

MARION GRILLPARZER

# DIE SUPPE HEILT

Trend-Food Brühe für  
mehr Energie, weniger Pfunde  
und einen fitten Darm

RATGEBER GESUNDHEIT

Mit  
4-Wochen-  
Detox-  
programm

**G|U**

---

## THEORIE

---

Ein Wort vorab 5

### WARUM DIE SUPPE HEILT 7

#### Medizin aus dem Kochtopf 8

Zurück in die Zukunft 9

Detox oder Fasten? 10

Hallo, Lebensenergie! 11

Was heißt Pure? 12

Gesund durch Suppendetox 14

Löffelweisheiten 16

Suppe = Superfood 18

Tabu im Suppenteller 19



#### Trendige Suppen – heute und dazumal 20

Vom Tiersack zur Tüte 21

Zweimal Tomatensuppe 24

#### Schlürf dich wach, fit, schlank, schön! 26

Wach? Kenn ich nicht 27

Geheimnisse der Bone Broth: Gelatine & Co. 28

Und ein Löffel für die Faszien 29

Heilkraft der Aminosäuren 31

Günstiger Stoff für gesunde Knochen & Gelenke 32

Schon mal ein Huhn mit Schnupfen gesehen? 34

Die Leber, oder: Warum Brühe ein Energiebooster ist 36

Kleine clevere Leberkur 38

Leaky-Gut-Pflaster 40

Fodmaps – was ist das? 43

Großes Darmpampern 44

Schlank mit Suppe 46



---

## PRAXIS

---

### GESUNDE KLEINE SUPPENKÜCHE 49

|   |    |
|---|----|
| <b>Basisbrühen: Tipps,<br/>Rezepte &amp; Toppings</b> | 50 |
| Suppista-Tipps  | 51 |
| Mindestlöfelfarkeitsdatum                             | 53 |
| Suppenküchen-Werkzeug                                 | 53 |
| Achtung, fertig, los!                                 | 55 |
| Leckere Toppings                                      | 60 |

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| <b>Kleiner Suppendetox-Fahrplan</b> | 64 |
| Regeln für die erste Woche          | 64 |
| Woche zwei bis vier: »light«        | 65 |
| Welche Körndel sind okay?           | 65 |
| Clean und pure                      | 66 |
| Detoxhelferchen                     | 68 |
| Detoxwasser                         | 69 |

|  |    |
|--|----|
| <b>Das ist gut,<br/>das kommt in die Suppe</b> | 70 |
| Deckel hoch fürs Grünzeug                      | 70 |
| Mehr Power durch<br>Fermentieren               | 73 |
| Super-Adds: Nüsse & Samen                      | 74 |
| Das Aktivieren                                 | 75 |
| Topf frei für: Ur- & Pseudo-<br>getreide       | 76 |
| Bitte mit Eiweiß                               | 77 |
| Die richtigen Fettaguen                        | 78 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| Suppengewürz-Apotheke  | 78 |
| Suppenkräuter-Apotheke | 79 |

### Herrlich: Viele, viele bunte Suppen 80

### Morgens einfach loslöfeln 96

### Leichte Detoxgerichte 108

---

## SERVICE

---

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Bücher, die weiterhelfen | 122 |
| Infos online             | 123 |
| Sach- und Rezeptregister | 124 |
| Zu bestellen             | 126 |
| Impressum                | 128 |



# SCHLÜRF DICH WACH, FIT, SCHLANK, SCHÖN!

Eigentlich könnte man eine Brühe mit Kräutern gleich in ein Apothekerfläschen abfüllen und es auf dem Jahrmarkt der Befindlichkeiten für viel Geld verkaufen. Da steht einmal drauf: Weckamin. Oder: Guter Schlaf. Oder: Fettleber-Mittel. Oder: Arthritis, ade! Oder: Jungbrunnen. Oder: Immunbooster. Oder: Testsieger gegen Falten. Oder: Anti-Cellulite-Broth. Oder: Lindert Reizdarm. Oder: Darmplaster. Oder: Mehr

Libido. Oder: Fatburner. Oder: Säure-Basen-Balance. ... Das dürfte alles draufstehen. Und man würde nicht einmal Quacksalber genannt. Es gibt wirklich viele Gründe, sich eine Suppe zu kochen. Bevor ich sie aufzähle, muss ich kurz mal runter in die Küche und das Huhn auslösen. Dann nehme ich gleich einen Schluck Brühe gegen ... na, was nur ... Ach ja, genau. Gegen Vergesslichkeit. Oder: für noch bessere Laune!

## Wach? Kenn ich nicht

Wir sind alle müde. Na ja, fast alle. Wer gehört denn noch zur seltenen Spezies derer, die morgens, vollgepumpt mit Energie, gut gelaunt aus dem Bett springen, »Hallo, Schatz« rufen und Bäume ausreißen könnten? Eigentlich wissen wir gar nicht mehr, was »wach sein« eigentlich heißt. Wie sich das anfühlt. Warum? Weil Leber, Darm und Immunsystem mit anderen Dingen beschäftigt sind, als uns mit Energie und guter Laune auszustatten. Die meisten Menschen haben einen löchrigen Darm – das nennt man Leaky-gut-Syndrom ▶ siehe Seite 40 –, jeder Dritte eine Fettleber. Und schwelende Entzündungen im Körper rauben nahezu jedem irgendwann die Kräfte. Und dann nimmt man auch noch zu.

### Unser Detoxsystem schwächelt

Man kann das auf einen einfachen Nenner bringen: Wir werden mit dem, was uns das Leben täglich serviert, nicht so richtig fertig. Zu viel Stress, Vitalstoffmangel, wenig Bewegung, viel Sitzen, Schadstoffe aus der Umwelt und vom Junk-Food-Teller ... Das alles beschäftigt Immunsystem, Leber und Darm. Und wenn die drei überfordert sind, reagiert der Körper erst mit kleinen Zipperlein: keine Energie, schlechte Laune, ein bisschen Bauchweh hier, ein wenig Gelenkzwicken oder Kopfweg da, wachsende Körperteile dort, wo man sie nicht wachsen sehen will,

auf der Hüfte, am Bauch. Auch diese kleinen Zipperlein wachsen sich aus zu Befindlichkeitsstörungen: zu Schlafstörungen, Lebensmittelenverträglichkeiten, Insulinresistenz, zu Übergewicht und Gelenkschmerzen. Die wiederum wuchern irgendwann zu ernstesten Krankheiten, von Alzheimer über Rheuma und Diabetes bis hin zu Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

---

»Lass mich in deinen  
Suppentopf gucken und ich  
sage dir, wer du bist!«

AUS RUSSLAND

---

### Schnell raus aus dem Teufelskreis!

Um da mal eine Bremse reinzulegen, kocht man Kraftbrühe – mit Gimmiks für die Gesundheit. Wirkstoffe, die entgiften, Leber, Darm und Immunsystem neue Kraft schenken – und den Körper aufbauen. Alle Kulturen dieser Welt empfehlen einmal im Jahr eine Zeit der Reinigung von Körper und Geist. Häufig auf der Basis einer Suppe. Suppenfasten tut man ganz einfach, um das Diesseits wieder lebenswert zu machen – um aufgeweckt zu sein, leistungs- und liebesfähig, fantasievoll, tatkräftig, unterneh-

hobel, der einfach und präzise alle Arten von Gemüse in unterschiedlich dicke Scheiben, Streifen und Würfel schneidet. Der zaubert Juliennes, die so dünn sind, dass man sie auch abends genossen gut verdaut. Für Chili, Salz und Pfeffer ist man stolzer Besitzer einer Mühle. Und sicherlich hält man sich einen Pürrierstab. Mancher braucht zudem einen Hightech-Sklaven: einen elektrischen Universalzerkleinerer oder Foodprozessor, auch Kompakt-Küchenmaschine genannt – zum Kneten, Schlagen, Hacken, Mixen, Raspeln, Reiben, Hobeln. Die einen kochen im Slowcooker (siehe rechts), den anderen reicht ein großer Suppentopf aus Edelstahl, Gusseisen oder Keramik. Wenn kein gutes Wasser aus dem Hahn kommt, dann hilft der Wasserfilter. Der filtert neben Kalk auch Kupfer, Blei und chlororganische Verbindungen aus dem Leitungswasser. Damit die Suppe auch tatsächlich heilt.

## Die Spezialisten

Suppenfans stehen auf ihren guten Hochleistungsmixer mit 32 000 Umdrehungen pro Minute. Der kriegt auch Wurzelgemüse, Saaten und Nüsse mühelos klein – und smoothed das Gemüse zur cremigen Suppe.

## Slowcooker

Wer wie ich denkt, es ist unrealistisch, 8 bis 24 Stunden neben einem Kochtopf zu sitzen, der braucht den Schongarer zum Zubereiten von Knochenbrühe und Suppen.

Superpraktisch: Man füllt die Zutaten ein, geht zur Arbeit und wenn man nach Hause kommt, ist die Suppe fertig. Wunderbar zum aroma- und vitaminschonenden Niedrigtemperaturgaren. Gibt's ab 40 Euro.

## To-Go's

Hübsche Weckgläser für die Fünf-Minuten-Suppen für unterwegs, die man nur mit heißem Wasser aufgießt ▶ siehe Seite 85. Oder einen Thermosbehälter, der die Suppe warm hält. Der ist aber nicht so schön wie die bunten Lunch-to-go-Gläser. Tipp: Eine Stulpe oder aufgeschnittene Wollsocke über das Glas ziehen und die kochende Brühe ins Glas gießen. So kühlt sie nicht so schnell ab und man verbrennt sich nicht die Finger.

Der Klassiker: Kraftbrühe aus Markknochen und Gemüse, liebevoll und lange gekocht.



## Achtung, fertig, los!

Nun geht's an den Topf. Fünf Brühen gibt's zur Auswahl – ganz nach Geschmack, Vorlieben und für die Abwechslung. Diese Brühen lassen sich pur genießen und sind die Basis für die Suppen. Das Prinzip ist super-einfach: Einmal eine leckere Kraftbrühe aus Rind, Huhn oder Fisch bereiten, drei Tage genug Vorrat haben – um sie dreimal am Tag als pure Medizin zu genießen, mit den leckeren Wirktoppings ab Seite 60. Oder die Brühe in eine Detoxsuppe verwandeln mit den Rezepten ab Seite 80. Wer lieber die Veggie-Variante will, blättert auf Seite 58. Wechseln Sie ab, jede Brühe liefert andere Wirkstoffe. Wir starten mit dem Klassiker: der echten Knochenbrühe.

## DIE ECHE KNOCHENBRÜHE

2 kg Bio-Rinderknochen, teilweise mit Fleisch und Fett (z. B. Querrippen, Ochsenchwanz, 3–4 Markknochen, Gelenke) | 3 EL Apfelessig (ersatzweise Zitronensaft) | ½ EL schwarze Pfefferkörner | 4 Pimentkörner | 4 Nelken | 2 Lorbeerblätter | 3 Stiele Thymian | 1 große Zwiebel | 1 dicke Möhre | 1 Petersilienwurzel | ¼ Sellerieknolle | 1 dünne Stange Lauch

Für 2 ½ l Brühe | 30 Min. Zubereitung |  
6–12 Std. Garen  
Pro ¼ l: ca. 20 kcal, 1 g EW, 1 g F, 1 g KH

**1** Knochen kalt abrausen, in einen großen Topf geben und mit 4 ½ l kaltem Wasser aufgießen. Essig und Gewürze dazugeben. Thymian abrausen, in den Topf geben und alles langsam bei niedriger Hitze zum Kochen bringen. Nach Belieben den Schaum mit einer Schaumkelle abheben – die Brühe wird dann klarer. Die Brühe bei schwacher Hitze mindestens 6–7 Std., am besten 12 Std. bei halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen.

**2** Gut 2 Std. vor Ende der Garzeit die Zwiebel ungeschält halbieren und in einer Pfanne anrösten, bis die Schnittfläche dunkel ist. Vom Herd nehmen. Möhre, Petersilienwurzel, Sellerie und Lauch putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. In die Brühe geben und bis zum Schluss mitkochen.

**3** Die fertige Brühe durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf gießen. Das Mark aus den Knochen und das abgelöste Fleisch kann man als Suppeneinlage verwenden. Die Brühe noch heiß in saubere Schraubgläser abfüllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

### LANGE = GUT

Je länger sie simmert, desto mehr Wirkstoffe lösen sich. Für den Geschmack kann noch eine Bio-Rinderbeinscheibe mitkochen – nach etwa zwei Stunden herausnehmen. Sie gibt mit gedünstetem Gemüse eine leckere Mahlzeit. Knochenbrühe kann sehr fett werden – wer will, schöpft es von der ausgekühlten Brühe ab und nimmt es zum Braten.



## DIE ECHE GEMÜSEBRÜHE

3 Möhren | 2 Petersilienwurzeln |  $\frac{1}{4}$  Knollensellerie (ca. 200 g) | 1 dünne Stange Lauch | 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) | 1 mittelgroße Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 2 Lorbeerblätter | 6 Wacholderbeeren | 10 schwarze Pfefferkörner |  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie | 2 Stiele Liebstöckel

Für 2 l Brühe | 30 Min. Zubereitung | 2–3 Std. Garen

Pro  $\frac{1}{4}$  l: ca. 10 kcal, 0 g EW, 0 g F, 0 g KH

**1** Möhren, Petersilienwurzeln, Sellerie und Lauch waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel samt Schale halbieren, mit

den Schnittflächen nach unten in einer trockenen Pfanne ohne Fett dunkel rösten. Die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken.

**2** Das vorbereitete Gemüse, Ingwer und Knoblauch zusammen mit Lorbeer, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern in einen großen Topf geben. Petersilie und Liebstöckel abbrausen und dazugeben. Mit 3 l kaltem Wasser aufgießen, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Suppe 2–3 Std. bei milder Hitze köcheln lassen, dabei nach Belieben abschäumen.

**3** Die fertige Brühe durch ein mit einem Küchentuch ausgelegtes Sieb in einen zweiten Topf gießen. Das Gemüse wegwerfen. Die Brühe in Einmachgläser umfüllen und bis zur weiteren Verwendung kühl aufbewahren oder in Gefrierbeutel geben und einfrieren.



## DIE VEGANE PILZBRÜHE

1 kg Pilze und Pilzabschnitte (z. B. Röhren, Hüte, Stiele von Champignons, Egerlingen, Pfifferlingen, Shiitake-, Stein-, Austernpilzen) | 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Bund Suppengrün | 1 EL Olivenöl | 1¼ l Gemüsebrühe ▶ siehe Seite 58 | 3 Stiele Petersilie | 2 Stiele Majoran

Für 1 l Brühe | 35 Min. Zubereitung |  
1–2 Std. Garen

Pro ¼ l: ca. 20 kcal, 2 g EW, 1 g F, 1 g KH

**1** Die Pilze und Pilzabschnitte putzen, vorsichtig abreiben und grob zerkleinern. Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Das Suppengrün waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.

**2** Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Pilze und Pilzabschnitte sowie die Knoblauchwürfel dazugeben und 5–10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Suppengrün dazugeben. Die zusätzliche Petersilie und das Majoran abbrausen, hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und 1–2 Std. offen bei milder Hitze köcheln lassen.

**3** Die Brühe durch ein feines Sieb gießen, sofort portionsweise in Schraubgläser oder Flaschen abfüllen und verschließen. Erkalten lassen. Oder abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Gemüse und Pilze wegwerfen.

### DAS FLEISCH DER VEGANER

Pilze sind das Fleisch der Veganer. Sie liefern wundervolles Eiweiß – und dazu jede Menge Anti-Aging-Medizin. Diese Pilzbrühe weckt morgens garantiert auch den muffeligsten Morgenmuffel auf, am besten mit einem leckeren Kräuter-Topping.



# LECKERE TOPPINGS

Sie sind gut, sie wirken besser und sie schmecken am allerbesten.  
Darum kommen sie in die Brühe.

Der Paleo tut sein Löffelchen Butter in den Kaffee. Soll schön machen. Der Ketarier, der Carbs meidet, tut das auch. Soll lange satt halten. Und wach machen. Der Inder nimmt Ghee, der Veganer Kokosöl. Das alles kann man natürlich auch in die Brühe tun. Noch besser schmeckt's als Knoblauchbutter, Trüffelbutter, Kokos-Kurkuma-Paste ... und so

weiter und so fort. Man kann seine heiße Tasse Brühe löffelweise anreichern mit leckeren Toppings, die noch gesünder, noch jünger, noch energiegeladener machen. Die schmecken einfach herrlich. So getoppt kann man locker ein paar reine Suppentage aushalten. Wer, wie meine Lektorin, Chili nicht mag, kann die kleinen roten Schoten aus den Toppings einfach weglassen – oder auf ein Minimum reduzieren. Oder durch mildes Paprikapulver ersetzen.



## INGWER-CHILI-PASTE

Das Weckamin für Kopf und Immunsystem: 150 g frischen Ingwer und 2 Knoblauchzehen schälen, klein würfeln und in den Mixer geben. 6 scharfe rote Chilischoten waschen, entstielen und dazugeben. 1 Bio-Zitrone heiß waschen und grob würfeln, mit weiteren 6 EL Zitronensaft, 1 EL Meersalz und 4 EL Olivenöl zu den übrigen Zutaten geben. Den Mixer erst auf niedriger Stufe starten, dann auf höchster Stufe alles in 30 Sek. zu einer Paste verarbeiten. In kleine saubere Gläschen füllen, verschließen, im Kühlschrank aufbewahren.

### DAS BIO-EI

Der ideale Proteinspender: Einfach ein rohes frisches Bio-Ei in die Brühe schlagen, mit der Gabel verkleppern.

### KOKOS-KURKUMA-PASTE

Der beste Entzündungskiller und Darmkitter: 1 TL Kokosöl mit ½ TL Kurkuma verrühren und in die Brühe geben.

### GRÜNES HARISSA

Entgiftungs- und Verdauungshelfer: Je ½ Bund Petersilie und Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. In den Mixer geben. Den Saft von 1 Zitrone, 100 ml extra natives Olivenöl, 1 scharfe mexikanische Chilischote, ½ TL Fenchelsamen, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, ½ TL gemahlene Koriandersamen und 1 gute Prise Himalajasalz dazugeben und alles zu einer Paste mixen.

### GUACAMOLE

Macht satt, senkt den Insulinspiegel: Das Fruchtfleisch von 1 kleinen Avocado mit dem Saft von ½ Limette verquirlen. Mit frisch gemahlene rote Chilischoten, Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

### CHILIÖL

Kurbelt die Fettverbrennung an, mit dem Capsaicin der Chilis: 6 große scharfe rote Chilischoten waschen, trocken tupfen, längs halbieren und in 1 cm große Stücke schnei-

den. Samt Kernen in 300 ml Olivenöl in einer Pfanne schwach erhitzen. Herdplatte ausschalten und Chilis im Öl ziehen lassen, bis es abgekühlt ist. Wer will, kann nun das Öl durch ein Sieb gießen oder die Chilis darin lassen. In eine heiß ausgespülte Flasche abfüllen und dunkel lagern.

### SCHNITTLAUCH

Ein paar Töpfchen Schnittlauch sollten in der Küche einfach so herumstehen. Mit einer Schere daneben. Immer wenn eines den Weg kreuzt und man ein Süppchen parat hat: eine große Portion Gesundheit reinschnippeln. Schwefelstoffe aus dem Zwiebelgewächs regen den Fettstoffwechsel an, fördern die Verdauung, lindern Magenbeschwerden. Einfach über die Suppe gestreut vertreibt Schnittlauch den Süßhunger, entwässert und desinfiziert den Körper.

### DEVILPASTE

Die weckt ganz schnell auf, schärft das Immunsystem – und macht über eine Heerschar an Endorphinen ziemlich gute Laune: 30 g getrocknete ganze Chilischoten und 1 TL Szechuanpfefferkörner (Anispfeffer) im Mixer zerkleinern. 6 EL Kokosöl mit 6 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, bis das Kokosöl schmilzt. Die Chili-Pfeffermischung dazugeben, 3 Min. köcheln lassen. Vom Herd nehmen, 1 TL Meersalz untermischen und erkalten lassen. In ein Schraubglas füllen, kühl lagern!



## HERRLICH: VIELE, VIELE BUNTE SUPPEN

Kochen Sie sich alle ein bis zwei Tage einen großen Pott Suppe. Wir haben das Rezept jeweils für vier Portionen ausgelegt. Sie dürfen freilich das Doppelte kochen. Essen Sie davon in der ersten Woche zweimal am Tag. Ruhig eine große Portion, wer will, auch eine doppelte. Den Rest können Sie einfrieren. Ab der zweiten Woche ersetzen Sie eine Suppenmahlzeit durch eines der leichten Detoxgerichte ab Seite 108. Gucken Sie, dass

Sie auf Ihren Eiweißbedarf kommen, pro Tag 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilo Körpergewicht. Wer das mit den Suppen nicht schafft – der Proteingehalt steht unter dem Rezept –, erhöht die Eiweißportion (Ei, Geflügel, Fisch, Fleisch, Tofu oder oder oder). Es lässt sich auch mit einem guten kohlenhydratfreien pflanzlichen Proteinpräparat ohne Aroma-, Farb- und Süßstoffe aufstocken. Einfach in die Suppe mixen.

## KLOSTERSUPPE MIT AMARANT UND BLUMENKOHL

3 Stiele Thymian | 100 g Amarant | Salz |  
 1 Zwiebel | 2 Knoblauchzehen | 1 Stange  
 Lauch | 2 Möhren | ¼ Knollensellerie  
 (ca. 200 g) | 300 g Blumenkohl | 2 Stiele Ore-  
 gano | 1 Stiel Liebstöckel | ½ Bund Petersilie |  
 2 EL Fett von der Knochenbrühe ▶ siehe Seite 55  
 (ersatzweise Olivenöl) | 2 TL Kümmel | Pfeffer |  
 1¼ l Knochenbrühe ▶ siehe Seite 55

**Eiweiß-Einlage:** Pro Portion 25 g grob gerie-  
 bener Allgäuer Emmentaler (aus Rohmilch)

**Zum Servieren:** 2 EL gehackte Kräuter (z. B.  
 Oregano, Liebstöckel, Petersilie)

Für 4 Portionen | 40 Min. Zubereitung  
 Pro Portion: ca. 300 kcal, 15 g EW, 17 g F,  
 22 g KH

**1** Thymian abbrausen. Zusammen mit dem  
 Amarant in einen Topf geben. Mit 300 ml Wasser  
 bedecken, salzen und zugedeckt aufkochen,  
 dann mit leicht geöffnetem Deckel bei milder  
 Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

**2** In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch-  
 zehe abziehen und fein würfeln. Lauch putzen,  
 sorgfältig waschen und in ½ cm breite Scheiben  
 schneiden. Möhren und Sellerie putzen und  
 schälen, Möhren in dünne Scheiben schneiden,  
 Sellerie 1 cm groß würfeln. Den Blumenkohl  
 waschen, putzen und in kleine Röschen teilen,  
 Stiele klein würfeln. Oregano und Liebstöckel  
 kurz abbrausen, trocken schütteln, Blätter ab-

zupfen und hacken. Petersilie ebenfalls abbrau-  
 sen, trocken schütteln und hacken.

**3** In einem großen Topf das Knochenbrühfett  
 oder das Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Lauch,  
 Möhren und Sellerie ca. 5 Min. bei milder Hitze  
 dünsten. Knoblauch kurz mitdünsten. Kümmel  
 in einem Mörser fein zerstoßen, zum Gemüse  
 geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter  
 einrühren. Brühe angießen und aufkochen las-  
 sen. Blumenkohl dazugeben und zugedeckt bei  
 mittlerer Hitze 10–12 Min. köcheln lassen.

**4** Amarant abgießen, gut abtropfen lassen und  
 in die Suppe mischen. Mit Salz und Pfeffer ab-  
 schmecken. In Tellern mit dem geriebenen Käse  
 und Kräutern bestreut servieren.

### TIPP

#### GANZ NACH GUSTO

Sie haben wie immer die Wahl. So  
 können Vegetarier bei allen Suppen-  
 rezepten mit Fleisch- oder Fischbrühe  
 die Gemüsebrühe ▶ siehe Seite 58 oder  
 die Pilzbrühe ▶ siehe Seite 59 nehmen.  
 Die Eiweiß-Einlage ist ebenfalls ganz  
 variabel: Ei oder Käse für Vegetarier.  
 Für Veganer Tofu oder Lupinenfilet.  
 Für alle anderen kurz angebratenes  
 Lamm- oder Hähnchenfilet, ein Stück-  
 chen Fisch, Garnelen ...

# DER KLUGE SUPPENEINSATZ

Es ist wirklich ganz einfach: Sie kochen einen großen Topf Brühe – und Löffel für Löffel schaltet Ihr Körper um auf Entgiftung, auf Fettverbrennung, auf neue Energie.



MIT DIESEM BUCH KÖNNEN SIE ...

- die Darmbakterien auf **schlank** trimmen, die Knochen und Gelenke auf **gesund** und die Immunzellen auf **aktiv**.
- mit dem **alltagstauglichen** Suppen-Detoxprogramm den Körper **entgiften** und gezielt stärken.
- **leckere Brühen-Toppings** entdecken, die als natürliche Verstärker wirken.
- **genussvolle Rezepte**, von der original Knochenbrühe über die vegane Pilzbrühe bis zur Vietnamesischen Pho umsetzen.

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-5629-7



9 783833 856297



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**