



*Marie*  
FELDT

# SUPPEN

## *Liebe*



70

SUPPEN,  
DIE DIE  
SEELE  
WÄRMEN

**VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website  
[www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben](http://www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben)

Alle Rechte vorbehalten  
© 2024 Jan Thorbecke Verlag  
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,  
Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Bilder: Marie Feldt und Finken & Bumiller  
mit Anja Samson  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-2087-4

---

# INHALT

## *Klar & würzig – Brühe als Basis jeder guten Suppe*

- 9 Rinderbrühe
- 10 Hühnerbrühe
- 13 Gemüsebrühe
- 14 Kasselerbrühe
- 17 Fischbrühe
- 18 Suppen und Brühen für den Vorratsschrank

## *Schnell & einfach – Die besten Suppen für Eilige*

- 22 Blumenkohl-Kartoffel-Suppe mit würzigen Kichererbsen aus dem Ofen
- 25 Süßkartoffelsuppe mit Fenchel und Chiliöl
- 26 Tortellini-Suppe à la Carola
- 29 Kartoffel-Lauch-Eintopf mit Thymiancreme
- 30 Brunnenkressesuppe mit Joghurt
- 33 Rinderbrühe mit Kräuterflädle
- 34 Vichyssoise – kalte Kartoffel-Lauch-Cremesuppe
- 37 Klassische Tomatensuppe mit Basilikumöl und Oregano-Croutons
- 38 Schwedische Blaubeersuppe mit Grießklößchen
- 41 Maultaschensuppe mit Schwäbischem Kartoffelsalat
- 42 Milchsuppe mit Nudeln und Zimt-Mandel-Crunch
- 45 Soljanka à la Papa
- 46 Brokkolisuppe mit würzigem Räuchertofu
- 49 Mangoldsuppe mit Parmesan
- 50 Blumenkohl-Cashew-Suppe mit Chiliöl
- 53 Rote Linsensuppe mit Joghurt
- 54 Würziger Paprikaeintopf

## *Herzhaft & bunt – Herbstliche Suppen für Regentage*

- 59 Grünkohl-Eintopf mit Fenchel und Zitrone
- 60 Christels Möhre Eintopf mit Klößchen
- 63 Deftige Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit knusprigen Pumpernickel-Croutons
- 64 Cremiger Bohneneintopf mit geröstetem Knoblauchbaguette
- 67 Eintopf aus Wurzelgemüse mit Vinschgauer & Kräuterbutter
- 68 Klassische Minestrone mit Parmesan-Chips
- 71 Udon Ramen mit frittiertem Hühnchen
- 72 Ash-e Doogh – Persische Joghurtsuppe
- 75 Marmitako – Baskische Fischsuppe
- 76 Saltibarščiai – Rote-Bete-Suppe mit Dill
- 79 Butternut-Kürbis-Suppe aus dem Ofen mit Nuss-Topping
- 80 Kartoffel-Pilz-Eintopf mit Kräuterbutter-Baguette
- 83 Eintopf aus grünen Bohnen à la Mama
- 84 Blumenkohl-Curry mit Schwarzkohl und Quitte
- 87 Siebenbürgische Salatsuppe von Nora
- 88 Geröstete Tomatensuppe mit Rosmarin-Croutons
- 91 Maronensuppe mit scharfen Birnenstückchen
- 92 Osmanische Gemüsesuppe mit Lamhackbällchen

## *Warm & wohlig – Heiße Suppen für den Winter*

- 97 Soupe à l'oignon – Klassische französische Zwiebelsuppe
- 98 Würzige Auberginen-Kichererbsen-Suppe
- 101 Wirsing-Eintopf mit Salsiccia
- 102 Hokkaido-Kürbissuppe mit Schwarzkohlpesto
- 105 Gulaschsuppe – »scharf, aber nicht zu scharf«
- 106 Karotteneintopf mit Kasseler
- 109 Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen
- 110 Hühnersuppe mit Reismudeln
- 113 Allgäuer Käsesuppe mit Speckcroutons
- 114 Lasagnesuppe
- 117 Cremige Karottensuppe mit würzigen Croutons
- 118 Afrikanische Erdnusssuppe mit Mangold und Koriander
- 121 Scharfes Tom Kha Gai mit rotem Curry und Garnelen
- 122 Griechische Hühnersuppe mit Zitrone und Ei
- 125 Elsässer Baeckeoffe
- 126 Soupe de Chalet – Schweizer Hüttensuppe
- 129 Cremige Rosenkohlsuppe mit würzigen Croutons
- 130 Pastinaken-Apfel-Süppchen mit grünem Petersilien-Pesto und würzigen Croutons

## *Fein & festlich – Besondere Suppen für Gäste*

- 135 **Echt Bayerische Leberknödel-Suppe**
- 136 **Italienische Hochzeitssuppe mit Hackbällchen und Parmesan**
- 139 **Cremige Pilzsuppe mit Parmesan-Bruschetta**
- 141 **Hummerbisque**
- 142 **Klassische Hochzeitssuppe**
- 145 **Lohikeitto – Nordische Fischsuppe**
- 146 **Erbsensuppe mit würzigen Garnelen**
- 149 **Rote-Bete-Suppe mit Tahini und Koriander**
- 150 **Koreanische Geburtstags-Algen-Suppe**
- 152 **Weinsuppe mit karamellisierten Weintrauben**
- 155 **Philippinische Reissuppe à la Cherry**
- 156 **Tomaten-Consommé mit Baguette und Basilikumbutter**

## *Knusprig & krönend – Toppings & Brote für alle Suppen*

- 160 **Baguette aus Dinkelmehl**
- 160 **Vinschgauer – Südtiroler Fladenbrot**
- 161 **Ciabatta mit Oliven und Rosmarin**
- 162 **Crispy Chiliöl**
- 162 **Kräuterpesto mit Walnüssen**
- 162 **Tomaten-Oliven-Pesto**
- 163 **Parmesan-Croutons**
- 163 **Herzhaftes Granola mit Chia**
- 163 **Backerbsen mit Rosmarin**
  
- 164 **Register der Zutaten**



# GEMÜSEBRÜHE

 vegan

— Das Gemüse putzen und bis auf die Tomate und die Zwiebel grob würfeln. Die Kräuter als Strauß zusammenbinden. — Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel mit Schale halbieren und mit den Schnittflächen nach unten darin anbräunen. Anschließend die Gemüswürfel sowie die Tomate im Ganzen, die Gewürze, Salz und Kräuter in den Topf geben und mit Wasser aufgießen. Bitte darauf achten, dass alle Zutaten bedeckt sind. — Alles zusammen kurz zum Kochen bringen und ca. ½ Stunde ohne Deckel köcheln lassen. Hierbei bildet sich etwas Schaum auf der Oberfläche. Diesen vorsichtig mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Sollten die Zutaten nicht mehr bedeckt sein, noch etwas Wasser zugeben. — Anschließend noch einmal eine weitere ½ Stunde mit Deckel leicht köcheln lassen. Die Brühe durch ein Sieb geben. Das Gemüse im Sieb leicht mit einem Löffel ausdrücken. — Die klare Brühe noch einmal kurz aufkochen.

**Zum Servieren** in die Brühe weitere Zutaten je nach Belieben geben und nochmals aufkochen, bis alles servierfertig ist. — **Für die Vorratshaltung** die Brühe noch heiß in saubere Einweckgläser füllen und gut verschließen. So ist die Brühe für mehrere Tage haltbar.

## *Zutaten für ca. 2 Liter*

3 Karotten  
½ Knollensellerie  
1 Stange Lauch  
1 Pastinake  
1–2 Knoblauchzehen  
1 Stange Staudensellerie  
3 Stängel krause Petersilie  
3 Zweige Liebstöckel  
2 Zweige Thymian  
3 Lorbeerblätter  
3 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 mittelgroße Tomate  
½ TL Piment  
½ TL Wacholderbeeren  
1–2 TL Salz  
½ TL Pfefferkörner  
2 l Wasser

## *Tip*

Zero Waste – indem ihr Gemüsereste (wie Schalen oder Verschnitt) regelmäßig in einer großen Box sammelt und einfriert. Wenn die Box voll ist, mit Gewürzen und Kräutern im Topf wie oben angegeben kochen.



# TORTELLINI-SUPPE

à la Carola

Per Teams treffe ich mich im Home-office ab und zu mit Freundinnen in der Mittagspause. Inzwischen gibt es auch via Screen bei jeder von uns etwas zum Mittag. Carola schwärmte von diesem Blitzrezept, und ich musste es direkt selbst ausprobieren. Und was soll ich sagen: super schnell, super lecker – einfach super Carola!

— Die Salsiccia von der Haut befreien. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Den Blattspinat gut waschen und abtropfen lassen. — Das Olivenöl erhitzen, die Salsiccia zerkrümeln und etwa 5 Minuten darin anbraten. Sobald das Fleisch Farbe bekommen hat, Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und anbraten. Der Knoblauch darf jedoch nicht verbrennen, da sonst die Suppe bitter wird. — Tomatenmark, Kräuter und Chiliflocken hinzufügen und alles zusammen weitere 2 Minuten anbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Die Tortellini hinzugeben und darin ca. 5 Minuten ziehen lassen. Die Suppe sollte nur noch köcheln. — Nun Sahne hinzugeben und verrühren. Den Spinat ganz zum Schluss hinzugeben, die Suppe vom Herd nehmen und 1 Minute ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Zutaten  
für ca. 4 Portionen*


300 g Salsiccia  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
250 g Baby-Blattspinat  
2 EL Olivenöl  
6 EL Tomatenmark  
1 EL Oregano getrocknet  
1 EL Rosmarin  
1 TL Chiliflocken  
1,5 l Gemüsebrühe  
500 g frische Tortellini  
Spinat-Ricotta  
200 ml Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle





# MANGOLDSUPPE

mit Parmesan

 vegetarisch

Im Sommer bin ich seit vielen Jahren »Selbstversorgerin« für meinen Gemüseverbrauch – dank meines kleinen angemieteten Ackers. Was für andere die Schwemme an Zucchini im Sommer ist, ist für mich der Überfluss an Mangold in allen Farben – ab Juli bis in den späten Herbst hinein. Da gibt's dann für Freunde an Festtagen oft keine Blumen, sondern einen bunten Strauß Mangold. Diese Suppe geht super einfach, und das Beste ist: Man braucht nur wenige Zutaten.

— Blätter und Stiele des Mangolds trennen. Die Stiele in kleine Stücke schneiden, die Blätter grob hacken. Die Schalotten fein würfeln. Ein gutes Drittel des Parmesans reiben, den Rest nur in Stücke schneiden.

— In einem Topf das Olivenöl leicht erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten. Das Paprikapulver und die kleingeschnittenen Stiele des Mangolds hinzugeben; 5 Minuten andünsten. Nun die grob geschnittenen Blätter hinzugeben. Diese so lange mitdünsten, bis sie zusammengefallen sind. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. — Die Suppe in einen Mixer gießen, die nicht geriebenen Parmesanstücke sowie die Sahne hinzufügen und alles fein pürieren, bis es sämig ist. Die Suppe sollte nicht zu dick sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Zum Servieren** die Suppe in eine Schüssel oder Teller geben und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

## *Zutaten für 4 Portionen*

750 g Mangold  
2 Schalotten  
100 g Parmesan, am Stück  
( $\frac{2}{3}$  +  $\frac{1}{3}$ )  
3 EL Olivenöl  
 $\frac{1}{2}$  TL Paprikapulver  
1,3 l Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle



# EINTOPF AUS WURZELGEMÜSE

mit Vinschgauer & Kräuterbutter

 vegetarisch

— Für die Kräuterbutter in eine Schüssel die Butter geben. Die Kräuter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb in die Butter geben und gut vermengen. Für 1 Stunde kühl stellen. — Währenddessen Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Knollensellerie, Kartoffeln, Karotten, Pastinake und Kohlrabi schälen und würfeln. Den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Stängel beiseitelegen für später. Die Zwiebel schälen und in feine Stücke schneiden. — In einem Topf Olivenöl erhitzen und die kleingeschnittene Zwiebel darin anschwitzen. Die Gemüsewürfel in den Topf geben und zusammen mit den Zwiebelwürfeln weitere 5 Minuten andünsten. Die Lorbeerblätter hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Petersilienstängel können mitgekocht und nach dem Garen zusammen mit den Lorbeerblättern herausgefischt werden. Die Suppe aufkochen und ca. 15–20 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

**Zum Servieren** das Vinschauer in Scheiben schneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Die Suppe in eine Schüssel oder in Teller geben und mit Petersilie bestreuen.

## Tipps

Oben wurden teilweise nicht ganze Gemüse verwendet, sondern nur Hälften oder gar Viertel. Was nun mit den Resten? Am nächsten Tag einfach mit viel Olivenöl, Salz, Paprikapulver, gemahlenem Kreuzkümmel und Pfeffer kleingeschnitten auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 180 °C 35–40 Minuten backen.

## Zutaten für 4 Portionen

½ Stange Lauch  
½ Knolle Sellerie  
3 Kartoffeln (festkochend)  
2 Karotten  
1 Pastinake  
½ Kohlrabi  
¼ Hokkaido Kürbis  
6 Stängel Petersilie  
1 Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
3 Lorbeerblätter  
1 l Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
  
1–2 Vinschgauer  
100 g Butter, weich  
1 Bund Kräuter nach Belieben,  
z.B. Liebstöckel, Basilikum, Dill,  
Petersilie, Rosmarin, Thymian  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Abrieb einer Bio-Zitrone  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

# SALTIBARŠČIAI

## Rote-Bete-Suppe mit Dill

 vegetarisch

— Die Knollen der Roten Beten in reichlich gesalzenem Wasser mit Kümmel und 1 Lorbeerblatt ca. 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Die Kartoffeln in einem weiteren Topf mit Salzwasser ca. 25 Minuten kochen, bis sie weich sind. — In der Zwischenzeit die Eier wie gewohnt kochen. Sie sollten schnittfest und nicht mehr weich sein (ca. 7–8 Minuten). Die Eier abschrecken und pellen. — Die Gurken schälen und in Würfel schneiden. Dill von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. — Wenn die Roten Beten und die Kartoffeln weich sind, beides abgießen, kurz abkühlen lassen und schälen. — In einen Mixer Kefir, Salz und Pfeffer sowie die Hälfte der Roten Beten geben und fein pürieren. Die andere Hälfte der Roten Beten zusammen mit den Kartoffeln fein würfeln und in eine große Schüssel geben. Die Kefir-Mischung darübergerben und alles zusammen mit Dill, Gurke und der Hälfte der Frühlingszwiebeln vorsichtig vermengen. — Am besten die Suppe für 2 Stunden kaltstellen.

*Zutaten  
für ca. 4 Portionen*

3 Knollen frische Rote Bete  
1 TL Kümmel  
1 Lorbeerblatt  
4 mittelgroße Kartoffeln  
(festkochend)  
4 Eier  
1 Gurke  
1 Bund Dill  
4 Frühlingszwiebeln  
750–800 ml Kefir  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

**Zum Servieren** die Eier vierteln. Die Suppe in eine Schüssel oder in Teller geben und mit den Eiern und den restlichen Frühlingszwiebeln garnieren.

