

Suppentöpfe des Monats

Kürbissuppe

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

400g Kürbis
½ l fettfreie Bouillon
2 EL ¼-Fett Quark
Frischer Dill oder Petersilie



Zubereitung

1. Kürbis in grosse Stücke schneiden und in fettfreier Bouillon weich kochen. Einen Zweig Dill oder fein gehackte Petersilie mitkochen und evt. Mit Meersalz verfeinern.
2. Den weich gekochten Kürbis mit 4 EL Bouillon im Mixer, oder mit dem Pürierstab pürieren. Püree zurück in die Pfanne geben und mit dem Rest der Bouillon kurz aufkochen.
3. Den Quark unter die Suppe rühren und in Suppenschälchen anrichten. Mit einem Dillzweig oder Petersilie garnieren. Sofort servieren.

Sellerie/Kartoffelsuppe

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

200g Sellerie mit Grün
200g mehlig kochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
1 Tropfen Öl (Zweifrankenstein gross)
½ l fettfreie Bouillon
1 Prise Curry
Meersalz
Weisser Pfeffer
¼ l Milch
2 Eigelb
1-2 EL ¼-Fett Quark
Selleriegrün oder Petersilie



Zubereitung

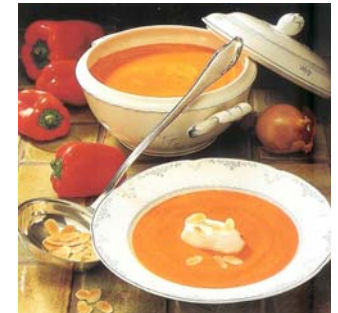
1. Sellerie, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und würfeln. Öl heiss machen und Gemüse kurz dünsten, dabei oft wenden.
2. Bouillon und Curry zufügen. Das Gemüse zugedeckt garen. Das weich gekochte Gemüse mit 4 EL Bouillon im Mixer oder mit Pürierstab pürieren.
3. Das Püree zurück in die Pfanne geben, mit dem Rest der Bouillon und der Milch kurz aufkochen.
4. Eigelb verquirlen, 1/8 l Suppe esslöffelweise zufügen und darunter rühren. Zur Suppe geben und umrühren, nicht mehr kochen. Mit Meersalz und weissem Pfeffer abschmecken.
5. Den Quark unter die Suppe rühren und in Suppenschälchen anrichten. Mit zartem Selleriegrün oder Petersilienzweig garnieren. Sofort servieren.

Paprikasuppe

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

500g rote Peperoni
1 grosse Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Tropfen Öl (Zweifrankenstein gross)
3 dl fettfreie Bouillon
2 EL geriebener Meerrettich
1 dl Milch
4 EL ¼-Fett Quark
1 hartgekochtes Ei



Vitalance
Für körperliches Wohlbefinden

Zubereitung

1. Peperoni ohne Kelch in Viertel schneiden, Kerne und Scheidewände teilweise entfernen, in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln (Knoblauch kann auch durch Knoblauchpresse gedrückt werden). Öl heiss machen und Zwiebeln mit Knoblauch und Peperoni dünsten. Häufig wenden.
3. Bouillon zufügen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Das weich gekochte Gemüse pürieren und mit Salz, Pfeffer abschmecken. Meerrettich darunter rühren.
5. Das hart gekochte Ei hacken und beiseite stellen.
6. Die Hälfte vom Quark mit der Milch verrühren und unter die Suppe geben, gut verrühren.
7. Suppe in Suppenshälchen anrichten, garnieren mit 1TL Quark und 1TL gehacktem Ei. Sofort servieren.

Zucchini-Suppe mit Lachs

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

- 5 mittel grosse Zucchini
- 4 dünne Scheiben frischer Lachs à 50g
- 4 kleine Zweige Dill
- 1 Tropfen Öl (Zweifrankensteinstück gross)
- 1/2l fettfreie Gemüsebouillon
- 200g ¼-Fett Quark
- Salz, Kräutermeersalz
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
2. Den Lachs sowie den Dill waschen, trocken tupfen und beiseite legen.
3. Das Öl heiss machen und die Zucchini darin dünsten, häufig wenden. Die Bouillon dazu giessen und alles zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

4. Den Quark in die Suppe einrühren und alles mit Salz, Kräutersalz und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren.
5. Jeweils eine Scheibe Lachs (Lachs kann vor dem Servieren beidseitig kurz angebraten werden, nicht zwingend) in einen Suppenteller legen, die heisse Suppe darüber giessen und mit einem Dillzweig garnieren. Sofort servieren.

Tomatensuppe

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

- 750g reife Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Suppengrün
- 1 Tropfen Öl (Zweifrankensteinstück gross)
- 1/2l fettfreie Gemüsebouillon
- Frischer Basilikum
- Kräutermeersalz
- Pfeffer
- Getrocknete italienische Kräuter



Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün putzen, schälen, klein schneiden und in dem heiss gemachten Öl dünsten. Häufig wenden.

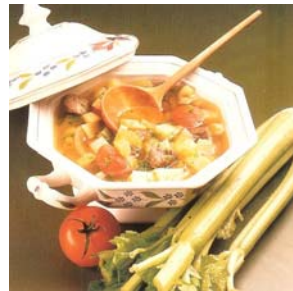
2. Tomaten bis auf eine in grobe Würfel schneiden und dazugeben. Mit Bouillon ablöschen und aufkochen lassen. Kräuter dazugeben und ca. 1 Stunde kochen lassen.
3. Basilikum, ausser 12 Blättli (diese separat beiseite legen) in Streifen schneiden. Übrige Tomate in kleine Würfel schneiden und beiseite stellen.
4. Suppe im Mixer oder mit Pürierstab pürieren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Basilikum und Tomatenwürfel in Suppe erwärmen.
5. Suppe anrichten in Suppenschälchen. Mit 1 EL Quark und je 3 Basilikumblättli garnieren.
6. Sofort servieren.

Rindfleisch/Gemüsesuppe

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

400g Siedfleisch
 800g Gemüse: Rübli, Lauch, Kohl, Tomate, Zwiebel (nach Lust und Laune, können auch andere Gemüse dazu genommen werden)
 2 mittlere Kartoffeln
 1 Bund Suppengrün
 1 Tropfen Öl (Zweifrankenstein gross)
 ½- ¾l fettfreie Gemüsebouillon
 Petersilie
 Meersalz



Zubereitung

1. Siedfleisch in Bouillon kochen. Danach Fleisch in dünne Streifen schneiden.
2. Gemüse putzen, waschen und in Stücke schneiden. In heiss gemachtem Öl kurz andünsten. Häufig wenden.
3. Mit der Bouillon ablöschen und die Siedfleischstreifen dazugeben. Mit Petersilie und Salz würzen, ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. In Suppenteller heiss servieren.

Berechnung der verschiedenen Suppen

Berechnen Sie die gesamten Zutaten einer Suppe, z.B.:

1 Tasse kleingeschnittenes gekochtes Gemüse oder eine Faustgrösse = 1 Gemüse
 2 mittlere Kartoffeln = 1 Stärke
 200g ¼-Fett Quark = 11/3 Protein
 2 Eigelb = 1 Protein
 200g Lachs = 2 Protein
 400g Siedfleisch = 4 Protein usw.

Wenn Sie die Gesamtanzahl Portionen pro Kategorie (Gemüse, Stärke, Proteine) berechnet haben, können Sie bestimmen, wie viele Portionen von jeder Kategorie Sie in etwa persönlich verzehren. Nehmen Sie z.B. ¼ der gesamten Suppe, rechnen Sie die Gesamtportionen der verschiedenen Kategorien, dividiert durch 4.

Die Suppen können als Vorspeise oder als vollständige Mahlzeit mit etwas Brot und Käse verzehrt werden. EN GUETE !

Lassen Sie es sich schmecken.

