

INHALT

Widmung	5	Tom Kha Gai für Mareike	83
Vorwort	7	Rote Linsensuppe	85
Minestrone	11	Erdnuss-Suppe mit ganz viel Gemüse	86
Brokkoli-Käse-Suppe	13	Weißes Tomaten-Schaum-Süppchen	88
Erbsencremesuppe mit Minzöl	14	Französische Zwiebelsuppe	91
Gulaschsuppe	16	Quinoasuppe	93
Bärlauchsuppe	19	Goldene Suppe mit gerösteten Kichererbsen	94
Schwarzwurzelsuppe mit gerösteten Austempilzen	21	Fenchel-Orangensuppe	96
Süßkartoffelsuppe mit Rote Bete-Schaum	22	Steckrüben-Grünkohlsuppe	99
Kürbissuppe mit Maronen	24	Käse-Lauch-Suppe	101
Spinat-Erbsensuppe mit Kräuterschaum	27	Spargelcremesuppe	102
Mungbohnenuppe	29	Maissuppe	104
Deftige Kartoffelsuppe	30	Harira-Suppe	107
Lila Möhrensuppe	32	Miso-Suppe	109
Selleriesuppe	35	Sterntalersuppe	110
Grüne Tofu-Kokos-Suppe	37	Gurkencremesuppe	112
Maronensuppe mit Trüffelschaum	38	Gemüsebrühe	117
Steinpilzsuppe mit veganen Jakobsmuscheln	40	Kleine Frikadellenbällchen	119
Geröstete Tomatensuppe	43	Pesto Verde	120
Rote Bete-Suppe	45	Pesto Rosso	120
Blumenkohlsuppe mit Glücksbohnen	46	Geröstete Kichererbsen	122
Rotkohlsuppe mit Polenta Talem	48	Gudruns Lieblingsjoghurt	124
Senfsuppe	51	Gudruns Scharfmacher	124
Wirsingsuppe	53	Gudruns Crème fraîche	125
Auberginensuppe	54	Gudruns Parmesan	125
Hochzeitssuppe	56	Köstliches Baguette	127
Champignonspieß	59	Korallenhippen	129
Polentaspieß	61	Senfkaviar	130
Topinambursuppe	62	Pumpernickel Croûtons	130
Klassische Tomatensuppe	64	Grünes Kräuteröl	131
Blümchensuppe	67	Keramikreibe	131
Linsensuppe	69	Vegane Jakobsmuscheln	132
Grünkernsuppe	70	Tofu - wunderbar und wandelbar	134
Rosenkohlsuppe mit knusprigen Kartoffelstückchen	72	Das Beste kommt zum Schluss	137
Möhren-Pastinaken-Suppe	75	Mein Weg	139
Borschtsch	77	Danke	141
Kokossuppe mit Banane	78	"Mit meinen Augen"	143
Grünkohlsuppe	80	Impressum	144