei Ingwer und Knoblauch schälen, Pfefferkörner zerdrücken. Fleisch abspülen und trocken tupfen. Rucola putzen. Ingwer und Knoblauch in die Brühe pressen, Pfefferkörner zugeben. Sobald die Brühe kocht, das Fleisch im Ganzen einlegen und ca. 10 Min. bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel garen.

2 Gares Fleisch aus dem Topf nehmen und die Brühe nochmals aufkochen. Nudeln zufügen und ca. 10 Min. al dente garen. Erbsen zugeben und heiß werden lassen.

3 Das abgekühlte Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Mit Rucola zur Brühe geben und mit Pesto, Salz und frisch zerstoßenem Pfeffer abschmecken.

Die ätherischen Öle aus **Ingwer und rotem Pfeffer** geben dem Gericht eine anregende Schärfe. Zusammen mit den Senfölen im Rucola regen sie die Verdauung an.

🕒 Statt Vollkornnudeln passen auch asiatische Mie-Nudeln. Sie liefern etwas weniger Ballaststoffe, sind aber viel schneller gar.

REZEPTÜBERSICHT *und Zutatenregister*

A

- Ahornsirup
 - Granola **166**
 - Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
- Ananassaft
 - Beerenmix mit Kokos **67**
- Äpfel
 - Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
 - Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
- Apfelsaft
 - Aprikosenkaltschale **68**
 - Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
 - Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
- Aprikosenkaltschale **68**
- Aprikosen, getrocknete
 - Milder Linsen-Curry-Topf **136**
 - Scharfes Currypesto **157**
- Artischockenherzen
 - Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
- Asiatische Gewürzbrühe **20**
- Aubergine
 - Sommergemüsetopf **122**
- Ausgebackene Salbeiblätter **160**
- Avocado
 - Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
 - Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
 - Gurkencremesuppe **96**

- Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**

B

- Bärlauch
 - Wildkräutersüppchen **78**
- Basilikum
 - Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
 - Grünes Ziegenkäse-Pesto **157**
 - Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
 - Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
 - Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 - Mittelmeer-Bouillon **25**
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 - Senf-Suppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
 - Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
 - Zucchini-Basilikum-Creme **62**
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Blattspinat
 - Griechischer Fischtopf **126**
 - Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 - Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
 - Spinatsuppe mit Lachs **55**

- Blaubeeren
 - Beerenmix mit Kokos **67**
- Bleichsellerie
 - Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
- Blumenkohl
 - Blumenkohlcremesuppe mit Pilzbröseln **91**
 - One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
- Bohnen
 - Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Bohnen, dicke
 - Frühlingsminestrone **120**
- Bohnen, weiße
 - Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
 - Winterminestrone **124**
- Bonitoflocken, getrocknete
 - Dashibrühe mit Miso **20**
- Brokkolicremesuppe **100**
- Brombeeren
 - Beerenmix mit Kokos **67**
- Brunnenkresse
 - Wildkräutersüppchen **78**
- Buchweizen
 - Röstbuchweizen mit Parmesan **162**
 - Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**
- Bunter Eintopf **120**
- Buttermilch
 - Aprikosenkaltschale **68**

- Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
- Gurkencremesuppe **96**

C, D

- Champignons
- Blumenkohlcremesuppe mit Pilzbröseln **91**
- Kräftige Gemüsebrühe **18**
- One-Pot-Pilz-Pasta **117**
- Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
- Chilischote
- Asiatische Gemüsebrühe **20**
- Thai-Hühnersuppe **49**
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
- Currypulver
- Geröstete Currykichererbsen **162**
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Dashibrühe
- Dashibrühe mit Miso **20**
- Japanische Nudelsuppe **46**

E

- Eier
- Eierstich **151**
- Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
- Provence-Bouillon mit Frittata **45**
- Wildkräutersüppchen **78**

- Emmentaler
- Kleine Käseklöppe **148**
- Ente
- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
- Erbsen
- Bunter Eintopf **120**
- Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
- Hot Hühnerpot **119**
- Spinatsuppe mit Lachs **55**
- Erdbeeren
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Erdnüsse
- Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
- Möhren-Erdnuss-Suppe **104**
- One-Pot-Pilz-Pasta **117**

F

- Fenchelsamen
- Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
- Asiatische Gemüsebrühe **20**
- Krabbenbrühe mit Tomate **22**
- Feta
- Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe **62**
- Griechischer Fischtopf **126**
- Fisch
- Fischfond **22**
- Griechischer Fischtopf **126**
- Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
- Fleischbrühe **26**
- Frittierte Petersilie **160**
- Frühlingsminestrone **120**

- Frühlingszwiebeln
- Japanische Nudelsuppe **46**
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
- One-Pot-Pilz-Pasta **117**
- Wildkräutersüppchen **78**
- Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**

G

- Gazpacho **58**
- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
- Gemüsespaghetti **154**
- Geröstete Currykichererbsen **162**
- Granola **166**
- Gremolata **159**
- Griechischer Fischtopf **126**
- Grünkern-Stew **128**
- Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
- Grünes Ziegenkäsepesto **157**
- Grünkernschrot
- Brokkolicremesuppe **100**
- Grünkern-Stew **128**
- Grünkohlchips **164**

H

- Haferflocken
- Granola **166**
- Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
- Möhren-Erdnuss-Suppe **104**

- Halloumi
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Hartkäse
- Käsecroutons **164**
- Himbeeren
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
- Hirse
- Hirsebällchen **152**
- Hirse-Paprika-Rahmsuppe **82**
- Honig
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
- Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
- Hot Hühnerpot **119**
- Huhn
- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
- Hot Hühnerpot **119**
- Hühnerbrühe **25**
- Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
- Mulligatawny-Suppe **114**
- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**
- Thai-Hühnersuppe **49**

- I, J
- Ingwer
- Asiatische Gemüsebrühe **20**
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
- Hot Hühnerpot **119**
- Mulligatawny-Suppe **114**
- Pastinakencremesuppe **100**
- Thai-Hühnersuppe **49**
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Tomaten-Limetten-Suppe **94**
- Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
- Instant-Suppen **40**
- Isomaltulose
- Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
- Japanische Nudelsuppe **46**
- Joghurt
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
- Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**

- K
- Kalb
- Grünkern-Stew **128**
- Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe (Vichyssoise) **62**
- Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
- Kalte Tomatenbouillon mit Parmesan chips **60**
- Kartoffeln
- Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe (Vichyssoise) **62**
- Bunter Eintopf **120**
- Griechischer Fischtopf **126**
- Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
- Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**
- Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Mulligatawny-Suppe **114**
- Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
- Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
- Käsecroutons **164**
- Kasseler
- Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
- Kichererbsen
- Geröstete Currykichererbsen **162**
- Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
- Kirchererbsenspätzle **154**
- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
- Kidneybohnen
- Sommergemüsetopf **122**
- Kleine Käseklöße **148**
- Knollensellerie
- Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**
- Fleischbrühe **26**
- Grünkern-Stew **128**
- Linsen-Tomaten-Cremesuppe **144**
- Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
- Kohlrabi
- Bunter Eintopf **120**
- Gemüsespaghetti **154**
- Kokosmilch
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**

- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
- Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
- Thai-Hühnersuppe **49**
- Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
- Kokosmus
- Beerenmix mit Kokos **67**
- Kombu, getrockneter
- Dashibrühe mit Miso **20**
- Koriander
- Japanische Nudelsuppe **46**
- Linsen-Tomaten-Cremesuppe **144**
- Brokkolicremesuppe **100**
- Thai-Hühnersuppe **49**
- Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
- Körnige Quinoa-Balls **148**
- Krabben
- Krabbenbrühe mit Tomate **22**
- Kraftbrühe **26**
- Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
- Kräuter
- Matcha-Flädle **151**
- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
- Wildkräutersüppchen **78**
- Kresse
- Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**
- Gurkencremesuppe **96**
- Pastinakencremesuppe **100**

- Kürbis
- Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
- Winterminestrone **124**
- Kürbiskerne
- Rübencremesuppe **89**
- Zucchini-Basilikum-Creme **62**
- Zweierlei Radieschensuppe **55**
- Kürbiskernöl
- Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
- Zweierlei Radieschensuppe **55**

L

- Lachs
- Spinatsuppe mit Lachs **55**
- Lauch
- Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
- Gurkencremesuppe **96**
- Kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe **62**
- Lauchsuppe mit Erdnüssen **94**
- Winterminestrone **124**
- Leinsamen
- Granola **166**
- Limette
- Spinatsuppe mit Lachs **55**
- Tomaten-Limetten-Suppe **94**

- Linsen
- Linsen-Tomaten-Cremesuppe **144**
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Mulligatawny-Suppe **114**
- Zweierlei Linsensuppe **126**

M

- Mais
- Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
- Maisuppe mit Muscheln **112**
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
- Mandeln
- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen **81**
- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
- Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
- Milder Linsen-Curry-Topf **136**
- Pikante gebrannte Mandeln **166**
- Scharfes Currypesto **157**
- Matcha-Pulver
- Matcha-Flädle **151**
- Meerrettich
- Bete Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
- Zweierlei Linsensuppe **126**
- Zweierlei Radieschensuppe **55**
- Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**

Miesmuscheln
 – Maissuppe mit Muscheln **112**
 Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 Milder Linsen-Curry-Topf **136**
 Minze
 – Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
 – Coole Gurken-Minz-Suppe **52**
 Miso
 – Dashibrühe mit Miso **20**
 Mittelmeer-Bouillon **25**
 Möhren
 – Bunter Eintopf **120**
 – Frühlingsminestrone **120**
 – Gemüsespaghetti **154**
 – Grünkern-Stew **128**
 – Japanische Nudelsuppe **46**
 – Maissuppe mit Muscheln **112**
 – Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
 – Möhren-Erdnuss-Suppe **104**
 – Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
 Mulligatawny-Suppe **114**

N, O

Nudeln
 – Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
 – Hot Hühnerpot **119**
 – One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
 – One-Pot-Pilz-Pasta **117**
 – Winterminestrone **124**

Ochsenschwanz
 – Ochsenschwanzsuppe **46**
 Ofengeröstete Apfel-Zwiebel-Suppe mit Kartoffeln **82**
 One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
 One-Pot-Pilz-Pasta **117**

P

Pak Choi
 – Japanische Nudelsuppe **46**
 Paprikaschote
 – Gazpacho **58**
 – Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
 – Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
 – Hirse-Paprika-Rahmsuppe **82**
 – Sommergemüsetopf **122**
 Parmesan
 – Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
 – Grünkohlchips **164**
 – Kalte Tomatenbouillon mit Parmesan chips **60**
 – Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
 – Polentanockerl **152**
 – Röstbuchweizen mit Parmesan **162**
 – Sommergemüsetopf **122**
 – Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**
 Pastinaken
 – Pastinakencremesuppe **100**
 – Rübencremesuppe **89**
 – Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**

– Wurzel-Ingwer-Suppe **84**
 Peperoni, rote
 – Mittelmeer-Bouillon **25**
 Perlgrauen
 – Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree **67**
 Pesto
 – Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 – Hot Hühnerpot **119**
 – Sommergemüsetopf **122**
 Petersilie
 – Brokkolicremesuppe **100**
 – Frittierte Petersilie **160**
 – Gremolata **159**
 – Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
 – Grünes Ziegenkäsepesto **157**
 – Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis **56**
 – Wildkräutersüppchen **78**
 Petersilienwurzel
 – Fleischbrühe **26**
 – Rüben-Cremesuppe **89**
 Pikante gebrannte Mandeln **166**
 Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**
 Pilze, getrocknete
 – Ochsenschwanzsuppe **46**
 Polenta
 – Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
 – Polentanockerl **152**
 Provence-Bouillon mit Frittata **45**

Q, R

Quinoa

- Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**
- Körnige Quinoa-Balls **148**
- Pilzbrühe mit Käse-Quinoa-Chips **30**

Radieschen

- Mandel-Radieschengrün-Suppe **89**
- Zweierlei Radieschensuppe **55**

Räucherlachs

- Kressesüppchen mit Räucherlachs **102**

Reis

- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**
- Milde Hühner-Kokos-Suppe **138**
- Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**

Rettich

- Gemüsespaghetti **154**

Rind

- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Fleischbrühe **26**
- Kraftbrühe **26**
- Kürbiscremesuppe mit marinierten Rindfleischstreifen **109**
- Ochsenchwanzsuppe **46**

- Roh gemixte Tomaten-Paprikasuppe **52**

- Röstbuchweizen mit Parmesan **162**

Rote Bete

- Rote-Bete-Bouillon mit Blättern **32**
 - Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft **106**
- ### Rüben
- Rübencremesuppe **89**

S

Salat, grüner

- Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze **86**
- Gekühlte Salatcreme mit Hähnchenspießen **65**

Salatgurke

- Gazpacho **58**
- Gurkencremesuppe **96**
- Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet **65**
- Coole Gurken-Minz-Suppe **52**

Salbei

- Ausgebackene Salbeiblätter **160**
- Mittelmeer-Bouillon **25**

Sauerkraut

- Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
- Scharfes Currypesto **157**
- Schwarzwurzeln
- Schwarzwurzeln-Cremesuppe **99**

- Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**

Senf

- Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**

Sesamöl

- Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
- Tomaten-Limetten-Suppe **94**
- Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**

Shiitakepilze, getrocknete

- Dashibrühe mit Miso **20**
- Sommergemüsetopf **122**
- Spargel, grüner
- Frühlingsminestrone **120**

Speck

- Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
- Mittelmeer-Bouillon **25**
- Winterminestrone **124**

Spinat

- Grünkern-Stew **128**
- Spinatcremesuppe mit Quinoa **104**

Spitzpaprikaschote

- Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie **131**

Staudensellerie

- Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern **38**

Steckrüben

- Rübencremesuppe **89**
- Steinpilze, getrocknete
- Kräftige Gemüsebrühe **18**
- Sternanis
- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
- Krabbenbrühe mit Tomate **22**

- Suppen, cremige **92**
- Suppengemüse
- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**
- Hühnerbrühe **25**
- Krabbenbrühe mit Tomate **22**
- Kraftbrühe **26**
- Ochsenchwanzsuppe **46**
- Rote-Bete-Bouillon mit Blättern **32**
- Süßkartoffeln
- Süßkartoffelsuppe mit Paprika und Bacon **76**
- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel **42**

T

- Tahin
- Rüben-Cremesuppe **89**
- Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin **76**
- Spinatsuppe mit Lachs **55**
- Thai-Hühnersuppe **49**
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf **134**
- Tofu
- Japanische Nudelsuppe **46**
- Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
- Tomaten
- Avocado-Samtsuppe mit Salsa **56**
- Fischfond **22**
- Gazpacho **58**
- Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**

- Kichererbsen-Tomaten-Stew **132**
 - Krabbenbrühe mit Tomate **22**
 - Mais-Grieß-Suppe mit Tomate **144**
 - Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
 - Sommergemüsetopf **122**
 - Tomaten-Limetten-Suppe **94**
 - Tomaten-Wildreis-Suppe mit Fischklößchen **140**
 - Würzige Gemüsebrühe **18**
 - Tomaten, getrocknete
 - Kalte Tomatenbouillon mit Parmesanchips **60**
 - Provence-Bouillon mit Frittata **45**
 - Roh gemixte Tomaten-Paprika-Suppe **52**
 - Scharfes Currypesto **157**
 - Winterminestrone **124**
 - Topinambur
 - Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
- ## W
- Wasabipulver
 - Wasabi-Würzöl **159**
 - Wassermelone
 - Melonenkaltschale mit Haferflockenkrokant **68**
 - Weintrauben
 - Sauerkrautsuppe mit Trauben **142**
 - Wildkräutersüppchen **78**

- Winterminestrone **124**
- Wirsing
- Grüne Gemüsecreme mit Wirsing **72**
- Kräftige Gemüsebrühe (kalt angesetzt) **18**
- Winterminestrone **124**
- Würzige Gemüsebrühe **18**

Z

- Ziegenfrischkäse
- Grünes Ziegenkäsepesto **157**
- Zucchini-Basilikum-Creme **62**
- Zitronen
- Zitronenbrühe mit Artischocken **37**
- Zitronengras
- Asiatische Gemüsebrühe **20**
- Topinambursuppe mit Zitronengras **74**
- Zitronenmelisse
- Aprikosenkaltschale **68**
- Zucchini
- Gemüsespaghetti **154**
- Sommergemüsetopf **122**
- Zucchini-Basilikum-Creme **62**
- Zuckerschoten
- Frühlingsminestrone **120**
- One-Pot-Blumekohl-Pasta **117**
- Zweierlei Linsensuppe **126**
- Zwiebeln
- Zwiebelsuppe mit Sesamöl **34**