

SUPPEN- & EINTOPF-REZEPTE

Gemüsetopf (4 Personen)

600 g Tiefkühl-Suppengemüse

1,5 l Gemüsebrühe

1 Dose weiße Bohnen (400 g)

2 Lorbeerblätter

1 rote Paprika

Petersilie, Salz, Pfeffer

Gemüse mit Brühe zum Kochen bringen. Die abgetropften Bohnen und Lorbeer hineingeben. Salzen und Pfeffern und 20 Minuten köcheln lassen.

Die Paprika in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Abschmecken und mit Petersilie servieren.

Graupensuppe mit Wurzelgemüse (4 Personen)

100 g Gerstengraupen

2 kleine Zwiebeln

2 EL Rapsöl

1,5 l Gemüsebrühe

1 TL Majoran

2 Lorbeerblätter

400 g Möhren, Sellerie, Lauch

1/2 Bund Petersilie

4 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer

Die Graupen waschen und abtropfen lassen, Zwiebeln fein hacken und im Öl anbraten. Graupen kurz mitbraten und mit 1,2 l Gemüsebrühe aufgießen. Anschließend Majoran und Lorbeer zugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Das Gemüse möglichst klein würfeln, zur Suppe geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Eventuell die restliche Brühe zugießen.

Petersilie fein hacken und mit der sauren Sahne in die Suppe rühren.

Möhren-Ingwer-Suppe (4 Personen)

600 g Möhren

2 Zwiebeln

1 Stück Ingwer

2 EL Rapsöl

1 l Gemüsebrühe

100 ml Orangensaft

100 g Creme legere

Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Möhren, Zwiebeln und Ingwer klein schneiden und in heißem Öl anbraten. Mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern, 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren und creme legere einrühren. Abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Kichererbsen-Eintopf (4 Personen)

2 Dosen Kichererbsen (à 400 g)

3 grüne Paprika

2 Zwiebeln

3 EL Olivenöl

1,5 l Gemüsebrühe

3 Fleischtomaten

2 TL gemahlener Kümmel

1/2 TL Harissa (Gewürzpaste)

200 g Joghurt

Salz, Knoblauch

Die Kichererbsen abtropfen lassen und Paprika in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in Öl anbraten. Die Paprika und Kichererbsen kurz mitdünsten und mit Brühe aufgießen. Mit Salz und Kümmel würzen, 20 Minuten köcheln lassen.

Tomaten häuten und würfeln, in den Eintopf geben und weitere 10 Minuten köcheln. Mit Salz und Harissa abschmecken und mit einem Klecks Joghurt pro Teller garniert servieren.

Ratatouilletopf mit Reis (4 Personen)

150 g Naturreis

250 g Aubergine

400 g Zucchini

3 gelbe Paprika

1 Zwiebel

1 Dose geschälte Tomaten (400 g)

3/4 l Gemüsebrühe

4 EL Olivenöl

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Rosmarin

Reis garen und Gemüse in Scheiben schneiden, Paprika in Streifen, Zwiebeln und Knoblauch hacken.

Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in Öl erhitzen, Tomaten in Stücke geschnitten dazugeben. Mit 1/2 l Brühe auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. 20 Minuten garen.

Den Reis zugeben und eventuell die restliche Brühe nachgießen. Abschmecken.

Kartoffel-Käse-Suppe (4 Personen)

750 g mehligkochenden Kartoffeln

1 Bund Suppengrün

1 Zwiebel

3 EL Olivenöl

850 ml Gemüsebrühe

100 g Roquefort

Salz, Pfeffer

Kartoffeln und Suppengrün klein schneiden. Alles bis auf 2 EL Suppengrün in heißem Öl anschwitzen, salzen und pfeffern. Die Brühe zugießen und 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren. Den Käse zerbröseln und mit dem restlichen Suppengrün auf die Suppe streuen.