



Suppen und Eintöpfe
Rezepte von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)

Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Sehr geehrte User!

Mit diesem Kochbuch möchte Marcus Petersen-Clausen (Webmaster von Köch-Nor.de) Ihnen im Herbst gute Rezepte zu Suppen und Eintöpfen zu Verfügung stellen. Das Kochbuch können Sie unter <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=607> downloaden, außerdem hat sich der Webmaster dazu entschlossen in diesem PDF-Buch wiedereinmal für die Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) und auch für Matthias Ebner, einen der drei Bundesvorsitzenden der Tierschutzpartei zu machen (unbezahlte Werbung).

Viel Spaß beim Nachkochen
unserer veganen Kochrezepte,
freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de

Kichererbseneintopf mit Gemüse

Menge: 2 Portionen

200 Gramm grüne Bohnen (Tiefkühl)
1 Stängel Bohnenkraut oder 1 Prise gemahlene Bohnenkraut
2 kleine Zwiebeln
1 Prise gemahlene Ingwer oder etwas frischen Ingwer
200 Gramm Knollensellerie
250 Gramm Möhren
2 Zucchini (etwa 150 Gramm pro Stück)
350 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)
2 Teelöffel Speiseöl
2 Teelöffel (gestrichen) Currypulver
600 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer
2 kleine Tomaten (etwa 50 Gramm pro Stück)
2 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Sojasauce

Lassen Sie die Bohnen erst antauen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel. Außerdem waschen Sie den Stängel Bohnenkraut, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln (wenn Sie kein gemahlene Bohnenkraut genommen haben). Danach schälen Sie den Ingwer und würfeln ihn sehr fein. Danach putzen Sie den Sellerie und die Möhren, schälen und spülen beides ab und schneiden beides in dünne Streifen. Die Zucchini halbieren Sie längs und schneiden sie in dünne Scheiben. Die Kichererbsen spülen Sie bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen. Anschließend schneiden Sie die angeauteten Bohnen etwas kleiner.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf, fügen die Zwiebelwürfel, die Ingwerwürfel, die Selleriestreifen und die Möhrenstreifen mit dem Currypulver hinzu. Dann dünsten Sie alles etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach geben Sie die Bohnenstücke, die Zucchinischeiben und die Kichererbsen sowie das Bohnenkraut hinzu. Gießen Sie danach die Gemüsebrühe hinzu und würzen Sie das Ganze mit Pfeffer und Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig).

Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Den Eintopf lassen Sie zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 8-9 Minuten kochen.

Fortsetzung: Kichererbseneintopf mit Gemüse

Währenddessen schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle heraus und schrecken sie in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab. Diesen Vorgang nennt man blanchieren. Danach häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stielansätze. Dann achteln Sie die Tomaten, geben sie in den Eintopf und lassen diesen weitere 2-3 Minuten kochen.

Zum Schluss schmecken Sie den Kichererbseneintopf mit Zitronensaft, Sojasauce, etwas Salz und Pfeffer ab.

Als Beilage können Sie zum Beispiel einen Joghurt-Dip (nicht vegan) reichen: Dann rühren Sie 80 Gramm Joghurt aus Sojamilch mit 80 Gramm saurer Sahne (vegan) und etwa 2 Teelöffeln Schnittlauchröllchen glatt. Zum Schluss schmecken Sie den Dip mit Pfeffer und Salz ab.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 14 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 53 Gramm

Kilojoule: 1686

Kcal: 403

Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

Zum Vorbereiten:

250 Gramm getrocknete, weiße Bohnen

Für den Bohnen-Gemüse-Topf:

1 1/2 Liter Wasser

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Esslöffel Olivenöl

1 Lorbeerblatt

1/2 Teelöffel gerebelter Oregano

1/2 Teelöffel gerebbeltes Basilikum (oder 1 Teelöffel getrocknete italienische Kräuter)

1 Stängel Bohnenkraut (oder eine Prise Instand-Bohnenkraut)

1 Bund Suppengrün (Sellerie, Möhren und Porree)

150 Gramm grüne Bohnen

300 Gramm Staudensellerie

150 Gramm Zucchini

200 Gramm Tomaten

2 Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe (für je 600 Milliliter Flüssigkeit)

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Prise Tafelsalz

1 Prise gemahlene Pfeffer

1 Prise Cayennepfeffer

1/2 Handvoll Kerbel (gehackt)

2 Esslöffel klein geschnittene Kräuter (zum Beispiel Basilikum, Thymian, Estragon, Oregano oder Kräuter der Provence

einige Kräuterstängel

eventuell: 1 Dose geschälte Tomaten

Zum Vorbereiten geben Sie die Bohnen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann geben Sie die Bohnen in einen großen Topf, bedecken sie mit Wasser und lassen sie über Nacht einweichen (beachten Sie bitte die Packungsanweisung).

Für den Bohnen-Gemüse-Topf bringen Sie nun die Bohnen mit dem Einweichwasser und dem Bohnenkraut zugedeckt zum Kochen. Wenn Sie frisches Bohnenkraut genommen haben müssen Sie dieses natürlich erst abspülen, trocken Schütteln und dann die Blätter von den Stängeln zupfen. Zwischendurch ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch, schneiden beides in kleine Würfel und geben die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, das Olivenöl, den Lorbeer und die getrockneten Kräuter (und den gehackten Kerbel) zu den Bohnen in den Topf. Die Zutaten bringen Sie anschließend wieder zum Kochen. Die Bohnen müssen zugedeckt etwa 50-60 Minuten bei mittlerer Hitze fast gar kochen.

Fortsetzung: Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf

Währenddessen putzen Sie das Suppengrün, spülen es ab und schneiden es in Scheiben. Von den grünen Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden oder brechen sie in Stücke. Den Staudensellerie putzen Sie und spülen ihn ab. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Dann halbieren Sie die Zucchini oder vierteln sie. Sie Selleriestangen und die Zucchini schneiden Sie danach in Scheiben.

Die Tomaten werden blanchiert. Dafür schneiden Sie die Tomaten kreuzweise ein und übergießen sie mit kochendem Wasser. Nach etwa 1-2 Minuten nehmen Sie sie miteine Schaumkelle heraus und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Anschließend häuten Sie die Tomaten, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Danach werden die Tomaten in Würfel geschnitten.

Die Grünen Bohnen, die Knollenselleriescheiben und die Möhrenscheiben (von dem Suppengrün) geben Sie nun mit der Gemüsebrühe zu den weißen Bohnen, bringen alles zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 11-12 Minuten kochen. Danach fügen Sie den Porree, die Staudenselleriescheiben und die Zuchinischeiben hinzu, bringen das Ganze wieder zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere 5-6 Minuten kochen. Anschließend geben Sie die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzu und lassen es etwa 2-3 Minuten mitgaren.

Nun schmecken Sie die Suppe mit einer Prise Pfeffer und Salz und etwas Cayennepfeffer ab. Dann können Sie anrichten und den Bohnen-Gemüse-topf mit den Kräutern bestreut servieren. Nach eigenen Belieben können Sie die Suppe auch mit abgespülten und trocken geschüttelten Kräuterstängeln garnieren.

Unser Tipp:

Bei dem Gericht könnten Sie noch Geschälte Dosen Tomaten reinhauen, das Schmeckt sehr gut und bringt noch einen kleinen Farblichen Touch. 1 Dose reicht aus. Einfach nach dem Öffnen kurz mit nem Messer rein und grob zerteilen.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 70-80 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 18 Gramm

Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 32 Gramm

Kilojoule: 1085

Kcal: 259

Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

- 1 Fenchelknolle (etwa 250 Gramm)
- 1 Zwiebel
- 5 Möhren
- 250 Gramm grüne Bohnen (frisch oder Tiefkühl)
- 1 Prise Bohnenkraut (Instand oder frisch)
- 300 Gramm gemischte Pilze (Champignons, Pfifferlinge, Austernpilze)
- 2 Esslöffel Mehl
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 425 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)
- 1 1/2 Liter Wasser
- 1 1/2 Teelöffel Salz (gestrichen)
- 150 Gramm Nudeln (ohne Ei)
- 2 Knoblauchzehen
- 150 Gramm Tiefkühl-Erbesen

Putzen Sie den Fenchel, spülen Sie ihn ab, halbieren Sie ihn und schneiden Sie den Stielansatz heraus. Die Fenchelhälften schneiden Sie dann in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Dann putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren in kleine Streifen. Von dem frischen Brohnen schneiden Sie nun die Enden ab, fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), spülen die Bohnen ab und schneiden sie klein. Wenn Sie frisches Bohnenkraut gekauft haben spülen Sie auch dieses kurz ab und schütteln es dann kurz trocken.

Nun putzen Sie die Pilze und halbieren die großen Pilze eventuell. Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Dann erhitzen Sie einen Esslöffel des Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Fenchelstreifen, die Möhrenstreifen, die Kräuter und die Bohnen hinzu und lassen alles unter Rühren kurz mitdünsten. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Der Eintopf wird jetzt mit Pfeffer und Salz gewürzt.

Lassen Sie den Eintopf nun etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Die Tomaten geben Sie danach mit dem Saft hinzu und bringen alles wieder zum Kochen. Danach lassen Sie den Eintopf weitere 10-12 Minuten kochen.

Fortsetzung: Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf (MIT BILD)

Nebenbei bringen Sie Wasser in einem zweiten Topf zugedeckt zum Kochen und geben das Salz (oder 1 Esslöffel Gemüsebrühe) und die Nudeln hinzu. Die Nudeln lassen Sie im geöffneten Topf bei mittlerer Hitze nach der Packungsanweisung bissfest kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Danach geben Sie die Nudeln in ein Sieb, spülen sie mit heißem Wasser ab und lassen sie abtropfen.

Das restliche Olivenöl erhitzen Sie in einer Pfanne, ziehen den Knoblauch ab, schneiden ihn mit einem großen Messer klein und dünsten ihn in dem heißem Olivenöl an. Anschließend geben Sie die Pilze hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Die gefrorenen Erbsen, die Pilze und die Nudeln geben Sie danach in den Eintopf und schmecken ihn nochmal mit Pfeffer und Salz ab.

Zum Schluss kochen Sie den Eintopf weitere 4-5 Minuten bei schwacher Hitze bevor Sie ihn heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 14 Gramm
Fett: 9 Gramm
Kohlenhydrate: 43 Gramm
Kilojoule: 1327
Kcal: 317



Gemüsesuppe mit Pistazienkernen

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Esslöffel Sojaöl
150 Gramm Möhren
150 Gramm Knollensellerie
1 Stange Porree (Lauch)
1 Liter Gemüsebrühe
150 Gramm Tiefkühl Erbsen
50 Gramm Sojasprossen
Selleriesalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 Prise Cayennepfeffer
2 Esslöffel Sojasauce
25 Gramm gehackte Pistazienkerne

Ziehen Sie die Zwiebeln erst ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann erhitzen Sie das Sojaöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend putzen Sie die Möhren und den Sellerie, schälen und spülen beides ab und schneiden es dann in klein Würfeln oder Streifen. Danach putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree danach in feine Streifen. Das vorbereitete Gemüse geben Sie nun zu den Zwiebelwürfeln in den Topf und dünsten es unter Rühren kurz mit. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu und geben die gefrorenen Erbsen hinzu. Anschließend bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie etwa 10-12 Minuten kochen. Währenddessen verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Sprossen dann etwa 5-6 Minuten vor Ende der Garzeit in die Suppe. Danach müssen Sie alles fertig garen lassen. Gewürzt wird die Gemüsesuppe mit Selleriesalz, einer Prise Pfeffer, Muskat und etwas Cayennepfeffer. Danach schmecken Sie die Suppe mit der Sojasauce ab.

Die Pistazienkerne rösten Sie nebenbei kurz in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren. Dann verteilen Sie die Gemüsesuppe in Suppentassen und bestreuen sie zum Schluss mit den gerösteten Pistazienkernen. Bitte sofort und heiß servieren.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 12 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 782

Kcal: 186

Gemüsesuppe mit Sprossen

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Speiseöl
5 Esslöffel gegarte, weiße Bohnen
1 Stängel Bohnenkraut
400 Milliliter Gemüsebrühe
1 Teelöffel Paprikapulver edelsüß
100 Gramm Sprossenkeimlinge

Halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen Sie sie und entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schote gründlich ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und erhitzen das Speiseöl in einem großem Topf. Den Knoblauch dünsten Sie in dem Speiseöl kurz an, fügen die Paprikawürfel hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Nebenbei waschen Sie das Bohnenkraut, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln.

Danach geben Sie die Bohnen fügen Sie die Bohnen, die Gemüsebrühe, das Bohnenkraut und das Paprikagewürz zu dem Topf hinzu und lassen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze garen. Zwischendurch verlesen Sie die Sprossenkeimlinge, geben sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Zum Schluss geben Sie die Sprossen dann in die Gemüsesuppe, lassen das Ganze aufkochen und schmecken das Gericht noch einmal mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 18 Gramm

Kilojoule: 1029

Kcal: 247

Kartoffelsuppe mit Radieschen und Kohlrabi

Menge: 2 Portionen

500 Gramm mehligkochende Kartoffeln
1 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Rapsöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 kleiner Kohlrabi (etwa 150 Gramm)
6 Radieschen (etwa 150 Gramm)
1/2 Kästchen Gartenkresse oder Gartenruccola (ersatzweise frisches Kohlrabi-Blattgrün)
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise geriebene Muskatnuss
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und braten die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 3-4 Minuten an. Danach geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und bringen die Zutaten zum Kochen. Die Kartoffelwürfel müssen in der Brühe bei mittlerer Hitze zugedeckt in etwa 15-17 Minuten gar kochen. Zwischendurch schälen Sie den Kohlrabi, schneiden eventuell die zarten Kohlrabiblätter in Streifen und legen sie zum Garnieren beiseite. Den Kohlrabi spülen Sie nun bitte ab. Von den Radieschen schneiden Sie die Blätter, die Spitzen und die schlechten Stellen ab. Dann spülen Sie die Radieschen ab und schneiden ein Radieschen in dünne Scheiben, welche Sie dann zum Garnieren beiseite legen. Reiben Sie jetzt den Kohlrabi und die restlichen Radieschen auf einer Haushaltsreibe grob. Dann spülen Sie die Kresse oder den Rucola ab, schütteln es kurz trocken und schneiden die Blätter ab.

Zermusen Sie nun die Kartoffeln in der Brühe mit dem Kartoffelstampfer sehr fein. Die Suppe wird mit Pfeffer, Salz und Muskat und auch nach eigenem Belieben mit etwas Zitronensaft abgeschmeckt. Anschließend erwärmen Sie die Kartoffelsuppe noch einmal.

Zum Schluss verteilen Sie die Kohlrabiraspeln und die Radieschenraspeln in zwei Suppenschalen und füllen diese mit der Suppe auf. Die Kartoffelsuppe wird dann nun noch mit der Kresse, dem Rucola oder den Kohlrabiblätterstreifen und den beiseite gelegten Radieschenscheiben aus garniert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 35 Gramm

Kilojoule: 917

Kcal: 218

Kokosmilch-Gazpacho

Menge: 2 Portionen

50 Gramm rote Linsen
1/2 Gemüsezwiebel (etwa 125 Gramm)
2 kleine Knoblauchzehen
1 Salatgurke
2 gelbe Paprikaschoten
10 Stängel Thymian (etwa)
400 Milliliter Kokosmilch
1 1/2 Esslöffel Weißweinessig
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer

Außerdem:

3 Eiswürfel

Die Linsen garen Sie erst nach der Packungsanweisung in reichlich Wasser bissfest. Danach geben Sie sie in ein Sieb und schrecken die Linsen mit kaltem Wasser ab. Lassen Sie die Linsen dann abtropfen und abkühlen. Zwischendurch ziehen Sie die Gemüsezwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln beides grob. Dann spülen Sie die Gurke ab und schneiden die Enden ab. Nach eigenem Belieben können Sie die Salatgurke auch schälen. Anschließend halbieren Sie die Gurke längs und entfernen die Kerne mit einem Teelöffel. Dann schneiden Sie eine Gurkenhälfte in große Stücke, die andere Hälfte würfeln Sie fein und legen die Würfel als Suppenbeilage beiseite.

Nun halbieren Sie die Paprikaschoten, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Schoten ab und schneiden 2 Paprikahälften in große Stücke. Die restlichen Hälften würfeln Sie fein und legen die Würfel auch als Suppenbeilage zur Seite. Anschließend spülen Sie die Hälfte des Thymians ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Thymians zupfen Sie nun von den Stängeln und legen den restlichen Thymian beiseite.

Jetzt geben Sie die Gemüsezwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel, die Gurkenstücke und die Paprikastücke in eine Rührschüssel. Dann fügen Sie die Kokosmilch, 1 1/1 Esslöffel Essig, etwas Zitronensaft, eine Prise Salz und die Thymianblätter hinzu. Die Zutaten pürieren Sie mit einem Pürierstab sehr fein und schmecken das Ganze mit etwas Salz und Pfeffer ab. Die Kokosmilchsuppe lassen Sie danach zugedeckt mindestens 1 Stunde in dem Kühlschrank durchkühlen.

Fortsetzung: Kokosmilch-Gazpacho

Vor dem Servieren spülen Sie den beiseite gelegten Thymian ab und schütteln ihn kurz trocken. Die Blätter des Thymians zupfen Sie von den Stängeln. Das Gazpacho rühren Sie dann gut um, schmecken es nochmal mit Pfeffer, Salz und eventuell etwas Essig ab und geben die Eiswürfel in die Suppe. Die gegarten Linsen und die beiseite gelegten Gurkenwürfel sowie die Paprikawürfel können Sie unter die Suppe rühren oder getrennt dazu reichen. Zum Schluss rühren Sie die Thymianblätter in die Kokosmilch-Gazpacho.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten
ohne Kühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 33 Gramm

Fett: 35 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 2077

Kcal: 501

Linsensuppe mit Kichererbsen

Menge: 12 Portionen

3 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
3 Chilischoten
6 Esslöffel Olivenöl
3 Teelöffel Currypulver
750 Gramm rote Linsen
3 gestrichene Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)
4 1/2 Liter Gemüsebrühe
3 Zitronen (unbehandelt und ungewachst)
1 1/2 Bund Koriander
600 Gramm abgetropfte Kichererbsen (aus der Dose)
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beides in kleine Würfel. Die Chilischoten entstielen Sie, schneiden sie längs auf, entkernen und spülen die Schoten ab und schneiden sie in feine Ringe. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel, den Curry, den Knoblauch sowie die Chiliringe darin unter Rühren an. Danach geben Sie die Linsen hinzu und bestreuen sie mit dem Kreuzkümmel. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe hinzu, bringen die Zutaten zum Kochen und lassen sie zugedeckt etwa 15-17 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Zwischendurch waschen Sie die Zitronen ab und reiben die Schale ab. Dann halbieren Sie die drei Zitronen und pressen den Saft aus. Den Koriander spülen Sie ab und schütteln ihn kurz trocken. Einige Korianderblätter legen Sie bitte zum Garnieren zur Seite, die restlichen Blätter zerkleinern Sie grob. Dann nehmen Sie etwa die Hälfte der Linsen mit einer großen Schaumkelle aus der Suppe. Die restliche Suppe pürieren Sie mit einem Pürierstab fein.

Die abgeschöpften Linsen geben Sie nun mit den Kichererbsen und den zerkleinerten Korianderblättern in die pürierte Suppe und lassen alles mit erhitzen. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer und Salz sowie der Zitronenschale und dem Zitronensaft ab. Zum Schluss wird die Linsensuppe mit Kichererbsen mit den Korianderblättern garniert und dann serviert.

Zubereitungszeit: etwa 45-45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 21 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 43 Gramm

Kilojoule: 1398, Kcal: 334

Tofu-Gemüse-Suppe

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Glasnudeln
150 Gramm Möhren
50 Gramm abgetropfte Bambusschösslinge
100 Gramm Zuckerschoten
1 Stange Porree (Lauch)
1 rote Paprikaschote
250 Gramm Tofu
60 Gramm Sojakeimlinge
700 Milliliter Gemüsebrühe
300 Milliliter Pilzfond
1 Prise Salz
1 Teelöffel Sambal Oelek
4 Esslöffel Schnittlauchröllchen

Die Glasnudeln übergießen Sie erst mit kochendem Wasser und lassen sie etwa 15-20 Minuten quellen. Zwischendurch putzen und schälen Sie die Möhren und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Möhren in feine Streifen. Die Bambusschösslinge schneiden Sie nun in Streifen, schneiden von den Zuckerschoten die Enden ab, fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht) und spülen sie dann ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen des Porree ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree anschließend in feine Streifen. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entstielen und entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schoten spülen Sie danach gründlich ab und schneiden sie dann in Streifen. Dann würfeln Sie den Tofu, verlesen die Sojakeimlinge und waschen die Keimlinge ab.

Jetzt bringen Sie die Gemüsebrühe und den Pilzfond in einem großen Topf zum Kochen, geben das vorbereitete Gemüse hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen es etwa 5-6 Minuten kochen. Die abgetropften Glasnudeln geben Sie danach hinzu und erhitzen sie mit. Anschließend würzen Sie die Suppe mit einer Prise Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und einem Teelöffel Sambal Oelek (vorsichtig, scharf).

Zum Schluss richten Sie die Tofu-Gemüse-Suppe in tiefen Tellern an und bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 676, Kcal: 161

Vegane Misosuppe mit Tofu und Algen

Menge: 4 Portionen

4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
1 rote Paprikaschote
50 Gramm Zuckerschoten
80 Gramm Shiitakepilze
100 Gramm Tofu
1 Esslöffel Pflanzenöl
800 Milliliter kochendes Wasser
6 Esslöffel Misopaste (fermentierte Sojabohnenpaste)
2 Esslöffel getrocknete Wakame-Algen

Die Frühlingszwiebeln putzen Sie, spülen sie ab und schneiden sie schräg in dünne Scheiben. Dann putzen und schälen Sie die Möhren, spülen sie ab und schneiden sie auch in dünne Scheiben. Anschließend halbieren, entstielen und entkernen Sie die Paprikaschote und entfernen die weißen Scheidenwände. Dann wird die Schote ab gespült und in Streifen geschnitten. Von den Zuckerschoten schneiden Sie die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach werden die Zuckerschoten ab gespült und halbiert. Nun putzen Sie die Shiitakepilze und spülen sie kurz ab. Den Tofu schneiden Sie dann noch in etwa 1 Zentimeter große Würfel.

Erhitzen Sie jetzt das Pflanzenöl in einem großem Topf und dünsten Sie die Frühlingszwiebelscheiben, die Möhrenscheiben, die Paprikastreifen und die Zuckerschoten darin portionsweise an. Dann gießen Sie etwa 800 Milliliter kochendes Wasser hinzu und bringen das Ganze zum Kochen. Wenn alles kocht nehmen Sie den Topf von der Kochstelle. Danach nehmen Sie zwei Kellen Suppe ab und rühren sie mit der Misopaste glatt. Anschließend rühren Sie die glatt gerührte Misopaste unter die Suppe (jetzt darf die Suppe nicht mehr kochen!).

Die Wakame-Algen, die Tofuwürfel und die Shiitakepilze geben Sie bitte zum Schluss in die Suppe und erhitzen alles mit. Danach können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 9 Gramm
Fett: 6 Gramm
Kohlenhydrate: 21 Gramm
Kilojoule: 722
Kcal: 173

Bohnensuppe mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 Möhren
1 Stange Staudensellerie
1 Stängel Thymian
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Tomatenmark
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß
1 Esslöffel abgeriebene Schale 1 Zitrone (unbehandelt und ungewachst)
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Cayennepfeffer
etwas Voll-Rohrzucker
770 Gramm weiße Bohnen (aus der Dose)
1 Prise Bohnenkraut
4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
1/2 Bund Petersilie

Den Knoblauch ziehen Sie ab und schneiden ihn in sehr kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab. Die Möhren putzen, schälen und spülen Sie ab. Den Staudensellerie putzen Sie und spülen ihn ab. Anschließend schneiden Sie die Zwiebeln, die Möhren und den Sellerie in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Thymian ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Knoblauchwürfel darin an. Das Tomatenmark geben Sie jetzt hinzu und lassen ihn kurz anrösten (das nennt man Tomatisieren). Dann geben Sie die Zwiebelwürfel, die Möhrenwürfel und die Selleriewürfel hinzu und lassen sie mitdünsten. Löschen Sie danach alles mit der Gemüsebrühe ab und würzen Sie das Ganze mit den Thymianblättern, Paprikagewürz, der Zitronenschale, etwas Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist salzig), Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker kräftig. Dann geben Sie die weißen Bohnen sowie das Bohnenkraut mit in den Sud und bringen alles zum Kochen. Die Suppe muss jetzt zugedeckt etwa 9-10 Minuten garen. Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab.

Fortsetzung: Bohnensuppe mit Gemüse

Anschließend schneiden Sie die Toastbrotsciben in sehr kleine Würfel, ziehen sie unter die Suppe und lassen sie ausquellen.

Danach spülen Sie die Petersilie ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Die Petersilienblätter schneiden Sie bitte klein. Zum Schluss richten Sie die Bohnensuppe in Tellern an und bestreuen sie mit der Petersilie. Danach können Sie servieren.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 9-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 44 Gramm

Kilojoule: 1314

Kcal: 313

Vegane Tomaten-Fenchel-Suppe

Menge: etwa 2 Portionen

1 Fenchelknolle
1 kleine Zwiebel
3 kleine Knoblauchzehen
1 rohe Kartoffel
2 Esslöffel Olivenöl
220 Gramm geschälte Tomaten (aus der Dose)
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Zucker
3 Zentiliter Pernod (Anislikör)
1 Tomate
einige Basilikumblätter

Putzen Sie den Fenchel, spülen Sie die Knollen ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie ihn dann in dünne Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beides in kleine Würfel. Die Kartoffel schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie dann in erbsengroße Würfeln.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Fenchelscheiben, die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und die Kartoffelwürfel darin etwa 10-12 Minuten an (bis die Zwiebeln glasig sind). Danach geben Sie die geschälten Tomaten hinzu, bringen alles zum Kochen und lassen es etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann pürieren Sie die Suppe mit einem Pürrierstab glatt. Abgeschmeckt wird die Tomaten-Fenchel-Suppe mit Pfeffer, einer Prise Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig), Zucker und dem Pernod.

Jetzt spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und schneiden den Stielansatz heraus. Dann schneiden Sie die Tomate in kleine Würfel. Danach spülen Sie die Basilikumblätter ab und schütteln sie kurz trocken. Die Blätter des Basilikums schneiden Sie bitte in feine Streifen. Zum Schluss wird die Suppe mit den Tomatenwürfeln und den Basilikumstreifen angerichtet.

Unser Tipp:

Zu diesem Gericht können Sie ein Bauernbrot mit Brotgewürz reichen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 5 Gramm, Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 13 Gramm, Kilojoule: 744

Kcal: 178

Hafertopf mit Gemüse

Menge: 4 Portionen

4 Möhren
2 Stangen Porree (Lauch)
1 Zwiebel
1 Esslöffel Speiseöl
90 Gramm Kernblatfflocken (aus dem Reformhaus oder Haferflocken)
1 Liter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gerebelter Thymian
1 Prise gerebelter Rosmarin
1 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Anschließend werden die Möhren in Streifen geschnitten. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs, waschen sie gründlich ab (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree in feine Streifen. Nun werden die Zwiebeln abgezogen und in kleine Würfel geschnitten.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig an. Die Kernblatfflocken oder die Haferflocken geben Sie jetzt hinzu und lassen sie mitdünsten. Dann geben Sie die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles kurz aufkochen. Die Möhrenscheiben und die Porrestreifen geben Sie danach zu den Kernblatfflocken oder den Haferflocken in den Topf, bringen diesen erneut zum Kochen und lassen den Hafertopf mit Gemüse zugedeckt etwa 15-17 Minuten garen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Den Hafertopf würzen Sie danach mit Tomatenmark, Pfeffer, Salz, Thymian und Rosmarin. Zum Schluss servieren Sie das Gericht mit Petersilie bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 680

Kcal: 162

Vegane Gulaschsuppe

Menge: 2 Portionen

400 Gramm Tofu
1 1/2 Esslöffel Sojasauce
1 Zwiebel
1 gelbe Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
250 Gramm Champignons
2 Esslöffel Mehl
250 Gramm Tomaten
3 Stängel Majoran oder Thymian
2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl oder Sojaöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Tomatenmark oder Paprikamark
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Paprikapulver rosenscharf
1 Prise Tafelsalz

Den Tofu schneiden Sie erst in mundgerechte Stücke, geben ihn dann in einen tiefen Teller und beträufeln ihn anschließend mit der Sojasauce. Danach lassen Sie die Tofuwürfel etwa 25-30 Minuten marinieren (dabei müssen Sie den Tofu ab und zu wenden). Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab und würfeln sie fein. Die Paprikaschoten halbieren Sie danach, entstielen sie und entkernen die Schoten. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände der Paprikaschoten und spülen diese dann ab bevor Sie die Schoten in kleine Stücke schneiden. Die Champignons putzen nun die Champignons und schneiden die Pilze dann in Scheiben.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Die Tomaten schneiden Sie jetzt zum blanchieren kreuzweise ein und übergießen sie danach mit kochendem Wasser. Nach 1-2 Minuten nehmen Sie die Tomaten mit einer Schaumkelle aus dem heißem Wasser und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Danach werden die Tomaten gehäutet, halbiert und die Stängelansätze herausgeschnitten. Dann entkernen Sie die Tomaten und schneiden das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie den Majoran oder den Thymian ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Die Blätter der Kräuter zupfen Sie nun von den Stängeln und legen die Stängel und die Blätter beiseite.

Fortsetzung: Vegane Gulaschsuppe

Von dem Speiseöl erhitzen Sie jetzt 1 Esslöffel in einem Topf. Dann nehmen Sie die Tofuwürfel aus der Sojasauce, lassen sie auf einem Sieb etwas abtropfen und braten die Würfel in dem heißem Speiseöl von allen Seiten bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5-6 Minuten hellbraun an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel mit der Schaumkelle aus dem Topf und legen sie beiseite. Danach geben Sie das restliche Speiseöl in den Topf, erhitzen es und dünsten dann die Zwiebelwürfel darin an. Die Paprikawürfel und die Champignonscheiben geben Sie hinzu wenn die Zwiebeln glasig sind und lassen sie kurz mitdünsten.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe, das Tomatenmark oder das Paprikamark hinzu und fügen noch die beiseitegelegten Kräuterstängel hinzu. Jetzt bringen Sie alles bitte zum Kochen und lassen es zugedeckt weitere etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen, sodass das Gemüse noch Biss hat. Anschließend geben Sie die beiseite gelegten Tofuwürfel hinzu, bringen alles erneut zum Kochen und lassen die Suppe noch weitere 5-6 Minuten kochen. Die Kräuterstängel entfernen Sie danach mit der Schaumkelle. Zum Schluss schmecken Sie die Gulaschsuppe mit Pfeffer, Salz und Paprikagewürz ab und bestreuen sie mit den beiseite gelegten Kräuterblättern.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten, ohne Marinierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 41 Gramm

Fett: 23 Gramm

Kohlenhydrate: 19 Gramm

Kilojoule: 1830

Kcal: 437

Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm getrocknete, gelbe Schälerbsen
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
etwas gemahlene Zimt
2 Messerspitzen Chilipulver
1/2 Teelöffel gemahlene Kardamom
2 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel Currypulver
2 Messerspitzen Kurkuma (Gelbwurz)
1 Esslöffel Kokosraspel
2 Esslöffel Rosinen
2 Messerspitze Kreuzkümmel (Cumin)

Die Schälerbsen geben Sie in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe mit den Schälerbsen in einem Topf zum Kochen und reduzieren danach die Hitze. Die Brühe müssen Sie bitte mehrmals mit einer Schaumkelle abschöpfen. Dann geben Sie das Lorbeerblatt, etwas Zimt, 1 Teelöffel Chili und die Messerspitzen Kurkuma hinzu. Die Suppe lassen Sie danach zugedeckt etwa 1 Stunde bei mittlerer Hitze kochen, bis die Erbsen weich sind und zerfallen. Dabei müssen Sie alles gelegentlich umrühren. Dann pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab sehr fein.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einer kleinen Pfanne. Dünsten Sie den Curry, den Kurkuma und die Kokosraspeln darin kurz an, nehmen Sie alles heraus und rühren Sie es vorsichtig unter die pürierte Erbsensuppe. Die Rosinen und den Kreuzkümmel geben Sie auch hinzu und erhitzen die indische Erbsensuppe zum Schluss nochmal.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 1492

Kcal: 357

Grünkernsuppe

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Grünkern
500 Milliliter Wasser
500 Milliliter Gemüsebrühe
350 Gramm Möhren
2 Stangen Staudensellerie
1 Sange Porree (Lauch)
1 Teelöffel Hefeextrakt
etwas Tafelsalz
gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Bund Petersilie

Den Grünkern spülen Sie in einem Sieb ab. Dann übergießen Sie ihn mit kaltem Wasser und lassen den Grünkern über Nacht einweichen. Der Grünkern wird am nächsten Tag mit dem Einweichwasser in einen großen Topf gegeben, die Gemüsebrühe hinzu gegossen und dann wird alles zugedeckt zum Kochen gebracht. Das Ganze muss jetzt etwa 50 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Währenddessen putzen Sie die Möhren, schälen sie, spülen sie ab und schneiden die Möhren in Scheiben. Danach putzen Sie den Sellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in etwa 1 Zentimeter große Stücke. Die Möhrenscheiben und die Selleriestücke geben Sie in die Suppe, bringen diese wieder zum Kochen und lassen das Gemüse etwa 10-12 Minuten mitkochen.

Zwischendurch putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden den Porree klein. Danach geben Sie ihn mit in die Suppe und lassen den Porree weiter 5-6 Minuten mitgaren. Nun würzen Sie die Suppe mit dem Hefeextrakt, etwas Pfeffer und Salz.

Dann spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie klein (oder Hacken). Die Grünkernsuppe wird zum Schluss mit Petersilie bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten, ohne Einweichzeit

Garzeit: etwa 65 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 36 Gramm

Kilojoule: 847

Kcal: 202

Kartoffel-Gemüse-Topf

Menge: 4 Portionen

500 Gramm kleine, festkochende Kartoffeln
etwas Tafelsalz
etwas gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
250 Gramm kleine, weiße Champignons
2 Esslöffel Mehl
100 Gramm kleine Schalotten oder Perlzwiebeln
400 Gramm Zucchini
250 Gramm Cocktailtomaten
400 Gramm Staudensellerie
2 Esslöffel Speiseöl
1 1/2 Esslöffel Voll-Rohrzucker
1 1/2 Esslöffel Balsamico-Essig
300 Milliliter Gemüsebrühe
1/2 Bund glatte Petersilie

Die Kartoffeln bürsten Sie erst gründlich unter kaltem Wasser ab. Dann bringen Sie die Kartoffeln in einem Topf knapp mit Wasser bedeckt, zugedeckt zum Kochen und geben das Salz hinzu. Die Kartoffeln müssen jetzt etwa 20-22 Minuten fast gar kochen (sie sollten noch Biss haben). Anschließend gießen Sie die Kartoffeln ab und lassen sie gut abkühlen.

Zwischendurch putzen Sie die Champignons: Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Danach ziehen Sie die Schalotten oder die Perlzwiebeln ab. Anschließend spülen Sie die Zucchini ab und schneiden die Enden ab. Danach schneiden Sie die Zucchini in kleine Würfel. Nun spülen Sie die Tomaten ab, halbieren sie und entfernen die Stängelansätze. Außerdem putzen Sie nun den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in Stücke. Danach blanchieren Sie die Schalotten oder die Perlzwiebeln in kochendem Salzwasser etwa 5-6 Minuten lang. Dann nehmen Sie sie mit einer Schaumkelle heraus, geben sie in ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab. Bringen Sie jetzt das Salzwasser wieder zum Kochen, blanchieren Sie die Selleriestücke darin etwa 3-4 Minuten, geben Sie sie in ein Sieb und schrecken Sie die Selleriestücke mit kaltem Wasser ab.

Fortsetzung: Kartoffel-Gemüse-Topf

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf oder einer großen Pfanne. Als erstes dünsten Sie portionsweise die Schalotten oder die Perlzwiebeln, dann die Kartoffeln, die Selleriestücke, die Zucchiniwürfel und zum Schluss die Champignons an. Die Tomatenhälften geben Sie nun hinzu und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Danach streuen Sie den Zucker darüber und lassen ihn unter Rühren karamellisieren. Dann rühren Sie die Sojasauce und den Essig unter und gießen die Gemüsebrühe hinzu.

Den Gemüsetopf bringen Sie jetzt zum Kochen und lassen alles zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Währenddessen spülen Sie die Petersilie ab und schütteln sie kurz trocken. Die Petersilienblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie klein. Der Kartoffel- Gemüse-Topf wird mit der Petersilie bestreut serviert.

Unser Tipps:

Den Gemüsetopf können Sie zusätzlich mit Cashewkernen und auch Sesamsamen bestreuen. Der Balsamico-Essig reift lange in Weinfässern heran. Dabei bekommt der Balsamico-Essig seine typisch braune Farbe, verliert seine saure Säure und entwickelt auch ein volles, würziges Aroma.

Zubereitungszeit: etwa 70 Minuten, ohne Abkühlzeit

Garzeit für die Suppe: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 9 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 33 Gramm

Kilojoule: 931

Kcal: 223

Gemüsesuppe mit "Biss"

Menge: etwa 2 Portionen

250 Gramm Tofu

1/2 Zitrone (den Abrieb der unbehandelten und ungewachsten Schale)

2 Esslöffel Zitronensaft

125 Milliliter japanische Sojasauce

500 Milliliter Gemüsebrühe

1 Esslöffel trockener Sherry (eventuell)

400 Gramm gemischtes, vorbereitetes Gemüse, zum Beispiel Möhren, Kohlrabi und Brokkoli

50 Gramm junger Spinat

2 Esslöffel Olivenöl

1 Bund Schnittlauch

Den Tofu schneiden Sie in Würfel und legen ihn in einer Schale. Dann mischen Sie den Zitronensaft und 3 Esslöffel Sojasauce unter, lassen die Tofuwürfel darin zugedeckt etwa 60 Minuten marinieren und wenden sie dabei gelegentlich. Die restliche Sojasauce bringen Sie mit der Gemüsebrühe und nach eigenem Belieben mit etwas Sherry in einem großem Topf zum Kochen. Das vorbereitete Gemüse schneiden Sie in grobe Stücke und geben es hinzu. Dann garen Sie die Gemüsestücke in etwa 8-10 Minuten (je nach Größe) bissfest. Zwischendurch verlesen Sie den Spinat, waschen ihn gründlich und schneiden ihn klein.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, tupfen die Tofuwürfel eventuell etwas trocken und braten sie in dem heißem Olivenöl von allen Seiten scharf an. Danach nehmen Sie die Tofuwürfel heraus und verteilen sie in Suppentellern. Den Spinat geben Sie nun in die Gemüsesuppe und erhitzen ihn kurz. Dann füllen Sie die Gemüsesuppe in die Suppenteller.

Jetzt wird der Schnittlauch abgespült, kurz trocken geschüttelt und in feine Röllchen geschnitten. Zum Schluss bestreuen Sie die Suppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Suppe sofort.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Marinierzeit

Garzeit: etwa 8-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 24 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 13 Gramm

Kilojoule: 1153

Kcal: 275

Rote Linsensuppe

Menge: 10 Portionen

1 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porre - Lauch -)
2 Zwiebeln
3 Esslöffel Speiseöl
1 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlene Koriander
1 Teelöffel gemahlene Ingwer
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Zucker
200 Gramm rote Linsen
400 Milliliter Kokosmilch
10 Kaffirblätter (Limettenblätter)
3 Esslöffel Sesamöl

Putzen Sie das Suppengrün, schälen Sie es und spülen Sie es ab. Dann schneiden Sie das Suppengrün in kleine Stücke. Die Zwiebeln ziehen Sie ab und würfeln sie grob. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben die Gewürze hinzu und lassen sie unter Rühren aufschäumen. Das vorbereitete Suppengrün geben Sie nun mit den Zwiebeln hinzu und dünsten alles unter Rühren an. Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe. Würzen Sie den Sud dann mit Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und einer Prise Zucker. Anschließend lassen Sie das Gemüse etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze weich kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie etwa die Hälfte der roten Linsen und die Kokosmilch hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen es weitere etwa 10-12 Minuten kochen. Zwischendurch bringen Sie Wasser in einem zweiten Topf zum Kochen und kochen dann die restlichen roten Linsen darin etwa 2-3 Minuten.

Nun nehmen Sie den Topf mit der Suppe vom Herd und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab sehr fein. Dann geben Sie die restlichen Linsen hinzu. Jetzt spülen Sie die Kaffirblätter ab und geben sie in die Linsensuppe. Die Suppe wird nochmals mit Salz und einer Prise Zucker abgeschmeckt und eventuell nochmal kurz erwärmt. Zum Schluss beträufeln Sie die rote Linsensuppe mit dem Sesamöl und servieren sie dann.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Garzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 8 Gramm

Fett: 14 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 896

Kcal: 214

Gemüsebrühe

Menge: 4 Portionen

3 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 Milliliter Speiseöl
2 Bund Suppengrün (Möhren, Sellerie und Porree)
200 Gramm Weißkohl
2 Liter Wasser
1 Esslöffel (gestrichen) Tafelsalz
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel Pfefferkörner
1 Bund Petersilie
2 Stängel Liebstöckel
1 Prise geriebener Muskatnuss

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und würfeln Sie beides sehr fein. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und lassen die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin leicht braun andünsten. Putzen Sie nebenbei das Suppengrün, schälen Sie es und spülen Sie es ab. Danach schneiden Sie das Suppengrün in Stücke. Nun wird der Weißkohl geputzt, halbiert und der Strunk entfernt. Spülen Sie den Weißkohl ab und würfeln Sie ihn grob. Das vorbereitete Gemüse geben Sie zu den Zwiebelwürfeln und den Knoblauchwürfeln in den Topf und lassen es mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit 3 Liter Wasser. Dann geben Sie das Salz, die Lorbeerblätter und die Pfefferkörner hinzu und lassen die Brühe zugedeckt etwa 60 Minuten (bei schwacher Hitze) kochen. Anschließend spülen Sie die Petersilie und die Liebstöckel ab, zerschneiden sie grob, geben beides mit in die Brühe und lassen es einige Minuten ziehen. Die Brühe wird zum Schluss mit Muskatnuss gewürzt und dann durch ein Sieb gegeben.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 13 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 795

Kcal: 190

Gemüsesuppe

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Blumenkohlröschen
300 Gramm Brokkoliröschen
300 Gramm grüne Bohnen
400 Gramm Wirsing
300 Gramm Möhren
1 Stange Porree (Lauch)
1 Liter Gemüsebrühe
280 Gramm abgetropfter Gemüsemais (aus der Dose)
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gerebelter Majoran
1 Esslöffel Bohnenkraut (Instand)

Den Blumenkohl und den Brokkoli (die Röschen) spülen Sie beide ab und zerkleinern sie eventuell. Von den Bohnen schneiden Sie dann die Enden ab, fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht), schneiden die Bohnen in Stücke und spülen sie ab. Nun putzen Sie den Wirsing, verlesen ihn und schneiden den Strunk heraus. Dann werden die Wirsingviertel in Streifen geschnitten, abgespült und auf ein Sieb gegeben. Nun putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und schneiden sie dann in Scheiben. Anschließend putzen Sie den Porree, waschen ihn gründlich und schneiden ihn in Streifen. Die Gemüsebrühe bringen Sie jetzt in einem großen Topf zum Kochen. Dann fügen Sie die Blumkohlröschen, die Brokkoliröschen, die Bohnen und die Möhrenscheiben hinzu. Danach geben Sie das Bohnenkraut hinzu, bringen alles wieder zum Kochen und lassen die Suppe etwa 10-12 Minuten garen.

Nach der Garzeit fügen Sie die Wirsingstreifen, die Porreestreifen und den Mais hinzu und lassen das Ganze weiter 5-8 Minuten garen. Zum Schluss wird die Gemüsesuppe mit Pfeffer, Salz und Majoran abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 15-18 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 10 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 731

Kcal: 174

Türkische Radieschensuppe

Menge: 2 Portionen

2 Schalotten
2 Bund Radieschen (je etwa 250 bis 300 Gramm)
1 Esslöffel Speiseöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise gemahlene weißen Pfeffer
1 Prise Tafelsalz
2 Esslöffel Zitronensaft
5 Tropfen Sojasauce

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Von den Radieschen entfernen Sie die Wurzelenden und das Grün. Dann spülen Sie die Radieschen ab und schneiden sie in kleine Würfel (bitte legen Sie etwas Radieschengrün und einige Radieschenscheiben zum Garnieren zur Seite). Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Schalottenwürfel darin goldgelb an. Dann geben Sie die Radieschenwürfel hinzu und lassen sie kurz mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe und dann bringen Sie alles zum Kochen. Die Radieschensuppe muss zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren. Nach dem Kochvorgang pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab.

Das zurseite gelegte Radieschengrün spülen Sie jetzt ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es in feine Streifen. Die Suppe sollten Sie nun eventuell nochmals kurz erwärmen und dann mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und der Sojasauce abschmecken. Dann wird die Türkische Radieschensuppe mit dem beiseite gelegten Radieschenscheiben und dem Radieschengrünstreifen ausgarniert und die Suppe zum Schluss heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 6 Gramm

Kilojoule: 512

Kcal: 122

Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen

Menge: 4 Portionen

250 Gramm getrocknete, kleine weiße Bohnen
1 Prise Bohnenkraut (Instand)
150 Gramm Perlgraupen
1 Prise Tafelslz
1 Zwiebel
5 Stängel Liebstöckel
3 Liter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
50 Gramm Staudensellerie
100 Gramm Porree (Lauch)
250 Gramm Möhren
200 Gramm Wirsing
100 Gramm Backobst
1 Prise gemahlene schwarzen Pfeffer
4 Esslöffel frisch geschabter Meerrettich

Die Bohnen geben Sie in eine Schüssel, bedecken sie mit kaltem Wasser (ganz) und lassen sie über Nacht einweichen. Am nächsten Tag geben Sie die Graupen in ein Sieb und spülen Sie so lange mit kaltem Wasser ab, bis das Wasser fast klar abläuft. Dann bringen Sie Wasser in einem Topf zum Kochen, geben etwas Salz hinzu und lassen die Graupen darin etwa 40 Minuten kochen. Danach gießen Sie die Graupen in ein Sieb ab und spülen sie mit kaltem Wasser ab.

Die eingeweichten Bohnen lassen Sie anschließend in einem Sieb abtropfen. Nebenbei ziehen Sie die Zwiebeln ab und spülen die Liebstöckel ab. Die Gemüsebrühe geben Sie mit den Bohnen, etwas Bohnenkraut, dem Lorbeerblatt, 2 Stängel Liebstöckel und der ganzen Zwiebel in einen großen Topf und bringen alles ohne Deckel zum Kochen, bis die Bohnen weich sind. Dabei müssen Sie ab und zu den Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Zwischendurch putzen Sie den Staudensellerie, spülen ihn ab und schneiden ihn in dünne Scheiben. Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich (in der Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in dünne Streifen. Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Danach schneiden Sie die Möhren in etwa 1 1/2 Zentimeter große Würfel.

Nun putzen Sie den Wirsing, halbieren ihn und schneiden den Strunk heraus. Von den Wirsingblättern entfernen Sie dann die dicken Blattrippen und spülen die Wirsingblätter dann ab. Anschließend werden die Blätter in mundgerechte Stücke geschnitten. Danach würfeln Sie das Backobst sehr fein.

Fortsetzung: Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen

Jetzt nehmen Sie die Zwiebel, das Lorbeerblatt und den Liebstöckel mit einer Schaumkelle aus der Brühe und geben den Sellerie, die Porreestreife, die Möhren und den Wirsing zu der Brühe. Gewürz wird die Suppe mit Salz (vorsichtig, die Gemüsebrühe ist schon salzig) und Pfeffer. Danach bringen Sie die Suppe wieder zum Kochen und lassen sie ohne Deckel weitere 15-17 Minuten kochen.

Währenddessen zupfen Sie von den restlichen Liebstöckelstängeln die Blätter ab und zerschneiden die Blätter grob. Die Graupen geben Sie mit in die Suppe und erhitzen sie mit. Zum Schluss heben Sie die Backobstwürfel unter.

Die Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen wird auf tiefen Tellern angerichtet und mit frisch geschabtem Meerrettich bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten, ohne Einweichzeit
Garzeit für die Suppe: etwa 60 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 23 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 68 Gramm

Kilojoule: 1656

Kcal: 392

Süßsaurer Gemüseintopf (MIT BILD)

Menge 4 Portionen

1 rote Peperoni
10 Gramm frischer Ingwer
1 rote Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)
1 grüne Paprikaschote (je etwa 200 Gramm)
1 Stange Porree (Lauch, etwa 200 Gramm)
1 kleiner Blumenkohl (etwa 650 Gramm)
400 Gramm Möhren
1 Kohlrabi (etwa 200 Gramm)
2 1/2 Esslöffel Apfelessig
120 Gramm (etwa) passierte Tomaten (aus dem Tetrapak)
2 Esslöffel brauner Zucker
1 Esslöffel Zucker (gestrichener Esslöffel)
750 Milliliter Gemüsebrühe
3 Esslöffel Speiseöl
3 Dosen Mais (etwa 340 Gramm pro Dose)
1 Esslöffel Speisestärke

Zum Abschmecken:

1 Prise gemahlener Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Prise Salz
1 Esslöffel Apfelessig
1 Prise Zucker

Die Peperoni halbieren Sie, entkernen sie und entfernen eventuell die weißen Scheidenwände. Dann spülen Sie die Peperoni ab und schneiden sie in feine Streifen. Den Ingwer schälen Sie und schneiden ihn in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entkernen sie, entfernen die weißen Scheidenwände und spülen die Schoten ab. Danach werden die Paprikaschoten in schmale Streifen geschnitten. Anschließend putzen Sie den Porree, halbieren die Stange längs, waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde) und schneiden die Porrestange in feine Streifen.

Von dem Blumenkohl entfernen Sie die Blätter und entfernen die schlechten Stellen bevor Sie den Strunk abschneiden. Den Blumenkohl teilen Sie danach in Röschen und spülen sie ab. Die Möhren und den Kohlrabi putzen Sie jetzt, schälen beides und spülen beides danach ab. Die Möhren schneiden Sie nun bitte in dünne Streifen und den Kohlrabi in dünne Scheiben.

Verrühren Sie dann den Apfelessig mit der Sojasauce, den passierten Tomaten und dem braunen Zucker in einer Schüssel. Getrennt davon verrühren Sie die Speisestärke mit der Gemüsebrühe.

Fortsetzung: Süßsaurer Gemüseeintopf (MIT BILD)

Die vorbereiteten Gemüsezutaten dünsten Sie jetzt portionsweise an. Dafür erhitzen Sie je 1 Esslöffel von dem Speiseöl in einem Topf und dünsten die Peperoniestreifen, die Ingwerwürfel, die Paprikastreifen und die Porreestreifen darin etwa 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Dann nehmen Sie das Gemüse heraus und stellen es beiseite. Nun erhitzen Sie wieder 1 Esslöffel Speiseöl in dem Topf und dünsten die Blumenkohlröschen darin etwa 3-4 Minuten unter gelegentlichem Rühren an. Danach nehmen Sie die Röschen heraus und stellen sie auch beiseite. Dann erhitzen Sie das restliche Speiseöl in dem Topf und dünsten die Möhrenstreifen und die Kohlrabischeiben darin etwa 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren an.

Das beiseite gestellte, gedünstete Gemüse geben Sie mit den Mais wieder in den Topf und lassen das gesamte Gemüse nochmal kurz dünsten.

Dann geben Sie die Essig-Soja-Tomaten-Mischung mit der angerührten Brühe mit in den Topf und bringen die Zutaten unter Rühren zum Kochen. Das Ganze muss zugedeckt etwa 6-8 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Der Eintopf wird zum Schluss mit Pfeffer, Salz, etwas Apfelessig und 1 Prise Zucker süßsauer abgeschmeckt.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit des Eintopfes: etwa 5-8 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 8 Gramm

Kohlenhydrate: 23 Gramm

Kilojoule: 812

Kcal: 194



Gemischter Tofu-Eintopf mit Shiitakepilzen

Menge: etwa 9 Portionen

500 Gramm Schwarzwurzel
Eiswasser
375 Gramm Möhren
375 Gramm Kartoffeln
375 Gramm weißer Rettich
2 Bund Frühlingszwiebeln
500 Gramm Shiitakepilze
1 1/2 Liter Gemüsebrühe
750 Gramm Räuchertofu
4 Esslöffel Sesamöl
4 Esslöffel Sojasauce
1 Prise Cayennepfeffer

Die Schwarzwurzeln brüsten Sie unter fließendem kaltem Wasser ab, schneiden sie erst in etwa 3 Zentimeter lange Stücke, anschließend in dünne Stifte. Diese Scharzwurzelstifte legen Sie sofort in das Eiswasser, damit sie sich nicht verfärben. Dann putzen Sie die Möhren und schälen sie. Die Kartoffeln schälen Sie und spülen sie ab. Danach putzen Sie den Rettich, schälen ihn und spülen ihn ab. Die Möhren, die Kartoffeln und den Rettich schneiden Sie jetzt in Stücke. Danach putzen Sie die Frühlingszwiebeln und spülen sie ab. Dicke Frühlingszwiebeln halbieren oder vierteln Sie und schneiden das Grün in etwa 1 Zentimeter lange Stücke. Die Shiitakepilze putzen Sie und schneiden die Stiele heraus. Die Pilzköpfe müssen Sie eventuell kurz abspülen und dann in feine Scheiben schneiden. Nun lassen Sie die Schwarzwurzelstifte in einem Sieb kurz abtropfen.

Die Gemüsebrühe bringen Sie in einem großem Topf zum Kochen. Dann geben Sie die Möhrenstücke, die Kartoffelstücke und die Rettichstücke hinzu und bringen alles zusammen wieder zum Kochen. Das Gemüse müssen Sie etwa 5-6 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann fügen Sie die Frühlingszwiebelstücke und die Pilzscheiben hinzu und lassen sie kurz mitgaren.

Währenddessen schneiden Sie noch den Tofu in Würfel und geben ihn dann mit in den Eintopf. Gewürzt wird der Gemüseeintopf zum Schluss mit Sesamöl, Sojasauce und Cayennepfeffer.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten
Garzeit: etwa 7 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 9 Gramm
Fett: 18 Gramm
Kohlenhydrate: 20 Gramm
Kilojoule: 1227
Kcal: 293

Gemüsebrühe mit Julienne

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Möhren
150 Gramm Porree (Lauch)
150 Gramm Staudensellerie
2 Esslöffel Speiseöl
1 Liter Gemüsebrühe
1 Prise geriebenen Muskatnuss
1 Prise Gemahlene Pfeffer
2 Esslöffel klein geschnittene Petersilie

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren erst ab. Dann putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Den Staudensellerie putzen Sie und spülen den Sellerie dann ab. Anschließend schneiden Sie das vorbereitete Gemüse in Streifen.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und dünsten die Gemüsestreifen darin an. Abgelöscht wird dann mit Gemüsebrühe und dann lassen Sie das Ganze etwa 10-12 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Danach wird die Gemüsebrühe mit Muskat und Pfeffer gewürzt und zum Schluss in Tellern verteilt und mit geschnittener Petersilie bestreut serviert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 2 Gramm

Fett: 5 Gramm

Kohlenhydrate: 4 Gramm

Kilojoule: 310

Kcal: 74

Gemüse Eintopf im Römertopf

Menge: 4 Portionen (Römertopf mit 3 Liter Inhalt)

1 Bund Suppengrün (Möhren, Petersilienwurzel, Sellerie und Porree/Lauch)
200 Gramm Kartoffeln
2 Kohlrabi (je etwa 300 Gramm)
250 Gramm Scheidebohnen
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel weißer Pfefferkörner
3 Gewürznelken
800 Milliliter Gemüsebrühe
500 Milliliter kaltes Wasser
250 Gramm grüner Spargel
1/2 Bund Kerbel
1/2 Bund glatte Petersilie
1 Esslöffel Bohnenkraut
1 Prise gemahlener Pfeffer
1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

1 Teefilter oder 1 Gewürzbeutel
Küchengarn

Die Möhren, Petersilienwurzel und den Sellerie putzen Sie, schälen alles ab und spülen es ab. Dann schneiden Sie die Möhren und die Petersilienwurzel in Scheiben, den Sellerie in Würfel. Den Porree putzen Sie, die Stängel halbieren Sie und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Danach wird der Porree in Streifen geschnitten. Anschließend schälen und spülen Sie die Kartoffeln und schneiden sie in Würfel. Jetzt wird der Kohlrabi geputzt, geschält, abgespült und Streifen geschnitten. Danach schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fädeln die Bohnen eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Dann werden die Bohnen abgespült und schräg in etwa 2 Zentimeter lange Stücke geschnitten.

Die Lorbeerblätter, Pfefferkörner und die Gewürznelken geben Sie nun in den Teefilter oder in einen Gewürzbeutel und binden diesen mit einem Küchengarn zusammen. Dann geben Sie das vorbereitete Gemüse mit den Kartoffelwürfeln, dem Gewürzbeutel, dem Bohnenkraut der Gemüsebrühe und dem Wasser in einen gewässerten Römertopf. Den Römertopf verschließen Sie anschließend mit einem Deckel und schieben ihn auf einem Rost in den kalten Backofen. Dann heizen Sie den Backofen entweder auf 200 Grad Celsius (Ober-/Unterhitze) oder auf 180 Grad Celsius (Heißluft). Den Gemüse Eintopf müssen Sie jetzt etwa 50 Minuten garen lassen.

Fortsetzung: Gemüse Eintopf im Römertopf

Zwischendurch schälen Sie von dem grünen Spargel das untere Drittel und schneiden die unteren Enden ganz ab (weil sie holzig schmecken). Dann spülen Sie den Spargel ab und schneiden ihn in etwa 4 Zentimeter lange Stücke. Diese Spargelstücke geben Sie nach etwa 20 Minuten Garzeit zu dem Gemüse und den Kartoffeln in den Römertopf. Dann lassen Sie den Eintopf mit Deckel in weiteren etwa 30 Minuten garen.

Währenddessen spülen Sie den Kerbel und die Petersilie ab, schütteln beides kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Legen Sie einige Petersilienblätter zum Garnieren zur Seite und schneiden Sie den Rest klein.

Nach der Garzeit entfernen Sie den Gewürzbeutel mit einer Schaumkelle aus dem Römertopf und schmecken den Eintopf mit Salz ab. Den Kerbel und die Petersilie rühren Sie anschließend unter. Zum Schluss wird der Gemüse Eintopf mit den beiseite gelegten Petersilienblättern garniert und eventuell mit Pfeffer bestreut.

Zubereitungszeit: etwa 50 Minuten

Garzeit: etwa 50 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 17 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 24 Gramm

Kilojoule: 1067

Kcal: 255

Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu

Menge: 4 Portionen

300 Gramm grüne Bohnen, 125 Gramm Möhren
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend),
1 Stange Porree (Lauch, je Stange etwa 200 Gramm)
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (etwa)
200 Gramm Räuchertofu (etwa), 2 Esslöffel Speiseöl
1 Liter Gemüsebrühe, 2 Stängel Bohnenkraut
2 Esslöffel Sojagranulat (eventuell)
1 Prise Tafelsalz, 1 Prise geriebenen Muskatnuss

Von den Bohnen schneiden Sie die Enden ab und fädeln sie eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Bohnen ab, schneiden sie in Stücke oder brechen sie. Die Möhren putzen Sie, schälen sie und spülen sie ab. Dann schneiden Sie die Möhren in Würfel. Die Kartoffeln schälen Sie, spülen sie ab und schneiden sie auch in Würfel. Den Porree putzen Sie, halbieren die Stängel, waschen sie Gründlich (in den Zwischenräumen versteckt sich immer ein bisschen Erde) und schneiden die Stängel dann in kleine Stücke. Die Zwiebel und auch den Knoblauch zeihen Sie ab und würfel beides fein. Danach schneiden Sie den Tofu in Würfel und erhitzen das Speiseöl in einem Topf. Das vorbereitete Gemüse dünsten Sie darin mit den Kartoffelwürfeln und den Tofuwürfeln portionsweise an. Anschließend löschen Sie mit der Gemüsebrühe ab und bringen alles zum Kochen.

Währenddessen spülen Sie das Bohnenkraut ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln. Nun geben Sie die Bohnenkrautblätter und nach Belieben etwas Sojagranulat zu dem Eintopf und garen diesen zugedeckt etwa 20-22 Minuten.

Der Gemüse-Pichelsteiner wird zum Schluss mit Salz und Muskat gewürzt und dann angerichtet.

Unser Tipp:

Statt frischen Bohnen können Sie etwa 250 Gramm Tiefkühl-Bohnen verwenden. Die Tiefkühl-Bohnen geben Sie etwa 10-12 Minuten vor der Garzeit zu dem Eintopf, bringen diesen wieder zum Kochen und garen ihn dann fertig.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 13 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 22 Gramm

Kilojoule: 912

Kcal: 218

Gemüse Eintopf mit Kokos und Curry

Menge: 2 Portionen

1/2 Stange Porree (Lauch), 1 Möhre
100 Gramm Zuckerschoten, 1/2 rote Paprikaschote
1 Stange Staudensellerie, 2 Esslöffel Speiseöl, zum Beispiel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Currypulver, 500 Milliliter Gemüsebrühe
250 Milliliter Kokosmilch, 1/4 Teelöffel Chiiflocken
1 Prise Tafelsalz, 50 Gramm Sojasprossen
4 Stängel Thai-Basilikum oder Koriander
2 Esslöffel geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Den Porree putzen Sie, halbieren ihn längs und waschen ihn gründlich ab (in den zwischengeräumen ist immer ein bisschen Erde). Dann schneiden Sie den Porree in feine Streifen. Die Möhre putzen Sie, schälen sie, spülen sie ab und schneiden sie in Scheiben. Von den Zuckerschoten schneiden Sie jetzt die Enden ab und fädeln die Schoten eventuell ab (Abfädeln ist das Abziehen der seitlichen Fäden entlang der Bauch- und Rückennaht). Danach spülen Sie die Zuckerschoten ab und halbieren sie eventuell. Die Paprikahälfte entstielen Sie nun, entkernen sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Danach spülen Sie die Schotenhälfte ab und schneiden sie in kleine Würfel. Den Staudensellerie putzen Sie anschließend, spülen ihn ab und schneiden ihn auch in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf und dünsten das vorbereitete Gemüse darin unter Rühren an. Danach bestäuben Sie das Gemüse mit etwas Curry und rühren es unter. Nach dem Dünsten wird die Gemüsebrühe und die Kokosmilch untergerührt. Bringen Sie jetzt die Zutaten zum Kochen und würzen Sie den Eintopf mit etwas Salz. Der Eintopf muss zugedeckt etwa 10-12 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und wird danach nochmal mit Salz und auch mit etwas Chili abgeschmeckt.

Nebenbei verlesen Sie die Sojasprossen, geben sie in ein Sieb und spülen die Sprossen mit kaltem Wasser ab. Die Sojasprossen geben Sie nach den 10-12 Minuten Garzeit in den Eintopf und erwärmen sie kurz.

Zwischendurch spülen Sie die Kräuter ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln, schmecken den Eintopf eventuell nochmal mit den Gewürzen ab und verteilen ihn dann in tiefe Teller. Zum Schluss wird der Gemüse Eintopf mit Erdnusskernen und den Kräuterblättern ausgarniert und dann heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm, Fett: 40 Gramm

Kohlenhydrate: 16 Gramm

Kilojoule: 1952, Kcal: 470

Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen

Menge: 2 Portionen

1 Zwiebel
10 Gramm frischer Ingwer
400 Gramm Möhren
1 Stange Porree (Lauch, je Stange etwa 200 Gramm)
1 rote Paprikaschote (etwa 200 Gramm je Schote)
1/2 Knollensellerie (je 1/2 Knolle etwa 200 Gramm)
300 Gramm Chinakohl
50 Gramm Glasnudeln
2 Esslöffel Speiseöl
750 Milliliter Gemüsebrühe
100 Gramm abgetropfte Bambussprossen
3 Esslöffel Sojasauce
1 Prise gemahlene Pfeffer
1 Prise Salz
1/2 Teelöffel China-Gewürzmischung

Die Zwiebeln ziehen Sie als erstes ab und würfeln sie. Dann schälen Sie den Ingwer und schneiden ihn auch in Würfel. Die Möhre putzen, schälen und spülen Sie bevor Sie sie schräg in dünne Streifen schneiden. Nun putzen Sie den Porree, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen ist immer ein bisschen Erde). Den Porree schneiden Sie dann in feine Streifen. Die Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie gründlich ab und schneiden sie in schmale Streifen. Danach putzen Sie den Sellerie, schälen ihn und spülen ihn ab. Dann schneiden Sie den Sellerie zuerst längs in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Stücke, anschließend schneiden Sie jede Scheibe schräg und schneiden die Selleriescheiben in etwa 1 1/2 Zentimeter breite Stücke. Den Chinakohl putzen Sie jetzt, spülen ihn ab und schneiden ihn in schmale Streifen.

Fortsetzung: Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen

Dann werden die Glasnudeln nach der Packungsanweisung zubereitet und in mundgerechte Stücke geschnitten. Nebenbei erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Ingwerwürfel darin an. Wenn die Zwiebeln glasig sind fügen Sie die Möhrenscheiben, die Porreestreifen, die Paprikaschoten und die Sellerierauten hinzu und lassen sie mitdünsten. Abgelöscht wird das Ganze mit Gemüsebrühe. Dann bringen Sie die Zutaten zum Kochen und lassen sie zugedeckt etwa 5-6 Minuten garen.

Danach geben Sie die Chinakohlstreifen und die Bambussprossen in die Suppe und lassen sie weitere 4-5 Minuten garen (dabei müssen Sie gelegentlich umrühren). Nun rühren Sie die Glasnudeln unter und schmecken die Suppe zum Schluss mit Sojasauce, Pfeffer, Salz und China-ewürzmischung ab. Die Gemüsesuppe wird dann heiß serviert.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 14 Gramm

Fett: 15 Gramm

Kohlenhydrate: 17 Gramm

Kilojoule: 1074

Kcal: 257

Gemüse-Nudel-Suppe

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Möhren
100 Gramm Zucchini
100 Gramm Staudensellerie
120 Gramm Brokkolie
3 Esslöffel Olivenöl
750 Milliliter Gemüsebrühe
50 Gramm Muschelnudeln (ohne Ei)
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise geriebenen Muskatnuss
1 Bund Basilikum

Putzen, schälen und spülen Sie die Möhren. Die Zucchini spülen Sie ab und schneiden die Enden ab. Den Staudensellerie putzen und spülen Sie. Danach schneiden Sie das Gemüse in feine Streifen. Anschließend entfernen Sie die Blätter von dem Brokkoli und schneiden den Strunk ab. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen, spülen die Brokkolistiele ab und schneiden sie auch in Streifen. Nebenbei erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten dann die Brokkoliröschen darin an. Danach geben Sie die Gemüsestreifen hinzu und lassen sie mitdünsten. Nun gießen Sie alles mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Suppe zum Kochen. Dann geben Sie die Nudeln hinzu und lassen das Ganze etwa 8-10 Minuten kochen. Danach würzen Sie die Suppe mit Pfeffer und Salz.

Jetzt müssen Sie noch den Basilikum abspülen und trocken schütteln. Die Basilikumblätter zupfen Sie bitte von den Stängeln und schneiden sie in feine Streifen. Zum Schluss wird die Suppe in Tellern angerichtet und mit den Basilikumstreifen bestreut den Gästen serviert.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 8-10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 10 Gramm

Kohlenhydrate: 12 Gramm

Kilojoule: 662

Kcal: 158

Erbseintopf mit geräucherten Tofuwürstchen

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln
400 Gramm Möhren
200 Gramm Staudensellerie
2 Esslöffel Pflanzenöl
600 Gramm frisch gepalpte Erbsen oder Tiefkühl-Erbsen
1,2 Liter Gemüsebrühe
4 Stängel Liebstöckel
4 geräucherte Tofuwürstchen

Die Zwiebeln Ziehen Sie ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach putzen, schälen und spülen Sie die Möhren und schneiden sie auch in kleine Würfel. Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem großen Topf und geben die Möhrenscheiben, die Selleriewürfel sowie die Erbsen hinzu. Gewürzt wird der Eintopf mit Pfeffer und Salz. Gießen Sie jetzt die Gemüsebrühe hinzu und lassen Sie alles zugedeckt etwa 15-17 Minuten kochen.

Die Liebstöckel spülen Sie währenddessen ab und schütteln sie kurz trocken. Die Blättchen von den Liebstöckeln zupfen Sie dann von den Stängeln und schneiden sie klein. Anschließend geben Sie die Tofuwürstchen in den Eintopf und erhitzen sie kurz mit. Zum Schluss rühren Sie die Liebstöckel unter, richten den Erbseneintopf an und servieren ihn.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 1257

Kcal: 301

Bohneneintopf mit Oliven

Menge: 6 Portionen

600 Gramm festkochende Kartoffeln
1 Bund Majoran
1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
2 Esslöffel Olivenöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
800 Gramm weiße Bohnen (aus der Dose)
1 Prise Bohnenkraut
120 Gramm abgetropfte, schwarze Oliven ohne Stein

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie ab und schneiden Sie die Kartoffeln in kleine Würfel. Den Majoran spülen Sie ab und schütteln ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Majoranblättchen von den Stängeln und schneiden sie klein. Die Frühlingszwiebeln putzen Sie nun, spülen sie ab und schneiden sie in kleine Stücke. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Kartoffelwürfel sowie die Frühlingszwiebelstücke darin unter Rühren an.

Abgelöscht wird das Ganze mit der Gemüsebrühe, dann wird alles zum Kochen gebracht. Danach würzen Sie den Eintopf mit Pfeffer und Salz und lassen ihn zugedeckt etwa 30-35 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Nach der halben Stunde Garzeit rühren Sie den Majoran unter. Die Bohnen und das Bohnenkraut heben Sie jetzt mit der Bohnenflüssigkeit und den Oliven hinzu. Anschließend bringen Sie den Eintopf nochmal 15-16 Minuten zugedeckt zum Kochen. Zum Schluss schmecken Sie den Eintopf nochmal mit den Gewürzen ab.

Zubereitungszeit: etwa 35 Minuten

Garzeit: etwa 45 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 22 Gramm

Fett: 9 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm

Kilojoule: 1716

Kcal: 410

Weißkohl-Eintopf mit Kartoffelalem

Menge: 2 Portionen

300 Gramm mehligkochende Kartoffeln
400 Gramm Weißkohl (geputzt etwa 300 Gramm)
1 Stange Porree (Lauch)
1 rote Paprikaschote
3 Esslöffel Speiseöl
1 Prise gemahlener Pfeffer frisch aus der Mühle
500 Milliliter Gemüsebrühe
1/2 Teelöffel Kümmelsamen
2 Esslöffel Weizenmehl (Type 1050)
2 Esslöffel Sojamehl (aus dem Reformhaus oder dem Naturkostladen)
4 Stängel Petersilie

Die Kartoffeln bürsten Sie erst unter fließendem kaltem Wasser ab, geben sie in einen Topf knapp bedeckt mit Wasser und bringen sie zugedeckt zum Kochen. Sie müssen in etwa 20 Minuten gar kochen. Zwischendurch entfernen Sie die äußeren Blätter von dem Weißkohl. Dann halbieren, vierteln oder achteln Sie den Weißkohl je nach Größe. Die Kohlstücke spülen Sie ab und schneiden dann den Strunk heraus. Anschließend schneiden Sie den Kohl in sehr feine Streifen.

Den Porree putzen Sie danach, halbieren die Stangen längs und waschen sie gründlich (in den Zwischenräumen des Porrees ist immer ein bisschen Erde). Danach schneiden Sie den Porree in etwa 2 Zentimeter breite Stücke. Die Paprikaschote halbieren, entstielen und entkernen Sie und entfernen die weißen Scheidenwände. Die Schote spülen Sie danach ab und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Von dem Speiseöl erhitzen Sie 1 Esslöffel in einem großen Topf. Die Porreestücke und die Paprikastücke braten Sie unter gelegentlichem Rühren etwa 5-6 Minuten bei mittlerer Hitze an. Dann würzen Sie das Gemüse im Topf mit Pfeffer und Salz. Nun nehmen Sie die Porreestücke und die Paprikastücke aus dem Topf und geben einen weiteren Esslöffel Speiseöl in den Topf. Jetzt dünsten Sie die Kohlstreifen darin bei mittlerer Hitze etwa 5-6 Minuten. Abgelöscht wird der Weißkohl mit der Gemüsebrühe, anschließend würzen Sie mit Pfeffer und Kümmel, lassen alles aufkochen und dann zugedeckt bei schwacher Hitze erst etwa 10-12 Minuten kochen. Zwischendurch gießen Sie die gegarten Kartoffeln ab, schrecken sie mit kaltem Wasser ab und pellen sie sofort. Die Pellkartoffeln lassen Sie kurz abdämpfen, dann zerstampfen Sie sie mit dem Kartoffelstampfer.

Fortsetzung: Weißkohl-Eintopf mit Kartoffeltalern

Nach den 10-12 Minuten Garzeit rühren Sie die Porreestücke und die Paprikastücke unter den Kohl- Eintopf. Die Zutaten bringen Sie dann wieder zum Kochen und garen Sie in etwa 5-6 Minuten fertig. Die Kartoffelmasse verkneten Sie jetzt mit den beiden Mehlsorten und etwa 1/2 Teelöffel Salz. Aus dem Kartoffelteig formen Sie dann 14 Taler (mit einem Durchmesser von etwa 3-4 Zentimeter). Nun erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einer großen Pfanne und braten die Kartoffeltaler darin von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze in etwa 5-6 Minuten hellbraun an.

Die Petersilie spülen Sie währenddessen ab und schütteln sie kurz trocken. Dann zupfen Sie die Blättchen von den Stängeln, schneiden sie klein und rühren die Petersilie unter den Eintopf. Anschließend schmecken Sie den Eintopf mit den Gewürzen ab. Die Kartoffeltaler können Sie nach eigenem Belieben etwa 1-2 Minuten in dem Eintopf erwärmen.

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Garzeit: für den Eintopf etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 16 Gramm

Fett: 22 Gramm

Kohlenhydrate: 46 Gramm

Kilojoule: 1880

Kcal: 449

Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblättern

Menge: 4 Portionen

2 kleine, rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
300 Gramm grüne Bohnen (Brechbohnen)
300 Gramm Schneidebohnen (breite Bandbohnen)
300 Gramm festkochende Kartoffeln, 2 Esslöffel Olivenöl
1 1/2 Liter Gemüsebrühe, 1 Prise gemahlene Pfeffer
1 Prise Tafelsalz, 4 Stängel Bohnenkraut (oder 1 Esslöffel getrocknetes Bohnenkraut)
16 Cocktailtomaten, 1 Bund Salbei, 3 Esslöffel Olivenöl
230 Gramm abgetropfte, weiße Bohnen (aus der Dose)

Die Zwiebeln ziehen Sie ab und schneiden sie in feine Würfel. Den Knoblauch ziehen Sie auch ab und schneiden ihn ebenfalls in kleine Würfel.

Nun schneiden Sie von den Bohnen die Enden ab und fäden sie eventuell ab (Bohnen abziehen und eventuell von den Fäden befreien). Dann spülen Sie die Bohnen ab und schneiden sie schräg in Stücke. Die Kartoffeln schälen und spülen Sie und schneiden sie in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie das Olivenöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin an. Die Bohnenstücke und die Kartoffelwürfel fügen Sie jetzt hinzu und lassen beides kurz mit dünsten. Dann löschen Sie mit Gemüsebrühe ab und würzen alles mit Pfeffer und Salz. Danach bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Währenddessen spülen Sie das Bohnenkraut ab, schütteln es kurz trocken und geben es zu den Bohnen und den Kartoffeln in den Topf. Den Eintopf lassen Sie jetzt zugedeckt etwa 20-22 Minuten bei schwacher Hitze kochen.

Die Cocktailtomaten spülen Sie ab und entfernen die Stielansätze. Den Salbei spülen Sie ab und schütteln ihn trocken. Dann zupfen Sie die Salbeiblätter von den Stängeln.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne und braten die Salbeiblätter darin von beiden Seiten knusprig Braun.

Nach der 20 Minuten Garzeit des Eintopfes geben Sie die weißen Bohnen und die Cocktailtomaten hinzu und lassen alles weitere 5 Minuten kochen. Den Eintopf schmecken Sie danach mit Pfeffer und Salz ab. Die Bohnenkrautstängel nehmen Sie nun heraus und richten den Eintopf auf tiefen Tellern an. Garniert wird das Gericht mit den gebratenen Salbeiblättern.

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 11 Gramm, Fett: 7 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 966, Kcal: 230

Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane

300 Gramm rote Zwiebeln
400 Gramm Süßkartoffeln
500 Gramm Kochbanane
300 Gramm Tomaten
2 Esslöffel Speiseöl
500 Milliliter Gemüsebrühe
400 Milliliter passierte Tomaten (aus dem Tetrapak oder der Dose)
450 Milliliter Kokosmilch (aus der Dose)
1 Prise Tafelsalz
2 1/2 Esslöffel Berbere (afrikanische Gewürzmischung)
1 Limette

Die Zwiebel ziehen Sie ab und würfeln sie grob. Dann schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie ab und würfeln sie auch. Die Kochbananen schälen Sie und schneiden sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Die Tomaten werden jetzt kalt abgespült, halbiert und dann werden die Stielansätze entfernt. Danach würfeln Sie die Tomaten.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem großen Topf und dünsten die Zwiebeln darin an. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu und lassen sie mitdünste. Die Bananenscheiben und die Tomatenwürfel geben Sie jetzt hinzu und gießen die Kokosmilch dazu. Gewürzt wird alles mit Berbere, Pfeffer und Salz.

Den Eintopf bringen Sie anschließend zum Kochen und lassen ihn etwa 25-27 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren kochen. Die Limette waschen Sie währenddessen heiß ab und reiben die Schale ab. Dann wird die Limette halbiert und der Saft ausgepresst.

Schmecken Sie jetzt den Eintopf mit einer Prise Salz, der Limettenschale und dem Limettensaft ab und richten Sie an.

Unser Tipp:

Berbere ist eine äthiopische sehr scharfe Gewürzmischung die aus Ingwer, Chili, Knoblauch Gewürznelken, Piment und Koriander hergestellt wird. Manchmal variiert man auch gerne mit Kukuma, Kardamon, Paprikapüve, et Cetera. Erhältlich ist Berbere am leichtesten im Internationalhandel oder im Internet.

Zubereitungszeit: etwa 40 Minuten

Garzeit: etwa 25 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 26 Gramm

Kohlenhydrate: 56 Gramm

Kilojoule: 2078

Kcal: 498

Vegane Minestrone

Menge: 1 Portion

1/4 Möhre
1 Knoblauchzehe
30 Gramm Pastinake
30 Gramm Lauchringe
1 Teelöffel Olivenöl
1/2 Teelöffel Tomatenmark
200 Milliliter Gemüsebrühe
3 Kirschtomaten
20 Gramm Suppennudeln ohne Ei
1 Teelöffel italienische Kräuter
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz

Die Möhre, den Knoblauch und die Pastinake schneiden Sie erst klein und braten sie zusammen mit dem Lauch im Olivenöl an. Das Tomatenmark rösten Sie kurz mit (Tomatisieren) und gießen dann alles mit der Gemüsebrühe auf. Kochen Sie alles für etwa 4-5 Minuten, geben Sie die Tomaten und die Suppennudeln hinzu und lassen Sie die Suppe für weitere 6-7 Minuten köcheln. Abgeschmeckt wird mit italienischen Kräutern, Pfeffer und Salz, danach können Sie anrichten.

Kalorien: 160 kcal
Eiweiß: 5,8 Gramm
Fett: 6,2 Gramm
Kohlenhydrate: 19,1 Gramm

Tomatensuppe mit Basilikum

Menge: 1 Portion

1/2 rote Zwiebel
1/2 Stange Staudensellerie
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Olivenöl
1 Messerspitze Paprikapulver
1 Esslöffel Balsamicoessig
150 Gramm Tomatenstücke aus der Dose
50 Milliliter Gemüsebrühe
1/2 Bund Basilikum
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz

Schneiden Sie die Zwiebeln und den Staudensellerie klein und rösten Sie sie zusammen mit dem Tomatenmark in dem Olivenöl an (in einem Topf). Dann geben Sie die Tomatenstücke und die Gemüsebrühe hinzu und lassen alles für etwa 6-7 Minuten kochen. Abgeschmeckt wird mit Pfeffer und Salz. Zum Schluss müssen Sie noch den Basilikum grob hacken und einrühren und dann alles für etwa 2-3 Minuten ziehen lassen. Dann können Sie anrichten.

Kalorien: 102,1 kcal
Eiweiß: 3,2 Gramm
Fett: 5,5 Gramm
Kohlenhydrate: 8,9 Gramm

Sauerkraut Suppe

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/4 Möhre
1 Teelöffel Rapsöl
1/2 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Zucker
50 Gramm Sauerkraut
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Ingwerpulver
50 Milliliter Hafermilch
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Libstöckel gehackt

Die Zwiebeln schneiden Sie in Würfeln, den Knoblauch und die Möhre schneiden Sie klein und rösten dann alles in einem Topf im Rapsöl an. Dann geben Sie das Tomatenmark zum Tomatisieren hinzu und gleichzeitig auch den Zucker. Das lassen Sie etwa 1-2 Minuten mitrösten. Anschließend rühren Sie das Sauerkraut ein und gießen schnell mit der Gemüsebrühe auf. Abgeschmeckt wird mit Nelkenpulver, Ingwer, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Dann lassen Sie alles nochmal etwa 2-3 Minuten köcheln und rühren dann die Hafermilch ein. Zum Schluss pürieren Sie die Suppe mit einem Mixer, richten an und bestreuen das Gericht mit den Libstöckeln.

Kalorien: 149,2 kcal

Eiweiß: 6 Gramm

Fett: 5,9 Gramm

Kohlenhydrate: 16,9 Gramm

Suppe mit Kürbis und gebratenen Weintrauben

Menge: 1 Portion

100 Gramm Kürbis (Hokkaido)
1/2 rote Zwiebel
1 Teelöffel Rapsöl
1/2 Zitrone, den Saft davon
1 Messerspitze Currypulver
200 Milliliter Gemüsebrühe
2 Esslöffel Kokosmilch
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
4 Weintrauben kernlos
2 Perlzwiebeln
1/2 Teelöffel Traubenkernöl
1 Teelöffel Schnittlauch-Röllchen

Würfeln Sie den Kürbis und die Zwiebel und braten Sie beides in einem Topf im Rapsöl an. Dann löschen Sie mit dem Zitronensaft ab und rühren das Currypulver ein. Geißen Sie nun mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf und lassen Sie die Suppe für etwa 8 Minuten kochen. Anschließend schmecken Sie sie mit Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig) ab. Zwischendurch vierteln Sie die Weintrauben und die Perlzwiebeln und lassen beides in in einem, zweiten kleinen Topf, in Traubenkernöl gut anbraten. Richten Sie die Suppe nun an und garnieren Sie sie mit den Trauben und den Perlzwiebeln. Zum Schluss wird das Gericht noch mit den Schnittlauch-Röllchen bestreut.

Kalorien: 213,7 kcal
Eiweiß: 3,8 Gramm
Fett: 9,5 Gramm
Kohlenhydrate: 26,7 Gramm

Deftige Kartoffelsuppe mit veganer "Wurst"

Menge: 1 Portion

1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
80 Gramm Kartoffeln
1 Teelöffel Rapsöl
1 Messerspitze Ingwer gerieben
1 Messerspitze scharfes Paprikapulver
200 Milliliter Gemüsebrühe
1/2 Teelöffel Majoran
1 Prise Piment gemahlen
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 vegane Wiener Wurst
1 Esslöffel gehackte Petersilie

Würfeln Sie die Zwiebel, den Knoblauch und die Kartoffeln klein und rösten Sie sie in einem Topf mit dem Rapsöl an. Geben Sie nun den Ingwer und das Paprikapulver hinzu und lassen Sie es kurz mitrösten. Anschließend gießen Sie mit Gemüsebrühe auf und würzen mit Majoran, Piment, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Danach lassen Sie alles für etwa 10-12 Minuten kochen und schneiden nebenbei die Wiener Wurst in Stücke. Nach der Kochzeit geben Sie die vegetarische Wurst in die Suppe, lassen alles noch etwa 2 Minuten ziehen und richten an. Zum Schluss bestreuen Sie die Suppe mit Petersilie.

Kalorien: 346,2 kcal
Eiweiß: 31,2 Gramm
Fett: 11,2 Gramm
Kohlenhydrate: 27,9 Gramm

Frühlingshafte Bärlauchsuppe

Menge: 1 Portion

20 Gramm Bärlauch
1 Salbeiblatt
20 Gramm Erbsen
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
etwas Limetten Abrieb
50 Milliliter Mandelmilch

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie sie für etwa 8-9 Minuten köcheln. Anschließend pürieren Sie die Suppe mit dem Mixer und richten an. Wenn Sie möchten, können Sie die Suppe mit fein gehacktem Bärlauch ausgarnieren.

Kalorien: 35,9 kcal
Eiweiß: 3 Gramm
Fett: 1 Gramm
Kohlenhydrate: 3,6 Gramm

Suppe mit Spargel, Erdbeeren und Chili

Menge: 1 Portion

100 Gramm grüner Spargel
1 Schalotte
20 Milliliter veganen Weißwein
150 Milliliter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Prise Vanillezucker
50 Milliliter Hafermilch
2 Erdbeeren
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 rote Chili

Den Spargel und die Schalotte schneiden Sie klein und dünsten beides in einem Topf im Weißwein leicht an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an und geben das Lorbeerblatt hinzu. Schmecken Sie die Suppe nun mit Vanillezucker, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Gemüsebrühe ist salzig) an und rühren Sie die Hafermilch ein. Anschließend lassen Sie die Suppe für etwa 5-6 Minuten kochen, entfernen danach das Lorbeerblatt und pürieren die Suppe. Nun hacken Sie den Chili und die Erdbeeren fein, rühren beides in die Suppe ein und lassen diese für etwa 2-3 Minuten bei kleiner Hitze durchziehen. Danach können Sie anrichten.

Kalorien: 94,3 kcal
Eiweiß: 3,6 Gramm
Fett: 1,5 Gramm
Kohlenhydrate: 11,1 Gramm

Sauerampfer Suppe

Menge: 1 Portion

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Distelöl
1 Esslöffel Apfelessig
200 Milliliter Gemüsebrühe
20 Gramm Sauerampfer
1 Prise Zucker
1 Esslöffel Kartoffel mehlig fein gerieben
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Muskat gemahlen

Schneiden Sie die Zwiebeln (in Würfel) und den Knoblauch klein und rösten Sie sie im Topf im Distelöl an. Danach löschen Sie mit dem Apfelessig ab und gießen die Gemüsebrühe auf. Den Sauerampfer, den Zucker und die geriebene Kartoffel fügen Sie nun hinzu und lassen alles für etwa 8-9 Minuten köcheln. Zum Schluss wird die Suppe mit dem Mixer püriert und mit Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig), dem Pfeffer und etwas Muskat abgeschmeckt.

Kalorien: 82,9 kcal
Eiweiß: 1,8 Gramm
Fett: 5,3 Gramm
Kohlenhydrate: 6,5 Gramm

Zucchini- und Grapefruitsuppe

Menge: 1 Portion

80 Gramm Zucchini
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Öl
1 Esslöffel Grapefruitsaft
4 Grapefruit Filets
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Ingwerpulver
2 Esslöffel Mandelmilch
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz

Schneiden Sie die Zucchini, die Zwiebel und den Knoblauch klein und braten Sie alles in dem Öl an. Die Grapefruit- Filets schneiden Sie nebenbei klein und geben sie hinzu. Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Würzen Sie mit Ingwer, Pfeffer und Salz (Vorsicht, die Brühe ist salzig) und lassen Sie die Suppe etwa 5-6 Minuten kochen. Zum Schluss rühren Sie die Mandelmilch ein und richten an. Wenn Sie möchten, können Sie die Suppe auch noch pürieren.

Kalorien: 96,5 kcal
Eiweiß: 2,8 Gramm
Fett: 5,8 Gramm
Kohlenhydrate: 7,5 Gramm

Suppe mit Topinambur und Walnüssen

Menge: 1 Portion

80 Gramm Topinambur
1 Teelöffel Walnussöl
30 Milliliter veganen Weißwein
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Prise Muskat gemahlen
1 Esslöffel Walnüsse geröstet und gehackt
1 Esslöffel Liebstöckel gehackt

Den Topinambur würfeln Sie erst und rösten ihn dann im Topf in Walnusöl goldbraun an. Dann löschen Sie ihn mit dem Weißwein ab und gießen die Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt hinzu und würzen mit Pfeffer, Salz und Muskat (vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Lassen Sie die Suppe anschließend für 10-12 Minuten kochen, entfernen Sie danach das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle und pürieren Sie die Suppe fein. Danach können Sie Anrichten und das Gericht mit Walnüssen und den Liebstöckeln bestreuen.

Kalorien: 220,5 kcal
Eiweiß: 4,8 Gramm
Fett: 14,6 Gramm
Kohlenhydrate: 15,8 Gramm

Gurken Kaltschale mit Wasabi und Granatapfel

Menge: 1 Portion

1 Gurke
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze Wasabi
1 Limette, den Saft davon
1 Prise Vanillezucker
100 Milliliter Soja Joghurt
50 Milliliter kalte Gemüsebrühe
2 Zweige Kerbel
1 Esslöffel Granatapfelkerne
zum Abschmecken: Tafelsalz

Geben Sie alle Zutaten außer den Granatapfel und dem Salz in den Mixer und pürieren Sie es für etwa eine Minute zu einer cremigen, kalten Suppe. Anschließend schmecken Sie die Kaltschale mit Salz ab (vorsicht, die Gemüsebrühe ist schon salzig). Beim Anrichten garnieren Sie das Gericht mit Kernen des Granatapfels aus.

Kalorien: 90,7 kcal
Eiweiß: 3,2 Gramm
Fett: 2,3 Gramm
Kohlenhydrate: 13,8 Gramm

Suppe mit Blumenkohl und Lavendel

Menge: 1 Portion

100 Gramm Blumenkohl
1 Schalotte
1 Esslöffel Reisessig
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Prise Ingwerpulver
1 Prise Cayenne Pfeffer
1/2 Teelöffel Lavendelblüten getrocknet
etwas Lavendel-Salz

Den Blumenkohl und die Schalotten schneiden Sie erst klein und dünsten sie dann in dem Mandelöl an. Danach löschen Sie alles mit Reisessig ab und gießen der Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt, den Ingwer, den Cayenne Pfeffer und die Lavendelblüten hinzu und lassen die Suppe für etwa 6-7 Minuten kochen. Zum Schluss entfernen Sie das Lorbeerblatt mit einer Schaumkelle, schmecken alles mit dem Lavendel-Salz ab und richten an.

Kalorien: 76,6 kcal
Eiweiß: 3,4 Gramm
Fett: 5,5 Gramm
Kohlenhydrate: 2,9 Gramm

Suppe mit Violetta Kartoffeln und Limette

Menge: 1 Portion

80 Gramm Violetta Kartoffeln
1/4 rote Zwiebel
10 Gramm Rotkohl geraspelt
1 Teelöffel Pflanzenöl
1 Zitrone, den Saft davon
200 Milliliter Gemüsebrühe
1/2 Teelöffel Majoran
1 Prise Kümmel gemahlen
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
etwas Zitronenabrieb

Rösten Sie die Kartoffeln und die Zwiebel würfel zusammen mit dem Rotkohl in dem Pflanzenöl an. Löschen Sie alles mit dem Zitronensaft ab und gießen Sie die Gemüsebrühe auf, Anschließend schmecken Sie die Suppe mit dem Majoran, dem Kümmel, Pfeffer und Salz ab und lassen alles etwa 10-12 Minuten köcheln. Beim Anrichten streuen Sie noch den Zitronenabrieb über das Gericht.

Kalorien: 120,1 kcal
Eiweiß: 2,7 Gramm
Fett: 5,3 Gramm
Kohlenhydrate: 14,6 Gramm

Pikante indische Suppe mit Ananas

Menge: 1 Portion

1/2 rote Zwiebel
1 Teelöffel Sesam Öl
1/2 Teelöffel Kurkuma gemahlen
1/2 Zitrone, den Saft davon
30 Gramm rote Linsen kochfertig
1/4 Zucchini
60 Gramm Ananas
150 Milliliter Gemüsebrühe
50 Milliliter Soja Joghurt
1 Prise Zimt
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Kümmel, gemahlen
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz

Die Zwiebel schneiden Sie erst in Würfel und dünsten sie dann im Öl glasig. Den Kurkuma rösten Sie nun kurz mit und löschen alles mit dem Zitronensaft ab. Anschließend geben Sie die gewürfelte Zucchini und die klein geschnittene Ananas dazu und gießen alles mit der Gemüsebrühe auf. Nun lassen Sie die Suppe für etwa 6-7 Minuten kochen und schmecken sie dann mit dem Zimt, dem Nelkenpulver Kümmel, Pfeffer und eventuell noch etwas Salz ab. Zum Schluss, vor dem Servieren, rühren Sie den Soja Joghurt ein.

Kalorien: 212 kcal
Eiweiß: 9,2 Gramm
Fett: 7,5 Gramm
Kohlenhydrate: 25,5 Gramm

Suppe mit Sellerie und Kardamom

Menge: 1 Portion

100 Gramm Butter
2 Knoblauchzehen
1 Teelöffel Öl
1 Spritzer Vermouth
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Messerspitze gemahlene Kardamom
1 Prise Piment
1 Prise Pfeffer, weiß frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Teelöffel Schnittlauch-röllchen

Den Sellerie und den Knoblauch schneiden Sie klein. Den Knoblauch können Sie leichter klein schneiden, wenn Sie das Salz schon darauf streuen und die Scheiben dann mit dem Küchenmesser zerdrücken. Anschließend rösten Sie beides in dem heißen Öl an und füllen es mit Vermouth und mit der Gemüsebrühe auf. Nun geben Sie das Lorbeerblatt, den Kardamom, den Piment und den weißen Pfeffer hinzu und lassen alles für 5-6 Minuten kochen. Zum Schluss nehmen Sie das Lorbeerblatt heraus, pürieren die Suppe mit dem Mixstab, richten an und garnieren das Gericht mit den in Röllchen geschnittenen Schnittlauch.

Kalorien: 101,1 kcal
Eiweiß: 2,2 Gramm
Fett: 5,5 Gramm
Kohlenhydrate: 4,2 Gramm

Tom Kha Pak - vegane, thailändische Kokossuppe

Menge: 1 Portion

100 Milliliter Gemüsebrühe
100 Milliliter Kokosmilch light
2 Scheiben Ingwer
2 Limettenblätter
2 Chili
3 braune Champignons
2 Esslöffel Mehl
1/4 Zucchini
8 Zuckerschoten
1 Esslöffel Sojasauce
1 Frühlingszwiebel
4 Blatt Thai Basilikum

Erst kochen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit der Kokosmilch, dem Ingwer, dem Limettenblatt und den grob gehackten Chilis auf. Zwischendurch putzen Sie und vierteln Sie die Champignons.

Pilze sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollte Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen lösen Sie bitte zwei Esslöffel Mehl in einer Schüssel Wasser auflösen und waschen die Pilze darin etwa 1 - 2 Minuten darin. Das Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die Pilze nehmen so kaum Wasser auf.

Anschließend schneiden Sie die Zucchini in Scheiben und halbieren die Zuckerschoten. Danach lassen Sie alles für etwa 5-6 Minuten mitkochen. Nun schmecken Sie die Suppe mit Sojasauce ab und bestreuen Sie vor dem Servieren mit der fein gehackten Frühlingszwiebel und dem Thai Basilikum.

Kalorien: 67,2 kcal
Eiweiß: 4 Gramm
fett: 1,2 Gramm
Kohlenhydrate: 9,7 Gramm

Klare Asia Suppe

Menge: 1 Portion

je 1/4 rote und gelbe Paprika
1/4 Möhre
1/2 Chilli
1/2 Teelöffel Kokosöl
50 Gramm Räuchertofu
80 Gramm Reismudeln
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Limettenblatt
1 Teelöffel Sojasauce
1 Messerspitze Zucker
2 Scheiben Ingwer
1 Esslöffel Koriander grob gehackt

Das Gemüse schneiden Sie klein und rösten es in dem Kokosöl an. Danach gießen Sie es mit der Gemüsebrühe auf und würzen die Suppe mit dem Limettenblatt, der Sojasauce, dem Zucker und dem Ingwer. Den Tofu würfeln Sie nun und geben ihn zusammen mit den Reismudeln in die Suppe. Zum Schluss lassen Sie alles für etwa 6-7 Minuten köcheln, richten an und bestreuen das Gericht noch mit Koriander.

Kalorien: 127,2 kcal

Eiweiß: 4,8 Gramm

Fett: 6,8 Gramm

Kohlenhydrate: 10,9 Gramm

Suppe mit Brokkoli und Birne

Menge: 1 Portion

1/2 Birne
1/2 Teelöffel Haselnussöl
80 Gramm Brokkoli
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Nelken
1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Esslöffel Soja Joghurt
1 Esslöffel Mandel-Blättchen, geröstet

Die Birne schneiden Sie in erst in Würfel und braten sie für einige Minuten im heißem Öl an. Dann teilen Sie den Brokkoli in Röschen und fügen ihn hinzu. Geißen Sie nun alles mit der Gemüsebrühe auf und lassen Sie die Suppe für etwa 7-8 Minuten köcheln. Anschließend schmecken Sie sie mit Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz ab. Danach pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer, richten an und garnieren das Gericht mit Soja Joghurt und den gerösteten Mandel-Blättchen aus.

Kalorien: 161,3 kcal
Eiweiß: 5,4 Gramm
Fett: 9,8 Gramm
Kohlenhydrate: 11,6 Gramm

Süppchen mit Möhre, Ingwer und Chili

Menge: 1 Portion

1 Möhre
1 Schalotte
1 Teelöffel Distelöl
1 Messerspitze Ingwer gerieben
1 Messerspitze Chilipulver
1 Messerspitze Paprikapulver
30 Milliliter veganer Weißwein, lieblich
200 Milliliter Gemüsebrühe
1 Prise Nelkenpulver
Tafelsalz nach Bedarf

Die Möhre und die Schalotte schneiden Sie fein und braten sie in dem Distelöl an. Den Ingwer, den Chili und das Paprikapulver geben Sie nun hinzu, lassen es mitrösten und löschen dann alles mit Weißwein ab. Anschließend gießen Sie die Suppe mit Gemüsebrühe auf. lassen sie etwa 5-6 Minuten köcheln und schmecken das Gericht danach mit Nelkenpulver und Salz ab. Vor dem Servieren pürieren Sie die Suppe mit dem Stabmixer.

Kalorien: 116,7 kcal
Eiweiß: 2,2 Gramm
Fett: 5,5 Gramm
Kohlenhydrate: 8,8 Gramm

Miso Ramen

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Gemüsebrühe
1 Esslöffel Miso Paste
3 Champignons
20 Gramm Chinakohl
2 Gramm Waame Algen
1/2 Stange Staudensellerie
80 Gramm Ramen Nudeln
1 Prise Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise Tafelsalz
1 Frühlingszwiebel

Die Gemüsebrühe bringen Sie erst zum Kochen und lösen dann die Miso Paste darin auf. Die Pilze, den Chinakohl und den Staudensellerie schneiden Sie nun sehr fein und kochen ihn zusammen mit den Algen mit. Anschließend geben Sie die Ramen Nudeln auch in die Brühe, lassen sie etwa 5-6 Minuten mit kochen und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab. Vor dem Servieren bestreuen Sie das Gericht mit Frühlingszwiebeln.

Kalorien: 111,8 kcal
Eiweiß: 6,3 Gramm
Fett: 0,8 Gramm
Kohlenhydrate: 19,1 Gramm

Index:

Kichererbseneintopf mit Gemüse Seite 02-03
Italienischer Bohnen-Gemüse-Topf Seite 04-05
Italienischer Gemüse-Pilz-Eintopf (MIT BILD) Seite 06-07
Gemüsesuppe mit Pistazienkernen Seite 08
Gemüsesuppe mit Sprossen Seite 09

Kartoffelsuppe mit Radieschen und Kohlrabi Seite 10
Kokosmilch-Gazpacho Seite 11-12
Linsensuppe mit Kichererbsen Seite 13
Tofu-Gemüse-Suppe Seite 14
Vegane Misosuppe mit Tofu und Algen Seite 15

Bohnensuppe mit Gemüse Seite 16-17
Vegane Tomaten-Fenchel-Suppe Seite 18
Hafertopf mit Gemüse Seite 19
Vegane Gulaschsuppe Seite 20-21
Channa Dal (Indische gelbe Erbsensuppe) Seite 22

Grünkernsuppe Seite 23
Kartoffel-Gemüse-Topf Seite 24-25
Gemüsesuppe mit "Biss" Seite 26
Rote Linsensuppe Seite 27
Gemüsebrühe Seite 28

Gemüsesuppe Seite 29
Türkische Radieschensuppe Seite 30
Wintersuppe mit Graupen und weißen Bohnen Seite 31-32
Süßsaurer Gemüseintopf (MIT BILD) Seite 33-34
Gemischter Tofu-Eintopf mit Shiitakepilzen Seite 35

Gemüsebrühe mit Julienne Seite 36
Gemüseintopf im Römertopf Seite 37-38
Gemüse-Pichelsteiner mit Tofu Seite 39
Gemüseintopf mit Kokos und Curry Seite 40
Gemüsesuppe mit Glasnudeln und Bambussprossen Seite 41-42

Gemüse-Nudel-Suppe Seite 43
Erbseneintopf mit geräucherten Tofuwurstchen Seite 44
Bohneneintopf mit Oliven Seite 45
Weißkohl-Eintopf mit Kartoffelaltern Seite 46-47
Eintopf von grünen und weißen Bohnen mit gebratenen Salbeiblättern Seite 48

Index:

Afrikanischer Eintopf mit Kochbanane Seite 49
Vegane Minestrone Seite 50
Tomatensuppe mit Basilikum Seite 51
Sauerkraut Suppe Seite 52
Suppe mit Kürbis und gebratenen Weintrauben Seite 53

Deftige Kartoffelsuppe mit veganer "Wurst" Seite 54
Frühlingshafte Bärlauchsuppe Seite 55
Suppe mit Spargel, Erdbeeren und Chili Seite 56
Sauerampfer Suppe Seite 57
Zucchini- und Grapefruitsuppe Seite 58

Suppe mit Topinambur und Walnüssen Seite 59
Gurken Kaltschale mit Wasabi und Granatapfel Seite 60
Suppe mit Blumenkohl und Lavendel Seite 61
Suppe mit Violetta Kartoffeln und Limette Seite 62
Pikante indische Suppe mit Ananas Seite 63

Suppe mit Sellerie und Kardamom Seite 64
Tom Kha Pak - vegane, thailändische Kokossuppe Seite 65
Klare Asia Suppe Seite 66
Suppe mit Brokkoli und Birne Seite 67
Süppchen mit Möhre, Ingwer und Chilli Seite 68

Miso Ramen Seite 69

unbezahlte Werbung:



unbezahlte Werbung:

14. JUNI 2021

Kaufen Ultrareiche der CDU das Kanzleramt?

Kaufen Reichen der CDU das Kanzleramt?

Ich bin ja kein Fan der Grünen – bei zu vielem sind sie immer mehr in Richtung CDU abgedriftet und Tierschutz ist ihnen immer nur im Wahlkampf wichtig. Beides Punkte, warum es eine starke PARTEI MENSCH UMWELT TIERSCHUTZ braucht. Aber die Hetzkampagne, die derzeit gegen die Grünen läuft, ist wirklich unfassbar widerlich und offenbart nun extrem schockierend, wie nah Deutschland an einer Bananenrepublik tatsächlich ist:

Großkonzerne und ultrareiche Deutsche, die Klimaschutz verhindern wollen, weil ihnen ihre Millionen und Milliarden immer noch nicht reichen und sie nicht so viele Steuern zahlen wollen wie Durchschnittsverdienende verbreiten in Zeitungen wie Süddeutsche, ZEIT und FAZ, von denen sehr viele Menschen bis Freitag noch viel gehalten haben, Lügen und platte Hetze, um zu erreichen, dass die Union am Ende doch wieder zur stärksten Partei wird und sie so ihre volkswirtschaftlich schädlichen, umweltzerstörenden, ausbeuterischen und tierquälerischen Geschäftsmodelle weiter ungehindert betreiben können.

Der Spiegel und T-Online haben diese Werbung abgelehnt und dazu sehr gute Artikel geschrieben.

Matthias Ebner

Link:

<https://matthiasebner.de/2021/06/14/kaufen-ultrareiche-der-cdu-das-kanzleramt/>



Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)