

5 Gründe, die für eine tägliche Suppenmahlzeit sprechen 8

Starkes Verdauungsfeuer – starkes Immunsystem	8	Zutaten nach persönlichem Belieben	11
Suppe löffeln kann Stress mindern	10	TCM & westliche Ernährung im Einklang	11
Optimiertes Vorkochen – stressfreie Mahlzeiten	10		

Hilfreiche Infos zu den Rezepten 12

Mengenangaben	12	Rezepte jeweils für 4 Personen	14
Die 5 Elemente	12	Gesundes <i>Fast Food</i>	14
Flüssigkeitsgrundlage	13	Konsistenz bei Cremesuppen	15
Frische Kräuter / getrocknete Kräuter	13	Wörterbuch Österreichisch – Deutsch	15
Tee-Ei oder Teesackerl für Gewürze	14		



Kraftsuppe – die ultimative Suppe17

Zutaten.....17	Gemüsekraftsuppe21
Zubereitung.....18	Hühnerkraftsuppe23
Was macht die Kraftsuppe aus?19	Klassische Rinderkraftsuppe...25
	Kraftsuppe vom heimischen Fisch27
	Kraftsuppe vom Reh29

Suppenwürze selbst gemacht.....30

Getrocknetes Solo-Gemüse.....30	DIY-Suppenpulver33
---------------------------------	--------------------------



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 Sprossen	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
Grünkohluppe mit Kichererbsen und Radieschensprossen	63	Lauchsuppe mit Kresse	97
Kaltes Gurkensüppchen.....	65	Leberknödelsuppe	99
Haferflockensuppe mit Ei	67		



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

Lebensmittelkunde137

Gemüse	138	Kräuter & Gewürze	154
--------------	-----	-------------------------	-----

