



## Praxistipps

- 4 Vom Getreidebrei zur Soup-Bar
- 5 Welche Suppe darf's denn sein?
- 6 Grundrezepte: Brühen
- 8 Beliebte Suppeneinlagen
- 64 Feine Zutaten für feine Süsschen

Umschlagklappe hinten:

- Kleine Helfer: Pürierstab, Sieb, Passiertuch
- Pannenhilfe: Was mache ich, wenn ...?
- 3 Blitz-Suppen aus dem Vorrat

## Extra

Umschlagklappe vorne:

Die 10 GU-Erfolgstipps mit Gelinggarantie für feine Süsschen

- 60 Register
- 62 Impressum

# Rezepte

## 10 Klar und mit Durchblick

- |                                              |                               |
|----------------------------------------------|-------------------------------|
| 11 Rote-Bete-Bouillon mit Butternockerln     | 17 Speckknödelsuppe           |
| 12 Fischsuppe mit Safran                     | 17 Bunte Hühnersuppe          |
| 12 Spinatsuppe mit Ei                        | 18 Tomatenbouillon mit Gemüse |
| 14 Klare Steinpilzsuppe mit Polenta-knöbchen |                               |

## 20 Cremig und sahnig

- |                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| 21 Spargelcremesuppe    | 26 Maiscremesuppe            |
| 22 Kürbis-Orangen-Suppe | 27 Maronencremesuppe         |
| 22 Topinambursuppe      | 27 Kartoffel-Steinpilz-Creme |
| 24 Sauerkrautsuppe      | 28 Räucherlachscreme         |
| 24 Krabbensuppe         | 30 Kräutersamtsuppe          |
| 26 Bohnencremesuppe     | 30 Lauch-Käse-Suppe          |

## 32 International

- |                                    |                                               |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 33 Vietnamesische Rindfleischsuppe | 39 Grüne Gazpacho                             |
| 34 Französische Bourride mit Aioli | 39 Zwiebelsuppe                               |
| 37 Tomatensuppe                    | 40 Indische Mung-Dal-Suppe                    |
| 37 Minestrone                      | 40 Glasnudelsuppe                             |
| 38 Zitronensuppe                   | 42 Thai-Kokos-Suppe mit Garnelen und Wan Tans |
| 38 Parmesansuppe                   |                                               |

## 44 Zum Sattessen

- |                            |                                         |
|----------------------------|-----------------------------------------|
| 45 Gaisburger Marsch       | 52 Meeresfrüchte-Gemüse-Eintopf         |
| 46 Linsen-Kürbis-Eintopf   | 54 Wurzelgemüse-Eintopf                 |
| 48 Ochschwanzsuppe         | 54 Rote-Bete-Eintopf                    |
| 50 Birnen, Bohnen, Speck   | 57 Spanischer Bohneneintopf mit Chorizo |
| 50 Wirsing-Graupen-Eintopf | 58 Süßkartoffel-Rindfleisch-Eintopf     |

leichtes Sommersüppchen | ganz einfach

## Tomatensuppe

1 Zwiebel  
 1–2 Knoblauchzehen  
 1 Möhre  
 1 Stange Staudensellerie  
 1 kg vollreife Tomaten | 3 EL Olivenöl  
 4 gehäufte EL Tomatenmark  
 ½ l Gemüsebrühe (S. 7 oder Instant)  
 Salz | Pfeffer | Zucker  
 ½ Bund Basilikum

Für 4 Personen

🕒 20 Min. Zubereitung | 30 Min. Garen

Pro Portion ca. 135 kcal, 4 g EW, 8 g F, 10 g KH

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhre schälen und klein würfeln. Den Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, von Stielansätzen befreien und grob hacken.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhre und Sellerie 2 Min. unter Rühren mitdünsten. Tomaten, Tomatenmark und Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und bei kleiner Hitze 30 Min. leise kochen lassen. Die Suppe durch eine Flotte Lotte (Passiermühle) oder ein grobes Sieb streichen, wieder erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen etwas kleiner zupfen und darüberstreuen.

### TUNING-TIPP

Reichern Sie die italienische Tomatensuppe mit den Ricottaklößchen von S. 9 an.

italienischer Klassiker

## Minestrone

150 g kurze Nudeln (z. B. Makkaroni) | Salz  
 1 Dose weiße Bohnen (250 g Abtropfgewicht)  
 1 Zwiebel  
 1–2 Knoblauchzehen  
 100 g Pancetta (oder durchwachsener Speck)  
 2–3 Möhren  
 2 Stangen Staudensellerie  
 2–3 EL Olivenöl  
 1 ½ l Gemüsebrühe (S. 7 oder Instant)  
 2–3 Lorbeerblätter  
 2 TL getrockneter Thymian  
 1 Bund glatte Petersilie  
 abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone  
 Pfeffer | 4 EL frisch geriebener Parmesan

Für 4 Personen | 🕒 50 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 490 kcal, 15 g EW, 27 g F, 43 g KH

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und kalt abschrecken. Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pancetta in feine Streifen schneiden. Möhren und Sellerie putzen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Pancetta, Zwiebel und Knoblauch darin 1–2 Min. anschwitzen. Möhren und Sellerie 1–2 Min. mitdünsten. Brühe, Lorbeer und Thymian dazugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 15–20 Min. köcheln lassen. Bohnen und Nudeln dazugeben und kurz erhitzen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken und mit der Zitronenschale unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Teller füllen und mit Parmesan bestreuen.

herzhaft | sättigend

## Spanischer Bohneneintopf mit Chorizo

*Dieser südländische Eintopf erhält sein typisches Aroma durch die spanischen Paprikawürste, die Sie im gut sortierten Supermarkt bekommen.*

400 g getrocknete weiße Riesenbohnen

1 Lorbeerblatt

100 g durchwachsener Räucherspeck

1 Zwiebel

2–3 Knoblauchzehen

2 Möhren

2 Stangen Staudensellerie

1 grüne Paprikaschote

3 EL Olivenöl

200 g Chorizo (scharfe Paprikawurst;  
ersatzweise Kabanossi)

Salz

Pfeffer

1–2 TL scharfes Paprikapulver

1–2 kleine frische Zweige Rosmarin

Für 4 Personen | ⌚ 25 Min. Zubereitung  
über Nacht Einweichen | 1 Std. 20 Min. Garen  
Pro Portion ca. 750 kcal, 38 g EW, 45 g F, 46 g KH

**1** Am Vorabend die Bohnen in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen in ein Sieb abgießen und mit 1 l Wasser und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen und bei kleiner Hitze in ca. 1 Std. weich kochen.

**2** Das Lorbeerblatt entfernen. Die Hälfte der Bohnen mit einer Schaumkelle herausheben und beiseitelegen, die restlichen Bohnen im Topf mitsamt der Kochflüssigkeit pürieren. Durch ein Sieb in einen zweiten Topf passieren.

**3** Den Speck in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, putzen und in schmale Streifen schneiden.

**4** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, die Speckstreifen darin knusprig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Möhren, Staudensellerie und Paprika hinzufügen und 2 Min. mitbraten. Die pürierten Bohnen, die ganzen Bohnen und ½ TL Salz hinzufügen. Alles einmal aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

**5** Die Chorizo in Scheiben schneiden und im restlichen Öl von beiden Seiten kurz anbraten. Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Wurstscheiben mitsamt dem Bratfett zum Eintopf geben. Den Rosmarin waschen und trocknen, die Nadeln hacken und darüberstreuen.

### TAUSCH-TIPP

Dieser Eintopf schmeckt auch mit Kichererbsen statt Bohnen ganz wunderbar.

### SPEED-TIPP

Wenn's mal schnell gehen muss, greifen Sie zu 750 g Riesenbohnen aus der Dose. Das Einweichen und Kochen der Bohnen (Step 1) entfällt dann.

