

Immunstärkende Power-Suppen

Inhaltsverzeichnis

Brokkoli-Suppe	3
Grüne Suppe	4
Fenche-Brokkoli-Suppe	5
Auberginen-Suppe mit Zitronengras	6
Spargel-Nuss-Suppe	7
Avocado-Gurken-Suppe	8
Hähnchen-Avocado-Suppe	9
Karotten-Orangen-Suppe	10
Grünkohl-Suppe	11
Ingwer-Karotten-Suppe	12
Blumenkohl-Grünkohl-Suppe	13
Butternut-Suppe	14
Rote-Bete-Suppe	15
Pastinaken-Suppe mit Haselnüssen	16
Süßkartoffel-Kokos-Suppe	17

Brokkoli-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 gehackter Zweig Thymian
- ½ Stiel gehackter Sellerie
- 40 g gewürfelte Kartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 160 g Brokkoliröschen
- 50 g Blauschimmelkäse



Zubereitung:

Zwiebeln, Thymian, Knoblauch, Sellerie und Kartoffeln für 1 Minute im Öl glasig andünsten.

Mit der Gemüsebrühe auffüllen und den Brokkoli hinzufügen. Alles für 15 Minuten köcheln lassen – bis das Gemüse gar ist.

Die Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Suppe ein wenig andickt.

Abschließend die Suppe auf einem Teller servieren und mit dem Käse garnieren.

Grüne Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gehackte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 40 g gewürfelte Spargelspitzen
- 80 g Brokkoliröschen
- ½ gewürfelte Zucchini
- 1 Handvoll Spinat
- 1 gehackter Zweig Estragon
- 1 EL Creme Fraîche



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Mit der Brühe auffüllen und das restliche Gemüse, außer dem Spinat, hinzufügen. Alles für 10 Minuten kochen lassen.

Spinat und Estragon hinzufügen und erneut aufkochen.

Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe mit Creme Fraîche garnieren.

Fenche-Brokkoli-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gehackte Zwiebel
- 80 g gehackte Fenchel
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 300 ml Gemüsebrühe
- 120 g Brokkoliröschen
- 6 Basilikumblätter
- 1 Stängel gehackte Petersilie
- 1 EL Saure Sahne
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Fenchel und Zwiebel im Öl glasig andünsten. Anschließend den Knoblauch hinzufügen.

Mit der Brühe ablöschen.

Brokkoli und Kräuter hinzufügen und alles für 10 Minuten kochen lassen.

Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.

Vor dem Servieren die Suppe mit saurer Sahne und Zitronensaft abschmecken.

Auberginen-Suppe mit Zitronengras

Zutaten für 1 Portion:

- 1 gehackte Zwiebel
- 1 EL Sesam-Öl
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 cm geriebener Ingwer
- ¼ dünn geschnittene grüne Chili
- 1 EL Zitronengras-Paste
- 1 Prise Kurkuma
- 120 g gewürfelte Aubergine
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Fischsoße
- 1 gehackter Stängel Koriander



Zubereitung:

Die Zwiebeln für 5 Minuten im Öl braten.

Knoblauch, Ingwer, Chili, Kurkuma und Zitronengras hinzufügen.

Nun die Auberginenwürfel dazu geben und 3 Minuten mitbraten.

Mit Gemüsebrühe, Fischsoße und Kokosmilch auffüllen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Servieren die Suppe mit frischem Koriander garnieren.

Spargel-Nuss-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Mandelblättchen
- ¼ gehackte Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 gehackter Zweig Estragon
- 1 gehackter Zweig Thymian
- 80 g Spargelspitzen
- 2 Handvoll Grünkohl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend beiseitestellen.

Die Zwiebeln im Öl anbraten und etwas Wasser dazu geben, damit die Zwiebeln karamellisieren können. Anschließend Knoblauch und Kräuter hinzufügen und für 1 Minuten mitbraten.

Spargel, Grünkohl, Gemüsebrühe und $\frac{3}{4}$ der Mandeln hinzufügen.

Alles aufkochen lassen und dann für 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Pürierstab auf die gewünschte Konsistenz pürieren.

Die Suppe vor dem Servieren mit den restlichen Mandeln, dem Estragon und dem Zitronensaft garnieren und abschmecken.

Avocado-Gurken-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Avocado (das Fruchtfleisch)
- ½ geschälte und entkernte Gurke
- 1 Zweig Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g fettarmer Naturjoghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 ml Wasser
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Zitronensaft und Dill, mit einem Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Suppe vor dem Servieren mit Zitronensaft abschmecken und mit Dill garnieren.

Hähnchen-Avocado-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 1 geschnittene Frühlingszwiebel
- ¼ dünn geschnittene rote Chili
- 1 fein geschnittene Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Hühnerbrühe
- 40 g gewürfelte Tomaten
- 5 zerrissene Minzblätter
- 100 g gekochte und geschnittene Hähnchenbrust
- ½ gewürfelte Avocado (das Fruchtfleisch)
- 1 gehackter Stängel Koriander
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung:

Zwiebeln, Chili und Knoblauch für 3 Minuten im Öl anbraten.

Brühe, Tomaten und Minze hinzufügen und aufkochen.

Die Hitze anschließend reduzieren und die Hähnchenbrust hinzufügen. Alles köcheln lassen.

Anschließend die Hitze reduzieren und die Avocado dazugeben.

Die Suppe mit dem gehackten Koriander und dem Zitronensaft servieren.

Karotten-Orangen-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 300 ml Wasser
- 1 ½ geschnittene Karotten
- 1 gewürfelte Zwiebel
- 40 g gewürfelte Süßkartoffeln
- Schale einer ½ Orange
- 5 Salbei-Blätter
- 30 ml frischen Orangensaft



Zubereitung:

Das Wasser zum Kochen bringen. Karotten, Zwiebeln, Kartoffeln und Orangenschale hinzufügen.

Anschließend die Hitze reduzieren und den Salbei hinzufügen. Abgedeckt für 15 Minuten köcheln lassen.

Den Orangensaft hinzufügen und die Salbei-Blätter herausnehmen.

Mit einem Pürierstab pürieren und servieren.

Grünkohl-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ gehackte rote Chili
- 1 gewürfelte Zucchini
- ¼ geschälter und gewürfelter roter Apfel
- 2 Handvoll Grünkohl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Spinat
- 1 gehackter Stängel Koriander
- 1 gehackter Stängel Petersilie



Zubereitung:

Im Öl die Zwiebeln andünsten.

Knoblauch, Chili, Zucchini und Apfel miteinander vermischen und zu den Zwiebeln geben. Alles für 5 Minuten köcheln lassen.

Den Grünkohl hinzufügen und alles köcheln lassen, bis der Kohl einfällt.

Gemüsebrühe, Spinat und die Hälfte der Kräuter hinzufügen – alles für 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit den restlichen Kräutern servieren.

Ingwer-Karotten-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gewürfelte Zwiebel
- ¼ gewürfelte Sellerie-Stange
- 1 EL Olivenöl
- 1 cm gehackter Ingwer
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 ½ gehackte Karotten
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskatnuss



Zubereitung:

Zwiebeln und Sellerie im Öl anschwitzen.

Ingwer, Knoblauch und Karotten hinzufügen und alles für 2 Minuten kochen lassen.

Gemüsebrühe hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit Muskatnuss abschmecken.

Blumenkohl-Grünkohl-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Blumenkohlröschen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Handvoll Grünkohl
- ¼ gewürfelte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ geschnittene Sellerie-Stange
- 300 ml Gemüsebrühe
- 5 zerrissene Minzblätter
- 1 Stängel gehackte Petersilie



Zubereitung:

Den Blumenkohl mit ½ EL Öl vermischen und bei 180° Ober-/Unterhitze für 25 Minuten im Backofen rösten. Die Hälfte des Grünkohls hinzufügen und für 5 Minuten rösten.

Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie im restlichen Öl für 5 Minuten dünsten.

Den gerösteten Grünkohl beiseitelegen.

Den Blumenkohl zusammen mit der Brühe zu den Zwiebeln, dem Knoblauch und Sellerie geben. Alles zum Kochen bringen. Den restlichen Grünkohl sowie die Kräuter hinzufügen. Alles für 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit dem gerösteten Grünkohl garnieren.

Butternut-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gewürfelte Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ geschälter und gewürfelter Apfel
- 160 g geschälter und gewürfelter Butternutkürbis
- ½ EL Zimt
- ½ EL Kurkuma
- ½ EL Ingwerpulver
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Creme Fraîche



Zubereitung:

Die Zwiebeln im Öl anschwitzen und anschließend alle Zutaten, außer der Creme Fraîche, hinzufügen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und für 20 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren, sofern der Kürbis weich ist.

Vor dem Servieren die Suppe mit Creme Fraîche garnieren.

Rote-Bete-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- 2 halbierte rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- ½ gewürfelte Karotte
- 40 g geschnittenen Lauch
- 40 g gewürfelte Kartoffeln
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- 1 gehackter Zweig Thymian
- 300 ml Gemüsebrühe
- 25 g Ziegenkäse



Zubereitung:

Die rote Bete mit Öl bestreichen, in Alufolie wickeln und bei 160° Ober-/Unterhitze für 40 Minuten in den Backofen geben.

Die Karotten, den Lauch und die Kartoffeln zusammen mit 1 EL Olivenöl 5 Minuten anbraten. Anschließend den Knoblauch und Thymian für 1 Minute hinzufügen.

Die Gemüsebrühe und die rote Bete hinzufügen – alles für 10 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und mit dem Ziegenkäse garnieren.

Pastinaken-Suppe mit Haselnüssen

Zutaten für 1 Portion:

- ½ gewürfelte Karotte
- ¼ gewürfelte Zwiebel
- 1 ½ geschnittene Pastinake
- 40 gehackte Süßkartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Creme Fraîche



Zubereitung:

Das Gemüse mit dem Öl und Honig vermischen. Anschließend bei 180° Ober-/Unterhitze für 20 Minuten im Backofen garen.

In einer Pfanne ohne Fett die Haselnüsse anrösten.

Das Gemüse zusammen mit der Gemüsebrühe pürieren und die Creme Fraîche dazugeben.

Die Suppe vor dem Servieren mit den Haselnüssen garnieren.

Süßkartoffel-Kokos-Suppe

Zutaten für 1 Portion:

- ¼ gewürfelte Zwiebel
- 1 gehackte Knoblauchzehe
- ½ fein geschnittene Sellerie-Stange
- 1 EL Olivenöl
- 120 g gewürfelte Süßkartoffeln
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Prise Kurkuma
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 gehackter Stängel Koriander



Zubereitung:

In einer Pfanne mit Öl die Zwiebeln mit Knoblauch, Ingwer und Sellerie anbraten.

Kartoffeln, Kurkuma und Pfeffer hinzufügen und für 5 Minuten braten.

Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und für 12 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe pürieren und vor dem Servieren mit Mandeln und Koriander garnieren.