

# Gemüsesuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

1	kleine Möhre
50 Gramm	Sellerie
50 Gramm	Blumenkohl
50 Gramm	Lauch
500 Milliliter	klare Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Petersilie, Muskat

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>38 Kilokalorien</b>	<b>159 Kilojoule</b>
Eiweiß	2,5 Gramm	
Fett	1,0 Gramm	
Kohlenhydrate	4,0 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

## Zubereitung:

1. Als erstes die Möhre, den Sellerie und den Blumenkohl waschen und klein schneiden.
2. Das geschnittene Gemüse zirka 20 Minuten in der Gemüsebrühe kochen und anschließend pürieren.
3. Danach den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Anschließend zur Suppe gegeben. Die Suppe kurz aufkochen lassen und abschmecken.

**Allergene/Zusatzstoffe**  
Sellerie und Sellerieerzeugnisse


# Tomatensuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

1 kleine	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
¼	Lauch
½ rote	Paprika
1 Teelöffel	Olivenöl
2 Esslöffel	Tomatenmark
1 Dose	geschälte Tomate
250 Milliliter	Fleischbrühe
120 Gramm	Weißbrot
1 Teelöffel	Zucker
4 Blätter	frischen Basilikum
	Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>101 Kilokalorien</b>	<b>424 Kilojoule</b>
Eiweiß	3,6 Gramm	
Fett	3,4 Gramm	
Kohlenhydrate	13,2 Gramm	
Fettflecken	½ 	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

## Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Paprika klein schneiden.
2. In einem Topf das feingeschnittene Gemüse zusammen mit Olivenöl 3 Minuten kräftig schmoren. Das Tomatenmark zugeben und 2 Minuten weiter rösten.
3. Die Tomate und 250 Milliliter Fleischbrühe hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit Basilikum waschen und fein hacken. Die Hälfte davon in die Suppe geben.
5. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
6. Die Suppe mit dem Pürierstab schaumig rühren. Noch einmal aufkochen lassen, mit Zucker abrunden und mit der anderen Hälfte Basilikum bestreut servieren.
7. Die Brotwürfel dazu reichen.

### **Allergene/Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

# Pilzcreme- Suppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

5 (50 Gramm)	mittelgroße Pilze
½	Zwiebel
200 Milliliter	Gemüsebrühe
2 Teelöffel	Weizenmehl
3 Esslöffel	Milch, 1,5 Prozent Fett
15 Milliliter	Kaffeesahne, 10 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer, Kerbel, Worcestersoße

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>39 Kilokalorien</b>	<b>164 Kilojoule</b>
Eiweiß	2,2 Gramm	
Fett	1,3 Gramm	
Kohlenhydrate	4,6 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

## Zubereitung:

1. Pilze putzen, kurz im kaltem Wasser waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Zwiebel und Pilze in der Gemüsebrühe zugedeckt 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen, danach mit dem Pürierstab mixen.
4. Mehl mit Milch verrühren, die kochende Pilzbrühe damit abbinden und 10 Minuten leicht kochen lassen. Dabei mit einem Holzlöffel umrühren und darauf achten, dass am Topfboden nichts anliegt.
5. Mit der Kaffeesahne und den Gewürzen verfeinern, mit dem Pürierstab cremig rühren.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Broccolicreme- Suppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

½ Kopf (200 Gramm)	Broccoli
400 Milliliter	Gemüsebrühe
30 Gramm	Schmelzkäse, Halbfettstufe
40 Milliliter	Milch, 1,5 Prozent Fett
2 kleine oder	Kartoffeln
4 Gramm	Stärke
	Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>104 Kilokalorien</b>	<b>435 Kilojoule</b>
Eiweiß	7,4 Gramm	
Fett	5,7 Gramm	
Kohlenhydrate	5,6 Gramm	
Fettflecken	<b>1</b> ♣	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

## Zubereitung:

1. Broccoli waschen, putzen und klein schneiden.
2. Gemüsebrühe zum kochen bringen, den Broccoli darin etwa 15 Minuten garen.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Den Käse dazu geben und in der heißen Suppe schmelzen lassen.
4. Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Hinweis: Zum Binden können 2 kleine Kartoffeln mit dem Broccoli mitgekocht werden oder zum Schluss 4 Gramm Stärke eingerührt werden. (Die Nährwerte ändern sich dementsprechend)

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Karotten- Ingwersuppe mit Curry

---

## Zutaten: (für 4 Personen)

1 (50 Gramm)	Zwiebel
2½ (250 Gramm)	mittlere Karotten
1 kleine	Kartoffel
100 Milliliter	Orangensaft
2 kleine Stücke	Ingwer
1 Teelöffel	Honig
2 Teelöffel	Curry
450 Milliliter	Brühe
4 Teelöffel (20 Gramm)	Saure Sahne
	Salz, Muskat

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>49 Kilokalorien</b>	<b>205 Kilojoule</b>
Eiweiß	1,5 Gramm	
Fett	0,7 Gramm	
Kohlenhydrate	8,8 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen, klein schneiden.
2. Karotten, Kartoffel und Ingwer waschen, schälen, grob klein schneiden und in einen Topf geben. Orangensaft hinzufügen. Mit Brühe auffüllen und mit Honig und Curry würzen.
3. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
4. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren. Zum Schluss die Suppe mit der Sauren Sahne, Salz und Muskat abschmecken.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Tomaten-Ingwer-Suppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

½	Zwiebel
1 kleine (50 Gramm)	Möhre
½ (75 Gramm)	Zucchini
1 kleines Stück	Ingwer
¼ (60 Gramm)	Sellerieknolle
1 Teelöffel	Öl
250 Milliliter	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehe
60 Gramm	Bambussprossen aus der Dose
1 Dose	gestückelte Tomaten
½	Banane
3 Esslöffel (40 Gramm)	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
5 Gramm	Kardamon
	Salz, Pfeffer, Thymian, Basilikum

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>128 Kilokalorien</b>	<b>538 Kilojoule</b>
Eiweiß	4,7 Gramm	
Fett	5,3 Gramm	
Kohlenhydrate	14,5 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

## Zubereitung:

1. Das Gemüse und den Ingwer waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. In einem Schmortopf das Öl erwärmen und das Gemüse unter Rühren andünsten, dann die Gemüsebrühe angießen. Knoblauch abziehen, grob hacken, zur Gemüsemasse geben und aufkochen lassen.
3. Die Bambussprossen abtropfen lassen und zusammen mit den Tomaten aus der Dose zu dem kochenden Gemüse geben.
4. Die Masse etwa 15 Minuten bei mäßiger Hitze garen und dann mit einem Pürierstab pürieren.
5. Die Banane fein zerdrücken und zusammen mit der Sauren Sahne unter die Suppe rühren. Mit Kardamom, Salz, Pfeffer und etwas Thymian abschmecken. Basilikum fein hacken und kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

### **Allergene /Zusatzstoffe**

Sellerie und Sellerieerzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Grüne Erbsensuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

½	Zwiebel
5 Esslöffel (75 Gramm)	Erbsen
½	kleine Kartoffel
200 Milliliter	Gemüsebrühe
4 Teelöffel (20 Gramm)	Kaffeesahne, 7,5 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>60 Kilokalorien</b>	<b>248 Kilojoule</b>
Eiweiß	3,3 Gramm	
Fett	1,2 Gramm	
Kohlenhydrate	8,5 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Ohne Fett in einem Topf glasig andünsten.
2. Kartoffeln schälen und würfeln, dann mit den gefrorenen Erbsen zu den Zwiebeln geben. Die Brühe zugießen. Etwa 12 Minuten kochen, danach alles fein pürieren.
3. Die Kaffeesahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

### Allergene/ Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Kartoffelsuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

1	Zwiebel
150 Gramm	Kartoffeln (mehlig kochend)
1 (50 Gramm)	kleine Karotte
300 Milliliter	Gemüsebrühe
1	Knoblauchzehen
4 Teelöffel (20 Gramm)	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>81 Kilokalorien</b>	<b>337 Kilojoule</b>
Eiweiß	2,5 Gramm	
Fett	1,2 Gramm	
Kohlenhydrate	14,3 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Kartoffeln und Karotten waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden.
3. Die Zwiebelwürfel in einem großem Topf ohne Öl anbräunen. Kartoffeln und Karotte dazu geben, mit der Gemüsebrühe aufgießen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
5. Knoblauchzehen schälen, grob schneiden, in den Topf geben und 25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln gar sind.
6. Die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren.
7. Beim Servieren mit der Sauren Sahne verfeinern.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)



# Gemüsecremesuppe

---

## Zutaten: (für 4 Personen)

2 kleine	Zwiebeln
2	Kohlrabi
5 kleine	Karotten
1 Liter	Gemüsebrühe
200 Gramm	Frischkäse, Magerstufe
	Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>120 Kilokalorien</b>	<b>503 Kilojoule</b>
Eiweiß	8,8 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	13,7 Gramm	
Fettflecken	½ ♠	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

## Zubereitung:

1. Gemüse schälen und waschen.
2. Zwiebeln hacken, Kohlrabi und Karotten in feine Streifen schneiden oder hobeln.
3. Das Gemüse ohne Öl in einem Topf anbraten, mit Brühe ablöschen und zirka 15 Minuten köcheln lassen.
4. Etwa die Hälfte vom Gemüse aus der Suppe nehmen und beiseite stellen, den Rest pürieren.
5. Frischkäse hinzufügen und bei kleiner Hitze unter Rühren schmelzen lassen.
6. Die beiseite gestellten Gemüsestreifen zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Geröstete Grießsuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

1	Zwiebel
2 gehäufte Teelöffel	Weizengrieß
400 Milliliter	Fleischbrühe/Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>28 Kilokalorien</b>	<b>120 Kilojoule</b>
Eiweiß	0,9 Gramm	
Fett	0,1 Gramm	
Kohlenhydrate	5,9 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Grieß in einem ausreichend großen Topf hellbraun rösten, Zwiebelwürfel zugeben und mitrösten.
3. Mit der kalten Fleischbrühe/Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.
4. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis der Grieß weich ist.
5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und die Suppe beim Anrichten damit garnieren.

### **Allergene /Zusatzstoffe**

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

# Kürbis-Apfel-Suppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

½	Zwiebel
200 Gramm	Hokkaido
20 Gramm	Kartoffel
1	Apfel
500 Milliliter	Gemüsebrühe
50 Milliliter	naturtrüber Apfelsaft
4 Teelöffel (20 Gramm)	Kaffeesahne, 10 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer

## Nährwerte: (pro Portion)

Energie	93 Kilokalorien	388 Kilojoule
Eiweiß	2,4 Gramm	
Fett	1,1 Gramm	
Kohlenhydrate	17,5 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

## Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entfernen und in Würfel schneiden.
3. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse herausnehmen, mit der Schale in Stücke schneiden.
4. Zwiebel trocken im Topf anrösten, mit der Gemüsebrühe aufgießen, die vorbereiteten Apfel- und Kürbisstücke zufügen, weich kochen lassen und anschließend pürieren.
5. Mit der Kaffeesahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Gurkencremesuppe

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

1 (200 Gramm)	Salatgurke
250 Milliliter	Gemüsebrühe
½ Scheibe (20 Gramm)	Speck durchwachsen
1 Teelöffel	Zitronensaft
1 Esslöffel	Johannisbrotkernmehl
2 Esslöffel (30 Gramm)	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
2 Esslöffel	fein geschnittener Borretsch
	Salz, Pfeffer, Rosmarin, Süßstoff

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>93 Kilokalorien</b>	<b>388 Kilojoule</b>
Eiweiß	2,4 Gramm	
Fett	1,1 Gramm	
Kohlenhydrate	17,5 Gramm	
Fettflecken	☺	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

## Zubereitung:

1. Zunächst etwa die Hälfte der Gurke abschneiden und beiseite legen.
2. Den Rest schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in etwa 2 Zentimeter große Würfel schneiden.
3. Die Gurkenwürfel mit dem Rosmarin in der Gemüsebrühe bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit den Speck in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ausbraten.
5. Das zurückbehaltene Stück Gurke waschen, abtrocknen und ungeschält raspeln.
6. Den Speck, die Gurkenraspel, den Zitronensaft, Süßstoff, Salz und Pfeffer unter die Suppe mischen.
7. Das Johannisbrotkernmehl einstreuen, gut verrühren und noch einmal gut aufkochen lassen.
8. Die Suppe von der Kochstelle ziehen. Die saure Sahne unterrühren, die Suppe mit dem Borretsch bestreuen und servieren.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Zuccinirahmsuppe mit Paprika

---

## Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Kartoffeln
100 Gramm	Zucchini
½	Zwiebel
300 Milliliter	Wasser
½ Teelöffel	gekörnte Brühe
½	Paprikaschote
1 Teelöffel (5 Gramm)	Rapsöl
4 Teelöffel (20 Gramm)	Saure Sahne
	frische Petersilie, Salz, Pfeffer, Majoran, Bohnenkraut

## Nährwerte: (pro Portion)

<b>Energie</b>	<b>110 Kilokalorien</b>	<b>460 Kilojoule</b>
Eiweiß	3,3 Gramm	
Kohlenhydrate	13 Gramm	
Fettflecken	<b>1</b> ♣	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

## Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Die Zucchini ebenfalls waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen würfeln.
3. Kartoffeln mit den Zwiebelwürfel und der Zucchini in Wasser und der gekörnten Gemüsebrühe 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Bohnenkraut würzen.
4. Paprika waschen, das Kerngehäuse ausschneiden und das Fruchtfleisch klein würfeln. In Öl zirka 2 Minuten andünsten.
5. Die Suppe mit einem Mixstab pürieren. Saure Sahne und Petersilie zugeben und abschmecken. Nicht mehr kochen lassen.
6. Die Paprikawürfel auf die Teller verteilen und die heiße Suppe darüber geben.

### **Allergene/ Zusatzstoffe**

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

# Blitzsuppe

---

## Zutaten für 2 Personen:

80 Gramm	Karotte
80 Gramm	Kohlrabi
100 Gramm	Broccoli
80 Gramm	Suppennudeln, roh
10 Gramm	Rapsöl
10 Gramm	Gemüsebrühe
250 Milliliter	Wasser
	Salz, Pfeffer, Zucker

## Nährwerte pro Portion:

<b>Energie</b>	<b>237 Kilokalorien</b>	<b>989 Kilojoule</b>
Eiweiß	8,3 Gramm	
Fett	6,4 Gramm	
Kohlenhydrate	33,5 Gramm	
Fettflecken	<b>1,5</b>	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	2,5	

## Zubereitung:

1. Karotte und Kohlrabi raspeln.
2. Die rohen Nudeln in ein verschließbares Gefäß schichten.
3. Das Gemüse, die Gewürze und das Öl darüber geben.
4. Bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.
5. Das Gefäß mit Wasser auffüllen und in der Mikrowelle 3 Minuten erhitzen, danach genießen.

**Allergene/Zusatzstoffe:**  
Eier und Eierzeugnisse