



Suppen-Rezepte - Auswahl

1. Blumenkohlcremesuppe & Kurkuma

- 1 EL Kokosöl
- 55 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 200 g Sellerie, fein geschnitten
- 1 EL Kurkuma
- 2 EL Buchweizenmehl
- 750 ml entfettete Hühnerbrühe
- 600 g Blumenkohl, in Röschen zerteilt
- Meersalz & Pfeffer (mögl. aus der Mühle)

Zwiebeln und Sellerie im Öl in einem Topf bei mäßiger Hitze anschwitzen. Kurkuma hinzufügen und 1 Minute dünsten.

Das Mehl hinzufügen und verrühren. Die Brühe langsam hineingießen, die Blumenkohlröschen hinzufügen und aufkochen lassen. Zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken und 25 Minuten köcheln lassen. Danach mit dem Stab-Mixer pürieren und servieren.

2. Orangen-Karotten-Suppe - Zutaten (für 2 Personen) - [basisch](#)

- 2 - 4 Karotten (nach Größe)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 2 unbehandelte Orangen (Saft & Schale)
- 1 TL saure Sahne
- 1 Stängel Petersilie

Gewürze:

1 Prise Salz, weißer Pfeffer, Thymian und Muskatnuss (frisch)

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken und mit den Karotten in Öl in der Pfanne glasig dünsten. Saft und Brühe dazugeben, aufkochen, mit Thymian und restlichen Gewürzen abschmecken und 10 - 15 Minuten bei schwacher Hitze garen. Abschließend im Mixer (bzw. mit dem Stabmixer) pürieren und mit saurer Sahne, Muskatnuss und abgeriebener Orangenschale servieren.

3. Petersilien-Suppe mit Süsskartoffeln - Zutaten (für 2 Personen)

- 250 g Süsskartoffeln
- 1/2 Petersilienwurzel ca. 150 g
- 1/2 Stange Staudensellerie
- 1 Frühlingszwiebeln
- Olivenöl bei Amazon bestellen 1 EL Olivenöl
- 1/2 l Brühe Geflügel-, Fleisch- oder Gemüsebrühe
- 1 Handvoll glatte Petersilie ca. 60 g
- 1/2 Spritzer Zitronensaft

Gewürze:

Salz

Pfeffer (evtl. aus der Mühle)

Muskat frisch gerieben

Die Kartoffeln, Petersilienwurzel, Sellerie und Frühlingszwiebeln waschen und putzen bzw. schälen und würfeln. Alles zusammen 1 - 2 Minuten in heißem Öl farblos anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und halb zugedeckt ca. 20 Minuten leise weich köcheln lassen. Währenddessen die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige für die Garnitur beiseite legen. Die Suppe fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch ein wenig einköcheln lassen oder Brühe zugeben. Zum Schluss die Petersilie untermixen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken und nach Belieben in Tassen mit Petersilie garniert servieren.

4. Blumenkohlsuppe mit Esskastanien (Maronen) oder Peacannüssen, Paranüssen oder Walnüssen - Zutaten (für 2 Personen)

- 1/2 Blumenkohl
- 2 kl. Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 200 g Maronen (vorgekocht) oder Peacannüsse/Paranüsse/Walnüsse (zuvor anrösten)
- 2 EL Kokosöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 TL Balsamico
- 1 Bund Petersilie (oder tiefgekühlt)

Gewürze:

Kräutersalz

weißer Pfeffer (evtl. aus der Mühle)

Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen zerteilen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Den Ingwer dünn schälen und fein hacken.

Öl erhitzen, Blumenkohl, Maronen/Nüsse, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer andünsten. Brühe dazugießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen und Balsamico abschmecken. Petersilie waschen, kleinhacken und über die Suppe streuen.