

© des Titels »Clean Eating Suppen« von Rebecca Katz mit Mat Edelson
(ISBN 978-3-7423-0039-3). 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

CLEAN EATING SUPPEN

Über 60 neue Rezepte
für Wohlbefinden und Genuss

REBECCA KATZ
mit Mat Edelson

Fotos von
Eva Kolenko



riva

Einleitung 9

Das Einmaleins des Suppenkochens 13

Kraftbrühen 33

- 43 Mineralstoffreiche Zauberkraftbrühe
- 44 Thailändische Kokosbrühe
- 46 Mineralstoffreiche Hühnerbrühe mit Zauberkraft
- 47 Hühnerbrühe nach Großmutter's Art
- 48 Brühe zur Stärkung des Immunsystems
- 49 Nahrhafte Knochenbrühe
- 51 Knochenbrühe von Weiderindern

Suppen aus dem Mixer 53

- 55 Bratapfel-Butternusskürbis-Suppe
- 56 Avocado-Zitrusfrüchte-Suppe
- 57 Frühlingsporgel-Lauch-Suppe
- 59 Marokkanische Karottensuppe
- 60 Griechische Gurken-Joghurt-Suppe
- 61 Gazpacho mal anders
- 62 Eisgekühlte Melonensuppe mit Chili und Limette
- 65 Kabocha-Kürbis-Suppe
- 66 Grüne Powersuppe
- 68 Ingwer-Brokkoli-Suppe mit Minze
- 69 Gelbe-Bete-Suppe mit Fenchel
- 72 Kokos-Blumenkohl-Suppe mit Ingwer und Kurkuma
- 74 Grünkohlsuppe mit Kokosmilch und Limette

- 76 Rote-Bete-Suppe
- 79 Erbsen-Minze-Suppe
- 80 Gebratene Süßkartoffel-Curry-Suppe
- 81 Sommer-Zucchini-Suppe mit Basilikum
- 83 Suppe aus Tomaten alter Sorten
- 85 Suppe aus glatter Endivie
- 86 Butternusskürbis-Suppe mit Kardamom und Ingwer
- 87 Selleriesuppe mit knusprigen Shiitake-Pilzen

Traditionelle Heilsuppen 89

- 91 Fenchelsuppe mit Kichererbsen und Safran
- 93 Zwiebelsuppe mit Knochenbrühe von Weiderindern
- 94 Reis-Congee
- 95 Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe
- 96 Kitchari
- 98 Scharf-saure Shiitake-Pilz-Suppe
- 99 Kinpira gobo
- 100 Mexikanische Hühnerbrühe
- 102 Toskanische Bohnensuppe mit Gemüse
- 103 Mulligatawny
- 104 Großmutter's Hühnerbrühe mit Zucchini'spaghetti
- 106 Sämige Lachs-Kokos-Suppe
- 107 Erbsensuppe mit Räucher-geschmack
- 109 Afrikanische Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe
- 110 Miso-Suppe mit Rettichstreifen
- 111 Tom Yam Gai
- 113 Julischkas ungarische süß-saure Krautsuppe

- 114 Hühnerbrühe mit Ingwer und Knoblauch
- 115 Provenzalische Linsensuppe
- 116 Vietnamesische Hühnerbrühe Pho
- 118 Bunte Wohlfühlsuppe
- 120 Suppe aus dreierlei Pilzen
- 121 Brühe mit Mini-Fleischbällchen
- 123 Blumenkohl-Korma-Suppe
- 124 Mediterrane Fische'suppe

Suppen-Toppings 127

- 130 Chermoula
- 131 Knusprige Shiitake-Pilze
- 133 Krosse Grünkohl'streusel
- 135 Würzsauce
- 136 Grünkohl-Gremolata
- 137 Hauchzarte Nusscreme
- 140 Salsa aus Tomaten alter Sorten
- 140 Avocado-Gurken-Salsa
- 141 Salsa mit Radieschen, Fenchel und Kräutern
- 142 Pastinaken-Chips
- 145 Polenta-Croûtons

Danksagungen 148 Über die Autoren 150 Register 153