

Inhaltsverzeichnis

5 Gründe, die für eine tägliche Suppenmahlzeit sprechen	8
Starkes Verdauungsfeuer – starkes Immunsystem	8
Suppe löffeln kann Stress mindern	10
Optimiertes Vorkochen – stressfreie Mahlzeiten	10
Zutaten nach persönlichem Belieben	11
TCM & westliche Ernährung im Einklang	11
Hilfreiche Infos zu den Rezepten	12
Mengenangaben	12
Die 5 Elemente	12
Flüssigkeitsgrundlage	13
Frische Kräuter / getrocknete Kräuter	13
Tee-Ei oder Teesackerl für Gewürze	14
Rezepte jeweils für 4 Personen	14
Gesundes Fast Food	14
Konsistenz bei Cremesuppen	15
Wörterbuch Österreichisch – Deutsch	15



Inhaltsverzeichnis

Kraftsuppe – die ultimative Suppe	17
Zutaten.....	17
Zubereitung	18
Was macht die Kraftsuppe aus?	19
Gemüsekraftsuppe	21
Hühnerkraftsuppe	23
Klassische Rinderkraftsuppe...	25
Kraftsuppe vom heimischen Fisch	27
Kraftsuppe vom Reh	29
Suppenwürze selbst gemacht	30
Getrocknetes Solo-Gemüse	30
DIY-Suppenpulver	33



Suppen von A-Z.....35

9-Kräuter-Suppe.....	37	Hühnersuppe mit Morcheln und Paprika	69
Asia-Suppe nach Nickis Art.....	39	Karfiolcremesuppe mit gerösteter Birne.....	71
Auberginencremesuppe	41	Karotten-Ingwer-Suppe.....	73
Avocadocremesuppe mit geräucherten Sprotten.....	43	Karotten-Linsen-Suppe mit Chinakohl	75
Bananen-Curry-Suppe	45	Kartoffelsuppe.....	77
Bärlauchcremesuppe mit Ziegenfrischkäse.....	47	Käsesuppe mit Brokkoli und Faschiertem.....	79
Bunte Bohnensuppe.....	49	Kaspressknödelsuppe.....	81
Brokkolicremesuppe mit Mandelblättchen	51	Knoblauchsuppe mit geröstetem Schwarzbrot	85
Champignoncremesuppe mit frischem Basilikum.....	53	Kohlrabisuppe mit Erbsen	87
Eierschwammerlsuppe	55	Kohlsprossensuppe mit Maroni und Rindfleisch.....	89
Frittatensuppe	57	Krautsuppe mit Fastenbeigerln.....	91
Gazpacho	61	Kürbissuppe mit Salbei	95
Grünkohlsuppe mit Kichererbsen und Radieschensprossen	63	Lauchsuppe mit Kresse	97
Kaltes Gurkensüppchen.....	65	Leberknödelsuppe	99
Haferflockensuppe mit Ei	67		

Inhaltsverzeichnis



<i>Linsensuppe</i>	103	<i>Spargelcremesuppe</i>	123
<i>Linsensuppe mit Speck</i>	105	<i>Spinatcremesuppe mit Wachtelspiegeleiern</i>	125
<i>Cremige Maissuppe</i>	107	<i>Spinatknödelsuppe</i>	127
<i>Mangoldsuppe mit Parmesanknöderln</i>	109	<i>Steinpilzsuppe</i>	129
<i>Minestrone</i>	113	<i>Tomatensuppe</i>	131
<i>Nudelsuppe mit Karotten und Sellerie</i>	115	<i>Zucchinicremesuppe mit Kräuterseitlingen und Pinienkernen</i>	133
<i>Paprikaschaumsüppchen</i>	117	<i>Zwiebelsuppe mit überbackenem Schwarzbrot</i>	135
<i>Rote-Rüben-Suppe</i>	119		
<i>Rotkrautsuppe</i>	121		

<i>Lebensmittelkunde</i>	137
---------------------------------------	------------

<i>Gemüse</i>	138	<i>Kräuter & Gewürze</i>	154
---------------------	-----	------------------------------------	-----

