

SCHNELL UND EINFACH ZUM

# Suppenglück

IN 30 MINUTEN  
ZUBEREITET

über  
80 REZEPTE  
der leckersten  
Suppen und  
Eintöpfe



## Inhalt

Die Brühe – die Basis aller Suppen und Eintöpfe 6

Würzzutaten und Vorräte für die Suppenküche 8

### Klare Suppen mit Einlagen

Nudelsuppe mit Gemüse 12

Garnelensuppe mit Dill 15

Knoblauchsuppe mit getrockneten Tomaten 17

Tomatenfond mit Basilikum 18

Suppe mit Biskuit Herzen 21

Wildfond mit frischen Pilzen 23

Rote-Bete-Suppe 24

Ochsenschwanzsuppe unter der Haube 29

Brotsuppe mit Ei 30

Kräuterpfannkuchensuppe mit Salatstreifen 33

Frühlingssuppe mit grünem Spargel 34

### Cremige Suppen

Brokkolisuppe mit Currysahne 37

Fruchtige Tomatencremesuppe 38

Maronen-Cappuccino 40

Süßkartoffelsuppe mit Jakobsmuscheln 43

Möhrensuppe mit Apfelsaft 44

Lauchcremesuppe 47

Petersiliensuppe mit Ei 49

Kürbiscremesuppe 50

Grüne Erbsensuppe mit Minze 53

Samtige Reissuppe mit Rucola 54

Gurkensüppchen mit Lachstatar 56



Räucherforellensuppe 59

Käsesuppe mit karamellisierten Zwiebeln 61

Grüne Spargelcremesuppe 62

Kartoffelsuppe mit Schnittlauch-Schmand 65

Spinatsuppe mit Schafskäse 66

Pikante Weinsuppe mit Zimt-Croûtons 71

Bärlauchsuppe mit Mascarpone 72

### Hauptgerichte aus dem Suppentopf

Pichelsteiner Eintopf 75

Schweinefilet-Topf mit Kürbis 76

Schwäbische Linsen mit Spätzle 79

Fischtopf mit Lachs 81

Edler Hummertopf 82

Sauerkrauteintopf mit Kasseler 85

Paprikacreme mit Gnocchi und Salbei 86

Bohnentopf mit Aprikosen und Lamm 88

Frühlingseintopf mit Brätklößchen 93

Bohnensuppe mit Räuchermakrele 94

Grünkohl mit Räucherwurst 97

Gemüsetopf mit Grünkern und Tomaten-Vinaigrette 99

Rosenkohl und Bulgur mit Haselnuss-Sesam-Pesto 100

Graupen mit geräuchertem Schweinefleisch 103

Hackfleischtopf mit Tomaten und Ravioli 104

Putentopf mit Artischocken und Thunfischcreme 106

Hühnertopf mit Nudeln und Gemüse 109

Berglinsen mit geräucherter Entenbrust 110

Hirsetopf mit Gemüse und Pilzen 113

Möhren-Meerrettich-Topf mit gebratenem Rindfleisch 114

### Internationale Suppen und Eintöpfe

Französische Zwiebelsuppe 117

Minestrone 118

Schnelle Bouillabaisse 120

Couscous mit Hähnchen 123

Ungarische Gulaschsuppe 125

Russischer Borschtsch 126

Chinesischer Hühnertopf 129

Thailändische Suppe mit Huhn 130

Indischer Currytopf mit Reis 133

Vietnamesische Nudelsuppe „Pho“ 134

Orientalischer Lammtopf mit Linsen 137

Chili con Carne 138

Katalanischer Fischtopf mit Meeresfrüchten 140

Provenzalischer Gemüse-Rindfleisch-Topf 145

Linsen und Spinat mit Curry 146

Spanischer Bohnentopf mit Chorizo 149

Wan-Tan-Suppe 150

Griechische Zitronensuppe 152

### Sonderseiten

6 × feine Klößchen 26

4 × süße Suppen 69

6 × Eintöpfe mit Bohnen 90

4 × Suppen pikant und eiskalt 143

Register 154

Impressum 160







Zubereiten: 20 Minuten

## Kräuterpfannkuchensuppe mit Salatstreifen

## Für 4 Portionen

|   |
|---|
| 2 EL Mehl (20 g)                                      |
| 4 EL Milch  |
| 2 Eier  |
| 1 Bund Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)       |
| 4 Salatblätter (z. B. Radicchio, Kopfsalat, Chicorée) |
| Salz  |
| frisch gemahlener Pfeffer                             |
| 1 EL Öl   |
| 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe                          |
| frisch geriebene Muskatnuss                           |

Pro Portion:  
300 kcal; 20 g Eiweiß; 6 g Kohlenhydrate; 22 g Fett; 2 g Ballaststoffe

1. Mehl, Milch und Eier in einer Rührschüssel zu einem glatten Pfannkuchenteig verquirlen.

2. Die Kräuter waschen und fein hacken. Die Salatblätter ebenfalls waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die gehackten Kräuter sowie Salz und Pfeffer unter den Pfannkuchenteig rühren.

3. Das Öl in einer möglichst großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Kräuterteig hineingießen und zu einem Pfannkuchen backen.

4. Den Pfannkuchen auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen. Wer keine große Pfanne hat, bäckt einfach zwei kleinere Pfannkuchen.

5. Die Brühe in einem Topf erhitzen; mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Pfannkuchen aufrollen und in 5 mm dicke Streifen schneiden.

6. Zum Servieren etwas Muskatnuss direkt in vier Teller reiben. Die Pfannkuchenröllchen und die Salatstreifen darauf verteilen. Zum Schluss die kochend heiße Brühe in die Teller schöpfen; sofort servieren.

### So geht's noch schneller

Nehmen Sie statt der frischen Kräuter einfach tiefgefrorene, die unaufgetaut in den Pfannkuchenteig gegeben werden.

### Clever vorbereiten

Gleich mehrere Pfannkuchen auf Vorrat backen und einfrieren. Dafür die Pfannkuchen auskühlen lassen, dann aufrollen, fest verpacken und ins Tiefkühlgerät legen. Vor der Verwendung die Pfannkuchen auftauen lassen, aufschneiden und auf die Teller verteilen. Wichtig: die Pfannkuchen erst kurz vor dem Anrichten mit Brühe übergießen, damit sie nicht aufquellen.

### Variante: Eierflockensuppe

2 Eier mit dem Schneebesen verquirlen, dabei 1 EL Mehl unterrühren. Die Masse glatt rühren und mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe aufkochen. Die Eimasse in die Brühe laufen lassen, dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen bestreuen und sofort servieren.



Zubereiten: 20 Minuten

## Fruchtige Tomatencremesuppe

### Für 4 Portionen

|                                     |
|-------------------------------------|
| 1 Zwiebel                           |
| 2 Knoblauchzehen                    |
| 2 EL Olivenöl                       |
| 1 TL getrockneter Oregano           |
| 2 EL Tomatenmark                    |
| 2 Dosen gehackte Tomaten (je 400 g) |
| 125 ml Gemüsebrühe                  |
| 16 Cocktailtomaten                  |
| 4 Basilikumzweige                   |
| 125 ml Orangensaft                  |
| 1 TL Balsamico-Essig                |
| 2 EL Crème fraîche                  |
| Salz                                |
| frisch gemahlener Pfeffer           |
| Außerdem: 4 Schaschlikspieße        |

**Pro Portion:**  
130 kcal; 3 g Eiweiß; 10 g Kohlenhydrate; 8 g Fett; 3 g Ballaststoffe

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.

2. In einem Topf 1 EL Olivenöl heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig dünsten.

3. Oregano, Tomatenmark, Dosentomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Alles aufkochen und 8 Minuten offen köcheln lassen, die Mischung dabei gelegentlich umrühren.

4. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten und das Basilikum waschen. Die Basilikumblätter abzupfen und abwechselnd mit den Tomaten auf die Schaschlikspieße stecken.

5. Die Tomatensuppe mit dem Stabmixer pürieren, dabei Orangensaft, Balsamico-Essig und Crème fraîche untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

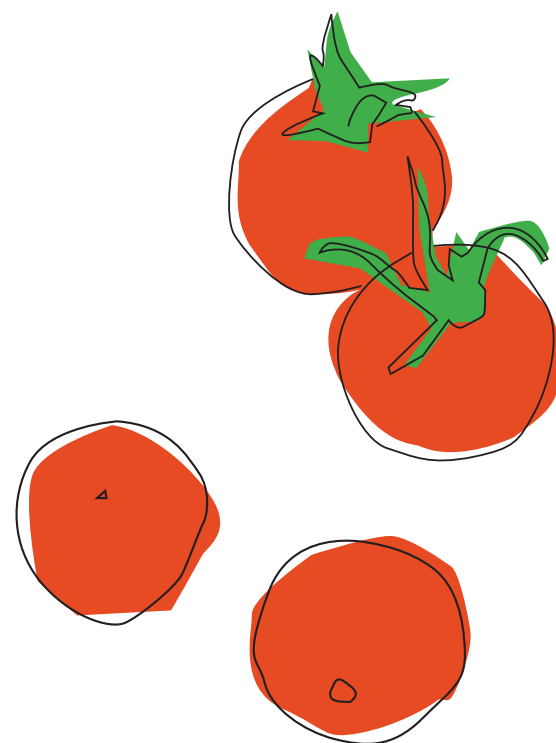
6. Die Suppe auf Suppentassen oder Suppenteller verteilen und mit dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln. Die Tomatenspieße dazu anrichten.

### So geht's noch schneller

Tomatensuppe aus der Tüte nach Packungsangabe zubereiten, dabei 100 ml Wasser durch Orangensaft ersetzen. Zum Schluss 2 EL Crème fraîche und 2 EL Olivenöl unter die Suppe ziehen.

### Alternative

Statt mit Olivenöl können Sie die Suppe mit Basilikumöl beträufeln. Um Basilikumöl selbst herzustellen, gewaschene und gut trocken getupfte Basilikumzweige (am besten über Nacht auf Küchenpapier trocknen lassen) mit Olivenöl in eine saubere Flasche füllen; Flasche fest verschließen. Das Öl bei Raumtemperatur 3 Wochen ziehen lassen.



### Variante: Feurige Tomatencremesuppe

Zwei fein zerkleinerte Frühlingszwiebeln in 2 EL heißem Olivenöl kurz dünsten. 2 EL Tomatenmark, eine getrocknete rote Chilischote 1 TL getrockneten Thymian, 800 g gehackte Tomaten (2 Dosen) und 150 ml Gemüsebrühe untermixen. Alles aufkochen, dann zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit 1 EL Weinbrand sowie Salz und Pfeffer, Cayennepfeffer, Tabascosauce und 1 Messerspitze Zucker pikant abschmecken. 4 EL Sahne untermixen.





Zubereiten: 30 Minuten

## Pichelsteiner Eintopf

### Für 4 Portionen

|   |
|---|
| 2 TL getrockneter Majoran                           |
| 1 TL getrocknetes Liebstöckel                       |
| 1/2 TL Kümmelsamen                                  |
| frisch gemahlener Pfeffer                           |
| Salz  |
| 2 große Zwiebeln                                    |
| 500 g große, vorwiegend festkochende Kartoffeln     |
| 750 ml Rinderbrühe                                  |
| 3 EL Öl   |
| 400 g Rindfleisch (Lende), in 1,5 cm großen Würfeln |
| 450 g TK-Suppengemüse                               |
| 4 Petersilienstängel                                |

Pro Portion:  
380 kcal; 40 g Eiweiß; 25 g Kohlenhydrate; 14 g Fett; 8 g Ballaststoffe

**1.** Majoran, Liebstöckel und Kümmel mit 1 TL gemahlenem Pfeffer und 1/2 TL Salz in einer kleinen Schale mischen.

**2.** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen oder Halbringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und in feine Scheiben hobeln.

**3.** Die Rinderbrühe in einem Topf zum Kochen bringen. In der Zwischenzeit 2 EL Öl in einer großen Kasserolle erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum 1 Minute anbraten. Herausnehmen; zugedeckt beiseitestellen.

**4.** Das restliche Öl (1 EL) in der Kasserolle erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. 1 TL der Würzmischung über die Zwiebeln streuen, die Fleischwürfel daraufgeben und ebenfalls 1 TL Würzmischung darauf verteilen.

**5.** Die Kartoffelscheiben zum Fleisch in den Topf geben und auf alles 1 TL Würzmischung verteilen. Das gefrorene Suppengemüse darübergabe und mit der restlichen Würzmischung würzen. Die kochend heiße Rinderbrühe daraufgießen. Den Eintopf zugedeckt 12 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

**6.** Währenddessen die Petersilie waschen und die Blättchen fein hacken. Den Pichelsteiner Eintopf mit der Petersilie bestreuen und servieren.

### So geht's noch schneller

Statt die Gewürze selbst zu mischen, den Eintopf mit einer fertigen getrockneten Suppengewürz-Mischung würzen.

### Alternativen

Statt mit Rinderlende kann der Eintopf auch mit in Streifen geschnittenem Schweineschnitzel zubereitet werden. Lassen Sie in diesem Fall die Schnitzel am besten beim Kauf vom Fleischer schnetzeln. Wer mag, kann die Rinderlende auch durch 200 g Rindfleischwürfel und 200 g Schweinegeschnetzeltes ersetzen.

### Variante: Gemüsetopf mit Hackfleisch

1 große Zwiebel 1 Stange Lauch, 500 g Möhren und 400 g Kartoffeln putzen bzw. schälen. Zwiebel und Gemüse in kleine Würfel bzw. Scheiben schneiden. 400 g gemischtes Hackfleisch in 3 EL Öl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Hackfleisch-Gewürzmischung würzen. Lauch, Möhren und Kartoffeln darin kurz anbraten. 750 ml Gemüsebrühe dazugießen; aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





Zubereiten: 30 Minuten

## Hühnertopf mit Nudeln und Gemüse

### Für 4 Portionen

|                                      |
|--------------------------------------|
| 1 Zwiebel                            |
| 1 Stange Lauch                       |
| 500g Möhren                          |
| 400g Hähnchenbrustfilet              |
| 1,5l Hühnerbrühe                     |
| 1 Lorbeerblatt                       |
| 1/2 TL getrockneter Thymian          |
| 150g feine Suppennudeln (Kurzfasern) |
| 100g TK-Erbsen                       |
| 4 Petersilienstängel                 |
| Salz                                 |
| frisch gemahlener Pfeffer            |
| 1/4 TL edelsüßes Paprikapulver       |
| frisch geriebene Muskatnuss          |

Pro Portion:  
590 kcal; 53 g Eiweiß; 38 g Kohlenhydrate; 25 g Fett; 10 g Ballaststoffe

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Streifen schneiden.

2. Die Möhren putzen, schälen, längs halbieren und quer in 5 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Das Hähnchenfleisch in 1,5 cm große Würfel schneiden.

3. Die Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen. Lorbeerblatt, Thymian, Zwiebel, Lauch, Möhren und Hähnchenfleischwürfel dazugeben. Alles 3 Minuten in der Brühe köcheln lassen.

4. Anschließend die Nudeln hinzufügen und insgesamt 5 Minuten oder nach Packungsangabe garen. Nach 2 Minuten die gefrorenen Erbsen in die Suppe geben und das Ganze noch 3 Minuten köcheln lassen.

5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und die Blättchen fein hacken. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und geriebener Muskatnuss würzen.

6. Den Hühnertopf auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Die Portionen mit Petersilie bestreuen und servieren.

### Clever vorbereiten

Lauch und Möhren im Voraus (z. B. am Vortag) putzen und zerkleinern. Das Gemüse in einen Gefrierbeutel oder in eine Vorratsdose geben. Beutel oder Dose fest verschließen und das Gemüse bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

### Alternative

Wer die Hühnerbrühe selbst kocht, verwendet das darin gegarte Hühnerfleisch anstelle des Hähnchenbrustfilets. Die frischen Hähnchenbrustfilets kann man generell durch übrig gebliebenes gegartes Hähnchen-, Puten-, aber auch Schweinefleisch ersetzen.

### Variante: Hühnersuppe mit Spinatknödeln

In einem Topf eine gewürfelte Gemüsezwiebel in 2 EL Öl dünsten. 250g Zuckerschoten darin kurz mitdünsten. Das Gemüse mit 1 TL italienischer Kräutermischung würzen. 1l Hühnerbrühe dazugießen und aufkochen. Das Gemüse zugedeckt 8 Minuten garen, anschließend 400g Spinatknödel (Kühlregal) in die Brühe geben und nach Packungsangabe erhitzen. Die Hühnersuppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Frühlingskräutern bestreuen und servieren.