

Suppenrezepte

Tipps:

- wenn ich Suppen mit mehr Eiweiß möchte, dann gebe ich folgende Zutaten dazu: Sesam, Sonnenblumenkern, Hanfsamen, Kürbiskerne, gekochtes Bio-Ei, Hülsenfrüchte, Tofu, Erbsenprotein
- gesunde Variation – statt Obers in den Rezepten Hafercreme Cuisine verwenden (rein pflanzliche Alternative zu Obers, laktosefrei)
- mit beliebigen Kräutern die Suppen verfeinern und mit Vitaminen aufwerten, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Korianderblätter, Bärlauch, Löwenzahn, Brennnesseln, Minze, Salbei,
- mit oft unbekanntenen Gewürzen würzen, wie z.B. Kreuzkümmel, Curry, Kardamom, Koriander, oft passt eine Prise Zimt ganz gut dazu, Anis, Bockshornklee, Ingwer, Fenchel, Kurkuma, Schwarzkümmel, ...

ideale Suppeneinlagen gewürfeltes gedünstetes Gemüse wie z.B: Kartoffelwürfel, Karottenstücke, Erbsen, Fisolen, Hülsenfrüchte, Paprika

Brokkolisuppe

1 Brokkoli

Salz Kardamom Koriander

Lorbeerblatt

Kräuter nach Belieben

Einlage: gekochte Kartoffeln, Mandeln oder Hanf

Brokkoli zerteilen und kochen, würzen, pürieren und mit den Einlagen servieren. Eventuell noch einen Löffel Obers in die Suppe geben und mit Schnittlauch bestreuen.



Brokkolicurrysuppe

500 g Brokkoli, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Obers,

1/2 Bund Petersilie, 1/2 TL Curry, Salz, Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen teilen, Stiele klein schneiden, ca. 5 Minuten garen. Die Hälfte der Brokkoliröschen herausnehmen, den Rest fein pürieren. Das Brokkolipüree und Obers unterrühren und kurz erhitzen. Die Suppe abschmecken. Den restlichen Brokkoli hinzugeben, mit Petersilie bestreut servieren.



Linsensuppe

2 EL Kokosöl
1 TL Kurkuma
1/2 TL Koriander
1/2 TL Piment
2 TL scharfer Curry
2 TL frisch geriebener Ingwer
2 Ltr. Gemüsebrühe (ohne Hefe)
250 g rote Linsen - über einem Sieb gründlich waschen
2 kleine getrocknete Chilischoten - zerbröseln
1 Zimtstange - durchbrechen
1 Lorbeerblatt
1-2 TL Salz
3 Karotten (ca 350 g) - halbieren und in dünne Scheiben schneiden
Stange Lauch in feine Ringe schneiden
Birkenzucker

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zitronen - jeweils in 6 Scheiben schneiden

Die sechs Gewürze kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt, Chilis, Zimtstange dazugeben und sobald die Brühe kocht, die Linsen darin etwa 10-15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich den Schaum abschöpfen, der sich an der Oberfläche bildet. Karotten und Lauch ebenfalls in die Suppe geben und abgedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit jeweils zwei Zitronenscheiben servieren. Tipp: Dazu passen sehr gut Fladenbrot.



Wildkräutersuppe

750 ml Wasser
350g Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Liebstöckl, Bärlauch, Sauerampfer)
100g Staudensellerie
1 Karotte, 1 Bund Petersilie, Zitrone
3 EL Obers, 2 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom

Das Gemüse mit den Gewürzen dünsten, Wildkräuter etwa 1 Minute darin blanchieren. Die Suppe abschmecken, Obers dazu und mit Kräuter bestreuen.



Wildkräutersuppe

750 ml Wasser
350g Wildkräuter (Löwenzahn, Brennnessel, Liebstöckl, Bärlauch, Sauerampfer)
100g Staudensellerie
1 Karotte, 1 Bund Petersilie, Zitrone
3 EL Obers, 2 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Kardamom

Das Gemüse mit den Gewürzen dünsten, Wildkräuter etwa 1 Minute darin blanchieren. Die Suppe abschmecken, Obers dazu und mit Kräuter bestreuen.



Quinoaburger mit falschem Kartoffelpüree (3-4 Personen)

150 g Quinoa (gS)

1 große Karotte

1 Kartoffel

1 EL Kokosöl

1 EL Mandelmus

1 TL Ursalz

1 TL hefefreie Gemüsebrühe

2 EL Kokosöl zum ausbraten

Quinoa nach Anleitung kochen und abkühlen lassen. Karotte und Kartoffel – alles gerieben, für ein paar Minuten braten. Die Masse zum Quinoa geben, Mandelmus und Gewürze untermischen und mit den Händen gut vermischen. Aus dem Teig 8 Burger formen und vorsichtig, von beiden Seiten im Kokosöl goldgelb braten.

Falsches Kartoffelpüree = rohes Blumenkohlpüree

200 g rohen Blumenkohl, 150 g eingeweichte Cashew, 2 EL Olivenöl,

1 TL Salz, frischen Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 1 Knoblauchzehe,

2 EL Orangensaft, 4 EL Zitronensaft, 1 EL gehackte Petersilie

Blumenkohl grob zerkleinern und mit allen anderen Zutaten in einen Mixer oder in eine Küchenmaschine geben und zu einem geschmeidigen Püree verarbeiten.

Kohlrabischnitzel mit Kartoffelbrei

1 Hand voll Wiesenkräuter beispielsweise Schnittlauch, Petersilie, Löwenzahn, Sauerampfer, Brennnessel, ...

6 große Kartoffeln

200 ml Gemüsebrühe

2 EL Kokosöl

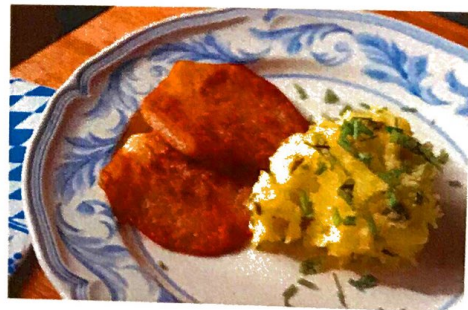
1 große Kohlrabi

4 EL Buchweizenmehl

Salz Koriander

Kartoffeln: Kartoffeln garen, schälen und stampfen. Die Kräuter waschen und klein schneiden. Kräuter mit der Gemüsebrühe verrühren und würzen und unter die Kartoffeln mischen.

Kohlrabi waschen, schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, kurz dämpfen. Die Kohlrabi-Scheiben in Mehl wenden und von beiden Seiten in Kokosöl braten.



Haferflocken-Bohnenlaibchen

2 Handvoll gekochte Bohnen

1 Tasse Haferflocken

Salz Pfeffer Kardamom

Bohnenkraut Petersilie

Bohnen musig zerkleinern, würzen und soviel Haferflocken dazugeben, dass eine gut formbare Masse entsteht. Aus der Masse mit nassen Händen Laibchen formen, in Kokosfett braun braten. Beilage: Kartoffelsalat



Kürbisgnocchi in Salbeibutter

250 g Hokkaido
320 g mehliges Kartoffeln
3 gehäufte EL Dinkelmehl
3 gehäufte EL Kartoffelmehl
Salz, Pfeffer, Muskat, Sesam
einige Salbeiblätter

Backrohr auf 200° C vorheizen.

Hokkaido in Spalten schneiden und im Rohr ca. 40 Min. garen bis der Kürbis weich ist. Kartoffel schälen, schneiden und garen. Kartoffeln und Kürbis noch warm fein zerstampfen.

Dinkelmehl, Kartoffelmehl, Salz, Pfeffer und Muskat untermischen und rasch zu einem Teig verkneten. Gnocchi abstechen und im Salzwasser kurz garen.

Gnocchi in die Pfanne geben und kurz in Kokosöl anbraten. Nach Belieben mit Kräutern und Sesam bestreuen und mit Salat servieren.

Quinoa-Steinpilz-Risotto

100 g Quinoa
100 g Steinpilze, Gemüsebrühe,
1-2 EL Mandelmus, 1 EL Kokosöl, Salz, Pfeffer,
Petersilie.

Quinoa im Sieb abspülen, dann mit der doppelten Menge an Gemüsebrühe kochen und sobald die Gemüsebrühe verkocht ist, nochmals etwas Brühe zugeben. Die Steinpilze putzen und klein schneiden, mit Kokosöl in einer Pfanne braten. Salz und Pfeffer dazu geben. Mit dem Quinoa vermengen und zum Schluss noch das Mandelmus und die gehackte Petersilie dazu.



Panierte Kohlrabischnitzel mit

Zucchini - Avocado - Rucola - Dip
Kohlrabi am Stück bissfest garen und in Scheiben schneiden, in Erdmandelmehl panieren. In Ghee Kokosöl vorsichtig anbraten (das Mehl verbrennt schnell)
Dip: 1 Zucchini grob geschnitten, kurz anbraten und mit 1 Avocado und einem Bund Rucola, Gewürzen nach Wunsch im Mixer pürieren.



Linsenbällchen mit Paprikasoße

2 Hände voll rote oder gelbe Linsen

½ roter Paprika

1 Zucchini

1 El Kokosmehl

1 El Flohsamenschalen

Kardamom Koriander Salz Kreuzkümmel

Linsen fein mahlen, Zucchini reiben und roten Paprika pürieren. Linsen, Paprika, Zucchini und Flohsamenschalen verrühren und 20 min quellen lassen. Kokosmehl und Gewürze einrühren und mit feuchten Händen Bällchen formen. Diese in Kokosöl

in der Pfanne braten, dabei öfters wenden.

Paprikasoße: ½ roter Paprika mit 2 gekochten Kartoffeln, 1 Tl Apfelessig, 1 Tl Mandelmus, 1 Tl Leinöl, Kardamom und Salz pürieren.

Salatsoße: 1 El von der Paprikasoße mit etwas Essig, Salz, Kardamom und etwas Öl abschmecken.



Sonstiges:

Kürbisgnocci mit Green Curry Gemüse

2-3 Karotten fein raspeln und kurz anbraten, mit 1 Dose Kokosmilch aufgießen und würzen mit Zitronengras, Salz, Curry, Kurkuma, etwas Süße nach Wahl, eine handvoll frischen Mais dazu geben und bissfest garen.

1 kg Hokkaido-Kürbis, 100 g Dinkel-Vollkornmehl, 100 g Kokosmehl, 50 g Hefeflocken, 1 Daumengroßes Stück Ingwer, Salz, Pfeffer und Muskat

Den Ofen auf 170 Grad vorheizen. Den Kürbis würfeln, auf ein Backblech geben, ca. 20 Minuten garen und anschließend abkühlen lassen. 500 g des Kürbisses in einem Mixer pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Masse mit dem Mehl, den Hefeflocken, dem geriebenen Ingwer und den Gewürzen gut verkneten. Aus dem Teig daumendicke Rollen formen und in ca. 3cm lange Stücke schneiden. Aus den Teigstücken Nocken formen und mit einer Gabel Rillen eindrücken. Die Gnocchi in kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn die Gnocchi oben schwimmen sind sie fertig Buon Appetito!



Kichererbsen-Tortilla mit gegrilltem Gemüse

Für die Kichererbsen-Tortilla:

- 200 g Kichererbsen-Mehl
- 100 ml Mandelmilch
- etwas Salz und Pfeffer

Für das gegrillte Gemüse:

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 mittelgroße Avocado
- etwas Meersalz
- etwas Pfeffer
- Kräuter
- 10 Kirschtomaten

Für die Kichererbsen-Tortilla: Alle Zutaten von der Kichererbsen-

Tortilla miteinander verrühren und backen wie ein Pfannkuchen. Anschließend kurz ruhen lassen.

Für das gegrillte Gemüse: Das Gemüse waschen, klein schneiden und alles nach und nach in die Pfanne geben und gut andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Tortilla mit dem nun gedünsteten Gemüse füllen und zusammen rollen.



Bohnenbällchen

250 g gekochte weiße Bohnen

ca. 50 g Haferflocken

ca. 2 El Kichererbsenmehl

1 El Sesampaste (Tahini)

2 El Kräuter

1 TI Paprikapulver

½ TI Kreuzkümmel gemahlen

½ TI Kümmel gemahlen

1 TI Backpulver

Salz & Pfeffer

Reichlich Öl zum Ausbacken

Die Haferflocken in den Mixer geben und zu Mehl verarbeiten. Bohnen, Kräuter und Tahini fein mixen. Die Bohnenmasse mit dem Haferflockenmehl, Mehl und Backpulver vermischen und kneten, bis ein geschmeidiger und formbarer Teig entsteht. Diesen Teig jetzt 10 Minuten ruhen lassen. Ist die Masse sehr bröselig, die Hände befeuchten und erneut kneten. Ist die Masse zu klebrig noch etwas Kichererbsenmehl dazugeben. Nun mit feuchten Händen Bällchen formen und schwimmend im heißen Öl goldgelb ausbacken.

Beilage: Salat, Gemüsepulver, Gemüse



Linsentaler mit Mangold

du brauchst für 4 Portionen:

- 350 g gelbe Linsen
- ca. 5 cm Ingwer
- 1 Bund Petersilie
- je 1 TL Kreuzkümmel und Koriander
- 2 TL Kurkuma
- Salz
- 50 g Kichererbsenmehl
- Bratöl

1 kg Mangold, 2 EL Öl, 200 ml Obers, Salz, Pfeffer

Die Linsen mit 1 Liter Wasser aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen. Ingwer schälen und fein reiben. Petersilie waschen und fein hacken. Linsen abgießen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Ingwer, der Petersilie und Salz nach Geschmack sowie dem Kichererbsenmehl vermischen. Den Mangold putzen, waschen, die Stiele abschneiden und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, etwas klein geschnittenen Mangoldstiele zufügen, die Sahne angießen und ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze garen, dann die Mangoldblätter zufügen, zusammenfallen lassen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Linsenmasse zu Talern formen - das geht gut mit einem Eisportionierer - und von beiden Seiten goldbraun ausbraten. Mit dem Mangold servieren.



Rote Linsenlaibchen

Eine Tasse gemischt gelbe/rote Linsen in Brühe kochen. Schnittlauch hacken und eine Paprika klein schneiden. Alles zusammen mit Dinkelmehl bis zur gewünschten Konsistenz verkneten und dann in der Pfanne goldbraun braten.



Kroketten aus Kichererbsen

- 500 g gekeimte gekochte Kichererbsen
- 3 Kartoffeln
- 1 Bund Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Kokosöl

Kartoffeln kochen, zusammen mit den gekochten Kichererbsen pürieren. Das Püree in eine Schüssel geben, gehackte Petersilie zufügen, salzen, pfeffern und gut vermengen. Aus diesem Teig Kroketten oder Bällchen formen, in etwas Öl in einer Pfanne anbraten, dabei öfters wenden, damit sie auf allen Seiten goldbraun werden. Beilage: Salate und gedünstetes Gemüse



Hülsenfrüchte Hauptspeisen:

Falafeln mit Kohlrabipommes in Kokos-Kurkumasoße

300 g Kichererbsenmehl (gS)
1 EL Dinkelvollkornmehl (gS)
1/4 TL Natron
1 TL Ursalz, Pfeffer,
1/2 TL Koriander optional
300 g gestiftelte Karotten kurz
vorgegärt

Die bissfesten Karotten mit allen Zutaten vermengen und so viel wie nötig (nicht zuviel) vom Karottenwasser dazugeben bis es eine Konsistenz ergibt um gut Bällchen zu formen. Etwas quellen lassen. Falls keine Fritteuse einen kleinen Topf mit Öl heiß werden lassen (Holzlöffeltest) und sie bis sie goldgelb sind frittieren. Nicht zu lange, wird sonst trocken und hart



Kohlrabipommes mit Soße:

1 sehr große (2-3 kleine) Kohlrabi in Pommesstücke hobeln und kurz anbraten. mit 300 ml Kokosmilch (gS) und ca. 100 ml Wasser ablöschen. Würzen mit Salz, Kurkuma, Zitronensaft. Bissfest garen und mit den Falafeln servieren.

Kichererbsentofu

150 g Kichererbsenmehl (g S)
900 ml Wasser
1/2 TL Salz
neutrales Öl

Die Hälfte des Wassers mit dem Kichererbsenmehl verrühren, bis ein glatter, aber flüssiger Teig entstanden ist. Der Teig kann mit verschiedenen Gewürzen verfeinert werden (Curry, Paprika, Ingwer ...)

Eine Form (ca. 15 x 25 cm) fetten. Das restliche Wasser mit dem Salz aufkochen, den Teig dazugießen und bei niedriger Temperatur rühren, bis ein fester, glänzender Teig entstanden ist. Das dauert ungefähr 8 Minuten. In die Form gießen, verstreichen und auskühlen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank. Der fertige "Tofu" kann beliebig geschnitten und gebraten werden.

Kichererbsentofu mit Sesam anbraten, Kartoffeln kochen, Blattspinat mit Sesam.



Apfelcurrysuppe

1 kg säuerliche Äpfel
1 TL Zitronensaft
2-3 EL Kokosöl
2 EL Curry
2-3 TL Gemüsebrühe
Salz Pfeffer Zucker Petersilie
150 g Hafercreme

Äpfel waschen, vierteln und entkernen, mit Zitronensaft beträufeln und zugedeckt beiseite stellen. Fett erhitzen, Äpfel darin andünsten. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit gut 3/4 l Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten köcheln. Suppe pürieren, Hafercreme einrühren, würzen. Mit etwas gerösteten Apfelstücken und Petersilie servieren.



Wurzelsuppe mit Linsen und Quinoa

ein Bund Suppengemüse mit Karotten, Sellerie, Petersiliewurzeln, Pastinake, Petersilie, Süßkartoffeln...

250 g Champignons
100 g rote Linsen
100 g Quinoa
165 ml Kokosmilch
1 EL Öl

Koriander Kardamom Kreuzkümmel

Curry Salz Pfeffer Apelessig

Gemüse putzen und klein schneiden, Pilze vierteln. In einem großen Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Wasser aufgießen, würzen, Linsen und

Quinoa dazugeben, und alles gemeinsam rund 20 Minuten kochen. Wenn das Gemüse bissfest, die Linsen verkocht und der Quinoa weich ist, ist die Suppe fertig. Als Abschluss kommt noch die Kokosmilch dazu, die macht diese Suppe so richtig sämig. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Apelessig abschmecken, mit Petersilie garnieren und genießen! Bild: Suppe aus Süßkartoffeln, Einlage roter Quinoa, Korianderblätter



Rote Rübensuppe mit Mandeln

4 kleine Rote Rüben
3 Tassen Mandelmilch
Saft von Orange
Schale von Orange
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Salz
ein Spritzer Zitronensaft
1/4 - 1/2 TL Cayennepfeffer
1/2 TL Guarkernmehl zum Andicken
Alles pürieren, kurz kochen und nochmals pürieren bis die Suppe schön schaumig und cremig wird



„Afrikanisches Erdäpfelgulasch“

- 1 große Zwiebel *kleinschneiden und in*
2 EL Öl *anschwitzen. Gewürzmischung aus*
1 TL Paprika, *und*
1 TL Curry *hinzufügen und mitrösten. Mit*
1 TL Garam Masala / Kreuzkümmel *ablöschen (nach Belieben auch mehr!),*
¼ l Kokosmilch *und*
2½ kg Erdäpfel *(oder auch anderes Gemüse wie z.B. Zucchini) putzen, würfeln und dazu geben. Mit*
1½ kg Karotten *auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist, mit*
Wasser *Salz,*
Majoran *und*
2 TL Suppenwürze *abschmecken. 20 Min. kochen lassen.*

DAZU PASST: REIS

Anita Klinglmair, KG Kulturmosaik 2008

Erdäpfelgratin

- 2–3 kg Erdäpfel *schälen und in dünne Scheiben schneiden.*
½ l Schlagobers *mit*
Salz *und*
geriebener Muskatnuss *würzen. Eine Auflaufform mit*
2 EL Butter *ausschmieren und die Erdäpfel schichtweise abwechselnd mit der Sauce einschichten.*
Butterflöckchen *oben drauf und bei ca. 190° Heißluft im Backrohr backen, bis es oben braun ist.*

DAZU PASST: FRISCHER SALAT

KG Amerlinghaus 2008

Rotkraut

- 1 großes Häuptl Rotkraut *nudelig schneiden, in einer Schüssel mit*
1 l Orangensaft *übergießen und über Nacht stehen lassen.*
1 große Zwiebel *klein schneiden und langsam in*
2 EL Öl *anschwitzen bis sie goldig ist,*
1 Prise Zucker *darüber streuen und karamellisieren lassen, abgeglichenes Kraut dazu (Saft aufheben!)*
Salz *und ein wenig rösten, mit*
würzen.
1 TL Maizena *einrühren, mit*
1 Schuss Balsamicoessig *ablöschen und mit soviel vom Orangensaft aufgießen, bis das Kraut fast bedeckt ist.*
1 Apfel *schälen und kleinwürfelig schneiden, dazugeben, das Kraut zugedeckt bei kleiner Hitze*