



---

# LECKERE SUPPEN- REZEPTE

FÜR KALTE TAGE

---



**fit**REISEN

# ROTE BETE SUPPE MIT RAUCHSALZ



## SchüsselGlück

In Corinnas Blog dreht sich alles rund um das Thema gesunde und einfache Rezepte, die reibungslos in den Alltag integriert werden können.

### INGREDIENTS:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chili Kokosöl (alternativ: Kokos- oder Olivenöl)
- 1 Packung vorgegarte Rote Bete (500 g)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Rauchsatz
- 1 EL Zitronensaft

### TOPPING:

- gehackte frische Kräuter
- Zitronenschale
- Ziegenfrischkäse

### HOW TO:

- 1) Zwiebel & Knoblauchzehe schälen & würfeln
- 2) Chili-Kokosöl in den Topf geben & Zwiebel mit Knoblauch anschwitzen
- 3) Rote Bete inkl. Saft in den Topf geben -> Ggf. Knollen kleiner schneiden
- 4) Gemüsebrühe und Rauchsatz zugeben und einmal aufkochen
- 5) Anschließend alles komplett in den Mixer geben, Zitronensaft hinzufügen und glatt pürieren
- 6) Mit etwas frischen Kräutern und abgeriebener Zitronenschale garnieren und ggf. einen Klecks Ziegenfrischkäse obendrauf setzen

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.



# ERBSENSUPPE MIT FEINEN DINKEL- KLÖSSCHEN



## ella's table

Saskia - diplomierte Ernährungswissenschaftlerin und passionierte Food-Fotografin teilt gesunde Rezepte und schöne Food-Bilder mit euch.

### INGREDIENTS:

300 g Erbsensuppe  
1-2 Karotten  
500 ml Gemüsebrühe  
2 kleine Zwiebeln  
2 Stängel Petersilie  
Salz und Pfeffer

### FÜR DIE DINKELKLÖBCHEN:

1 Tasse Semmelmehl  
1 Ei  
20 g Butter  
Salz & Pfeffer  
etwas Muskatnuss

### HOW TO:

- 1) Zwiebeln & Karotten würfeln und in Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, dann die Erbsen zugeben, 15 Min. köcheln lassen
- 2) Für die Dinkelklößchen das Semmelmehl mit weicher Butter und dem Ei auf einen Teller geben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen. Nun zu geschmeidigem Teig kneten
- 3) 1 cm große Kugeln formen & in Erbsensuppe für 10-15 Min. garen. Suppe sollte nicht stark kochen.
- 4) Mit gehackter Petersilie darüber servieren

Vorbereitungszeit: 5-10 Min.

Kochzeit: 25 Min.



# SAISONALE GARTENGEMÜSE -SUPPE

## INGREDIENTS:

14 Cherrytomaten, halbiert  
3 gelbe Rüben, Scheiben  
2 kleine Kohlrabi, Streifen  
1 Lorbeerblatt & frischen Liebstöckel  
3 Wachholderbeeren  
1 Zwiebel  
125 g Suppennudeln  
4 EL Öl & 1 EL Apfelessig  
150 ml trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker

## HOW TO:

- 1) Nudeln vorab al dente kochen
- 2) Öl im Topf erhitzen und die Zwiebel, das Lorbeerblatt, die Wachholderbeeren und den Pfeffer kurz anrösten
- 3) Wurzelgemüse & heißes Wasser hinzugeben
- 4) 20 Minuten köcheln & mit Zucker, Essig, Weißwein und Salz abschmecken
- 5) Nochmals 10 Minuten auf der kleinsten Stufe garen lassen
- 6) Vom Herd nehmen und Liebstöckel hinzugeben
- 7) Tomatenhälften & Nudeln dazugeben und 5 Min. ziehen lassen

## TIPP:

Wer keine Tomaten haben will, nimmt z.B. grüne Erbsen  
Wer keinen Wein möchte, nimmt etwas mehr Essig

Vorbereitungszeit: 15 Min.

Kochzeit: 20 Min.



## Klaraslife

Kathrin und Ramin haben eine Leidenschaft für leckere und einfache vegane und vegetarische Rezepte.



# FRUCHTIGE MANGO-CURRY- SUPPE

## INGREDIENTS:

- 1 Mango
- 2 Möhren, dünn geschält
- 2 kleine Pak Choi
- 400 ml Kokosmilch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 EL Currypulver
- Koriander und Minze, frisch
- Salz und Pfeffer
- 1 halbe Chilischote, fein gewürfelt
- 1 halbe Zitronengrasstange (feine Ringe)
- 1 Handvoll Erdnüsse

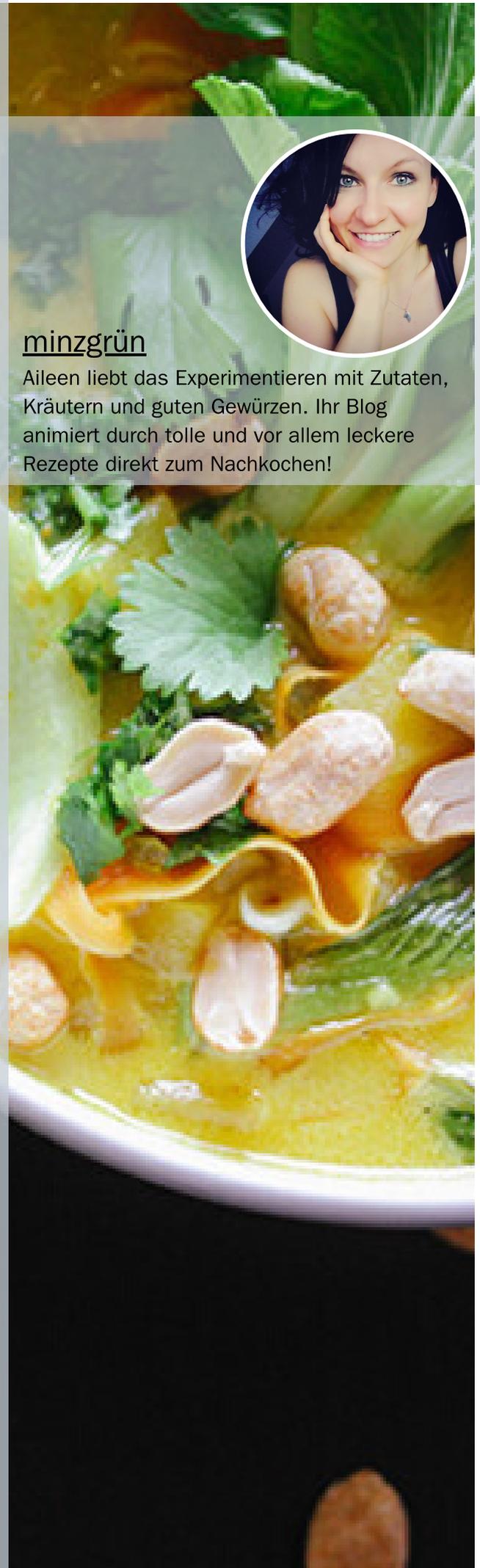
## HOW TO:

- 1) Mango schälen und würfeln
- 2) Möhren in dünne Streifen schneiden und in einer tiefen Pfanne Öl erhitzen.
- 3) Ingwer würfeln und mit Currypulver, Zitronengras, Mangowürfeln, Möhrenstreifen und dem Chili andünsten
- 4) Kokosmilch & Gemüsebrühe dazugeben, mit Salz & Pfeffer würzen und 10 Min. köcheln lassen
- 5) Pak Choi in dünne Streifen schneiden und vor dem Servieren dazugeben (So bleibt er knackig und behält seine Farbe.)
- 6) Beim Servieren noch mit Erdnüssen, Koriander und Minze bestreuen



## minzgrün

Aileen liebt das Experimentieren mit Zutaten, Kräutern und guten Gewürzen. Ihr Blog animiert durch tolle und vor allem leckere Rezepte direkt zum Nachkochen!



# HARISSA KAROTTEN- LINSENSUPPE MARRAKESCH

## INGREDIENTS:

30 ml Olivenöl nativ extra (2 EL)  
75 g rote Zwiebeln, fein gehackt  
400 g Karotte, in kleine Würfel geschnitten  
125 g rote Linsen  
1 EL Harissa Gewürzpaste  
400 ml Gemüsebrühe  
500 ml Karottensaft (ohne zugesetzten Honig)  
3 EL Mandelmus  
100 g frischer Baby-Spinat (alternativ gefroren)  
Salz und Pfeffer

## HOW TO:

- 1) Olivenöl im Topf moderat erhitzen und die Zwiebel darin 2-3 Min. glasig anbraten
- 2) Dann die Karotten hinzugeben und 1-2 Minuten mitbraten
- 3) Nun die Linsen und die Harissa-Paste untermischen
- 4) Jetzt mit Gemüsebrühe und Karottensaft ablöschen & 20 - 25 Min. köcheln lassen bis die Linsen weich und zerfallen sind
- 5) Anschließend den Mandelmus mit einem Schneebesen einrühren, den Baby-Spinat dazugeben und gut unterrühren
- 6) Abschließend die Suppe einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren



## Happy Carb

Bettinas Blog steht für Inspiration und sicherlich auch für Motivation. Denn Bettina hat es geschafft, mit einer Ernährungsumstellung fast 60(!) kg an Gewicht zu verlieren.



# KOHLRABISUPPE MIT HAFERFLOCKEN UND ZITRONEN- GREMOLATA



## Koch selbst!

Spannende Gerichte mit aufregenden Geschmackserlebnissen aus aller Welt findet ihr in Katharinas Blog.

### INGREDIENTS:

2 mittelgroße Kohlrabi  
4 EL Haferflocken  
1 Schalotte  
1 Bio-Zitrone  
1 EL Butter  
30 g Parmesan oder Grana Padano  
1 g Muskatnuss gerieben  
2 Zweige glatte Petersilie  
1 Gemüsebrühwürfel  
150 ml Milch  
Salz und Pfeffer  
Öl

### HOW TO:

- 1) Kohlrabi schälen und in kleine Stücke schneiden
- 2) Brühwürfel in heißem Wasser auflösen
- 3) Butter im Topf schmelzen, Schalotten hinzugeben und andünsten, dann die Haferflocken einrühren und anrösten
- 4) Kohlrabi dazugeben
- 5) Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen
- 6) 15-18 Min. köcheln lassen bis der Kohlrabi weich ist
- 7) Zitrone waschen und 1 EL von der Schale abreiben, 1 EL Saft ausdrücken
- 8) Petersilie fein hacken (Stiel mit verwenden)
- 9) Käse fein reiben, dann Käse, Zitronenschale und Petersilie vermischen und beiseite stellen
- 10) Suppe pürieren, Milch hinzugeben und nochmals aufkochen.
- 11) Mit Muskatnuss, Zitronensaft, Salz u. Pfeffer abschmecken

Vorbereitungszeit: 30 Min.



# ORIENTALISCHES GEMÜSECURRY MIT AUBERGINEN UND KÜRBIS



## KochTrotz

Genuss trotz Einschränkungen  
Wertvolle Erfahrungen & vor allem leckere  
Rezepte für Allergiker prägen Steffis Blog

### INGREDIENTS:

- 5 Stiele Koriander (optional)
- 1 Aubergine
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 300 g Kürbisfleisch
- 1 EL Ras el Hanout
- je 1/4 TL Fenchelsamen & Koriander gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Prisen Cayennepfeffer, Chili & 3 Prisen Salz
- 3 EL Tahinipaste
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2 EL Zitronensaft (opt.)

### HOW TO:

- 1) Paprika & Aubergine in Stücke schneiden, Koriander grob hacken. Alles mit 1 EL ÖL mischen und würzen. Bei 180°C Umluft backen (30 Min. abgedeckt u. 30 Min. offen)
- 2) Alle Gewürze bis auf Salz trocken in der Pfanne rösten
- 3) Zwiebel hacken & im Öl und Gewürzen goldbraun anbraten
- 4) Kürbisstücke dazugeben & 3 Min. mit anbraten
- 5) Tahini & Kokosmilch zugeben u. 10 Min. köcheln lassen
- 6) Vorgebackene Aubergine & Paprika verrühren und salzen
- 7) 5 Min. ziehen lassen und optional etwas Zitronensaft unterrühren

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 15 Min.



# LILA SÜSSKARTOFFEL SUPPE



## Vegan Guerilla

Einer der bekanntesten deutschsprachigen veganen Foodblogs - Hier zaubert Sarah regelmäßig Leckereien auf pflanzlicher Basis

### INGREDIENTS:

2 lila Süßkartoffeln  
je eine Zwiebel u. Knoblauchzehe  
ca. 300 ml Gemüsebrühe  
Opt.: etwas Mandel-, Hafer- oder Soja-Cuisine  
Opt.: 50 ml Rotwein  
Cayenne-Pfeffer u. Schwarzer Pfeffer  
Paprikapulver  
Salz u. etwas Öl

### TOPPING (optional):

Vegane Quarkalternative  
Schnittlauch  
Kräuter, Nüsse, angebr. Pilze oder Röstzwiebel

### HOW TO:

- 1) Zwiebel in Würfel schneiden. Süßkartoffel schälen und in Stücke schneiden. -> Zwiebel mit etwas Öl in Topf anschwitzen, Knoblauch dazu pressen. Jetzt Süßkartoffel hinzugeben und mit Gemüsebrühe sowie opt. etwas Wein ablöschen
- 2) Kartoffeln köcheln lassen bis sie gar sind (ca. 5-15 Min.), dann die Gewürze hinzugeben
- 3) Suppe pürieren und optional etwas pflanz. Cuisine hinzugeben
- 4) Mit Gewürzen abschmecken, dann mit Toppings nach Wahl servieren

Vorbereitungszeit: 5 Min.

Kochzeit: 15 Min.



# ROTE BETE SUPPE MIT KARTOFFELN

## INGREDIENTS:

- 500 g vorgegarte Rote Bete
- 400 g Kartoffeln
- Stück Ingwer, 5cm
- je 1 EL Butter und Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 L Gemüsebrühe
- 100 ml Schlagsahne
- Salz u. Pfeffer
- Saure Sahne und Nüsse zum Servieren

## HOW TO:

- 1) Rote-Bete-Saft auffangen, Kartoffeln und Rote Bete in 2 cm Würfel schneiden.
- 2) Butter + Olivenöl erhitzen, dann die Rote Bete, Kartoffeln und Ingwer unterrühren, dann Kreuzkümmel kurz mitrösten
- 3) Brühe reinkippen & bei mittlerer Hitze ca. 25 Min. weich kochen
- 4) Das weiche Gemüse pürieren, anschließend die Sahne & den aufgefangenen Rote-Bete-Saft unterrühren
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 6) Mit einem Klecks saure Sahne & Nüsse anrichten

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 25 Min.



## Madame Cuisine

Sonja betreibt den wunderbaren & vielfältigen Foodblog: Madame Cuisine. Dort nimmt sie euch mit auf eine kulinarische Reise, bei der ihr ganz tolle Rezepte entdecken werdet.



# CURRY-KOKOS-LINSENSUPPE



## Elle Republic

Elle, gebürtige Kanadierin aus Vancouver, zeigt auf ihrem Blog "Elle Republic" auf eindrucksvolle Weise wie man gesundes Essen und einen aktiven Lebensstil bequem unter einen Hut bekommt.

### INGREDIENTS:

3 EL Kokos-Öl  
2 kl. gelbe Zwiebeln, klein gehackt  
4 Knoblauchzehen, klein gehackt  
1 EL frischer Ingwer, geschält und gerieben  
2 EL Tomatenmark  
Je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel u. Garam Masala  
Prise Cayenne Pfeffer & 3/4 TL Meersalz  
Frisch gemahlener schw. Pfeffer, nach Geschmack  
200 g rote Linsen  
ca. 400 g Süßkartoffel, geschält und klein gehackt  
750 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe  
125 ml Wasser  
400 ml Dose Bio-Kokosmilch  
Frischer Limettensaft, nach Geschmack  
Koriander oder Petersilie u. geröstete Kokos-Flocken

### HOW TO:

- 1) Kokosöl in Suppentopf auf mittl. Stufe erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch & Ingwer darin anbraten (ca. 4-5 Min.). Tomatenmark, Kreuzkümmel, Garam Masala, Cayennepfeffer dazu geben und mit Salz u. Pfeffer abschmecken.
- 2) Für eine Minute kochen lassen
- 3) Linsen, Süßkartoffel und Brühe dazu geben, Herd auf niedrige Stufe stellen und kochen lassen bis die Süßkartoffel weich ist. Dann die Kokosmilch hinzugeben und mit Limettensaft abschmecken.
- 4) Suppe cremig pürieren und mit frischem Koriander und gerösteten Kokosflocken garnieren. Heiß mit Limetten-Schnitten dazu servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 35 Min.