

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ja! Meine Suppe esse ich! .....</b>	<b>9</b>
<b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit .....</b>	<b>10</b>
<b>Entgiften .....</b>	<b>12</b>
<b>Abnehmen .....</b>	<b>14</b>
<b>Gesund genießen .....</b>	<b>15</b>
<b>Warenkunde .....</b>	<b>18</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>37</b>
Basics .....	38
<i>Knochenbrühe .....</i>	<i>40</i>
<i>Hühnerbrühe .....</i>	<i>42</i>
<i>Röstgemüsebrühe .....</i>	<i>44</i>
<i>Mandelmilch .....</i>	<i>46</i>
Entgiften .....	48
<i>Fleischsuppe mit Gemüse .....</i>	<i>49</i>
<i>Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse .....</i>	<i>50</i>
<i>Erbsen-Grünkohl-Suppe mit Kokosmilch .....</i>	<i>51</i>

<i>Wirsingsuppe mit Apfel und Minze</i> .....	52
<i>Klare Wirsingsuppe mit Möhren</i> .....	54
<i>Babysalatsuppe mit Möhren</i> .....	55
<i>Kräutersuppe mit Lauch</i> .....	56
<i>Blumenkohlsuppe mit jungem Spinat</i> .....	57
<i>Sellerie-Lauch-Creme</i> .....	58
<i>Spinatsuppe mit Tofu</i> .....	59
<i>Blumenkohlsuppe mit Leinöl</i> .....	60
<i>Cremige Spinat-Rucola-Suppe</i> .....	62
<i>Lauchsuppe mit Kohlrabi</i> .....	63
<i>Spinat-Fenchel-Suppe</i> .....	64
<i>Erbsensuppe mit Radieschen</i> .....	66
<i>Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit Kürbiskernen</i> .....	68
<i>Kichererbsensuppe mit Spinat</i> .....	70
<i>Rote Linsensuppe mit Möhren</i> .....	71
<i>Auberginen-Zitronen-Suppe</i> .....	72
<i>Gelbe Paprikasuppe mit Kräutern</i> .....	74
<i>Grüne Spargelsuppe mit Tofu</i> .....	75
<i>Fenchel-Möhren-Suppe</i> .....	76
<i>Maissuppe mit Linsen</i> .....	77
<i>Wurzelgemüsesuppe</i> .....	78
<i>Grünkohl-Lauch-Suppe mit Granatapfelkernen</i> .....	80
<i>Klare Spargel-Kräuter-Suppe</i> .....	82
<i>Petersilienwurzelsuppe mit Nüssen</i> .....	83
<i>Pikante Kohlrabisuppe</i> .....	84
<i>Suppe von geröstetem Butternusskürbis</i> .....	85
<i>Grüne Bohnensuppe mit jungen Erbsen</i> .....	86
<i>Hirsesuppe mit Gemüse</i> .....	88
<i>Cremige Linsen mit Petersilienwurzel</i> .....	89
<b>Abnehmen</b> .....	90
<i>Tomatensuppe mit Sellerie und Käsewürfeln</i> .....	91
<i>Klare Wildpilzsuppe</i> .....	92
<i>Selleriecreme mit Apfel</i> .....	93
<i>Cremige Kressesuppe</i> .....	94

<i>Gurken-Kräuter-Suppe</i> .....	95
<i>Kalte Kefirsuppe mit Radieschen</i> .....	96
<i>Brokkolicreme mit Pinienkernen</i> .....	97
<i>Hühner-Pilz-Suppe</i> .....	98
<i>Erbsensuppe mit Minze</i> .....	99
<i>Shirataki-Nudel-Suppe mit Mangold</i> .....	100
<i>Miso-Hühnersuppe mit Shirataki-Nudeln</i> .....	102
<i>Champignonsuppe mit Shirataki-Nudeln</i> .....	104
<i>Zucchisuppe mit Mandeln</i> .....	105
<i>Champignon-Kokos-Suppe</i> .....	106
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i> .....	107
<i>Grüne Spargelsuppe mit Kokos und Curry</i> .....	108
<i>Brokkoli-Käse-Suppe</i> .....	109
<i>Blumenkohlsuppe mit Apfel</i> .....	110
<i>Rosenkohlcremesuppe mit Kokos</i> .....	111
<i>Bunte Gemüsesuppe mit gedünstetem Seelachs und Rouille</i> .....	112
<i>Rouille</i> .....	113
<i>Rosenkohlsuppe thailändisch</i> .....	114
<i>Tomatensuppe mit geräuchertem Forellenfilet</i> .....	115
<i>Indische Zwiebelsuppe mit Limette</i> .....	116
<i>Spanische Zwiebelsuppe mit Safran und Mandeln</i> .....	117
<i>Brokkolicreme mit Seidentofu</i> .....	118
<i>Selleriesuppe mit Mandelmilch</i> .....	119
<i>Auberginen-Tomaten-Suppe</i> .....	120
<i>Grüne Spargelcreme mit Parmesan</i> .....	122
<i>Feurige Paprika-Kürbis-Creme</i> .....	124
<i>Kräutersuppe mit Frischkäse</i> .....	126
<i>Möhren-Safran-Creme mit Dill und Manchego</i> .....	128
<i>Gurkensuppe mit Curry</i> .....	129
Genießen .....	130
<i>Grünkohl in Senfsahne</i> .....	131
<i>Kalte Kefir-Gurken-Suppe mit Walnüssen</i> .....	132
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i> .....	133
<i>Champignoncreme mit Lachs</i> .....	134

<i>Rucolasuppe mit Schinkenwürfeln und saurer Sahne</i> .....	137
<i>Spinatcreme mit Gorgonzola</i> .....	138
<i>Garnelencreme mit Frühlingszwiebeln</i> .....	139
<i>Vichyssoise mit Sellerie</i> .....	140
<i>Hühnersuppe mit Avocado</i> .....	141
<i>Suppencocktail von zweierlei Sellerie</i> .....	143
<i>Blumenkohlsuppe mit Forellenkaviar und Lachs</i> .....	144
<i>Rote-Bete-Party</i> .....	146
<i>Fenchel-Safran-Suppe</i> .....	148
<i>Lauchsuppe mit Kaviar</i> .....	150
<i>Erbsensuppe mit Kresse und Mozzarella</i> .....	152
<i>Rote Paprikasuppe mit Pecorino</i> .....	155
<i>Austernpilzcreme mit Thymian</i> .....	156
<i>Tomatensuppe mit Mozzarellaspießchen</i> .....	158
<i>Bärlauch-Spargel-Suppe</i> .....	160
<i>Gurkengazpacho mit Minze</i> .....	161
<i>Zucchinisuppe mit Frischkäseröllchen</i> .....	162
<i>Avocado-Gurken-Suppe mit Garnelen</i> .....	164
<i>Sellerielouté mit Speck</i> .....	166
<i>Brokkolisuppe mit Rosmarincroûtons</i> .....	168
<i>Frittatensuppe</i> .....	170
<i>Möhrensuppe mit Mascarponecken</i> .....	172
<i>Kürbissuppe mit Profiteroles</i> .....	174
<i>Klare Brühe mit Grießnockerl</i> .....	176
<i>Feine Pfifferlingcreme</i> .....	178
<i>Ingwer-Sprossen-Suppe mit Fischbällchen</i> .....	180
<i>Hühnerklöße in Gemüsesuppe</i> .....	182
<i>Tomaten-Avocado-Suppe mit Frittaten</i> .....	184
<i>Zucchinisuppe mit Baconstreifen</i> .....	187
<b>Register</b> .....	188