

Rezeptübersicht

Lieblingssuppen für Bauch und Seele

Lieblings-Kürbissuppe 28
Gemüsesuppe mit Haferkleie-
Butterschwämmchen 30
Fischsuppe Büsum 32
Gemüse-Blutwurstsuppe 34
Basilikum-Mandel-Suppe mit Fleisch-
bällchen 36
Winterliche Gemüsecremesuppe mit
Hähnchen 38
Hackfleischsuppe Seelentrost 40
Sauerkraut-Currytopf
mit Mettenden 42
Weckt Tote auf – Hühnersuppe 44
Rouladensuppe 46
Low-Carb-Lasagnesuppe 48
Winterlicher Fischtopf 50

Supp' dich schlank

Brokkolisuppe mit Feta 53
Kalte zickige Gemüsesuppe 54
Grüne Melonensuppe 56
Karotten-Erdnuss-Suppe
mit Hähnchen und Kichererbsen 58

Spinat-Mandel-Suppe mit Ei 60
Cremige Tomaten-Kichererbsen-
Suppe 62
Sommerliche Hühnersuppe mit
Blumenkohlreis 64
Minestrone mit Quinoa 66
Sellerie-Ananas-Suppe
mit Hähnchen-Drumsticks 68
Frühstückssuppe mit Avocado,
Lachs und Süßkartoffel 70

Eintöpfe, die Krach machen

Der Bettlix-Zaubertopf 72
Gemüse-Bohneneintopf mit
Kabanossi 74
Linsensuppe Störtebeker 76
Fruchtige Linsensuppe 78
Bärlauch-Hackfleischtopf 80
Bettis Linseneintopf 82
Spitzkohl-Hacktopf mit Senfrahm 84
Bean-me-up-Betti-Bohneneintopf 86
Linsen-Hackfleischtopf mit Spinat 88
Erbsensuppe mit Räuchermakrele 90
Hessische Blitz-Linsensuppe 92

Löffelglück rund um die Welt

Indische Auberginensuppe 94
Stroganoff-Hack-Suppe 96
Svensk pøseret – Schwedischer
Wursttopf 98
Soljanka à la Betti 100
Tom Kha Gai 102
Türkische Linsensuppe 104
Cevapcici-Suppe 106
Harissa-Karotten-Linsensuppe
Marrakesch 108
Bigos 110
Rote Kokos-Currysuppe mit Enten-
brust 112
Italienische Meatballs in gemüsiger
Bohnensuppe 114
Serbische Bohnensuppe 116

In nur einem Topf lecker gekocht

One-Pot-Gemüsepizzamix 119
Sahniger Blumenkohlreis-Thymian-
Hähnchentopf 120
Winterlicher Rotkohl-Hacktopf 122
Cremiges Parmesan-Erbsen-Blumi-
sotto 124
Sucuk-Auberginen-Zucchini-Paprika-
topf 126
Gemüse-Hähnchen-Erdnusstopf 128
Kohlrabitopf mit Tomate und Feta 130
Curry-Gemüsenudel-Meatball-Pot 132
Spitzkohl-Paprika-Gulaschtopf 134
Blumenkohl-Quinoa-Curry 136

