



# Inhalt

Vorwort	3
Wenn die Low-Carb-Suppenliebe erwacht	6
Mein Happy-Carb-Prinzip	15
Alles beginnt mit einer guten Brühe	18
55 kreative Lieblingsrezepte, die Bauch und Seele wärmen	25
Lieblingssuppen für Bauch und Seele	27
Supp' dich schlank	52
Eintöpfe, die Krach machen	71
Löffelglück rund um die Welt	93
In nur einem Topf lecker gekocht	118
Rezeptübersicht	138
Zutatenregister	140
Über die Autorin	143



# Vorwort



ALL YOU NEED  
IS SOUP

# Rouladensuppe

## 5 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)  
500 g Rinder-Rouladenfleisch, in 1 cm breite Streifen geschnitten  
250 g rote Zwiebel, fein gehackt  
200 g Baconwürfel  
50 g Tomatenmark, doppelt konzentriert  
1 l Gemüsebrühe  
650 g Spitzkohl, ohne Strunk,  
in Streifen geschnitten  
400 g rote Spitzpaprikaschote,  
in Streifen geschnitten  
1 EL Majoran, getrocknet  
1 TL Paprikapulver, rosenscharf  
200 g Schmand, 20 % Fett  
2 EL Senf, mittelscharf  
200 g Gewürzgurken, in Würfel geschnitten  
1 TL Johannisbrotkernmehl, zur Bindung  
Salz und Pfeffer

Hier wird  
nicht gerollt,  
sondern  
gelöffelt.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Rouladenfleischstreifen anbraten. Wenn das Fleisch nach 4–5 Minuten so weit ist, dann die Zwiebelwürfel und die Baconwürfel zufügen. Gemeinsam für weitere 3–4 Minuten braten. Anschließend das Tomatenmark untermischen und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Fleisch für 60 Minuten kochen lassen.

Als Nächstes den geschnittenen Spitzkohl und die Spitzpaprikastreifen hinzufügen und den Majoran und das Paprikapulver unterrühren. Die Suppe nun für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Schmand und den Senf unterrühren, die Gewürzgurken untermischen und die Rouladensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss zur Bindung noch das Johannisbrotkernmehl durch ein kleines Küchensieb mit einem Schneebesen einrühren. Wer es supziger mag, gibt einfach noch Gemüsebrühe hinzu, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 502, Fett: 30,5 g, Kohlenhydrate: 19,0 g, Eiweiß: 34,9 g



# Supp' dich schlank

Suppen sind perfekte Schlankmacher. Ein großer Vorteil ist, dass der Bauch mit der in der Suppe vorhandenen Flüssigkeit gefüllt wird und auf diesem Wege mit weniger Kalorien eine gute Sättigung erreicht werden kann. Natürlich hängt es auch davon ab, was in der Suppe drin ist. Denn nichts geht ohne wertvolles Eiweiß, gesunde Fette und natürlich Gemüse, Gemüse, Gemüse, um die Fettverbrennung zu aktivieren. Löffeln Sie Ihre Speckpölsterchen weg mit den folgenden Rezepten.

## Brokkolisuppe mit Feta

### 2 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)  
50 g rote Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
400 g Brokkoli, in kleine Röschen zerteilt  
700 ml Gemüsebrühe  
50 g Frischkäse  
75 g Feta, gewürfelt  
30 g Cashewkerne, grob gehackt  
Salz und Pfeffer

In einem größeren Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Dann die Knoblauchwürfel zufügen und diese kurz mit den Zwiebeln anrösten. Nun die Brokkoliröschen und die Gemüsebrühe zufügen und die Suppe für 15 Minuten kochen lassen.

Anschließend den Frischkäse und den Feta zufügen und die Suppe danach mit einem Pürierstab grob zerkleinern. Zum Schluss die Brokkolisuppe noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Suppe in Schalen anrichten und mit den gehackten Cashewkernen servieren.

### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 412, Fett: 29,4 g, Kohlenhydrate: 14,0 g, Eiweiß: 18,8 g



Brokkoli, der gesunde grüne Waschkopf

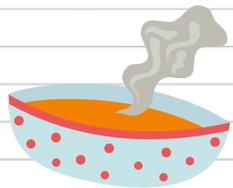
# Fruchtige Linsensuppe

## 3 Portionen

15 g Kokosöl  
200 g Lauch, in Ringe geschnitten  
150 g Karotte, in kleine Würfel geschnitten  
75 g TK-Mango, ungezuckert  
150 g Rote Linsen  
900 ml Gemüsebrühe  
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
½ TL Paprikapulver, rosenscharf  
1 TL Currypulver  
150 ml Kokosmilch  
25 g Kokosflakes bzw. Kokoschips  
75 g Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten  
Salz und Pfeffer

Einen mittelgroßen Topf mit dem Kokosöl erhitzen und die Lauchringe und die Karottenwürfel für 1–2 Minuten anbraten.

Dann die gefrorenen Mangowürfel untermischen und die roten Linsen zufügen. Den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe für 20–25 Minuten kochen lassen.

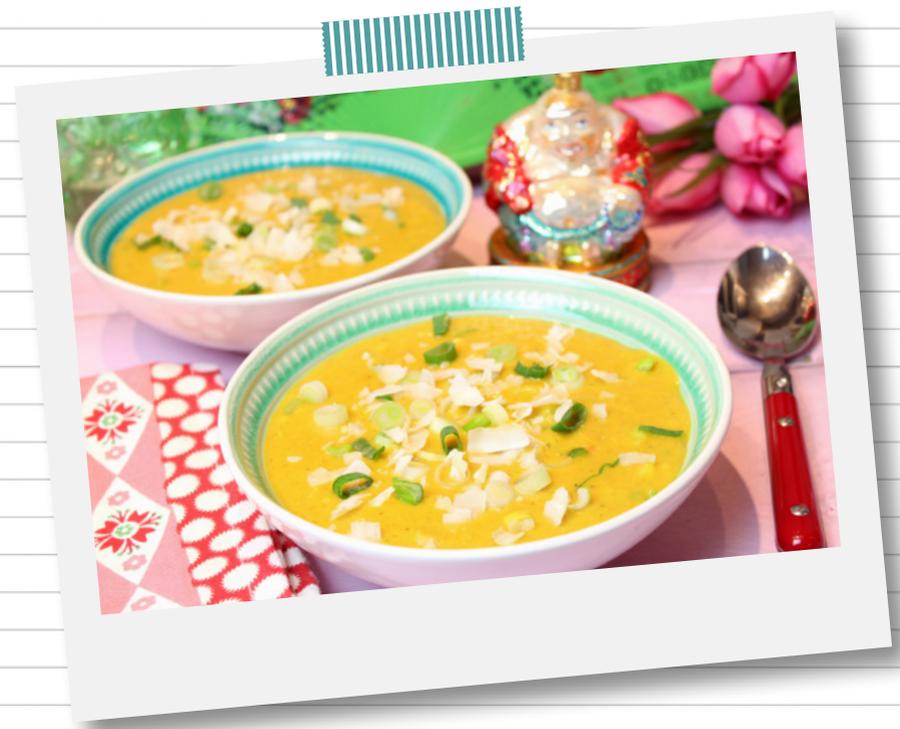


Wenn die roten Linsen weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab fein zerkleinern. Nun noch die Gewürze zufügen und die Kokosmilch unterrühren. Falls die Suppe am Ende zu dick ist, mit etwas Gemüsebrühe strecken.

Zum Schluss die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch die Kokosflakes und die Frühlingszwiebelringe untermischen. Dabei einen kleinen Teil zum Bestreuen nach dem Anrichten zurückbehalten.

## Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 438, Fett: 21,7 g, Kohlenhydrate: 37,0 g, Eiweiß: 16,6 g



# Stroganoff-Hack-Suppe

## 4 Portionen

15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)  
400 g mageres Rinderhackfleisch  
150 g rote Zwiebel, gehackt  
1 ¼ l Gemüsebrühe  
600 g Blumenkohl, grob geraspelt  
200 g Lauch, in dünne Ringe geschnitten  
250 g braune Champignons, in Scheiben geschnitten  
2 TL Thymian, getrocknet  
2 TL Senf, mittelscharf  
2 EL Ketchup, zuckerfrei  
200 g Schmand, 24 % Fett  
½ bis ¾ TL Johannisbrotkernmehl, zur Bindung  
100 g Gewürzgurken, in kleine Würfel geschnitten  
Salz und Pfeffer

Einen Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Das Rinderhackfleisch anbraten, bis es krümelig ist. Dann die Zwiebelwürfel hinzufügen und diese gemeinsam mit dem Fleisch glasig braten. Anschließend den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe für 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt das komplette Gemüse und die in Scheiben geschnittenen Champignons in die Suppe geben und alles gemeinsam 15 Minuten kochen.

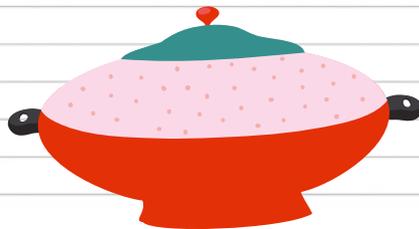


Im nächsten Schritt nun den Thymian, den Senf, das Ketchup und den Schmand unter die Suppe rühren. Danach die Stroganoff-Hack-Suppe mit dem Johannisbrotkernmehl andicken. Dazu das Bindemittel mit einem Schneebesen in die Suppe einrühren.

Zum Schluss noch die Gewürzgurkenwürfel in die Suppe geben und diese final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 439, Fett: 28,8 g, Kohlenhydrate: 12,4 g, Eiweiß: 29,3 g



# Gemüse-Hähnchen-Erdnusstopf

## 2 Portionen

15 g Kokosöl  
250 g Hähnchenbrust, in Streifen geschnitten  
75 g rote Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
1 TL rote Currypaste  
400 g Zucchini, ohne Kerne, grob geraspelt  
125 g Karotten, grob geraspelt  
50 ml Kokosmilch  
30 g Erdnussmus  
50 ml Ketchup, zuckerfrei  
50 g Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten  
Salz und Pfeffer

*Etwas  
verrückt,  
aber lecker*

Einen Topf erhitzen und das Kokosöl hineingeben. Die Hähnchenstreifen scharf anbraten, bis diese nach 3–4 Minuten goldbraun sind. Die Hähnchenstreifen mit Salz und Pfeffer würzen und dann aus dem Topf nehmen.

Im Bratfett nun die Zwiebelwürfel glasig anbraten, kurz darauf die rote Currypaste zufügen und diese im Topf gemeinsam mit den Zwiebelwürfeln anschwitzen.

Anschließend die Zucchini- und Karottenraspel in den Topf geben und das Gemüse für 4–5 Minuten unter Rühren braten. Dabei schon mal mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsemischung danach mit der Kokosmilch ablöschen und das Erdnussmus und den zuckerfreien Ketchup untermischen.

Im nächsten Schritt die gebratenen Hähnchenstreifen zurück in den Topf geben und noch mal alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ganz zum Schluss noch die Frühlingszwiebelringe unterheben.

## Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 441, Fett: 23,3 g, Kohlenhydrate: 17,4 g, Eiweiß: 38,5 g

