

**Winter-Suppen**

**Rote Linsen-Suppe ( 4 Pers.)**

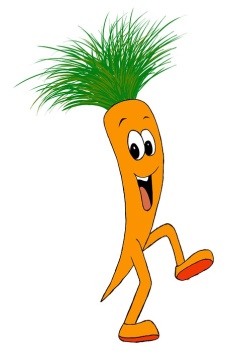
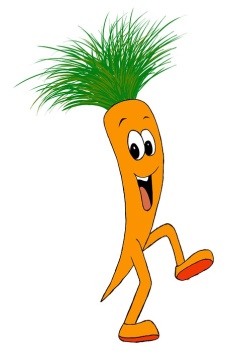
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zutaten** | **Zubereitung** | **Bemerkung** |
| **200g Zwiebeln** | **⮚ fein hacken** |  |
| **1 TL Ingwer** | **⮚ reiben** |  |
| **2 Eßl Öl** | **⮚ Zwiebel + Ingwer anbraten** |  |
| **180 g Rote Linsen**  **2 TL Garam Masala**  **1 l Gemüsebrühe** | **⮚ Linsen abspülen, alles zugeben und 15 Min.**  **köcheln lassen.**  **Linsen dürfen ganz weich sein** | **Statt Garam Masala = scharf geht auch Kreuzkümmel = nicht scharf** |
| **250 g Tomaten** | **⮚ häuten, Strunk und Kerne entfernen,**  **würfeln, unterziehen** | **Alternativ: Stückige Tomaten aus der Dose** |
| **250 ml Kokosmilch** | **⮚ angießen** |  |
| **Salz, Pfeffer** | **⮚ abschmecken und alles kurz aufkochen** |  |
| **Petersilie** | **⮚ dekorieren** |  |

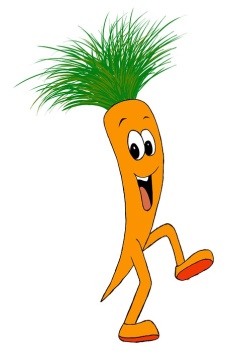
**Fruchtige Möhrensuppe (4 Pers.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **400 - 600 g Möhren**  **1 gr. Kartoffel**  **Evtl. zusätzlich 1 rote Papriakaschote** | **⮚ schälen, würfeln** |  |
| **2 Knoblauchzehen** | **⮚ schälen, Scheiben schneiden** |  |
| **2 Eßl Rapsöl** | **⮚ alles zusammen anschwitzen** | **Es geht auch Sonnenblumenöl** |
| **1 TL gerieb. Ingwer**  **1 TL Currypulver** | **⮚ kurz mitschwitzen** |  |
| **800 ml Gemüsebrühe**  **100 ml Orangensaft** | **⮚ ablöschen, ca. 20 Min köcheln lassen,**  **ab und zu umrühren, pürieren** | **Orangensaft am besten frisch gepresst** |
| **100 g Créme fraiche** | **⮚ einrühren** |  |
| **Salz, Cayennepfeffer** | **⮚ abschmecken** |  |
| **Petersilie** | **⮚ garnieren** |  |

**Käse-Lauch-Suppe (mit Hackfleisch)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 Zwiebeln** | **⮚ würfeln** | **Wer Hackfleisch dazu möchte: Zuerst 500 g Hackfleisch in Öl krümelig braten, würzen und dann weiter, wie im Rezept** |
| **800g Lauch** | **⮚ putzen, in Ringe schneiden** |  |
| **2 Eßl Butter** | **⮚ Zwiebel und Lauch glasig**  **dünsten** |  |
| **750 ml Gemüsebrühe** | **⮚ ablöschen, ca. 10 Minuten**  **köcheln lassen** |  |
| **200 g Schmelzkäse**  **mit Kräutern** | **⮚ zugeben, unter Rühren**  **aufkochen lassen** |  |
| **1 Becher Sahne** | **⮚ zugeben** | **Es geht auch Créme fraiche** |
| **Salz, weißer Pfeffer, Muskat** | **⮚ abschmecken** |  |

****

**Zur **

**Suppe**

**Reis-Minestrone (4 Pers)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 Eßl Öl**  **70 g durchwachsener**  **Speck** | **würfeln, knusprig anbraten** |  |
| **1 Zwiebel** | **würfeln** |  |
| **1 Stange Lauch**  **1 Möhre**  **1 Zucchini** | **putzen, Scheiben schneiden, mit Zwiebel zum Speck geben und ca. 3 Min mitdünsten** | **Statt Zucchini geht auch Kohlrabi** |
| **1 gr. Dose Tomaten**  **1 l Gemüsebrühe** | **Tomaten in der Flüssigkeit etwas zerteilen, alles zum Gemüse geben, kurz aufkochen** |  |
| **Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano**  **Thymian** | **würzen** |  |
| **200 g Reis** | **zugeben, ca. 20 Min köcheln lassen, dabei immer etwas umrühren bis der Reis gar ist** |  |
| **1 kl D. weiße Bohnen**  **(Abtropfgewicht**  **250g)**  **1 kl. D. Mais** | **abtropfen, abspülen, zugeben, erwärmen** | **Es gehen auch Kidneybohnen** |
| **20 g Parmesan**  **Basilikum** | **Nach dem Servieren bestreuen** |  |

**Kürbis-Kartoffel-Eintopf (4 Pers)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **800 g Kartoffeln**  **1 kl. Hokkaidokürbis** | **kleine Würfel schneiden** |  |
| **1 Zwiebel**  **1 Knoblauchzehe** | **klein hacken** |  |
| **4 Würstchen** | **Scheiben schneiden** | **Welche? Nach Geschmack!** |
| **2-3 Eßl Öl** | **erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Kartoffeln + Gemüse + Knoblauch zugeben, ca. 2 Min. mitbraten** |  |
| **800 ml Gemüsebrühe** | **Ablöschen, ca. 25 Min. köcheln lassen bis Gemüse weich ist, mit Kartoffelstampfer Gemüse leicht zerdrücken, bis gewünschte Konsistenz erreicht** | **Es geht auch Geflügelbrühe** |
| **Salz,Pfeffer, Kurkuma**  **2 Eßl geh. Petersilie**  **2 Eßl Schmand** | **Zugeben + geschn. Würstchen und nochmals ca. 5 Min. köcheln lassen** |  |