

# INHALT

<b>SUPPE – ein universeller Energiespender</b>	<b>6</b>	Köstliche Wildkräutersuppe	34
		Mango-Tomaten-Süppchen	35
		Asia-Hähnersuppe mit Soba-Nudeln	36
<b>SUPPENEINLAGEN UND TOPPINGS</b>	<b>12</b>	Brunnenkresse-Suppe mit gerösteten Kartoffeln	38
		Bunter Suppentopf mit Hähnchen	40
<b>POWER-BRÜHEN Einfach selbst gemacht</b>	<b>14</b>	Pastinaken-Cremesuppe mit Räucherlachs	42
Rindfleischbrühe	16	Wirsingsuppe mit Safran	44
Geflügelbrühe	18	Linsensuppe mit Spinat	46
Gemüsefond klassisch	20	Kichererbsen-Eintopf mit Tomaten und Paprika	48
Gemüsefond asiatisch	22	Tomatensuppe mit Mandarinen	50
Fischfond	24	Rindfleischsuppe „Pho Bo“	52
Konzentrat für Geflügelbrühe	26		
Konzentrat für Gemüsebrühe	27		
Konzentrat für Rindfleischbrühe	28		
Gekörnte Gemüsebrühe	29		
<b>LOW-CARB-SUPPEN Echte Schlankmacher</b>	<b>54</b>		
		Klare Mangoldsuppe mit Tofu	56
		Hähnersuppe mit Avocado und Chili	58
<b>DETOX-SUPPEN Essen &amp; wohlfühlen</b>	<b>30</b>	Thailändische Algensuppe	60
Kokossuppe mit Möhrenspaghetti und Garnelen	32	Cremesuppe vom gerösteten Blumenkohl	61
		Pilzsuppe mit Kürbiskernen	62

Misosuppe mit schwarzen Rettichnuedeln und Tofu	64	Rucola-Gurken-Minze-Suppe mit Hanfsamen	80
Kalte Gurken-Minz-Suppe	66	Rote-Bete-Spinat-Suppe mit Staudensellerie	82
Fischsuppe mit Fenchel	68	Avcoado-Erbsen-Suppe mit Kerbel	83
Bohnensuppe mit Buttermilch	70		
Cremesuppe mit Kohlrabi-Spaghetti und Räucherforelle	71	<b>INSTANT-SUPPEN</b>	
		<b>Lecker im Handumdrehen</b>	<b>84</b>
		Asia-Suppe mit Glasnuedeln	86
		Zoodles-Suppe mit Couscous	88
		Würzige Minestrone	90
		Scharfe Currysuppe	92
		Mie-Nudel-Suppe mit Hühnchen und Kichererbsen	94
<b>CUP SOUPS</b>			
<b>Schnell gemixt</b>	<b>72</b>		
Kürbis-Kurkuma-Suppe	74		
Fenchel-Möhren-Suppe	75		
Tomaten-Paprika-Suppe mit Mandeln	76		
Kalte Grünkohl-Feldsalat-Suppe	78		
		<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>96</b>