



**WIRKUNG:**  
Kurbelt den  
Stoffwechsel  
an

## MAGISCHE KRAUTSUPPE

**ERDE:** 4 geviertelte Shiitakepilze, je 1 geschälte, in Scheiben geschnittene Karotte und Zucchini, 1 grob gewürfelte, roter Paprika, 2 Handvoll nudelig geschnittenes Weißkraut, je 1 Handvoll Erbsenschoten und Sojabohnensprossen, 1–2 TL Rohrohrzucker.

**METALL:** 1 Bund in Ringe geschnittene Jungzwiebel,

**ZUBEREITUNG:** Für ca. 3 Liter: Das Wasser zum Kochen bringen, Gewürze (außer Sojasauce und Salz) und Kraut 5 Minuten kochen.

Restliches Gemüse sowie Pilze zufügen und bissfest kochen. Zuletzt Jungzwiebel und Sojabohnensprossen untermischen, mit Salz und Sojasauce (Tamari) abschmecken und noch einmal aufkochen.

2 EL frisch geriebener Ingwer, 1 kleine, rote, frische Chili mit Kernen, fein gehackt, 1 TL gemörserter Koriandersamen.

**WASSER:** Sojasauce nach Geschmack, 1–2 TL unraffiniertes Meersalz.

**HOLZ:** 2 geschälte, gewürfelte Fleischtomaten.

**FEUER:** 3 l heißes Wasser.

**WIRKUNG:**  
Entgiftet die  
Leber und  
stärkt die  
Mitte



LÖFFELN SIE SICH SCHLANK MIT 5-ELEMENTE-SUPPEN

# SUPPEN-KÜCHE

## zum Abnehmen

## PASTINAKEN- MANGOLD-SUPPE

**ERDE:** 3 geschälte, grob zerkleinerte Pastinaken, 2 mehlig, geschälte, grob zerkleinerte Erdäpfel, 2 EL Mandelmus, 1–1½ l heißer Gemüsesud, 2 EL Rapsöl, 1 gewaschener Mangold, die weißen Rippen grob zerkleinert.

Als Einlage: die grünen Mangold-Blätter in feine Streifen geschnitten.

**METALL:** 1 Handvoll Weißes vom Lauch in dünne Ringe geschnitten, 1 TL getrocknetes Liebstöckl, 1 TL gemörselter Kümmel, 1 Msp. fein gehackter Knoblauch, 1 Msp. frisch gemahlener, weißer Pfeffer.

**WASSER:** unraffiniertes Meersalz.  
**HOLZ:** 3 Tropfen Zitronensaft.

**FEUER:** 1 Prise chinesische Mandarinenschale, heißes Wasser nach Bedarf.

**ZUBEREITUNG:** Für ca. 2,5 Liter: Rapsöl erwärmen, Gemüse und Gewürze (außer Salz und Pfeffer) zufügen, umrühren, mit Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen. Unter Zugabe von Mandelmus pürieren, mit Pfeffer und Salz abschmecken, bei Bedarf mit Wasser verdünnen. Zuletzt die Mangoldstreifen zufügen und 3 Minuten auf kleiner Flamme kochen.



**WIRKUNG:**  
Stärkt die Verdauungskraft, baut Säfte auf

## RATATOUILLESUPPE

**ERDE:** 1 roter, 1 grüner klein gewürfelter Paprika, 1 entkernte, klein gewürfelte Melanzani, 1 klein gewürfelt Zucchini, 2 EL Olivenöl, 1 ½ EL Kuzu (Bindemittel) in ¼ l Wasser aufgelöst, Rohrzucker nach Geschmack.

**METALL:** 1 geschälte, klein gewürfelte Zwiebel, 2 EL gehackter Oregano, 1 TL

fein gehackter Knoblauch, 1 Msp. frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer.

**WASSER:** Meersalz  
**HOLZ:** 2 Dosen à 400 g geschälte, gewürfelte Tomaten sowie 2 EL Tomatenmark.

**FEUER:** Ca. 1 l heißes Wasser, 2 kleine Rosmarinzwige.

**ZUBEREITUNG:** Für ca. 2,5 Liter: Öl erwärmen. Gemüse und Gewürze (außer Salz, Zucker und Pfeffer) zufügen, kurz umrühren und mit heißem Wasser bedecken. Zugedeckt weich kochen. Die Rosmarinzwige entfernen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Zuletzt das aufgelöste Kuzu zufügen und 2 Minuten in der Suppe mitkochen.

## TOPINAMBURSUPPE

**ERDE:** 2 Handvoll gewaschene, grob zerkleinerte Topinamburknollen, 1 Scheibe geschälter Knollensellerie, 2 EL Traubenkernöl, 3 EL Kokosmilch, 1–1½ l heißer Gemüsesud.

**METALL:** 1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel, 2 EL kalt gewaschener Basmatireis, ½ TL

gemahlener Kümmel, ¼ TL gemahlener Kardamom, 1 Prise frisch gemahlener weißer Pfeffer, ½ TL frisch geriebener Ingwer.

**WASSER:** Unraffiniertes Meersalz.

**HOLZ:** Als Deko: 3 EL gehackte Petersilie.

**FEUER:**  
1 Prise chinesische Mandarinenschale.

**ZUBEREITUNG:** Für ca. 2 Liter: Öl erwärmen, Gemüse, Reis, Gewürze (außer Salz, Pfeffer, Petersilie) zufügen, umrühren und mit dem Gemüsesud bedecken. Aufkochen und auf mittlerer Flamme zugedeckt weich kochen.

Kokosmilch zugeben und pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig: Restlichen Gemüsesud bis zur gewünschten Konsistenz zufügen und noch einmal kurz aufkochen. Mit Petersilie garniert servieren.



**WIRKUNG:**  
Wärmt und sorgt für innere Ausgeglichenheit.



Im Kochbuch **Suppito** finden Sie 44 Suppenrezepte. Um 19,90 Euro erschienen im av-Verlag. Mehr Infos finden Sie unter: [www.suppito.at](http://www.suppito.at)

**Schlanksuppen.**  
Lust auf einen Fastentag? MADONNA verrät Ihnen, wie Sie mit gesunden Suppen leicht abnehmen können. [www.wirkochen.at](http://www.wirkochen.at)

Ihre Dose mit den Weihnachtskeksen hat sich rapide geleert? Und ebenso schnell haben sich die Fettpölsterchen auf Ihren Hüften angelegt? Sie haben genug von der Völlerei und suchen nach einer schnellen Fettweg-Idee? Keine Panik: MADONNA kennt den Ausweg aus der Misere.

Die Antwort heißt: Löffeln sie sich schlank! Denn gesunde Suppen sind die idealen Schlankmacher. Sie sind leicht verdaulich, weil die Zutaten alle gekocht wurden. Für eine

feine Suppe braucht es keine fett- und kalorienreichen Zutaten. Und die warmen Energiespender schützen uns auch vor Heißhungerattacken.

### Löffelweise Gesundheit.

Von den kulinarischen Talenten der Suppe sind auch Andrea Scholdan und Laurance Koblinger begeistert: Die beiden Freundinnen haben aus ihrer Leidenschaft ihre Berufung gemacht und Ende 2006 die Suppenküche *Suppito* in der Nähe des Wiener Naschmarktes eröffnet. Das Prinzip: Alle Suppen werden nach der

gesunden 5-Elemente-Küche zubereitet. Weil das Interesse der Kunden überwältigend groß war, hat das Koch-Duo das Kochbuch *Suppito* herausgebracht. Hier finden Sie auch Schlank-Suppen wie etwa die *Magische Krautsuppe*, die beim Abnehmen helfen. Einfach ein paar Suppen-Tage einlegen und schon sind die Hüftpölsterchen verschwunden!

IDA METZGER ■

Weitere kalorienarme Suppen finden Sie jetzt auch auf:

[www.wirkochen.at](http://www.wirkochen.at)