



Blumenkohlsuppe

Diese Blumenkohlsuppe ist herrlich cremig und unwiderstehlich lecker.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 24 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 6 g

Ballaststoffe: 3 g

Kalorien: 286 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 50 Minuten

Vorbereitung 15 Minuten

Kochen/Backen 35 Minuten

Zutaten für 5 Portionen

1 Blumenkohl

45 ml Olivenöl

¾ Teelöffel Meersalz

4 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Thymian

1 Liter Hühnerbrühe

200 g Frischkäse

Arbeitsschritte

1. Heize deinen Backofen auf 180° Umluft vor.
2. Wasche den Blumenkohl und schneide die Röschen ab und gib diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
3. Gib nun den Blumenkohl für 10 Minuten in den Ofen.
4. Schäle und hacke den Knoblauch fein.
5. Erhitze anschließend in einer Pfanne das Olivenöl und röste den Thymian gemeinsam mit dem Knoblauch an.
6. Parallel bringst du die Hühnerbrühe zum Kochen.
7. Schwenke nun den Blumenkohl kurz mit in der Pfanne und gib den gesamten Inhalt in die kochende Hühnerbrühe.
8. Lass das Ganze für 25 Minuten köcheln.
9. Füge den Frischkäse hinzu und pürier die Suppe mit Hilfe eines Pürierstabes.

Tipps & Tricks

Anstelle der Hühnerbrühe kannst du selbstverständlich auch Gemüsebrühe verwenden.



Pilzcremesuppe

Eine der bekanntesten und köstlichsten Suppen, die Pilzcremesuppe.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4,5 g

Fett: 47 g

Netto-Kohlenhydrate: 0,8 g

Eiweiß: 11 g

Ballaststoffe: 3,7 g

Kalorien: 480 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 25 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

300 g Champignons

1 Zwiebel

8 Esslöffel Butter

4 Esslöffel Sojamehl

800 ml Gemüsebrühe

250 ml Sahne

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche die Champignons und schneide sie in dünne Scheiben.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
3. Erhitze die Gemüsebrühe.
4. Erhitze die Hälfte der Butter in einer Pfanne und dünste die Pilze mit samt der Zwiebel an.
5. In einem großen Topf erhitzt du die andere Hälfte der Butter und rührst das Sojamehl unter.
6. Gib nun schluckweise die Gemüsebrühe hinzu und lasse das Ganze immer wieder aufkochen.
7. Sobald die Suppe cremig ist, hebst du die angebratenen Pilze und Zwiebeln unter.
8. Lass das Ganze für 5 weitere Minuten köcheln.



Spargelcremesuppe

Eine der köstlichsten Frühjahressuppen, die Spargelcremesuppe!

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4,5 g

Fett: 50 g

Netto-Kohlenhydrate: 1,5 g

Eiweiß: 9 g

Ballaststoffe: 3 g

Kalorien: 500 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g weißer Spargel

750 ml Gemüsebrühe

150 g Butter

40 g Sojamehl

200 ml Sahne

Petersilie

Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schneide die trockenen Enden des Spargels ab und schäle ihn anschließend.
2. Bring in einem Topf ausreichend Wasser zum Kochen, gib etwas Salz hinzu und koche den Spargel für ungefähr 15 Minuten.
3. Nimm den Spargel aus dem Topf und stelle den Sud zur Seite.
4. In einem neuen Topf bringst du 1/3 der Butter zum Schmelzen und gibst anschließend das Sojamehl hinzu.
5. Nun gibst du langsam, Schluck für Schluck, den Spargelsud hinzu und bringst das Ganze immer wieder zum Köcheln.
6. Nimm nun deinen Topf vom Herd und verquirle die Sahne mit dem Eigelb.
7. Für den nächsten Arbeitsschritt darf die Brühe nicht mehr köcheln!
8. Gib nun das Sahne-Eigelb-Gemisch hinzu, sowie den Rest der Butter.
9. Richte die Suppe mit Petersilie und Schnittlauch an.

Tipps & Tricks

Für einen intensivierten Spargelgeschmack kannst du die fertige Suppe mit einem Pürierstab pürieren und/oder noch einige Stücke Spargel hinzugeben.



Zucchini-Suppe

Der Allrounder in einem außergewöhnlichen Zusammenspiel.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 34 g

Netto-Kohlenhydrate: 3,4 g

Eiweiß: 4 g

Ballaststoffe: 2,6 g

Kalorien: 376 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 25 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

2 Esslöffel Ghee

1 Zwiebeln

700 g Zucchini

2 Teelöffel Currypulver

400 ml Gemüsebrühe

200 g Schmand

2 Esslöffel Kokosöl

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche die Zucchini und schneide sie in dünne Scheiben.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
3. Erhitze das Kokosöl in einem großen Topf und gib das Ghee, sowie die Zwiebelwürfel hinein.
4. Dünste das Currypulver ebenso kurz mit an.
5. Gib nun die Zucchinischeiben mit hinzu und dünste diese ebenso kurz mit an.
6. Nun gießt du das Ganze mit der Gemüsebrühe auf, sodass alles bedeckt ist.
7. Lasse die Suppe für 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln. Anschließend pürierst du mit Hilfe eines Pürierstabes die Suppe. Hebe während des Pürierens $\frac{3}{4}$ des Schmands unter.
8. Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab und garniere die Suppe mit dem restlichen Schmand.

Tipps & Tricks

Ideal als Garnitur eignet sich auch Creme fraiche oder frisch gehobelter Parmesan



Thailändische Shrimp Suppe

Die Suppe für den Urlaub zwischendurch.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 15 g

Netto-Kohlenhydrate: 10 g

Ballaststoffe: 5 g

Fett: 7 g

Eiweiß: 24 g

Kalorien: 205 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

400 g Shrimps

250 ml Hühnerbrühe

2 Esslöffel grüne Curry Paste

500 g Brokkoli

1 mittel große Paprika

2 Esslöffel frischer Ingwer (gerieben)

3 Esslöffel Zitronengras

400 ml Kokosmilch

2 Esslöffel Limettensaft

2 Blätter Kaffir

20 g Shitake Pilze

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche das gesamte Gemüse und schneide es in mundgerechte Stücke.
2. Bräune die Curry Paste in einem Wok leicht an.
3. Lösche das Ganze mit der Hühnerbrühe ab und gib alle Zutaten, bis auf das Gemüse, die Shrimps und die Kokosmilch hinzu.
4. Lasse das Ganze für 20 Minuten köcheln und nimm anschließend die Kaffirblätter, sowie das Zitronengras heraus.
5. Gib die Kokosmilch hinzu und verrühre das Ganze gut.
6. Anschließend gibst du das Gemüse und die Shrimps hinzu und lässt die Suppe für ungefähr 5 Minuten ziehen.
7. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mandel Brokkoli Suppe

Eine köstliche Suppe, welche im Nu zubereitet ist.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 8 g

Fett: 17 g

Netto-Kohlenhydrate: 7 g

Eiweiß: 4 g

Ballaststoffe: 4 g

Kalorien: 205 Kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 25 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

1 Brokkoli

40 g Mandeln

500 ml Gemüsebrühe

50 ml Sahne

Geriebene Muskatnuss

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche den Brokkoli und schneide die Röschen vom Stil ab.
2. Koche die Mandeln und die Röschen des Brokkoli in der Gemüsebrühe für ungefähr 20 Minuten.
3. Nach den 20 Minuten wird deine Suppe cremig, gib nun vor dem Servieren die Sahne hinzu und schmecke das Ganze mit der Muskatnuss sowie Salz und Pfeffer ab.



Pilzsuppe mit Zucchini und Bacon

Ein gelungenes Zusammenspiel und ein Must-try für jeden Suppenfan.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 11 g

Fett: 48 g

Netto-Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 12 g

Ballaststoffe: 1 g

Kalorien: 521 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 25 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Champignons

1 Zucchini

500 ml Hühnerbrühe

200 ml Sahne

1 Teelöffel Thymian (getrocknet)

1 Knoblauchzehe

2 Esslöffel Olivenöl

150 g Bacon

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schäle und hacke die Knoblauchzehe fein.
2. Wasche die Pilze und die Zucchini. Die Pilze viertelst du und die Zucchini schneidest du in mundgerechte Scheiben.
3. Erhitze das Olivenöl in einer großen Pfanne und gib den Bacon, sowie die Pilze und den Thymian hinzu. Brate das Ganze für ungefähr 5 Minuten an.
4. Gib nun die Zucchini hinzu und lasse Ganze für 10 Minuten weiter anbraten.
5. Lösche nun mit Hilfe der Hühnerbrühe ab und lass die Suppe für 5 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
6. Gib die Sahne, sowie Salz und Pfeffer hinzu und püriere die Suppe mit Hilfe eines Pürierstabes.
7. Schmecke abschließend deine Suppe erneut mit Salz und Pfeffer ab.



Käse-Lauch-Hack Suppe

Ein absoluter Klassiker ohne Sünde aber mit vollem Geschmack.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 41 g

Netto-Kohlenhydrate: 1 g

Eiweiß: 35 g

Ballaststoffe: 3 g

Kalorien: 526 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 20 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochen/Backen 15 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Esslöffel Kokosöl

500 g Hackfleisch

1 Knoblauchzehe

2 Stangen Lauch

200 g Schmelzkäse

600 ml Gemüsebrühe

1 rote Zwiebel

Muskatnuss

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel.
2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
3. Erhitze das Kokosöl in einer großen Pfanne und brate darin das Hackfleisch, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an.
4. Schneide den Lauch in Scheiben und gib diese ebenso in die Pfanne.
5. Lösche das Ganze nach ungefähr 3-5 Minuten mit der Gemüsebrühe ab, gib den Schmelzkäse hinzu und koche die Suppe auf.
6. Abschließend schmeckst du die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss ab.



Brokkoli-Käse Suppe

Diese leckere Suppe lässt sich im Handumdrehen zubereiten.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 25 g

Netto-Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 13 g

Ballaststoffe: 1 g

Kalorien: 292 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 25 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

1 Brokkoli

2 Knoblauchzehen

400 ml Hühnerbrühe

125 ml Sahne

2 Esslöffel Olivenöl

200 g Cheddar (gerieben)

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche den Brokkoli und schneide die Röschen vom Stil ab.
2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
3. Brate den Knoblauch goldbraun in einem großen Topf an.
4. Gib die Brühe, die Sahne und den Brokkoli hinzu und koche das Ganze auf.
5. Reduziere nun die Hitze und lass die Suppe für 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
6. Nun gibst du den Cheddar hinzu und kochst die Suppe nochmal auf.
7. Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Tipps & Tricks

Anstelle des Brokkoli kannst du problemlos auch Blumenkohl verwenden.

Sollte dir das Gemüse noch zu fest sein, kannst du die Suppe pürieren.



Keto Hühnchen-Zucchini Curry Suppe

Eine köstliche Currysuppe, mit einer himmlischen Einlage aus Hühnchen und Zucchini.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 23 g

Fett: 37 g

Netto-Kohlenhydrate: 18 g

Eiweiß: 45 g

Ballaststoffe: 5 g

Kalorien: 601 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 40 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

2 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

2 Zwiebeln

180 ml Kokosmilch

475 ml Wasser

3 Esslöffel grüne Currypaste

1 Esslöffel frische Petersilie (gehackt)

325 g Hühnerbrustfilets

300 g Zucchini

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
3. Wasche die Zucchini und schneide sie in dünne Streifen.
4. Erhitze in einem großen Topf die Hälfte des Olivenöls und brate darin den Knoblauch sowie die Zwiebeln an.
5. Schneide währenddessen deine Hühnerbrustfilets in mundgerechte Würfel.
6. Gib das Wasser, die Currypaste, die Petersilie und die Kokosmilch hinzu.
7. Vermische das Ganze gut und gib das Hühnchen hinzu und lasse das ganze für 15 Minuten köcheln.
8. Währenddessen erhitzt du in einer Pfanne das restliche Olivenöl und brätst darin die Zucchiniestreifen für ungefähr 5 Minuten an.
9. Vor dem Servieren gibst du deine angebratenen Zucchiniestreifen in die Suppe und schmeckst das Ganze mit Salz und Pfeffer ab.



Keto Miso Shiro Suppe

Diese Miso Shiro Suppe sendet deinen Gaumen regelrecht in den Urlaub.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 2 g

Fett: 8 g

Netto-Kohlenhydrate: 1 g

Eiweiß: 17 g

Ballaststoffe: 1 g

Kalorien: 160 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 15 Minuten

Vorbereitung 5 Minuten

Kochen/Backen 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

100 g Meeresspargel (Salicornes)

350 g geräucherter Tofu

1 Teelöffel Gemüsebrühe

½ Teelöffel Bockshornkleesaat

500 ml Fischfonds

100 ml Wasser

1 Esslöffel Erdnussöl

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Den geräucherten Tofu in kleine Würfel schneiden.
2. In einem großen Topf das Erdnussöl erhitzen und die Tofuwürfel anbraten.
3. Das Ganze mit etwas Salz abschmecken.
4. Schneide nebenbei die Salicornes klein und gib sie ebenfalls in den Topf.
5. Verrühre das Ganze nun mit Pfeffer, der Bockshornkleesaat und der Gemüsebrühe.
6. Gib den Fischfonds und das Wasser hinzu und lasse die Suppe aufkochen.



Brokkoli Cheddar Suppe

Die Brokkoli Cheddar Suppe ist ein herrlicher cremiger Genuss und bietet einen vollmundigen Geschmack.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 24 g

Netto-Kohlenhydrate: 1,4 g

Eiweiß: 13 g

Ballaststoffe: 2,6 g

Kalorien: 303 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

30 g Weidebutter

30 g rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

700 ml Hühnerbrühe

1 Brokkoli

1 Esslöffel Parmesan

100 g Schlagsahne (mind. 30% Fett)

120 g geriebener Cheddar

½ Teelöffel Xanthan

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Das Gleiche machst du mit der Knoblauchzehe.
2. Bringe die Butter in einem großen Topf bei mittlerer Hitze zum Schmelzen und gib den Knoblauch, sowie die Zwiebelwürfel hinein.
3. Wasche den Brokkoli und entferne die Röschen vom Strunk.
4. Gib die Hühnerbrühe nun hinzu und anschließend gibst du den Brokkoli hinzu.
5. Koche nun den Brokkoli bei mittlerer Hitze bis er weich ist.
6. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.
7. Hebe nun den Cheddar, die Sahne und den Parmesan unter.
8. Um die Suppe ein wenig zu binden, gib das Xanthan unter ständigem Rühren hinzu.



Keto Chilisuppe

Eine kräftige feurige Suppe. Ideal für kalte Tage.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5 g

Netto-Kohlenhydrate: 2 g

Ballaststoffe: 3 g

Fett: 29 g

Eiweiß: 26 g

Kalorien: 472 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

4 Esslöffel Olivenöl

360 ml Hühnerbrühe

15 ml Limettensaft

350 g Hühnerbrustfilet

½ Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)

Salz und Pfeffer

2 Chilischoten

30 g Tomatenmark

30 g Butter

360 ml Wasser

60 g Frischkäse

Arbeitsschritte

1. Entkerne die Chilischoten und schneide sie in kleine Stücke.
2. Schneide die Hühnerbrustfilets in mundgerechte Stücke.
3. Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne und brate das Hähnchen darin an.
4. Die andere Hälfte des Olivenöls erhitzt du in einem großen Topf und brätst darin die Chilischotenstücke an.
5. Lösche das Ganze mit dem Wasser und der Hühnerbrühe ab und koche die Suppe auf.
6. Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer sowie dem Kreuzkümmel ab und koche sie kurz auf.
7. Rühre nun Tomatenmark und Butter unter und lass die Suppe für weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen.
8. Füge nun den Limettensaft hinzu.
9. Garniere die Suppe mit dem Frischkäse.



Keto Grünkohl-Hackfleisch-Suppe

Die geschmacksintensive Eiweißbombe für Grünkohlliebhaber.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 12 g

Fett: 31 g

Netto-Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 34 g

Ballaststoffe: 3 g

Kalorien: 479 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 200 Minuten

Vorbereitung 20 Minuten

Kochen/Backen 180 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

500 g Hackfleisch

100 g Karotte

2 Stangen Sellerie

400 ml Hühnerbrühe

300 g Grünkohl

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Schäle und hacke den Knoblauch fein.
2. Wasche und schäle die Karotten und schneide sie in dünne Streifen.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
4. Erhitze in einem großen Topf das Olivenöl und brate die Zwiebel und den Knoblauch kurz an und gib anschließend das Hackfleisch hinzu.
5. Währenddessen wäschst du den Sellerie und schneidest ihn in dünne Scheiben.
6. Gib nun die Karotten und den Sellerie in den Topf.
7. Lösche nach 2-3 Minuten das Ganze mit der Hühnerbrühe ab und lasse es kurz aufkochen.
8. Lasse nun die Suppe für 3 Stunden bei geringer Hitze köcheln.
9. Gib 10 Minuten vor dem Servieren den Grünkohl hinzu und schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab.



Keto Hühnersuppe

Dieser Suppenklassiker darf in keiner Sammlung fehlen.

Nährwertangaben pro Portion

Gesamt-Kohlenhydrate: 5 g

Fett: 40 g

Netto-Kohlenhydrate: 4 g

Eiweiß: 33 g

Ballaststoffe: 1 g

Kalorien: 508 kcal

Zubereitungszeit

Gesamtzeit 30 Minuten

Vorbereitung 10 Minuten

Kochen/Backen 20 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

950 ml Hühnerbrühe

1 Stange Sellerie

90 g Champignons

2 Karotten

55 g Butter

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Petersilie

600 g Brathähnchen

1 Zwiebel

Salz und Pfeffer

Arbeitsschritte

1. Wasche und schneide die Karotten in Streifen und den Sellerie und die Champignons in dünne Scheiben.
2. Schäle den Knoblauch und hacke ihn fein.
3. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel.
4. Schneide das Brathähnchen in kleine Stücke.
5. Bringe in einem großen Topf die Butter zum Schmelzen.
6. Brate darin die Zwiebel, den Knoblauch und die Champignons für 5 Minuten an.
7. Lösche das Ganze mit der Brühe ab und gib die Karotten sowie das geschnittene Brathähnchen hinzu und koche die Suppe auf.
8. Lass das Ganze für 12 Minuten bei geringer Hitze köcheln.
9. Garniere die Suppe mit der Petersilie.