

BIANCA-RAFAÉLA &
MICHAEL BASWALD

SUPER

9 REZEPTE FÜR EINTÖPFE UND SUPPEN
IM HERBST UND WINTER

SUPPEN

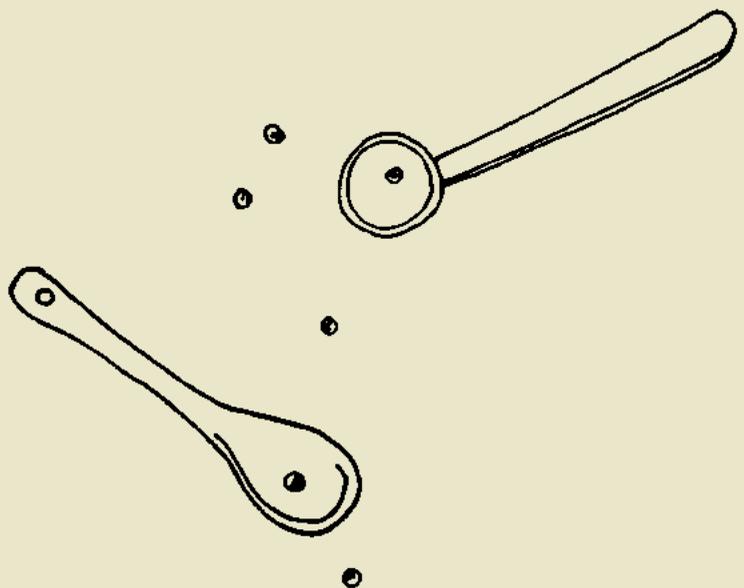


LÖFFEL DICH GLÜCKLICH!

Manchmal muss so ein Mittag- oder Abendessen ganz schön viele Ansprüche erfüllen: Es sollte einfach und schnell zuzubereiten, easy zum Mitnehmen, knackevoll mit gesunden, regionalen und saisonalen Zutaten sein und vor allem: richtig gut schmecken. Mit Suppen und Eintöpfen gar kein Problem! Deshalb haben wir hier 9 Rezepte reingepackt, die dir den Herbst und Winter noch ein bisschen gemütlicher machen: eine kunterbunte Mischung mit und ohne Fleisch, Laktose und Gluten.

Also: Schnapp dir einen Topf, bring deine Löffel in Stellung und mach dich auf ein paar wärmende Geschmacksabenteuer bereit!

**Viel Spaß beim genüsslichen Schlürfen,
deine Löwenzähne**





ROTE LINSEN-SUPPE MIT KOKOSRASPELN

vegan &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

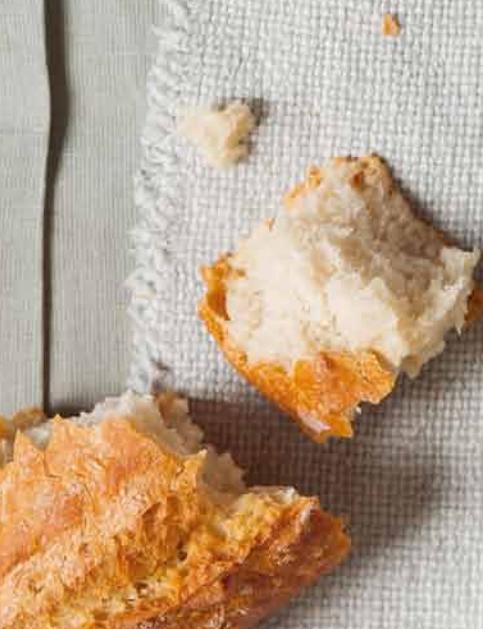
1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anbraten.
3. Die roten Linsen, die Karotten und die Kurkuma dazugeben und kurz mitanbraten.
4. Alles mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 25 Minuten köcheln lassen.
5. Die Chilischote putzen und fein würfeln.
6. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und nach Belieben pürieren.
7. Die Linsen-Suppe nun mit den Kokosraspeln servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Öl
200 g rote Linsen
4 Karotten
1 TL Kurkuma
400 ml Kokosmilch
600 ml Gemüsebrühe
1 Chilischote
Salz
Pfeffer
4 EL Kokosraspel

TIPP

Mit indischem Naan-Brot (nicht mehr glutenfrei)
und etwas Joghurt (nicht mehr vegan)
serviert - einfach köstlich.



GRIECHISCHER EINTOPF MIT RINDERFASCHIERTEM UND FETA

glutenfrei

laktosefrei
ohne Feta

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

3 Karotten
2 Paprika
500 g Tomaten
250 g Kartoffeln
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Chilischote
3 EL Öl
500 g Rinderfaschiertes
2 EL Tomatenmark
500 ml Rinderbrühe
1 Packung Feta
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Die Chilischote putzen und würfeln.
4. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin glasig andünsten.
5. Das Rindfleisch darin rundum anbraten.
6. Die Chilischotenwürfel, das Tomatenmark und die Tomaten in den Topf geben.
7. Dann die Karotten und Kartoffeln dazugeben.
8. Alles mit der Rindsbrühe aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
9. Anschließend die Paprikastücke dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln lassen.
10. In der Zwischenzeit den Feta würfeln.
11. Nach Ende der Kochzeit 3/4 des Fetas in den Topf geben.
12. Nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Griechischen Eintopf in den Tellern anrichten und mit dem restlichen Feta garnieren.



KAROTTENCREMESUPPE MIT KREUZKÜMMEL



vegan &
glutenfrei

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Karotten
1 Knollensellerie
2 Zwiebeln
3 EL Öl
1/2 TL Kreuzkümmel
750 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten und den Sellerie waschen, schälen und klein würfeln.
2. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten.
4. Die Karotten- und Selleriestücke und den Kreuzkümmel dazugeben und kurz mitbraten.
5. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
6. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Die Suppe nun in den Tellern anrichten.

TIPP

Croûtons (nicht mehr glutenfrei) sind ein knuspriges Topping für diese Suppe.



KARTOFFEL-LAUCH- PILZ-EINTOPF

vegetarisch &
glutenfrei



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Pilze nach Wahl
(z.B. Pfifferlinge, Steinpilze, Champignons)

500 g Kartoffeln

2 Stangen Lauch

3 EL Öl

700 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne (gern auch
laktosefrei bzw. vegan)

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke bzw. Scheiben schneiden.
2. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln.
3. Den Lauch putzen und die Enden abschneiden. Danach in feine Streifen schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und den Lauch sowie die Kartoffeln anbraten.
5. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten lang köcheln lassen.
6. Die Pilze dazugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.
7. Die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Den Kartoffel-Lauch-Pilz-Eintopf auf den Tellern servieren.



TIPPS

Frisch geschnittene Frühlingszwiebeln
sind hübsch als Garnierung.

Falls der Eintopf dicker gewünscht ist, kann
man ihn noch mit etwas Mehl (Maismehl ist
glutenfrei) eindicken.



KARTOFFELCREMESUPPE MIT MAJORAN

vegetarisch &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln, die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
2. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebel- und die Knoblauchstücke andünsten.
3. Die Kartoffeln und den Majoran dazugeben.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
5. Die Suppe nun mit einem Stabmixer pürieren.
6. Den Sauerrahm in die Suppe geben.
7. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und der frisch geriebenen Muskatnuss abschmecken.
8. Die Kartoffelcremesuppe nun in den Tellern mit Majoran und nach Belieben mit Croûtons oder Speckwürfeln servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
1 EL Majoran
800 ml Gemüsebrühe
250 ml Sauerrahm
Salz
Pfeffer
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
Majoran zum Servieren

Nach Belieben

selbst gemachte Croûtons
(nicht mehr glutenfrei)

gebratene Speckwürfel
(nicht mehr vegetarisch)



KÜRBISGULASCH

vegan &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Das Kürbisfleisch würfeln.
2. Die Tomaten waschen und klein würfeln.
3. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten.
5. Das Tomatenmark, das Paprikapulver, den Majoran und den Kümmel dazugeben und kurz mitanbraten.
6. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen.
7. Mit einem Stabmixer mixen und die Kürbiswürfel hinzugeben.
8. Alles etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis bissfest ist.
9. Das Kürbisgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaido- oder Muskat-Kürbis
4 Tomaten
2 Zwiebeln
3 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 EL Paprikapulver edelsüß
1 TL Majoran
1 Prise Kümmel
250 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

TIPPS

Das Kürbisgulasch schmeckt sehr würzig mit gerösteten Wurststücken (nicht mehr vegan).

Ein bisschen Joghurt (nicht mehr vegan) und frische Petersilie verleihen dem Gulasch zusätzlich ein gewisses Etwas.

Die Schale vom Kürbis muss nicht entfernt werden, da sie essbar ist und beim Kochen ganz weich wird.



GEMÜSECREMESUPPE MIT KURKUMA UND CURRY

vegan &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Die Karotten, die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und klein schneiden.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein würfeln.
3. Den Lauch waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Öl in einem Topf erhitzen und anschließend die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten.
5. Das Gemüse und die Gewürze dazugeben und kurz mitanrösten.
6. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
7. Anschließend die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
8. Die Suppe nun mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Gemüsecremesuppe in Tellern anrichten.

TIPPS

Mit einem Häubchen Joghurt oder Sauerrahm (nicht mehr vegan) und knusprigen Croûtons (nicht mehr glutenfrei) servieren.

Salbei oder Rosmarin passen hervorragend zu dieser winterlichen Suppe.

Auch gehackte Walnüsse schmecken als Topping köstlich.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Karotten
4 Kartoffeln
1 Kohlrabi
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1/4 Stange Lauch
3 EL Öl
1 EL Kurkuma
1 EL Currypulver
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer



FENCHEL-ORANGEN- EINTOPF



vegan &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Die Fenchelknollen putzen, die Stängel entfernen, halbieren und dann in gröbere Stücke schneiden.
2. Die Orangen gut waschen, halbieren und in Scheiben schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin anbraten.
5. Den Fenchel, die Fenchelsamen und die Orangen dazugeben.
6. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Salz, Pfeffer und frisch gepresstem Orangensaft abschmecken.
8. Den Fenchel-Orangen-Eintopf in den Tellern anrichten.

TIPPS

Bitte unbedingt Bio-Orangen verwenden, damit die Schale gegessen werden kann!

Mit Cranberry-Couscous harmoniert dieser Eintopf sehr gut (nicht mehr glutenfrei).

Kokosmilch (etwa 100 ml) verleiht dem Eintopf eine besondere Note.

Bei Bedarf mit Maismehl (glutenfrei) binden.



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

4 Fenchelknollen
2 Bio-Orangen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl (gerne auch Olivenöl)
1/2 EL Fenchelsamen
350 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
etwas frisch gepresster
Orangensaft



WINTERLICHE MARONICREME- SUPPE MIT KOKOSMILCH



vegan &
glutenfrei

ZUBEREITUNG

1. Die Maroni und die Kartoffeln schälen und klein schneiden.
2. Ein paar Maronistücke für die Garnierung beiseitegeben.
3. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
4. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstücke darin glasig dünsten.
5. Die Maroni und die Kartoffeln dazugeben und kurz mitrösten.
6. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
7. Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren.
8. Die Suppe nun mit der Kokosmilch und der geriebenen Muskatnuss verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die Maronicremesuppe nun mit ein paar gehackten Maronistücken servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Maroni (gegart)
2 Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
1 Prise frisch geriebene
Muskatnuss
Salz
Pfeffer

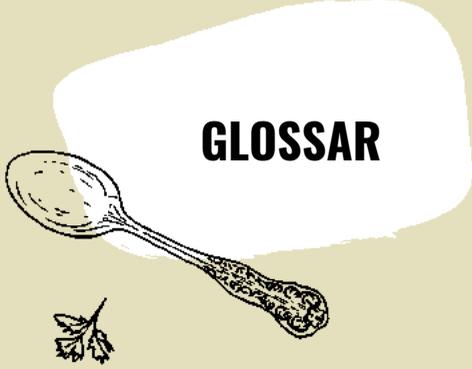


TIPP

Gehackte Walnüsse sind für diese Suppe
auch ein köstliches Topping.







GLOSSAR

FASCHIERTES	Hackfleisch
MARONI	Esskastanie
SAUERRAHM	saure Sahne

IMPRESSUM

Dieses Booklet ist ein Auszug aus dem Buch
„Spoonfood. 120 Wohlfühluppen“ von Bianca-Rafaéla und Michael Baswald.
Das Booklet ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt.
Die Inhalte dürfen ohne Zustimmung des Löwenzahn Verlags nicht vervielfältigt,
weitergegeben oder zum Download angeboten werden.

© 2020 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H, Erlenstraße 10, A-6020 Innsbruck

Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:
Bureau F – Gestaltung GmbH, www.bureauf.com
Fotos: Nadja Hudovernik, www.nadja-hudovernik.com
Adaption für Booklet: Karin Berner

Wir bedanken uns für die Zurverfügungstellung/Bereitstellung
ausgewählter Geschirr-Requisiten von Matthias Kaiser,
Plain-Shop Manufakturwaren und SELIGER bespoke furnishing.

www.loewenzahn.at
Alle Rechte vorbehalten.

Koch dir dein eigenes Süppchen!

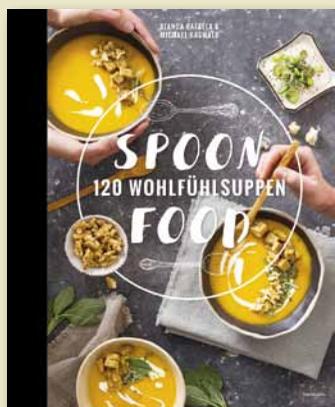
Suppenkasper aufgepasst:

120 Suppen-Rezepte für richtig viel Geschmack im Topf

Für jede Jahreszeit die passende Suppe kochen? Let's do it!

Bianca-Rafaéla und Michael Baswald versorgen dich mit 120 Rezepten, die dir rund ums Jahr einfach alles bieten, was du brauchst: eine Ladung frischer Kräuter im Frühling, Abkühlung an heißen Sommertagen, supercremigen Genuss im Herbst und ein bisschen Feuer bei klirrender Kälte.

Damit du perfekt für deine Abenteuer mit dem Suppentopf ausgestattet bist, erklären sie dir außerdem, wie man Gemüse-, Hühner- und Rinderbrühe als Basis für unheimlich viele Gerichte selber machen kann. Was deinen Suppenkreationen dann noch richtig den Deckel aufsetzt? Knusprige Toppings, herzhafte Einlagen und sättigende Beilagen. Also: Gemüse schnippeln, Suppe brodeln lassen und loslöffeln!



Bianca-Rafaéla & Michael Baswald

SPOONFOOD

120 Wohlfühlsuppen

EUR 29.90

ISBN 978-3-7066-2630-9

296 Seiten, gebunden

mit über 150 Farbfotos von Nadja Hudovernik

HIER GEHT'S ZUM BUCH!