

**Aufkochen**  
Fünf-Elemente-Küche

Das **Suppito** ist eine Manufaktur für Suppen, Sugos & Süßes, gekocht nach der Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen Medizin. Die Besitzerinnen Andrea Scholdan und Laurence Koblinger veranstalten auch Frühstückskochkurse, Suppenkochkurse und Ernährungskurse für Kinder.

SUPPITO-Shop+Go  
Mo.-Do. 9-19 Uhr  
Girardgasse 9 (Ecke Leihgasse)  
1060 Wien  
Tel.: 0664/213 91 09  
info@suppito.at  
www.suppito.at

# Ab in die Suppenküche!

Andrea Scholdan und Laurence Koblinger sind echte Expertinnen, was Suppen betrifft. Für uns haben Sie vier kerngesunde Wintersuppen kreiert.

Rezepte **Andrea Scholdan, Laurence Koblinger** • Styling **Margit Lengauer** • Fotos **Philipp Horak**



Wahre Energiebomben!  
Rote Rüben spenden vor allem Eisen  
und stärken in Verbindung mit dem  
wärmenden Kren das Immunsystem!



### Rote-Rüben-Apfel-Kren-Suppe

#### Zutaten für 4 Personen

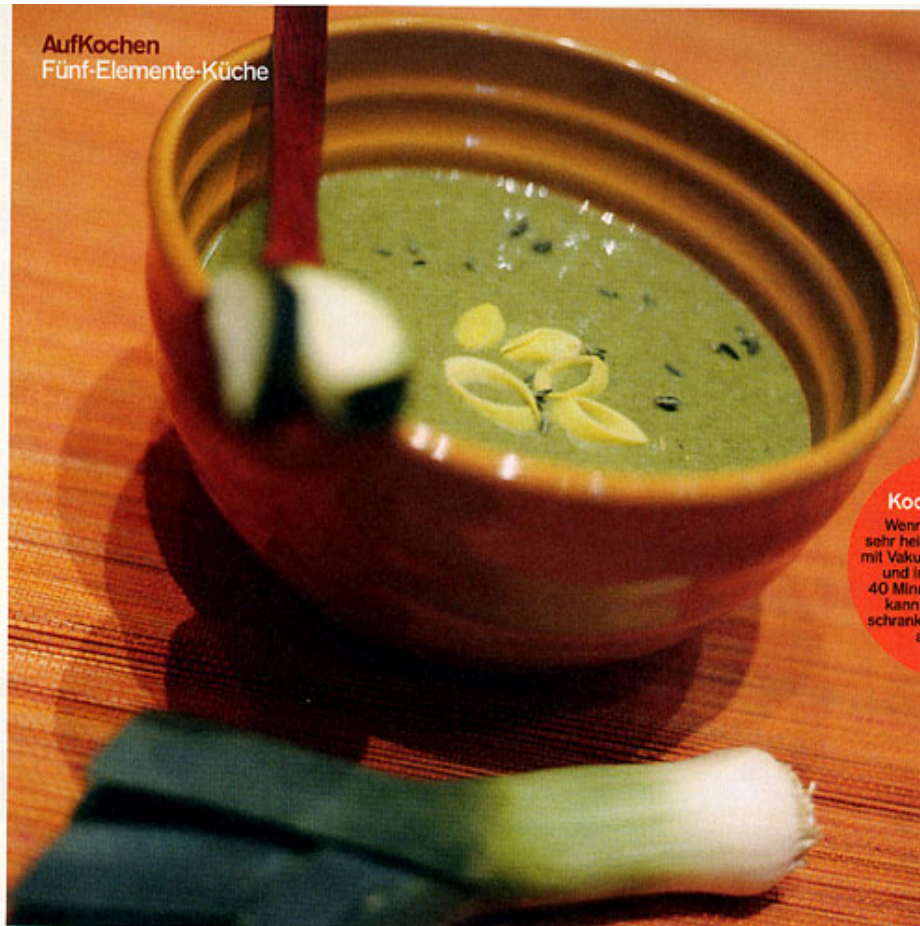
1 TL Olivenöl  
1 kleine Zwiebel, klein gehackt  
400 g kleine, junge rote Rüben, geschält und grob gewürfelt  
50 g Karotte, geschält und grob gewürfelt  
50 g Sellerie, geschält und grob gewürfelt  
1 TL Petersilie, frisch gehackt  
1 EL Kümmel, gemahlen  
500 ml Rote-Rüben-Saft  
ca. 500 ml Gemüsesud  
1 säuerlicher Apfel, geviertelt und entkernt  
1 EL Apfelessig  
2 EL frisch geriebener Kren  
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle  
geriebener Kren zum Garnieren

#### Zubereitung

1. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel-, Rote-Rüben-, Karotten- und Selleriestücke zufügen und kurz anbraten.
2. Petersilie, Kümmel, Rote-Rüben-Saft und Gemüsesud begeben und zugedeckt weich kochen. Die Apfelstücke erst kurz vor Ende der Garzeit zufügen.
3. Die Suppe cremig pürieren. Mit Essig, Kren, Salz und Pfeffer abschmecken und eventuell noch mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
4. Kurz vor dem Servieren mit frisch geriebenem Kren garnieren.

Kcal pro Person: ca. 144  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Aufkochen  
Fünf-Elemente-Küche



**Kochen Sie vor!**

Wenn man die Suppen sehr heiß in Glasbehältnisse mit Vakuumverschluss abfüllt und im Eiswasser etwa 40 Minuten abkühlen lässt, kann man sie im Kühlschrank bis zu vier Wochen aufbewahren!



## Zucchini-Erdäpfel-Thymian-Suppe

### Zutaten für 4 Personen

300 g Zucchini, unbehandelt (Ja! Natürlich)  
1 EL Butterschmalz  
150 g Erdäpfel, geschält und grob zerkleinert  
100 g Lauch, geputzt und in feine Ringe geschnitten  
1 TL frischer Ingwer, gerieben  
1 TL Kümmel, gemahlen  
1 TL Thymian, getrocknet  
ca. 750 ml Gemüsesud  
2 EL frische Petersilie, klein gehackt  
200 ml Kokosmilch  
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle  
Thymian und Lauchringe zum Garnieren

### Zubereitung

1. Die Hälfte der Zucchini grob zerkleinern, die andere Hälfte dick schälen. Das Innere grob zerkleinern und das grüne Äußere (Schale und etwas Fruchtfleisch) in feine Stifte schneiden. Zucchinihölzer beiseite stellen.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Erdäpfel, Zucchinihölzer, Lauch, Ingwer, Kümmel, Thymian zufügen, gleich mit dem Gemüsesud aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist, und zugedeckt weich kochen.
3. Petersilie und Kokosmilch zufügen und mit dem Stabmixer pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Gemüsesud bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und zum Schluss die Zucchinihölzer kurz mitgaren.
5. Mit Thymian und einigen Lauchringen bestreut anrichten.

Kcal pro Person: ca. 111  
Zubereitungszeit: 30 Minuten

*Thymian ist besonders gut für die Lunge  
und gerade in der Heizungsperiode  
ideal zur Vorbeugung von trockener Bronchitis!*



## Orangen-Linsensuppe

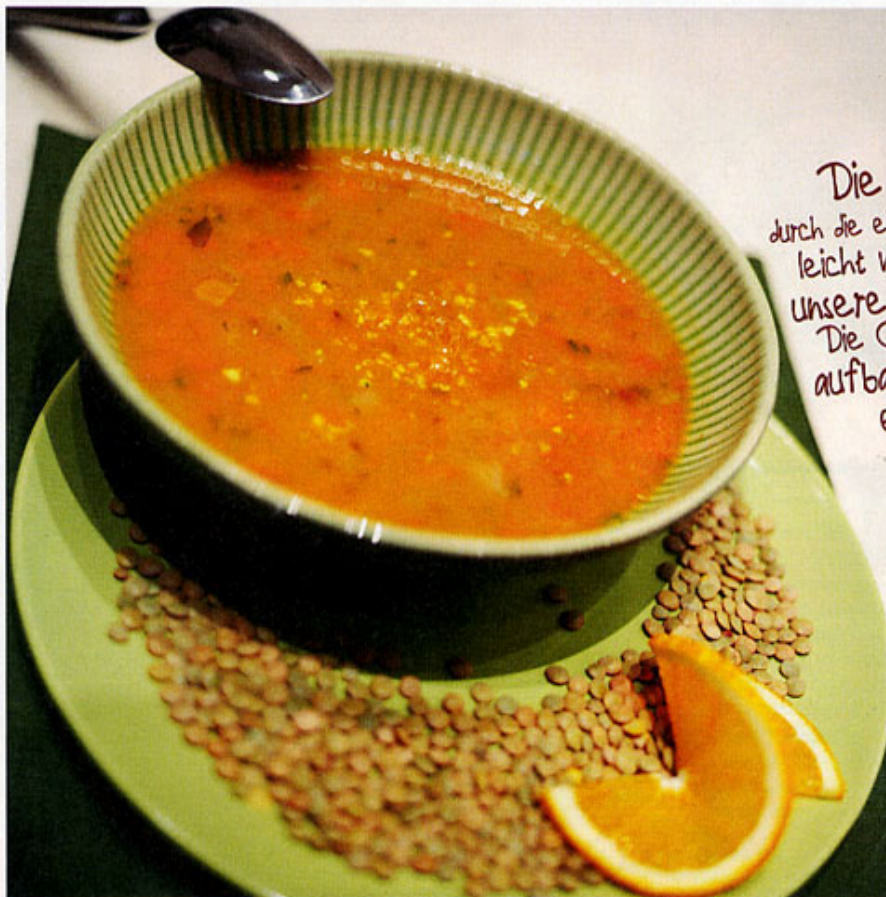
### Zutaten für 4 Personen

3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel, klein gehackt  
2 Lorbeerblätter  
1½ TL Zimt, gemahlen  
1 EL Kümmel, gemahlen  
1 TL abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange  
100 g Linsen, über Nacht eingeweicht  
250 g Karotten, kleinwürfelig geschnitten  
Saft 1 Orange  
ca. 1 l Gemüsesud  
Salz, Pfeffer  
Orangenschalenabrieb und Petersilie zum Garnieren

### Zubereitung

1. Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Lorbeerblätter, Zimt, Kümmel und 1 TL Orangenschale kurz mitrösten.
2. Wasser der Linsen abgießen. Linsen, Karottenwürfel und Orangensaft zufügen, mit dem Gemüsesud aufgießen und ohne Deckel bissfest kochen. Anschließend Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. 1 Tasse voll Suppe mit Linsen-Karotten-Gemisch entnehmen und mit dem Stabmixer cremig pürieren, danach wieder zur restlichen Suppe zufügen. Falls nötig, mit etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, die Suppe sollte etwas dicklich sein. Mit Petersilie und geriebener Orangenschale bestreut servieren.

Kcal pro Person: ca. 126  
Zubereitungszeit: 40 Minuten



Die Suppe stärkt  
durch die eiweißreichen,  
leicht verdaulichen Linsen  
unsere Nierenenergie.  
Die Orange wirkt  
aufbauend und  
erfrischend!

Aufkochen  
Fünf-Elemente-Küche



Nach der Fünf-Elemente-Küche  
stärkt die Suppe unsere Mitte.  
Durch den mild-fruchtigen Birnengeschmack  
ist sie auch bei nicht so eingeweicht  
Suppenfans äußerst beliebt!



### Noch eine Suppe?

Im Internet unter  
unter [www.billa.at/  
frischgekocht](http://www.billa.at/frischgekocht)  
haben wir für Sie die  
Erdäpfel-Ingwer-  
Suppe!



## Sellerie-Birnencremesuppe

### Zutaten für 4 Personen

1 EL Butterschmalz  
1 Zwiebel, grob gewürfelt  
500 g Knollensellerie, geschält und grob gewürfelt  
1 Lorbeerblatt  
½ TL Kümmel, gemahlen  
ca. 750 ml Gemüsesud  
1 Birne, geschält, geviertelt und entkernt  
100 ml Crème fraîche  
1 Karotte, geschält und klein gewürfelt  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz, weißer Pfeffer a. d. Mühle  
Kümmel (ganz) zum Garnieren

### Zubereitung

1. Butterschmalz in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Sellerie und Lorbeerblatt und Kümmel zufügen, gleich mit Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Gegen Ende die Birnenstücke zufügen und noch kurz mitgaren.
2. Das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Eventuell noch mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen.
3. Mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken.
4. Karotten knackig dämpfen. Karottenwürfel und Petersilie in die Suppe mischen und mit Kümmel bestreut servieren.

Kcal pro Person: ca. 198  
Zubereitungszeit: 30 Minuten