

INHALT

[illegible]

Misosuppe mit schwarzen Rettichnudeln und Tofu	64
Kalte Gurken-Minz-Suppe	66
Fischsuppe mit Fenchel	68
Bohnensuppe mit Buttermilch	70
Cremesuppe mit Kohlrabi-Spaghetti und Räucherforelle	71

CUP SOUPS

Schnell gemixt	72
Kürbis-Kurkuma-Suppe	74
Fenchel-Möhren-Suppe	75
Tomaten-Paprika-Suppe mit Mandeln	76
Kalte Grünkohl-Feldsalat-Suppe	78

Rucola-Gurken-Minze-Suppe mit Hanfsamen	80
Rote-Bete-Spinat-Suppe mit Staudensellerie	82
Avocado-Erbсен-Suppe mit Kerbel	83

INSTANT-SUPPEN

Lecker im Handumdrehen	84
Asia-Suppe mit Glasnudeln	86
Zoodles-Suppe mit Couscous	88
Würzige Minestrone	90
Scharfe Currysuppe	92
Mie-Nudel-Suppe mit Hühnchen und Kichererbsen	94

Rezeptverzeichnis	96
-------------------	----