

Rosenkohlcremesuppe: (für 4 Personen)



Zutaten:

750g	Rosenkohl
300ml	Gemüsebrühe
500ml	Milch, 1,5% Fett
4 EL	Instant Haferflocken
	Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer
4 TL	Saure Sahne, 10% Fett
etwas	gehackte Petersilie

Zubereitung:

- 1 Rosenkohl putzen, am Strunk kreuzförmig einschneiden und in der Gemüsebrühe zugedeckt etwa 15 Min. garen.
- 2 Nach 10-12 Min. Garzeit etwa 12 Röschen herausnehmen und vierteln.
- 3 Die Milch erhitzen. Den garen Rosenkohl pürieren, dabei die Milch nach und nach unterrühren, weiterrühren, bis eine glatte Cremesuppe entstanden ist. Die Suppe nochmals kurz aufkochen und die Instant Haferflocken einrühren.
- 4 Die Suppe mit den oben stehenden Gewürzen abschmecken, die Rosenkohlviertel dazugeben, erhitzen und die Suppe anrichten. Je 1 Teelöffel Saure Sahne und gehackte Petersilie dekorativ auf der Suppe anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 168 kcal, 4g Fett

Rote-Beete-Suppe

(für 4 Personen)

Zutaten:

80g	Zwiebeln
200g	Rote Beete
80g	Kartoffeln
10g	Rapsöl
500ml	Gemüsebrühe
	Salz, Pfeffer
50g	Dr. Oetker Sahne 7,5% F.
40g	Sahne Meerrettich
	Schnittlauch

Zubereitung:

- 1** Zwiebeln hacken. Rote Beete schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rote Beete und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 5 Min. andünsten.
- 2** Gemüsebrühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen. Anschließend mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Durch ein Sieb gießen, die Dr. Oetker Sahne dazugeben und erneut aufkochen. Suppe in vier Teller geben und mit je 1 TL Sahnemeerrettich und fein geschnittenem Schnittlauch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: 110 Kalorien, 7 g Fett



Drei-farbige Suppe (Vorspeise für 4 Personen)

Zutaten:

Je 350g Paprika (rot, gelb, grün)
Je ca. 0,5 Liter Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
Curry
Muskat
Paprika, rosenscharf
 $\frac{1}{2}$ Becher Cremefine „Sahne“
Petersilie



Zubereitung:

1 Die Paprikaschoten putzen, vierteln und getrennt von einander in möglichst hohen Töpfen weich garen.

2 Jeweils nur 1 Farbe mit etwas Gemüsebrühe mit dem Pürierstab pürieren, durch ein feines Sieb in einen Topf streichen. Die 3 Farben in ihren separaten Töpfen nochmals kurz aufkochen, dabei darauf achten, dass die Suppe nicht zu dünn wird, eine cremige Konsistenz ist besser.

3 Nun alle Sorten mit Salz und Pfeffer würzen.

- **Gelb** mit Curry
- **Grün** mit Muskat
- **Rot** mit Paprika würzen /abschmecken.

4 Einen $\frac{1}{2}$ Becher Cremefine „Sahne“ auf die 3 Suppen aufteilen und verrühren - fertig!!!

5 Servieren: Zu zweit die 3 Suppen **GLEICHZEITIG** und vorsichtig in tiefe Teller geben. Die Farben sollen sich nicht mischen.
Mit Petersilie bestreuen!

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: 195 Kalorien, 6 g Fett

Kartoffel-Fenchelsuppe

(für 4 Personen)

Zutaten:

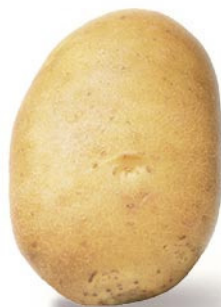
10 g	Rapsöl
160 g	Fenchel
320 g	Kartoffeln, mehlig kochend
1 l	Wasser
	Instant Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer
	Petersilie
10 g	Kaffeesahne oder Kondensmilch, 4% Fett

Zubereitung:

- 1 Fenchel putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Den Fenchel im heißen Öl kurz andünsten, die Kartoffeln zugeben und mit dem Wasser auffüllen, Gemüsebrühpulver dazugeben, ca. 15-20 Min. garen.
- 3 Anschließend alles pürieren, mit den Gewürzen abschmecken, mit der Kaffeesahne verfeinern.
- 4 Die Suppe in Suppentassen servieren und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 30 - 40 Min.

Pro Portion ca. 98 kcal., 3 g Fett



Tomatensuppe

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 kg Tomaten oder passierte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 TL Basilikum, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
1 Prise Majoran, getrocknet
1 Prise Rosmarin, getrocknet
1 Prise Bohnenkraut, getrocknet
750ml Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 Prise Zucker oder flüssigen Süßstoff
1 EL Gin oder Sherry
Salz, Pfeffer
4 TL Sahne, Creme fraiche oder Kaffeesahne
Zur Dekoration einige Basilikumblättchen

Zubereitung:

1 Zwiebeln fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken, beides in einem hohen Topf im Olivenöl glasig dünsten. Die Gewürze dazugeben, kurz mitdünsten lassen.

2 Tomaten klein schneiden oder die passierten Tomaten dazugeben, im geschlossenen Topf 15 Min. köcheln lassen. Die heiße Brühe zugießen, weitere 5 Min. kochen lassen und dann durch ein Sieb passieren, falls man frische Tomaten nimmt!

3 Alles wieder erhitzen, den Gin bzw. Sherry dazugießen, Tomatenmark unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Suppe auf Suppentassen verteilen und mit der Sahne oder Creme fraiche sowie einem Basilikumblatt garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Pro Portion: 121 kcal., 7g Fett, , 3,5g Eiweiß, 4g Kohlenhydrate

Winterlicher Eintopf

(für 4 Personen)



Zutaten:

600g	Steckrüben
600g	Kartoffeln
2 Bund	Suppengrün
300g	Zwiebeln
20g	Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 L	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblatt
	Petersilie
200g	Kasselerrücken

Zubereitung:

1 Steckrübe, Kartoffeln und Suppengrün putzen, je nach Sorte schälen, waschen und alles ca. 2cm groß würfeln. Zwiebeln fein würfeln. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Gemüse andünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

2 Brühe angießen (bis das Gemüse bedeckt ist), Lorbeer und Kasseler zugeben, aufkochen und alles zugedeckt 25-30 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen, Kasseler in Würfel schneiden und alles mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Der Eintopf ist auch lecker ohne Fleisch und enthält dann ein Drittel weniger Fett!

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion: 345 kcal., 12g Fett (8g Fett ohne Fleisch)

Bunter Bohnentopf (typisch griechisches Gericht)

(für 4 Personen)

Zutaten:

200g	weiße Bohnen
200g	Kidneybohnen
800ml	Gemüsebrühe
8 Zweige	Thymian
8 Zweige	Bohnenkraut
400g	grüne Bohnen
2 große	Zwiebeln
4 EL	Olivenöl
6	Tomaten
4	Knoblauchzehen
6 Zweige	Basilikum
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Die weißen Bohnen und Kidneybohnen mind. 8 Std. in reichlich Wasser einweichen, besser über Nacht! Abgießen und abtropfen lassen. Die Brühe erhitzen. Die Bohnen mit Thymian und Bohnenkraut darin bei schwacher Hitze ca. 40 Min. garen. (Ersatzweise Konservenprodukt verwenden, dadurch verkürzt sich auch die Garzeit, die Bohnen müssen nur heiß werden, ca. 10 Min. in der Brühe plus Kräutern erhitzen.)
- 2 Die grünen Bohnen waschen, putzen und in kurze Stücke schneiden. (Ersatzweise Tiefkühlbohnen!) Die Zwiebel grob hacken.
- 3 Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die grünen Bohnen einrühren und mit 100ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.
- 4 Die Bohnenkerne abgießen, abtropfen lassen. Den Thymian und das Bohnenkraut entfernen. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und grob würfeln. Mit den Bohnenkernen unter die grünen Bohnen rühren. Den Knoblauch dazupressen. Das Gemüse zugedeckt bei schwacher Hitze noch 3 Min. ziehen lassen.
- 5 Das Basilikum fein schneiden. Die Bohnen mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum bestreuen.

Pro Portion: 235 kcal., 12g Fett,