

LAUCHSUPPE MIT SCHINKEN

Wormen 30.4.07



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 200/Portion

SELLERIE-APFEL-CREMESUPPE



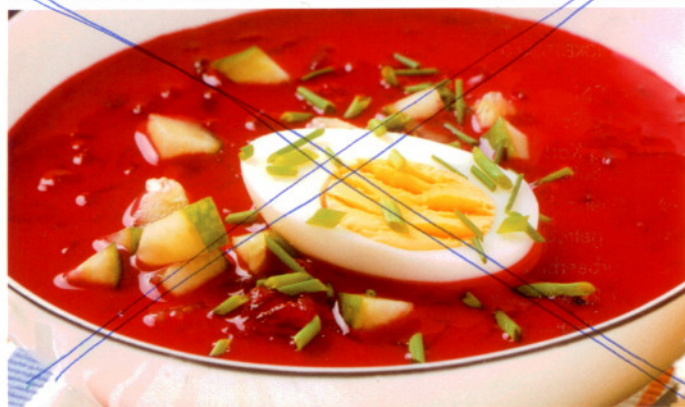
Zubereitungszeit: 25 Min. Kalorien: ca. 250/Portion

ZUCCHINICREMESUPPE



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 300/Portion

ROTE-BETE-SUPPE MIT GEKOCHTEM EI



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 150/Portion

HÄUPTLSALATSUPPE MIT ERBSEN



Zubereitungszeit: 25 Min. Kalorien: ca. 150/Portion

SPARGELCREMESUPPE



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 250/Portion

TOPINAMBURCREMESUPPE



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 250/Portion

SPINATSUPPE MIT TOMATENWÜRFELN



Zubereitungszeit: 30 Min. Kalorien: ca. 200/Portion

## HÄUPTLSALATSUPPE MIT ERBSEN

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 1 Stange Lauch, 1 mehliges Kartoffel (grob gewürfelt und geschält), 1/2 Hahnsfußsalat (zerpflückt), 250 g TK-Zuckererbsen, 1/2 TL gemahlener Kardamom, 1/2 TL Koriandersamen (frisch gemörsert)
- 2 Tropfen Zitronensaft, etwas Zitronenschale (Bio), 1 Msp. Muskatnuss (frisch gemahlen), 1 EL Rapsöl, 500 ml Gemüsesud, 2 EL Sojaisine, Meersalz, Pfeffer

● Öl erhitzen, Kartoffel, Lauchringe und Salatblätter kurz anbraten. Kardamom, Zitronenschale und -saft sowie Koriander zufügen und mit dem Gemüsesud aufgießen. Zugedeckt weich köcheln, gegen Ende die Hälfte der Zuckererbsen mitkochen. Alles pürieren.

● Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, die restlichen Zuckererbsen einrühren,

● Aufkochen und zuletzt die Sojaisine unterrühren.

## SPARGELCREMESUPPE

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 500 g weißer Spargel, geputzt
- 1 mehliges Kartoffel, 1 große Zwiebel
- 1 Msp. gemahlener Kardamom, 1 Msp. geriebener Muskat, Meersalz
- 1 Msp. Zitronenschale, 2 EL Ghee (geklärte Butter), 500 ml Gemüsesud, 2 EL gehackte Petersilie
- Spargelspitzen in 1,5 cm Länge abschneiden und in Salz-

wasser bissfest kochen; beiseite stellen. Die übrig gebliebenen Stangen in Scheiben schneiden.

● Ghee erhitzen, Kartoffel, Zwiebel, Spargel, Kardamom und Zitronenschale anbraten, mit Gemüsesud aufgießen.

● Zugedeckt weich kochen, pürieren, mit Salz, Muskat und weißem Pfeffer abschmecken.

● Die Spargelspitzen untermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

## TOPINAMBURCREMESUPPE

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 2 EL Rapsöl, 50 g Basmatireis (gewaschen)
- 450 g Topinambur
- 1 1/4 l Gemüsesud, 100 ml Kokosmilch
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben, 1 TL Kardamom, gemahlen
- etwas Zitronenschale (frisch gerieben), Meersalz
- frisch gemahlener weißer Pfeffer, 2 EL Kresse

● Topinambur waschen, schwarze Spitzen und Fäden wegschneiden, mit Schale grob würfeln.

● Öl erhitzen, Topinambur, Reis, Ingwer, Zitronenschale und Kardamom zufügen und sofort mit Gemüsesud aufgießen. Zugedeckt weich köcheln.

● Mit dem Stabmixer unter Zugabe der Kokosmilch pürieren. Mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer abschmecken.

● Mit Kresse bestreut servieren.

## SPINATSUPPE MIT TOMATENWÜRFELN

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 1 1/2 kg Spinat, 1 große Zwiebel, 1 gekochte Kartoffel
- 2 EL Pflanzenöl, 1/2 l Gemüsebrühe aus dem Glas
- 100 g Crème fraîche
- 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer
- Zum Garnieren: Crème fraîche, Veilchenblüten nach Belieben
- Spinat gründlich waschen, dicke Stiele abschneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

● Kartoffel klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel andünsten, Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.

● 1/4 l Brühe angießen, Kartoffel zugeben und alles aufkochen lassen. Mit dem Pürierstab pürieren, restliche Brühe angießen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und Crème fraîche mit Zitronensaft unterziehen.

● Zusammen mit Crème fraîche und Veilchenblüten servieren.

## LAUCHSUPPE MIT SCHINKEN

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 3/4 l Gemüsesuppe
- 4 Stangen Lauch
- 100 g Pressschinken
- 1/8 l Milch
- 1/8 l Schlagobers
- 1 EL Mehl

● Das Grüne vom Lauch entfernen. Die Blätter lockern, sehr gut gewaschen in kleine Stücke schneiden und in Salzwasser

kochen, bis der Lauch weich ist.

● Abgießen und pürieren.

● Gemüsesuppe, Milch, Lauch und Mehl verrühren und aufkochen, würzen.

● Schinken in feine Streifen schneiden, in Butter anrösten.

● Suppe vor dem Servieren mit einem Spritzer Essig pikantieren. Mit aufgelegten Schinkenstreifen dekorieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

## SELLERIE-APFELCREME-SUPPE

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

1/2-3/4 l Gemüsesud, Pfeffer

#### ZUTATEN:

- 2 EL Ghee (geklärte Butter), 1 Zwiebel und 1 große Knolle Sellerie (geschält und grob gewürfelt)
- 1 Karotte (geschält, klein gewürfelt und knackig gedämpft)
- 1/2 Apfel (geschält, geviertelt und entkernt)
- 100 ml Sojaisine
- 1 Lorbeerblatt, 1/2 TL Kümmel-samen (gemahlen), 1 Prise Kardamom, Meersalz, 1 EL Petersilie (gehackt),

● Ghee erhitzen, Zwiebel, Sellerie und die Gewürze zufügen, gleich mit 1/2 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Gegen Ende die Apfelstücke zufügen. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Wenn nötig, noch den verbliebenen Gemüsesud zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Sojaisine abschmecken, die knackig gedämpften Karottenwürfel unterheben und mit Petersilie bestreut servieren.

## ZUCCHINICREMESUPPE

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 250 g Kartoffeln (geschält, gewürfelt)
- 450 g Zucchini (gewaschen, grob zerkleinert)
- das Weiße von 1 kl. Lauchstange (in Ringe geschnitten)
- 1 Bund Petersilie (gehackt)
- 3 TL Butter, 1 TL Kümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Kardamom (gemahlen)
- 1 TL frisch geriebener Ingwer

● 500 ml Gemüsesud (Wurzelgemüse mit Wasser ansetzen und 2 Stunden köcheln lassen, abseihen. Ersatzweise hefefreie Suppenwürze aus dem Reformhaus verwenden)

● Butter erhitzen, Kartoffeln, Zucchini, Lauch, Petersilie, Ingwer, Kümmel und Kardamom zufügen und mit Gemüsesud aufgießen.

● Zugedeckt weich kochen.

● Alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ROTE-BETE-SUPPE MIT GEKOCHTEM EI

### FÜR 4 PORTIONEN

SCHWIERIGKEITSGRAD: LEICHT

#### ZUTATEN:

- 400 g Rote Bete, gewürfelt
- 250 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 EL Butter
- 1 l Fleischbrühe (Instant)
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL Rotweinessig
- Salz, Pfeffer
- Zum Garnieren: 2 hart gekochte Eier, Gurkenwürfel und Schnittlauchröllchen

● Zwiebel, Kartoffeln und Rote Bete schälen und würfeln. Zwiebel in heißer Butter glasig schwitzen, Lorbeer, Kartoffel- und Rote-Bete-Würfel zugeben, kurz mitschwitzen lassen, Brühe angießen und den Majoran einrühren. Die Suppe aufkochen und ca. 25 Min. köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

● Eier schälen und halbieren. Suppe anrichten, mit Eiern, Gurken & Schnittlauch dekorieren.