

---

# Linsensuppe

---

## Zutaten:

- 500 g rote Linsen
- 500 g Kartoffeln
- 4 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 6 Wiener Würstchen
- 3 EL Senf
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Schmand
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Linsen mit den Lorbeerblättern, geschälten Zwiebeln, kleingeschnittenen Möhren und Kartoffeln kochen. Würstchen in kleine Scheiben schneiden und anbraten.

Suppe mit Senf, Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken. Würstchen dazugeben.

Vor dem Servieren Zwiebeln und Lorbeer entfernen und den Schmand unterrühren.



---

# Türkische Hühner-Linsensuppe

---

## Zutaten:

- Hähnchenfleisch
- rote Linsen
- Gemüsebrühe
- Rosenpaprikapulver
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch kochen, danach das Hähnchenfleisch herausnehmen und die roten Linsen gründlich waschen und in den Sud hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Rosenpaprikapulver würzen und kochen lassen.

Wenn die Linsen gar sind, pürieren und das zerkleinerte Hähnchen hinzufügen.



---

# Süßkartoffel-Möhrensuppe mit Curry

---

## Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 1 kg Süßkartoffeln
- 2 große Zwiebeln
- 3-4 Knoblauchzehen
- etwas Olivenöl
- Currygewürz
- scharfes Curry
- ca. 2 Liter Gemüsebrühe
- 500 g Naturjoghurt 3,5 % oder Sahnejoghurt
- 3-4 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- Petersilie nach Belieben

## Zubereitung:

Möhren und Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Den Knoblauch dazu geben. Dann die Kartoffeln und Möhren hinzugeben und das Currypulver unterrühren, die Brühe dazu gießen, zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten garen lassen. Anschließend die Suppe fein pürieren. Den Joghurt mit dem Mehl mischen, in die Suppe rühren und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und scharfem Curry abschmecken.



---

# Partysuppe

---

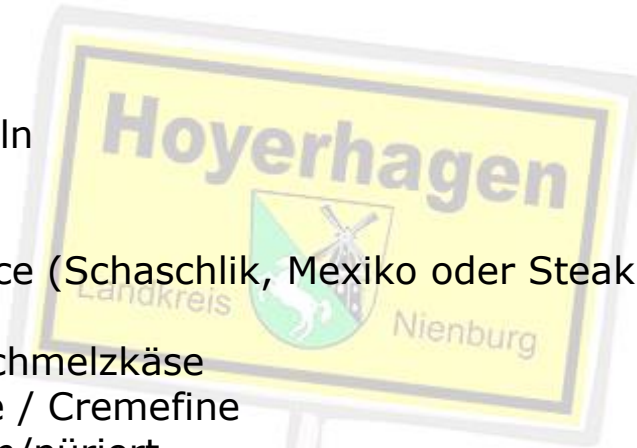
## Zutaten:

- 1 kg Hack
- 2 große Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 1 Dose Mais
- 2 Flaschen Sauce (Schaschlik, Mexiko oder Steak je nach Geschmack)
- 3 Packungen Schmelzkäse
- 1 Becher Sahne / Cremefine
- 1 Dose Tomaten/püriert
- 2 Dosen Tomaten in Stück
- 1 große Dose Champions mit Saft
- 1 Packung Kochschinken
- 1 Glas Würstchen
- ca. 500 ml Wasser (je nach Bedarf)

## Zubereitung:

Hack mit Zwiebeln anbraten. Alle weiteren Zutaten nach und nach unterrühren und dann ein paar Stunden ziehen lassen.

*Tipp:* Suppe etwas dünner eignet sich auch sehr gut als Sauce zu Nudeln (bei Kids sehr beliebt).



---

# Gemüse Nudelsuppe RUCKZUCK

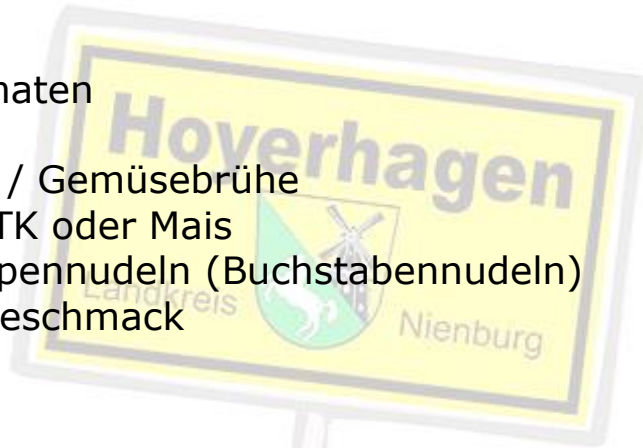
---

## Zutaten:

- 2-3 frische Tomaten
- etwas Öl
- 750 ml Wasser / Gemüsebrühe
- 150 g Erbsen, TK oder Mais
- 100-150 g Suppennudeln (Buchstabennudeln)
- Kräuter nach Geschmack
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Zwiebel, Karotten, Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit Öl im Topf kurz andünsten. Wasser mit Brühe zugeben und ca. 15 - 20 Minuten köcheln lassen. In den letzten Minuten die Nudeln und Erbsen hinzugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.



---

# Grünkohl-Käse-Suppe

---

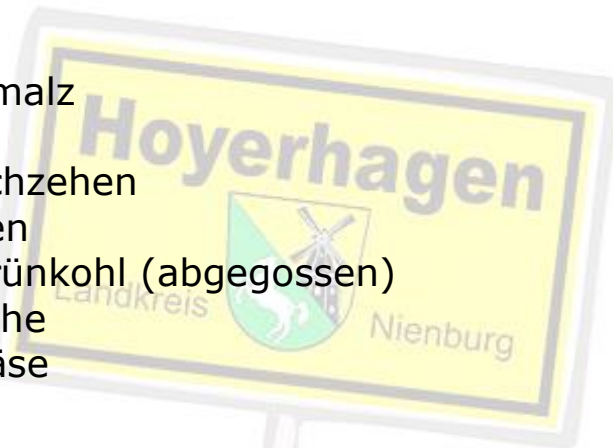
## Zutaten:

- etwas Gänseschmalz
- ca. 1-2 Zwiebeln
- ca. 1-2 Knoblauchzehen
- Wiener Würstchen
- 1 großes Glas Grünkohl (abgegossen)
- 400 ml klare Brühe
- 200 g Schmelzkäse
- etwas Senf
- Salz & Pfeffer
- evtl. Muskat
- etwas Cayennepfeffer

## Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein schneiden. Die Wurst in Scheiben schneiden und zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch im Schmalz kross anbraten. Den Grünkohl zugeben und kurz mitschmoren lassen. Mit der Brühe ablöschen und zum Kochen bringen. Anschließend den Schmelzkäse hineingeben und unter gelegentlichem Rühren schmelzen lassen. Die Suppe sollte etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend mit Senf und Gewürzen abschmecken.

*Tipp:* Es kann natürlich auch frischer oder TK-Grünkohl verwendet werden. In dem Fall kommt natürlich noch Auftauen bzw. Putzen und Kleinschneiden hinzu. Bitte auch darauf achten, dass die Garzeit sich dann um etwa 20 Minuten verlängert.



---

# Zurek – polnische Ostersuppe

---

## Zutaten:

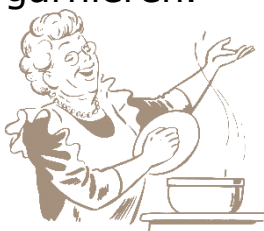
- 100 g Roggenschrot
- 400 ml warmes Wasser
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel (festkochend)
- 1 Karotte
- 200 g polnische Wurst (z.B. Krakauer)
- 2 EL Öl
- 750 ml Brühe
- 1 TL Majoran
- 2 Eier (hart gekocht)
- 100 g saure Sahne
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Zwei bis Tage vorher das warme Wasser und Roggenschrot zusammen in eine Schüssel schütten und mit Brotpapier und einem Haushaltsgummi abdecken. Mit einer Gabel Löcher ins Papier stechen und bei Raumtemperatur stehen lassen.

Zubereitung am Tag des Verzehrs:

Knoblauch, Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Die Wurst in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und zunächst die Wurst, dann das Gemüse anbraten. Mit Brühe ablöschen. Majoran unterrühren und die Suppe 20-30 Minuten köcheln lassen. Nun das Roggenschrot zur Suppe schütten und unter stetigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne unterheben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den gekochten Eiern garnieren.



---

# Garten-Gemüse-Suppe

---

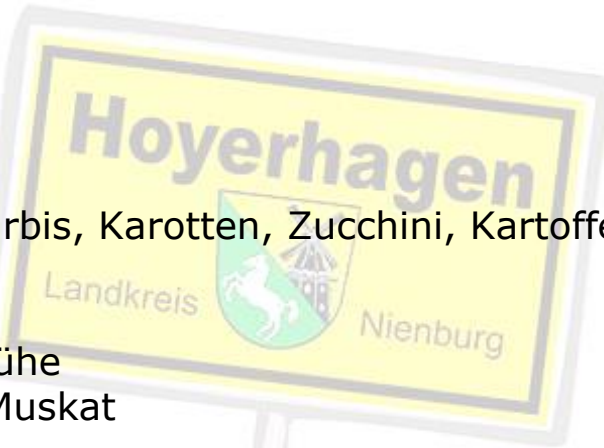
## Zutaten:

- 150 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 3 EL ÖL
- 1 kg Gemüse (Kürbis, Karotten, Zucchini, Kartoffeln und Porree) gemischt
- 2 Liter Wasser
- nach Belieben Brühe
- Salz & Pfeffer & Muskat
- 1 Becher Sahne

## Zubereitung:

Pilze und Zwiebeln klein schneiden und in Öl kräftig anbraten. Das Gemüse (geputzt und gewürfelt) dazu geben und mit anbraten, das Wasser drauf gießen und die Gewürze hinzufügen.

Alles zusammen ca. 20-25 Minuten kochen lassen. Danach den Topf von der Kochstelle nehmen und alles pürieren. Zum Schluss noch einen Becher Sahne hinzugeben.





---

# Hawaii-Suppe

---

## Zutaten:

- 1 kg Schweinefilet
- 6 EL Öl
- 2 Zehen Knoblauch
- 4 große Zwiebeln
- 6 Paprikaschoten, bunt gewürfelt
- 1 Dose Ananas (Stücke)
- 1 Dose Champignons
- 1 kl. Glas Silberzwiebeln
- 250 g Chilisauce
- 400 ml Weißwein
- 2 Becher Sahne
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Tabasco

## Zubereitung:

Schweinefilet würfeln und in Öl anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Paprika mitschmoren.

Alle Zutaten bis einschließlich Wein zugeben und kurz garen lassen. Sahne zugießen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken.



---

# Kürbissuppe mit Linsen

---

## Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- ½ Bund Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 100 g Linsen (schwarze)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1-2 getrocknete Chilischoten
- 1 kg Kürbis
- 6 EL Sahne
- 2 EL Apfelessig

## Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln und mit Thymian und Öl zusammen mit den Linsen erhitzen.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Chilischoten ca. 30 – 40 Minuten zum Kochen bringen. Den Kürbis schälen, klein würfeln und mit der Sahne zusammen ca. 5 Minuten kochen lassen. Den Kürbis anschließend zu den Linsen geben, mit Apfelessig und Salz abschmecken, fertig.

Man kann Bockwurst, gewürfelten Schinken, Brot oder Baguette dazu reichen.



---

# Käsesuppe

---

## Zutaten:

- 1 kg Thüringer Mett
- 1 kg Gehacktes
- 6 mittlere Zwiebeln
- 8 Stangen Porree
- 2 große Dosen Champignons
- 800 g Sahne Schmelzkäse
- 800 g Kräuter Schmelzkäse
- Salz & Pfeffer
- Thymian
- Brühe

## Zubereitung:

Gehacktes anbraten, Zwiebeln andünsten, Porree und Champignons begeben und mit Brühe auffüllen. Das Ganze aufkochen lassen. Dann den Käse, begeben. Kurz aufkochen lassen und nach Geschmack würzen.



---

# Gyros-Suppe

---

## Zutaten:

- 1,5 kg Gyros
- 5 Becher Sahne à 200 g
- 2 rote Paprika
- 2 gelbe Paprika
- 1 Dose Mais
- 1 Glas Zigeunersauce (500 g)
- 1 Flasche Chilisauce (250 g)
- 2 Tüten Zwiebelsuppe

## Zubereitung:

Gyros 1 Tag vorher anbraten und über Nacht in Sahne einlegen.

Zwiebelsuppe am nächsten Tag nach Anleitung fertigkochen, danach alle anderen Zutaten zufügen.

Zuletzt das Gyros mit der Sahne in den Topf geben.



---

# Mulligatawny mit Linsen & Ingwer

---

## Zutaten:

- ca. 200 g Hähnchenbrustfilet
- 170 g rote Linsen
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- 3 EL Butterschmalz
- Je 1 TL Kreuzkümmel & Koriander
- 1 TL Currypulver
- ¼ TL Cayennepfeffer
- ½ l Hühnerbrühe
- ¼ Kokosmilch
- 2 Stiele Koriander
- 1 EL Zitronensaft

## Zubereitung:

Hähnchenbrustfilet in kleine Würfel schneiden. Die Linsen in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, den Ingwer fein reiben. Das Ghee in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin anbraten.

Knoblauch, Ingwer und die Hähnchenfleisch dazugeben, Gewürze darüber streuen und unter Rühren etwa 30 Sekunden anbraten. Die Linsen hinzugeben, mit der Brühe ablöschen und mit Salz würzen. Alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Die Kokosmilch dazu gießen und die Suppe weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mulligatawny mit Zitronensaft und Salz abschmecken, wer mag mit Koriander garnieren.



---

# Kräutersuppe

---

## Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 150 g Sauerampfer
- 100 g Blattspinat
- 75 g Sellerieblätter
- 75 g Brunnenkresse
- 75 g Kerbel
- 75 g glatte Petersilie
- 8 kleine Basilikumblätter
- 1 ½ Gurke
- 100 g Butter zum Anschwitzen
- 1 ½ l Wasser
- 20 g Salz
- 100 g Butterflöckchen
- 3 EL Crème fraîche
- grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Blattgemüse und Kräuter verlesen und waschen. Spinat, Sellerie, Kresse, Kerbel, Petersilie, Basilikum- und Kerbelblätter waschen.

Die Gurke schälen, halbieren, den Samenstrang entfernen, in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und vierteln. Butter in den Topf geben. Die Blätter von Sauerampfer, Spinat, Sellerie, Kresse und Petersilie sowie die Gurke dazugeben und alles bei geschlossenem Topf anschwitzen, ohne dass es anbräunt. Mit Wasser aufgießen, salzen und die Kartoffeln hineingeben. 25 Minuten kochen lassen.

Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer cremig rühren. Zum Schluss die Crème fraîche hinzufügen und mit Pfeffer abschmecken.



---

# Lauchcremesuppe

---

## Zutaten:

- 5-6 Stangen Lauch
- 300 g Hackfleisch
- 3 Kräuterschmelzkäse
- 2 Sahneschmelzkäse
- 500 ml Wasser
- Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung:

Hackfleisch anbraten.

Lauch in kleine Ringe schneiden und dazugeben.

Anschließend den Schmelzkäse, Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen.

1 Tag ziehen lassen und zum Schluss abschmecken.



---

# Borschtsch

---

## Zutaten:

- 400 g Rindfleisch
- 1 Eisbergsalat
- 4 Kartoffeln
- 1 Tube Tomatenmark
- Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Schmand
- etwas Dill
- Salz nach Geschmack

## Zubereitung:

Rindfleisch anbraten, Knoblauch hinzufügen. Kartoffeln und Eisbergsalat in kleine Würfel schneiden.

Wasser, Kartoffeln, Tomatenmark zum Fleisch zugeben alles ca. 20-25 Minuten kochen lassen. Eisbergsalat dazugeben.

Alles zusammen mit Dill und Salz würzen.

1 TL Schmand nach Geschmack auf die Suppe.





---

# Tomatensuppe

---

## Zutaten:

- 5 Pakete Tomaten-Reis-Suppe
- ½ Butter
- 7 Zwiebeln
- ¾ l saure Sahne
- ¼ l süße Sahne

## Zubereitung:

Zwiebeln mit Butter glasig schmoren, anschließend mit Wasser auffüllen.

Pakete Suppe dazu, aufkochen lassen und gut verrühren. Saure und süße Sahne hinzufügen.

Evtl. noch Flüssigkeit dazugeben.



---

# Kartoffelsuppe

---

## Zutaten:

- 2,5 kg Kartoffeln
- 1 mittelgroße Stange Porree
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Würfel Fleischbrühe
- 1 Packung grobe Bratwurst
- 250 g Speckwürfel
- etwas Milch zum Pürieren
- Salz & Pfeffer
- Paprikapulver
- Maggi
- Butter

## Zubereitung:

Speck anbraten und mit der Gemüsebrühe und Fleischbrühe ablöschen. Kartoffeln schälen, die eine Hälfte würfeln und zur Brühe dazugeben, ca. 25 Minuten kochen lassen. Porree in kleine Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben.

Die restlichen Kartoffeln zum Püree verarbeiten, hierfür die Milch / Butter verwenden.

Das fertige Püree ganz zum Schluss zur Suppe hinzugeben und nach Geschmack würzen.

Bratwurst / Mettenden dazu.

Falls die Suppe zu dick ist, einfach mit etwas Gemüsebrühe verdünnen.



---

# Rucola-Käse-Klößchen

---

## Zutaten:

- 1 Liter Gemüse- oder Geflügelbrühe
- 25 g Rucola
- 20 g Parmesan
- 25 g weiche Butter
- 1 Ei
- 85 g Hartweizengrieß
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Inzwischen den Rucola verlesen, waschen und trockenschütteln. Grobe Stiele entfernen und die Blätter sehr fein hacken.

Den Parmesan fein reiben. In einer kleinen Schüssel die weiche Butter mit dem Ei, einer Prise Salz und Pfeffer mit dem Schneebesen verrühren. Den gehackten Rucola und den geriebenen Parmesan untermischen, dann den Grieß sorgfältig untermischen.

Aus der Grießmasse mithilfe von zwei feuchten Teelöffeln Klößchen abstechen und in die kochende Brühe geben. Die Rucola-Käse-Klößchen in der Brühe bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Nach Belieben Pfeffer grob darüber mahlen.

