

Inhaltsverzeichnis

Ja! Meine Suppe esse ich!	9
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	10
Entgiften.....	12
Abnehmen	14
Gesund genießen	15
Warenkunde	18
Rezepte.....	37
Basics.....	38
<i>Knochenbrühe</i>	<i>40</i>
<i>Hühnerbrühe</i>	<i>42</i>
<i>Röstgemüsebrühe</i>	<i>44</i>
<i>Mandelmilch</i>	<i>46</i>
Entgiften	48
<i>Fleischsuppe mit Gemüse</i>	<i>49</i>
<i>Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse</i>	<i>50</i>
<i>Erbsen-Grünkohl-Suppe mit Kokosmilch</i>	<i>51</i>

Inhaltsverzeichnis 5

<i>Wirsingsuppe mit Apfel und Minze</i>	52
<i>Klare Wirsingsuppe mit Möhren</i>	54
<i>Babysalatsuppe mit Möhren</i>	55
<i>Kräutersuppe mit Lauch</i>	56
<i>Blumenkohlsuppe mit jungem Spinat</i>	57
<i>Sellerie-Lauch-Creme</i>	58
<i>Spinatsuppe mit Tofu</i>	59
<i>Blumenkohlsuppe mit Leinöl</i>	60
<i>Cremige Spinat-Rucola-Suppe</i>	62
<i>Lauchsuppe mit Kohlrabi</i>	63
<i>Spinat-Fenchel-Suppe</i>	64
<i>Erbsensuppe mit Radieschen</i>	66
<i>Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit Kürbiskernen</i>	68
<i>Kichererbsensuppe mit Spinat</i>	70
<i>Rote Linsensuppe mit Möhren</i>	71
<i>Auberginen-Zitronen-Suppe</i>	72
<i>Gelbe Paprikasuppe mit Kräutern</i>	74
<i>Grüne Spargelsuppe mit Tofu</i>	75
<i>Fenchel-Möhren-Suppe</i>	76
<i>Maissuppe mit Linsen</i>	77
<i>Wurzelgemüsesuppe</i>	78
<i>Grünkohl-Lauch-Suppe mit Granatapfelkernen</i>	80
<i>Klare Spargel-Kräuter-Suppe</i>	82
<i>Petersilienwurzel-suppe mit Nüssen</i>	83
<i>Pikante Kohlrabisuppe</i>	84
<i>Suppe von geröstetem Butternusskürbis</i>	85
<i>Grüne Bohnensuppe mit jungen Erbsen</i>	86
<i>Hirsesuppe mit Gemüse</i>	88
<i>Cremige Linsen mit Petersilienwurzel</i>	89
 Abnehmen	 90
<i>Tomatensuppe mit Sellerie und Käsewürfeln</i>	91
<i>Klare Wildpilzsuppe</i>	92
<i>Selleriecreme mit Apfel</i>	93
<i>Cremige Kressesuppe</i>	94

<i>Gurken-Kräuter-Suppe</i>	95
<i>Kalte Kefirsuppe mit Radieschen</i>	96
<i>Brokkolicreme mit Pinienkernen</i>	97
<i>Hühner-Pilz-Suppe</i>	98
<i>Erbsensuppe mit Minze</i>	99
<i>Shirataki-Nudel-Suppe mit Mangold</i>	100
<i>Miso-Hühnersuppe mit Shirataki-Nudeln</i>	102
<i>Champignonsuppe mit Shirataki-Nudeln</i>	104
<i>Zucchinisuppe mit Mandeln</i>	105
<i>Champignon-Kokos-Suppe</i>	106
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i>	107
<i>Grüne Spargelsuppe mit Kokos und Curry</i>	108
<i>Brokkoli-Käse-Suppe</i>	109
<i>Blumenkohlsuppe mit Apfel</i>	110
<i>Rosenkohlcremesuppe mit Kokos</i>	111
<i>Bunte Gemüsesuppe mit gedünstetem Seelachs und Rouille</i>	112
<i>Rouille</i>	113
<i>Rosenkohlsuppe thailändisch</i>	114
<i>Tomatensuppe mit geräuchertem Forellenfilet</i>	115
<i>Indische Zwiebelsuppe mit Limette</i>	116
<i>Spanische Zwiebelsuppe mit Safran und Mandeln</i>	117
<i>Brokkolicreme mit Seidentofu</i>	118
<i>Selleriesuppe mit Mandelmilch</i>	119
<i>Auberginen-Tomaten-Suppe</i>	120
<i>Grüne Spargelcreme mit Parmesan</i>	122
<i>Feurige Paprika-Kürbis-Creme</i>	124
<i>Kräutersuppe mit Frischkäse</i>	126
<i>Möhren-Safran-Creme mit Dill und Manchego</i>	128
<i>Gurkensuppe mit Curry</i>	129
 Genießen	 130
<i>Grünkohl in Senfsahne</i>	131
<i>Kalte Kefir-Gurken-Suppe mit Walnüssen</i>	132
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	133
<i>Champignoncreme mit Lachs</i>	134

<i>Rucolasuppe mit Schinkenwürfeln und saurer Sahne</i>	137
<i>Spinatcreme mit Gorgonzola</i>	138
<i>Garnelencreme mit Frühlingszwiebeln</i>	139
<i>Vichyssoise mit Sellerie</i>	140
<i>Hühnersuppe mit Avocado</i>	141
<i>Suppencocktail von zweierlei Sellerie</i>	143
<i>Blumenkohlsuppe mit Forellenkaviar und Lachs</i>	144
<i>Rote-Bete-Party</i>	146
<i>Fenchel-Safran-Suppe</i>	148
<i>Lauchsuppe mit Kaviar</i>	150
<i>Erbsensuppe mit Kresse und Mozzarella</i>	152
<i>Rote Paprikasuppe mit Pecorino</i>	155
<i>Austernpilzcreme mit Thymian</i>	156
<i>Tomatensuppe mit Mozzarellaspießchen</i>	158
<i>Bärlauch-Spargel-Suppe</i>	160
<i>Gurkengazpacho mit Minze</i>	161
<i>Zucchini-suppe mit Frischkäseröllchen</i>	162
<i>Avocado-Gurken-Suppe mit Garnelen</i>	164
<i>Sellerievelouté mit Speck</i>	166
<i>Brokkolisuppe mit Rosmarincroûtons</i>	168
<i>Frittatensuppe</i>	170
<i>Möhrensuppe mit Mascarponeknocken</i>	172
<i>Kürbissuppe mit Profiteroles</i>	174
<i>Klare Brühe mit Grießknockerl</i>	176
<i>Feine Pfifferlingcreme</i>	178
<i>Ingwer-Sprossen-Suppe mit Fischbällchen</i>	180
<i>Hühnerklöße in Gemüsesuppe</i>	182
<i>Tomaten-Avocado-Suppe mit Frittaten</i>	184
<i>Zucchini-suppe mit Baconstreifen</i>	187

Register	188
-----------------------	-----