

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	04
Frühlingssuppen	07
Sauerampfersuppe	08
Frische Brennnesselsuppe	09
Gemüsesuppe „Querbett“	10
Grünkern-Kerbel-Süppchen	11
Hirse-Gemüse-Suppe	12
Griechische Linsensuppe	13
Elsässer Sauerkrautsuppe	14
Sommersuppen	15
Zucchini-Creme-Suppe	16
Mediterrane Fischsuppe	17
Frische Erbsenschaumsuppe mit Minze	18
Minestrone / Italienische Gemüsesuppe	19
Tomatensuppe	20
Frisches Kohlrabisüppchen	21
Gurken-Dill-Süppchen	22
Kalte Tomatensuppe	23
Spargelsuppe	24
Spätsommersuppen	25
Herzhafte Kartoffelsuppe	26
Süßkartoffel-Cremesuppe mit Apfel	27
Linsensuppe mit Ananas	28
Lauch-Cremesuppe mit Lachs	29
Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe	30
Pastinaken-Senf-Suppe	31
Petersilienwurzelsüppchen	32





Herbstsuppen	33
Sellerie-Suppe	34
Kürbis-Orangensuppe	35
Linseneintopf	36
Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich	37
Steinpilzsuppe mit Kasseler	38
Grünkerncremesuppe	39
Würzige Kürbissuppe	40
Wintersuppen	41
Kürbis-Marionensuppe	42
Scharf-süße Linsen-Curry-Suppe	43
Steckrübencremesuppe mit Chili und Koriander	44
Grüne Erbsensuppe	45
Möhrensuppe mit Ingwer	46
Kürbissuppe mit Äpfeln und Ingwer	47
Bunter Bohneneintopf	48
Misosuppe	49
Haferschrotsuppe	50
Kraftbrühen / Kraftsuppen	51
Gemüsebrühe auf Vorrat	52
Hühnerkraftsuppe	53
Sommerliche Kraftbrühe: Rinder-Bouillon	54
Kraftbrühe zur Vermehrung der Nierenenergie	55
Reis-Congée / Reis-Suppe	56
Stärkende Kraftbrühe mit chinesischen Kräutern	57
Notizen	58
Impressum	59
Rezeptverzeichnis	60

Kürbis-Orangensuppe *vegan* *glutenfrei*

(Für 4 Personen, Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten)

Zutaten:

800 g Kürbis (z.B. Hokkaido)
250 g Möhren (2 mittelgroße)
800 ml Gemüsebrühe
2 Orangen (oder 4 Mandarinen)
100 ml süße Sahne (oder Sojacreme)
Ggf. Salz, schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
1/2 Bund Schnittlauch
½ TL gemahlener Koriander



So wird's gemacht:

Kürbis kräftig abschrubben (beim Hokkaido kann die Schale mit verarbeitet werden), ggf. schälen, halbieren, Kerne sowie faseriges Fruchtfleisch entfernen und Kürbis würfeln.

Möhren putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Kürbis und Möhren darin zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen, anschließend in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab pürieren.

Orangen auspressen. Saft und Sahne (Sojacreme) zur Suppe geben. Erneut erhitzen.

Mit Salz, Koriander und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden und darüber streuen.

Tipp: Außerhalb der Saisonzeit für Kürbis schmeckt die Suppe ebensogut, wenn man anstelle des Kürbisses 500 g Pastinaken und 300–400 g Kartoffeln verwendet.

Wirkungsweise aus Sicht der TCM:

Nährt das Qi und senkt es ab, stärkt die „Mitte“, erzeugt Säfte, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, beseitigt Verdauungsblockaden.