

Manuela und Joëlle
Herzfeld

food
with
love

LÖFFELGLÜCK
33 LIEBLINGS-
SUPPEN

LEMPERTZ

Manuela und Joëlle Herzfeld



**LÖFFELGLÜCK
33 LIEBLINGS-SUPPEN**

LEMPERTZ



HALLO IHR LIEBEN,

Suppen sind für uns flüssiger Sonnenschein zum Löffeln. Denn Schluck für Schluck hinterlassen sie ein immer größer werdendes wohlig-warmes Gefühl im Bauch. Besonders an ungemütlichen Tagen lässt eine warme Suppe eingefrorene Finger, kalte Füße oder trübe Gedanken verschwinden. Dieses ultimative Soulfood macht einfach glücklich und satt und ist dabei noch herrlich vielfältig. Bereitet sie mit euren Lieblingszutaten zu und serviert sie als Vorspeise oder Hauptgericht.

Ein weiterer Grund, warum wir Suppen so sehr lieben ist, dass sie in der Regel so unkompliziert zubereitet sind und sich ruckzuck wieder aufwärmen lassen – vor allem, wenn man eine Küchenmaschine nutzt wie den Thermomix®. Dank seiner Hilfe mixt und kocht sich die Suppe schon fast wie von selber. Einfach Zutaten hineinfüllen und den Rest überlasst ihr eurer Küchenhilfe. Wenn es bei uns mal wieder schnell gehen muss, finden wir, dass es nichts Besseres gibt als eine frische Gemüsesuppe. Denn mit der Pürierstufe des Thermomix® verwandelt sich ihre Konsistenz in puren Samt. Was für ein königlicher Genuss!

In diesem Buch findet ihr eine leckere Sammlung unserer Lieblingsuppen. Wir haben darauf geachtet, dass für jeden Geschmack das Passende dabei ist. Deshalb haben wir für euch neben Cremesuppen auch klare, scharfe und deftige Suppen mit viel Liebe zubereitet.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Mixen und Genießen.

Manu & Jölle

INHALT

Ofengeröstete Möhrencremesuppe

Spargelcremesuppe

Blumenkohl-Tahini-Suppe

Cremige Tomaten-Basilikum-Suppe

Brokkolicremesuppe

Fitschbohnsuppe – Schnibbelbohnsuppe nach Mutti

Lasagnesuppe

Pizzasuppe

Hackbällchensuppe

Bolognesesuppe

Blumenkohl-Hack-Eintopf

Käse-Lauch-Suppe mit Hackfleisch

Wikingertopf

Avgolemono – Griechische Zitronen-Hühnersuppe

Bœuf-Stroganoff-Suppe

Broccoli Cheddar Soup à la Panera Bread®

Tomatensuppe mit Gyros und Zaziki

Italienische Hochzeitssuppe

Birnen-Curry-Suppe

Pekingsuppe

Gemüse-Schmand-Topf
Graupensuppe
Gulaschsuppe
Erbsensuppe nach Oma
Kartoffel-Kabanossi-Eintopf
Kartoffelsuppe
Rote Linsensuppe
Ofengeröstete Blumenkohlsuppe
Ajvarsuppe mit Hackfleisch
Karibische Kürbissuppe
Chicken Gnocchi Soup à la Olive Garden®
Tortellini-Tomaten-Suppe
Baked Potato Soup – Backkartoffelsuppe
Alphabetisches Verzeichnis

Abkürzungen und Rezeptinfos:

Bd. = Bund

EL = Eszlöffel

TL = Teelöffel

g = Gramm

geh. = gehäuft

gem. = gemahlen

gestr. = gestrichen

getr. = getrocknet

ger. = gerieben

kl. = klein

TK = tiefgekühlt

fr. = frisch

tr. = trocken

Spr. = Spritzer

dkl. = dunkel

festk. = festkochend

mehligk. = mehligkochend

OFENGERÖSTETE MÖHRENCREMESUPPE



4 Portionen



60 Minuten

Zutaten:

700 g Möhren
2 Kartoffeln, festk.
1 Lauchstange
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
1 Stück Knollensellerie, ca. 5 cm
10 g Ingwer
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
1/2 TL Meersalz
500 g Gemüsefond oder -brühe
50 g Orangensaft
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1/2 TL Currypulver
2 Prisen schwarzer Pfeffer
70 g Parmesan, ger.
150 g Crème Fraîche oder
Schmand

Außerdem:

Möhrengrün, gehackt
Parmesan, ger.

1. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Das Gemüse schälen bzw. putzen, in Stücke schneiden und auf das vorbereitete Backblech geben.

700 g Möhren, 2 Kartoffeln, festk., 1 Lauchstange, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Stück Knollensellerie, ca. 5 cm, 10 g Ingwer

3. Olivenöl mit Honig mischen, über das Gemüse träufeln und mit Meersalz bestreuen. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten rösten.

4 EL Olivenöl, 1 TL Honig, 1/2 TL Meersalz

4. Alle Zutaten vom Backblech in den Mixtopf geben, **1 Minute / Stufe 10** pürieren. Gemüsefond, Orangensaft, Paprikapulver, Currypulver, Pfeffer und Parmesan zugeben, **20 Minuten / 100°C / Stufe 1** kochen.

ofengeröstetes Gemüse, 500 g Gemüsefond, 50 g Orangensaft, 1 TL Paprikapulver, edelsüß, 1/2 TL Currypulver, 2 Prisen schwarzer Pfeffer, 70 g Parmesan, ger.

5. Crème Fraîche zugeben, **40 Sekunden / Stufe 3** unterrühren.

150 g Crème Fraîche

6. Suppe nochmal abschmecken und mit Möhrengrün und geriebenem Parmesan garniert servieren.

Möhrengrün, gehackt, Parmesan, ger.



