

# Suppen

## Broccolisuppe mit Lachs

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

500 g Broccoli, 100 g Zwiebel, 2 EL Oliven- oder Rapsöl, 600 ml Gemüsebrühe, etwas Salz, Pfeffer, 200 g Räucherlachs

### Zubereitung:

Broccoli in Röschen teilen, waschen, Stiele klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln, in Öl glasig dünsten, Broccoli kurz mitdünsten. Einige Röschen rausnehmen, Rest mit Brühe aufgießen und 10–15 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Streifen schneiden und in Schale oder tiefen Teller geben, Suppe darauf verteilen, restliche Röschen hineingeben und servieren.

## Grundrezept für Gemüsesuppen

Generell lässt sich aus fast jedem Gemüse ein leckeres Süsspchen zaubern. Man nehme 600 g grob zerkleinertes Gemüse, eine große, klein geschnittene Kartoffel, nach Belieben Zwiebeln und/oder Knoblauch, dünste alles mit 2 EL Oliven- oder Rapsöl, gießt es mit 600 ml Gemüsebrühe auf und lässt es 15–20 Minuten köcheln – bis alles weich ist. Mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Pfeffer, Paprika, Curry oder Muskat abschmecken, pürieren und evtl. mit einem Klecks Schmand, Frischkäse, Kokosmilch oder Sahne abrunden.

## Linsensuppe mit Hokkaido

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten:

125 g rote Linsen, 300 g Hokkaido-Kürbis, 200 g Süßkartoffeln, 150 g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ –1 rote Chilischote, 4 EL Olivenöl, 250 ml Orangensaft, 600 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 2 EL Currypulver, 200 g Blumenkohl, 100 ml Kokosnussmilch, 1 EL Limettensaft, gehackte Petersilie

### Zubereitung:

Linsen im Sieb abspülen, abtropfen lassen. Kürbis waschen, entkernen und würfeln. Süßkartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Gesäuberte Chilischote in feine Streifen schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Chili im Olivenöl anbraten. Kürbis, Süßkartoffeln und Linsen hinzufügen und mit Orangensaft und Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und dem Currypulver würzen. Suppe zugedeckt ca. 12 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und zur Suppe geben. Diese weitere 8–10 Minuten köcheln lassen. Von der Suppe ¼ abnehmen, fein pürieren, wieder zur restlichen Suppe geben. Kokosnussmilch mit Limettensaft unterrühren, alles aufkochen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

