

Das offizielle 14-Tage-Fett-weg- Suppen-Kochbuch

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Fatburner-Suppe | 3 |
| Knoblauchsuppe mit Zwiebeln | 4 |
| Kürbissuppe mit Kokos und Salbei | 5 |
| Käsesuppe mit Huhn | 6 |
| Brokkoli-Speck-Suppe | 7 |
| Putensuppe | 8 |
| Karotten-Ingwer-Suppe | 9 |
| Zimt-Butternut-Suppe | 10 |
| Spinat-Mozzarella-Suppe | 11 |
| Macadamia-Suppe | 12 |
| Limetten-Koriander-Suppe | 13 |
| Kürbis trifft auf Muskatnuss | 14 |
| Zitronige Hühnersuppe | 15 |
| Italienische Suppe | 16 |
| Garnelensuppen | 17 |
| Guacamole-Suppe | 18 |
| Minze-Suppe | 19 |
| Kräutersuppe | 20 |
| Joghurt-Suppe | 21 |
| Rosmarin-Gurkensuppe | 22 |
| Koriander-Limetten-Suppe | 23 |
| Spargelsuppe | 24 |
| Wurstsuppe | 25 |
| Blumenkohlsuppe mit Knoblauch | 26 |
| Muschelsuppe | 27 |
| Mac and Cheese-Suppe | 28 |
| Rindfleischsuppe | 29 |
| Burger-Suppe | 30 |
| Chilisuppe | 31 |
| Balsamico-Tofu-Suppe | 32 |

Fatburner-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Kokosmilch
- 170 g geschälte und gehackte Karotten
- 1 TL geriebener Ingwer
- ½ TL Kurkuma
- ½ gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer der Kokosmilch alle Zutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Anschließend bei geringer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe nun pürieren und die Kokosmilch einrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchsuppe mit Zwiebeln

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 400 g gewürfelte Dosentomaten
- 1 gehackte Zwiebel
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL italienische Gewürze
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Frischer Basilikum zum Garnieren



Zubereitung:

Außer der Kokosmilch und dem Basilikum alle Zutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen.

Bei niedriger Hitze anschließend 30 Minuten köcheln lassen.

Nun das Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren.

Kokosmilch einrühren.

Vor dem Servieren mit frischen Basilikum garnieren.

Kürbissuppe mit Kokos und Salbei

Zutaten für 4 Portionen:

- 700 ml Gemüsebrühe
- 300 g Dosen-Kürbis
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL frisch gehackter Salbei
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 Prise Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Bis auf die Kokosmilch alle Zutaten bei mittlerer Hitze in einem Topf zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren.

Käsesuppe mit Huhn

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 entbeinte und hautlose Hühnerbrüste
- 400 ml Hühnerbrühe
- 400 ml Wasser
- 200 g Frischkäse
- 40 g geriebener Cheddarkäse
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Chilipulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung:

½ EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Darin das Fleisch anbraten, bis es gar ist. Anschließend das Fleisch beiseitestellen.

In einem Topf Knoblauch und Zwiebeln mit dem restlichen Kokosöl bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Mit Hühnerbrühe und Wasser ablöschen.

Nun den Frischkäse einrühren und bei schwacher Hitze alles gut miteinander vermischen.

Die Gewürze hinzufügen und alles erneut aufkochen.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls in den Topf geben.

Die Hitze reduzieren alles für ca. 40 Minuten köcheln lassen.

Abschließend den Cheddar untermischen und servieren.

Brokkoli-Speck-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml Hühnerbrühe
- 150 g fein gehackte Brokkoliröschen
- 100 g Cheddarkäse
- ½ gehackte Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben zerbröckelter gebratener Speck
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer dem Cheddar und dem Speck alle Zutaten in einem Topf bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.

Den Cheddar hinzufügen und alles gut miteinander verrühren.

Vor dem Servieren die Suppe mit dem Speck garnieren.

Putensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g gewürfelte Putenbrust
- 700 ml Hühnerbrühe
- 200 g Frischkäse
- 1 Stange gehackten Sellerie
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer den Frischkäse alle Zutaten in einen Topf geben und 4 Stunden lang auf hoher Stufe schmoren.

Anschließend den Frischkäse unterrühren und servieren.

Karotten-Ingwer-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 900 ml Hühnerbrühe
- 6 gehackte Karotten
- 2 EL frisch gehackter Ingwer
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und 4 Stunden lang auf hoher Stufe garen.

Die Suppe anschließend pürieren und noch einmal abschmecken.

Zimt-Butternut-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Butternutkürbis
- 575 ml Hühnerbrühe
- 1 gehackte Karotte
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Nelken
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und 4 bis 6 Stunden auf hoher Stufe garen.

Die Suppe anschließend pürieren, noch einmal würzen und dann servieren.

Spinat-Mozzarella-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 460 ml Hühnerbrühe
- 120 g geriebener Mozzarella
- 30 g frischer, gehackter Spinat
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Zwiebelpulver alternativ gehackte Zwiebel
- 1 TL getrockneter Thymian
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Mozzarella, in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und vor dem Servieren den Mozzarella in die Suppe geben.

Macadamia-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 gehackte Karotten
- 1 Lauchstange
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g fein gehackte und gemahlene Macadamianüsse
- 2 EL Butter
- 450 ml Hühnerbrühe
- 1 EL frisch gehackter Koriander
- ½ TL Kurkuma
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Koriander, in einem Topf zum Kochen bringen. Dabei zunächst mit der Butter beginnen und dann die anderen Zutaten hinzufügen. Anschließend die Hitze reduzieren und 1 Stunde köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und vor dem Servieren mit dem Koriander bestreuen.

Limetten-Koriander-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 2 entbeinte und hautlose Hühnerbrüste
- Saft 1 Limette
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 entkernte und geschnittene Jalapeño
- 1 Handvoll frischer Koriander
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer dem Koriander, Salz und Pfeffer, alle Zutaten in einem Topf geben und 4 Stunden lange auf hoher Stufe garen.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.

Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Suppe noch einmal würzen und umrühren.

Das Fleisch in die Suppe geben und servieren.

Kürbis trifft auf Muskatnuss

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 gewürfelter Kürbis nach Wahl
- 575 ml Hühnerbrühe
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL gemahlener Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ½ TL gemahlene Nelken
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und 4 bis 6 Stunden auf hoher Stufe garen.

Die Suppe anschließend pürieren, noch einmal würzen und anschließend servieren.

Zitronige Hühnersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 2 entbeinte und hautlose Hühnerbrüste
- Saft 1 Zitrone
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 Handvoll frisch gehackter Petersilie
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Bis auf Salz, Pfeffer und Petersilie alle Zutaten in einen Topf geben und auf hoher Stufe 4 Stunden garen.

Anschließend die restlichen Zutaten hinzufügen.

Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Suppe noch einmal würzen und umrühren.

Das Fleisch in die Suppe geben und servieren.

Italienische Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 2 entbeinte und hautlose Hühnerbrüste
- 200 g gewürfelte Dosentomaten
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 100 g geriebener Mozzarella
- 1 entkernte und geschnittene Jalapeño
- 1 TL getrockneter Thymian
- 1 TL getrockneter Oregano
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf Salz, Pfeffer und Mozzarella, in einen Topf geben und auf hoher Stufe 4 Stunden garen.

Anschließend den Mozzarella einrühren und mit den Gewürzen die Suppe abschmecken.

Das Fleisch aus der Suppe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Suppe noch einmal würzen und umrühren.

Das Fleisch in die Suppe geben und servieren.

Garnelensuppen

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- Saft 1 Limette
- 400 g geschälte und küchenfertige Garnelen
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Schalotte
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 entkernte und geschnittene Jalapeño
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung:

In einem Topf das Kokosöl bei mittlerer Hitze erwärmen.

Garnelen, Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch hinzufügen und glasig andünsten.

Alle Zutaten, außer Salz und Pfeffer, dazugeben und zum Kochen bringen.

Die Hitze anschließend reduzieren und bei niedriger Temperatur die Suppe 30 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Guacamole-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 690 ml Hühnerbrühe
- 2 Avocados (das Fruchtfleisch)
- 30 g frisch gehackter Koriander
- 1 gehackte Tomate
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen.

Die Suppe anschließend für 1 Stunde in Kühlschrank stellen und dann servieren.

Minze-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 reife Avocado (das Fruchtfleisch)
- ½ geschnittene Gurke
- 240 ml Kokosmilch
- 1 EL frisch gehackte Minzblätter
- 1 EL Zitronensaft
- Meersalz



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und durchmischen.

Die Suppe vor dem Servieren 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Kräutersuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g saure Sahne
- 1 gewürfelte Gurke
- 1 EL brauner Senf
- 1 EL Meerrettich
- 2 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL frisch gehackter Dill
- 2 EL frisch gehackte Minzblätter
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer der Gurke alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Anschließend die Gurke unterrühren.

Vor dem Servieren die Suppe 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Joghurt-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g fettarmer Naturjoghurt
- 230 ml kaltes Wasser
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 15 g frisch gehackte Petersilie
- 15 g frisch gehackter Dill
- 1 EL frisch gehackte Minzblätter
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren.

Die Suppe vor dem Servieren 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Rosmarin-Gurkensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml Hühnerbrühe
- 1 geschnittene Gurke
- 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten gut miteinander verrühren und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Koriander-Limetten-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 reife Avocados (das Fruchtfleisch)
- 39 g frisch gehackter Koriander
- 2 EL Limettensaft
- Meersalz



Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und anschließend mithilfe eines Pürierstabes pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Spargelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 920 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Spargel (geschält und in Stücke geschnitten)
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- Meersalz



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Vor dem Servieren noch einmal mit Salz abschmecken.

Wurstsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 920 ml Hühnerbrühe
- 4 geschnittene Würstchen
- 180 g Blumenkohlröschen
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 TL Paprikapulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer den Gewürzen alle Zutaten in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und anschließend 40 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Blumenkohlsuppe mit Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 l Gemüsebrühe
- 1 in Röschen geschnittenen Blumenkohl
- 3 gehackte Knoblauchzehen
- 1 gehackte Zwiebel
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer den Gewürzen alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen.

Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren und vor dem Servieren mit den Gewürzen abschmecken.

Muschelsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g ganze Baby-Muscheln in der Dose
- 60 ml Hühnerbrühe
- 50 ml Wasser
- 50 g Frischkäse
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Schalotte
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 TL Thymian
- 1 TL Meersalz



Zubereitung:

Außer dem Frischkäse alle Zutaten in einen Topf geben und 6 Stunden auf niedriger Stufe garen.

Vor dem Servieren den Frischkäse in die Suppe rühren.

Mac and Cheese-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 960 ml Hühnerbrühe
- 120 g geriebener Cheddar
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf geben und auf niedriger Stufe 4 Stunden garen.

Vor dem Servieren die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

Rindfleischsuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 450 g gewürfeltes Rindfleisch
- 1 l Rinderbrühe
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 2 gehackte Karotten
- 1 geschnittene Stange Sellerie
- 1 TL frisch gehackter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 Handvoll frisch gehackter Basilikum
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Kokosöl



Zubereitung:

In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und das Fleisch darin, bei mittlerer Hitze, anbraten.

Das Fleisch zusammen mit den anderen Zutaten, außer dem Basilikum, in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Die Suppe ca. 30 Minuten kochen lassen und vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

Burger-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g mageres Rinderhackfleisch
- 1 l Rinderbrühe
- 60 g geriebener Cheddar
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer dem Käse alle Zutaten in einen Topf geben und auf hoher Stufe 4 Stunden garen.

Anschließend den Käse in die Suppe rühren und servieren.

Chilisuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Tomatenmark
- 40 ml Balsamico-Essig
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 entkernet und gehackte grüne Paprika
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 TL Chilipulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

Außer den Gewürzen alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Hitze anschließend reduzieren und 40 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Balsamico-Tofu-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 460 ml Gemüsebrühe
- 40 ml Balsamico-Essig
- 300 g gewürfelter Tofu
- 1 grüne entkernte und gewürfelte Paprika
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 EL Kokosöl
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze das Kokosöl erwärmen und darin Tofu, Paprika und Zwiebeln 10 Minuten lange anbraten.

Knoblauchpulver, Balsamico-Essig und Gemüsebrühe hinzufügen und alles gar köcheln lassen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.