

Doris Muliar

100 gesunde Suppen aus dem Thermomix®

Leckere Rezepte zum Entgiften, Abnehmen und Genießen

© des Titels »100 gesunde Suppen aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-970-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Ja! Meine Suppe esse ich!

Leckere Suppen aus dem Thermomix® sind im Handumdrehen gemacht und haben den großen Vorteil, dass Sie wirklich wissen, was drin ist. Auf der Basis von selbst gemachten Brühen sind sie pures Lebenselixier. Suppen sind, wenn es ums Entgiften und Abnehmen geht, auch effektiver als die – sicherlich ebenfalls gesunden – Smoothies. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, machen länger satt und geben einem das Gefühl, etwas gegessen zu haben, ohne ein Völlegefühl zu hinterlassen. In der Chinesischen Medizin und auch beim indischen Ayurveda gelten sie als wärmendes Essen mit Heilwirkung. Im Gegensatz zu den Obstsmoothies kommen Suppen ohne Zucker aus, der als eines der Hauptnahrungsgifte gilt. Dafür enthalten unsere Gemüsesuppen alles, was der Gemüsemarkt hergibt und was Sie fit und fröhlich macht.

100 Rezepte für ausgewogene Löffelfreuden haben wir für Sie kreiert. Knochen-, Hühner- und Gemüsebrühe bilden die Basis für unsere Detox-Suppen im ersten Drittel des Buches. Es folgen kalorien- und kohlenhydratarme Suppen zum Abnehmen und schließlich Suppen zum Genießen mit Freunden und Familie. Freuen Sie sich über heiße Suppen im Winter oder erfrischen Sie sich an kalten Suppen im Sommer. Essen Sie Ihre Suppen frisch aus dem Thermomix® oder zweigen Sie etwas Suppe ab zum Mitnehmen oder zum Einfrieren. Nichts ist einfacher für den Thermomix®, als eine gute Suppe aus frischen Zutaten zu kochen – fast so einfach, wie eine Dose zu öffnen oder Pulver ins Wasser zu rühren. Aber viel, viel leckerer und gesünder!

Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® jedoch längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Spritzschutz auch, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-De-

ckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

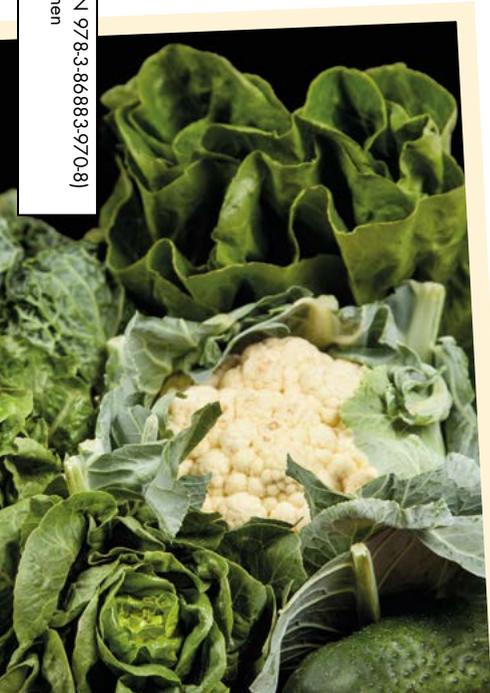
Die Kalorienangaben der Rezepte in diesem Buch sind nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet.

Entgiften

Neue Studien haben ergeben, dass Weizen, Zucker, Alkohol und industrielle Zusatzstoffe versteckte Entzündungen im Körper verursachen. Diese vier Übeltäter – auch als Nahrungsgifte oder Ernährungsteufel bezeichnet – verhindern obendrein die Bereitschaft, überflüssige Pfunde loszulassen. Genau dargestellt sind diese Zusammenhänge in unserem Buch *Die freeTox Diät* von Dr. Dr. Michael Despegel.

Die Entgiftungswelle hat aber auch Kritiker auf den Plan gerufen. Sie weisen zu Recht darauf hin, dass unser Körper keinesfalls eine Giftdeponie ist, die regelmäßig von Schlacken, Schlamm und Toxinen gereinigt werden muss. Arterien

müssten nicht wie Kanalrohre durchgepus-tet werden, und Ablagerungen im Darm müsse man nicht wegschrubben. Das mag richtig sein, hat doch unser Organismus ein hervorragend funktionierendes Reinigungssystem. Leber, Nieren, Darm und Haut – unsere größten Entgiftungsorgane entsorgen unermüdlich alle Schadstoffe, die wir unabsichtlich aus der Umwelt oder absichtlich durch schlechte Ernährungsgewohnheiten in den Organismus bekommen haben. Dennoch tun unserer Reinigungsmannschaft einige Entlastungstage gut – sie kann sich dann zwischendurch erholen und bleibt länger fit und leistungsstark.



Zudem helfen giftingreie Zeiten, die versteckten Entzündungen im Körper zu reparieren. Danach können auch Fettdepots leichter abschmelzen, der Insulinhaushalt kommt ins Lot, der Cholesterinspiegel sinkt und die vielen Antioxidantien in den empfohlenen Suppenrezepten verjüngen den Organismus insgesamt.

Reinigen und Entgiften bedeutet nicht nur, mit dünnem Wasser zu spülen – es heißt, all die denaturierten Produkte wegzulassen, die uns die Industrie so schmackhaft macht, und stattdessen Vitaminbooster in den Mixtopf zu füllen: eisenreiches dunkelgrünes Gemüse, essenzielle Fettsäuren und Proteine aus Nüssen, Samen und gutem Öl, Ballaststoffe für einen funktionierenden Darm und Gewürze, deren entzündungshemmende Wirkung schon seit Jahrhunderten bekannt ist.

Das alles wird schnell und unkompliziert zu einer leckeren Suppe verarbeitet. Solche Suppen überfluten den Organismus regelrecht mit Nährstoffen, Mineralien, Vitaminen und Pflanzenfarbstoffen, die alle nur eines bewirken: Ihren Organismus von innen gesund und fit zu machen und Sie strahlend und verjüngt aussehen zu lassen.

Dabei ist die Basis für vollwertige Gemüsesuppen eine Knochenbrühe. Darin sind die wichtigsten Bausteine enthalten, die unser Körper für seine Reparatur- und Aufbauarbeiten braucht: Kollagen, Eiweiß, Gelatine und Mineralstoffe. Das Rezept dafür finden Sie auf Seite 40.

Zur Abwechslung können Sie als Basis auch mal Hühnerbrühe (Rezept auf Seite 42) zubereiten. Vegetarier und Veganer werden sich mit Gemüsebrühe behelfen, die aber auch für Fleischesser eine willkommene Variante sein kann (Rezept auf Seite 44).

Im Gegensatz zu so vielen anderen Detox-Diäten muss bei uns an den Entlastungstagen mit Suppen nicht gehungert werden. Und statt den hundertsten Grünkohlsmoothie oder womöglich einen zuckerhaltigen Obstsmoothie zu trinken (was im Grunde genommen auch eine gesunde Sache ist), essen Sie leckere, im Thermomix® schnell gemachte Suppen. Reinigen und Entgiften bedeutet nicht, den Körper auszuhungern, sondern ihm jede Menge gute Nährstoffe zu geben. Und sich mal eine Zeit lang frei von belastenden Zutaten (Zucker, Alkohol, Konservierungsstoffen, Milchprodukten) zu ernähren. Mit leckeren Suppen, die den Organismus nicht überfordern, aber volle Heilkraft entfalten.

© des Titels »100 gesunde Suppen aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-970-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Abnehmen

Das Kalorienzählen und -knausern sollte eigentlich der Vergangenheit angehören. Der Körper braucht ja Energie (= Kalorien), um zu funktionieren. Und nicht alle Kalorien machen automatisch dick! Auf die Hüften gepackt werden eher die sogenannten leeren Kalorien zum Beispiel aus einfachem Zucker, aus Alkohol und verarbeiteten Lebensmitteln. Die haben keine nennenswerten Nährstoffe, aber viele, viele Kalorien, die direkt und ungenutzt in den Fettdepots landen. Während Kalorien aus Gemüse, Hülsenfrüchten und guten Ölen vom Körper wirklich ge- und verbraucht werden.

So hat etwa unsere Erbsensuppe mit Minze auf Seite 99 258 kcal. Etwa so viel wie eine Dose Erbsensuppe. Was bringt Ihrem Körper aber wohl mehr Vitalität?

Suppen zum Abnehmen finden Sie ab Seite 90. Natürlich eignen sich auch alle Suppenrezepte aus dem Kapitel Entgiftung zum Abnehmen. Der Unterschied besteht darin, dass beim Entgiften keine Milchprodukte zum Einsatz kommen, während beim Abnehmen – ganz im Sinne von Low Carb – konsequent auf zu kohlenhydratreiche Gemüse verzichtet wird.

Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.

© des Titels » 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-970-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Gesund genießen

Im Gegensatz zu den Rezeptvorschlägen für Suppen zum Entgiften und zum Abnehmen gibt es bei den Genießersuppen schon mal die kleine Sünde in Form von Sahne (die kann aber auch durch weniger Gehaltvolles ersetzt werden), dünnen Speckstreifen oder feinen Suppeneinlagen.

Diese Suppen mit dem besonderen Kick eignen sich gut für Gäste, geben aber auch Ihrem Alltag Genussmomente, ohne gleich Fett- und Kalorienbomben zu sein.



Vorschlag für 3 Tage Entgiftung

1. Tag

Fit in den Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Powerpause mittags

Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse (S. 50)

Nachmittag

Erbsen-Grünkohl-Suppe
als Smoothie (S. 51)

Abendsuppe

Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)

Vorschlag für 6 Tage Entgiftung

1. Tag

Fit in den Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Powerpause mittags

Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)

Nachmittag

Erbsensuppe mit Radieschen
als Smoothie (S. 66–67)

Abendsuppe

Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)

4. Tag

Fit in den Tag

Pikante Kohlrabisuppe (S. 84)

Powerpause mittags

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

Nachmittag

Pikante Kohlrabisuppe
als Smoothie (S. 84)

Abendsuppe

Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)

2. Tag

Kräutersuppe mit Lauch
als Smoothie (S. 56)

Blumenkohlsuppe mit Leinöl (S. 60–61)

Kräutersuppe mit Lauch
als Smoothie (S. 56)

Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)

3. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)

Blumenkohlsuppe
als Smoothie (S. 60–61)

Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)

2. Tag

Kalte Avocado-Gurken-Suppe
mit Kürbiskernen (S. 68–69)

Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)

Erbsensuppe mit Radieschen
als Smoothie (S. 66–67)

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

3. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

Kalte Avocado-Gurken-Suppe
mit Kürbiskernen (S. 68–69)

Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)

5. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)

Erbsensuppe mit Radieschen
als Smoothie (S. 66–67)

Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)

6. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)

Wurzelgemüsesuppe
als Smoothie (S. 78–79)

Cremige Linsen mit Petersilienwurzel
(S. 89)

Warenkunde

Arganöl

Gibt es mit oder ohne Röstaroma. Wird auch als Anti-Aging-Elixier gepriesen und leistet gute Dienste bei der Entgiftung: Es soll den Cholesterinspiegel senken (hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Linolsäuren), rheumatische Erkrankungen lindern und – äußerlich angewendet – Haut und Haaren zu neuem Glanz verhelfen.

Auch die Sterneküche hat Arganöl entdeckt und rührt damit Salatmarinaden an oder beträufelt Suppen. Das machen wir auch bei unseren Rezepten zur Entgiftung.

Auberginen

Sind gut zum Abnehmen geeignet. Sie enthalten Ballaststoffe, viel Wasser und sind kalorienarm. Zudem reduziert das enthaltene Saponin die Fettaufnahme. Sie wirken auch entzündungshemmend und entwässernd, was sie wertvoll macht für Ihre Entgiftung.



Avocado

Avocado ist – neben der Artischocke – DER Schmeichler für unser bestes Entgiftungsorgan: die Leber. Macht sie schlapp, ist unser ganzer Organismus betroffen. Zum Abnehmen sind Avocados aufgrund ihres hohen (aber gesunden) Fettgehalts nur bedingt geeignet. Dafür macht ihr hoher Serotoninspiegel aber gute Laune!

Blumenkohl

Warum man ihn weiß »gezüchtet« hat, weiß niemand mehr so genau. Dafür wurden die äußeren Deckblätter zusammengebunden bzw. größere Deckblätter gezüchtet, sodass der Kohl vor Sonnenlicht geschützt ist und somit weiß bleibt. Es gibt aber seit einiger Zeit wieder die grünen Varianten (sehr gesund) und auch violette Exemplare. Seine Wirkung als Bekämpfer unserer Zivilisationskrankheiten ist unbestritten. Und lecker ist er auch!

Brokkoli

Ein naher Verwandter des Blumenkohls. Allerdings mit fast doppelt so viel Vitamin C, viel Magnesium und Kalzium, aber weniger Kalorien. Beim Kauf darauf achten, dass die Röschen noch keine gelbgrünen Verfärbungen zeigen, dann ist der Kohl nämlich schon recht alt. Studien belegen, dass der Inhaltsstoff Sulforaphan (Senfö) vor Krebs schützt.



Champignons

Bei der Entgiftung können es die weißen oder braunen Köpfchen nicht mit den asiatischen Heil- oder Vitalpilzen aufnehmen. Trotzdem stärkt auch der Champignon das Immunsystem, hemmt Bakterien und reguliert den Blutfettgehalt. Und mit 21 kcal/100 g können Sie sich satt essen und nehmen trotzdem ab.

Chia-Samen

Sind seit einiger Zeit total hip. Es gibt sie mittlerweile auch im Supermarkt und beim Discounter. Die schwarzen Körnchen wurden uns von den alten Mayas hinterlassen, die damit vor allem ihre Langstreckenläufer fütterten. Chia heißt Kraft und so sollen die Samen für und gegen fast alles gut sein. Wertvolle Fettsäuren, Proteine und Ballaststoffe sind auf jeden Fall gesundheitswirksam. Da die Körner im Magen aufquellen, machen sie länger satt und helfen dadurch beim Abnehmen.

Curry

Scharfe Gewürze sagen nicht nur Ihren Fettdepots den Kampf an, sie helfen auch beim Entgiften. Allen voran die verschiedenen Currymischungen, die auch den Detox-Spezialisten Kurkuma enthalten. Die anderen Zutaten im Curry sind ebenfalls gut in der Gesundheitsküche: Anis, Nelken, Ingwer, Kardamom, Koriander, Kreuzkümmel, Piment, Pfeffer, Sternanis, Tamarinde und Zimt.

Fenchelsamen

Werden traditionell bei Blähungen und Husten eingesetzt. Sie wirken anregend auf die Magensaftbildung und bringen die Verdauung auf Trab. Verwendung finden sie gerne in der Fisch- und Curryküche.



© des Tiels » 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-970-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Granatapfel

Er soll die Blutgefäße schützen und Entzündungen hemmen. Mineralstoffe, Eisen und B-Vitamine sind seine hauptsächlichen Inhaltsstoffe. Heikel: Ist er nicht reif genug, schmeckt er – brrr – sauer und bitter. Die Schale sollte gelblich rot bis tiefrot sein.

Wenn man es dann geschafft hat, die Kerne zu entfernen, ohne die ganze Küche zu bespritzen (Anleitung auf Seite 81), wird man mit frischen, knackigen Körnchen belohnt – nicht nur Salate, auch Suppen können Sie damit bestreuen.

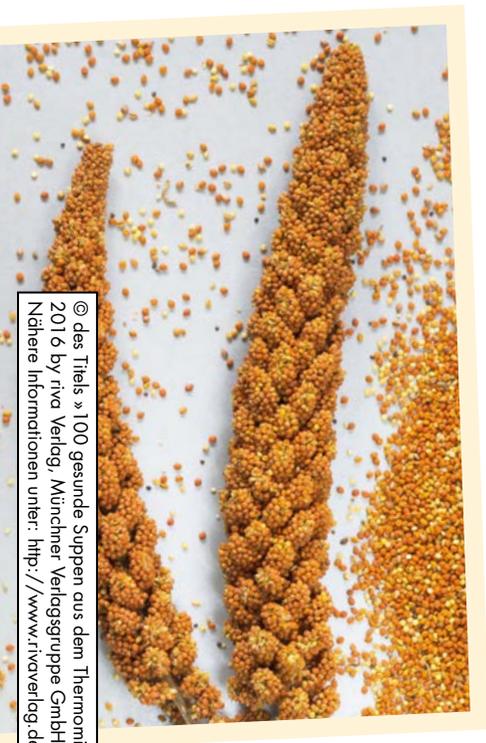


Grüne Bohnen

Ihre sekundären Pflanzenstoffe helfen gegen Entzündungen und schaffen so die Voraussetzung dafür, leichter abzunehmen. Außerdem enthalten sie viel Magnesium (für Sportler wichtig) und Kalium, das leicht harntreibend wirkt. Unbedingt gut kochen, denn roh enthalten grüne Bohnen das giftige Glykoprotein Phasin.

Grünkohl

Ist wohl der König unter den Detox-Gemüsen. Topgehalt an Vitamin A, allen B-Vitaminen, Vitamin C und viel, viel Kalzium. Kaum ein Gemüse enthält mehr Vitamin E, DER Schutz gegen freie Radikale. Grünkohl putzt den Darm, beseitigt Verstopfungen, baut die Darmflora wieder auf, vitalisiert, senkt den Cholesterinspiegel. Kleiner Nachteil: Sein herber Geschmack stört so manchen. Dann lieber nur einige Blätter in eine Suppe mogeln oder mit anderen kräftigen Aromen dagegenhalten.



© des Thelis » 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix« (ISBN 978-3-86883-970-8)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Gurken

Enthalten viel Kieselerde – gut für Knochen und Bindegewebe. Außerdem ein Mittel gegen die toxische Wirkung von Aluminium. Mit nur 12 kcal/100 g sind sie Abnehmweltmeister, zudem senken sie bei Diabetikern den Blutzuckerspiegel, reduzieren den Cholesterinspiegel und wirken entzündungshemmend. Wenn Sie Biogurken verwenden, können Sie bei unseren Rezepten auch die Schale dranlassen: Das verstärkt die gesunde Wirkung.

Hirse

In der Traditionellen Chinesischen Medizin und auch bei Ayurveda wird unter anderem Hirse zum Entgiften empfohlen. Das wird dann natürlich eher streng gehandhabt: Man isst die ganze Zeit über nur Getreide. Da uns jedoch so viele andere Pflanzen

auch noch zur Entgiftung zur Verfügung stehen, haben wir als Anregung lediglich zwei Rezepte mit Hirse entwickelt – Sie können die Körnchen aber auch in viele andere Suppen einbauen (Kochzeit ca. 20 Minuten). Als Heilpflanze werden die kleinen Kügelchen gegen Zivilisationskrankheiten eingesetzt, sie wirken entgiftend und verjüngend.

Ingwer

Die knubbelige Wurzel, egal, ob aus China oder Thailand, ist ein Allroundgenie! Roh ist Ingwer recht scharf – aber gerade diese Stoffe, Gingerole und Shogaole, sind die Powerstoffe fürs Entgiften und Abnehmen. Deshalb verwenden wir ihn gerne in unseren Suppen. Aber nur »haselnussgroß« oder »walnussgroß« – Sie können jedoch gerne mehr davon nehmen. Frischer Ingwer sollte eine glatte Schale und pralle Knollen haben – dann lässt er sich bis zu 2 Wochen im Kühl-

schränk lagern. Übrigens: Auch das Zaubermittel Kurkuma stammt von einem Ingwergewächs. Wenn Sie Probleme mit dem typischen Ingwergeschmack haben, können Sie mal Galgant versuchen. Der ist milder, leider aber auch seltener zu bekommen.

Kichererbsen

Nix zum Lachen. Ihr Name kommt vom lateinischen »cicer«, was Erbse bedeutet. Erbseerbse also, was doch wieder ganz witzig ist. Spaß beiseite: Die Kichererbsen sind so gesund, dass fast ALLE Gesundheitsorganisationen sie zum regelmäßigen Verzehr empfehlen. Folsäure, Eisen, Zink, niedriger glykämischer Index, moderate Kalorien, viel Ballaststoffe und noch viel, viel mehr. Sie sättigen anhaltend, senken den Blutzucker und liefern jede Menge Proteine. In der figurbewussten Ernährung (und auch bei Veganern und Vegetariern) sollten sie eine größere Rolle spielen.

Knoblauch

Dass Knoblauch einer der Stars in der Naturheilkunde ist, ist hinlänglich bekannt. Bekannt ist auch, dass er als Talisman vor ansteckenden Krankheiten, Dämonen und Vampiren schützt. Wenn Sie die volle Wirkung seines hauptsächlichen Inhaltsstoffes Allicin erhalten wollen: die Knoblauchzehen nach dem Zerdrücken 10 Minuten ziehen lassen.

Knollensellerie

Die eher hässliche Knolle verwenden wir sehr oft in unseren Rezepten: Zum einen ist sie eine Meisterin der Entschlackung, zum anderen ersetzt sie beim Binden von Suppen die viel stärkehaltigere Kartoffel. Neuerdings wurde das knorrige Gemüse sogar zum trendy Superfood ernannt, liefert sie



doch eine beachtliche Nährstoffdichte, wirkt entzündungshemmend und ist vor allem ein Segen für den gesamten Verdauungstrakt. Außerdem gilt sie als Aphrodisiakum!!

Kohlrabi

Das »typisch deutsche« Gemüse hat wenig Kalorien, wenig Kohlenhydrate, dafür aber unter anderem Betacarotin, B-Vitamine, Folsäure und viel Magnesium. Für Sportler unverzichtbar und ein toller Helfer beim Abnehmen.

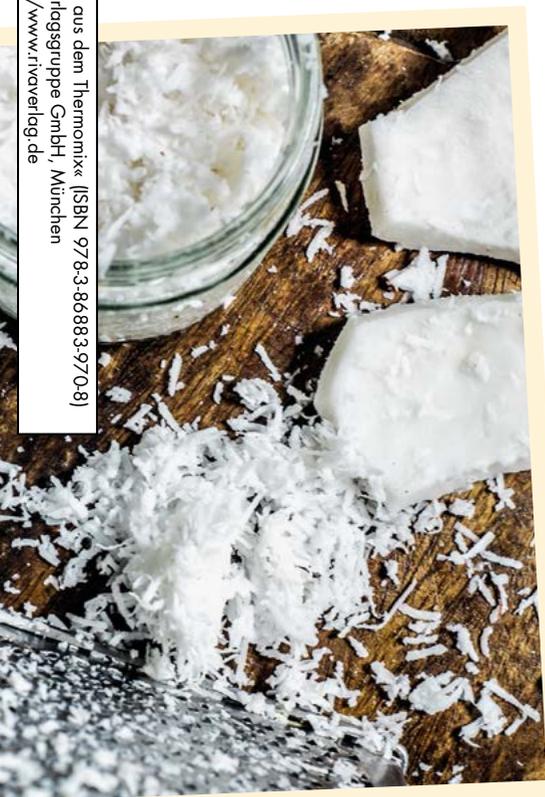
Wenn Sie den Kohlrabi nicht gleich verbrauchen: Im Kühlschrank hält er sich drei bis fünf Tage. Vorher die Blätter abmachen, denn sie entziehen der Knolle die Feuchtigkeit. Die kleinen, inneren »Herzblättchen« aufbewahren und gehackt über die Suppe streuen. Sie enthalten besonders viele Mineralstoffe.

Kokos

Wird verwendet als Nuss, Flocken, Milch oder Öl. Alle Variationen regen den Stoffwechsel an, helfen beim Abnehmen, wirken antibakteriell und vertreiben das »böse« Cholesterin.

Die Kokosmilch (nicht zu verwechseln mit dem Kokoswasser, der Flüssigkeit aus dem Inneren der großen Nuss) sollten Sie lieber in Bioqualität kaufen, da diese ohne Konservierungsstoffe und Verdickungsmittel auskommt. Kokosmilch macht Suppen wunderbar cremig – wir verwenden sie aber sparsam, da sie recht kalorienreich ist.

Das Kokosöl kommt nicht wie andere Öle in der Flasche daher, sondern im Tiegel. Es besteht hauptsächlich



aus gesättigten Fettsäuren und kann auch stark erhitzt werden. Kein Cholesterin, keine Transfettsäuren! Dafür ein feines, dezent duftendes Aroma, das den Suppen einen geheimnisvollen Kick gibt. Nicht nur den Suppen: Das Öl kann auch zur Hautpflege verwendet werden.



Koriander

Das grüne Kraut und seine Samen sind mehr als nur ein Gewürz. Die heilsamen Wirkstoffstoffe leisten im Organismus fleißige Aufräumarbeiten und fördern die Ausleitung von Giftstoffen, insbesondere Schwermetallen. Den Geschmack des Krautes mag nicht jeder und man bekommt es auch nicht immer. Ersatzweise können Sie dann die im Aussehen ähnliche glatte Petersilie oder Thai-Basilikum verwenden. Die Samen haben ein ganz anderes Aroma als das frische Kraut. Sie sind unter anderem Bestandteil von Currys und Lebkuchengewürz.

Kreuzkümmel

Heißt auch Cumin, hat aber geschmacklich mit unserem Kümmel gar nichts zu tun. Die beiden sind aber schon verwandt miteinander, weshalb sie auch ähnliche gesundheitliche Wirkungen haben. Beide kurbeln Stoffwechsel und Verdauung an. Kreuzkümmel kommt auch im Currypulver vor und reinigt nach ayurvedischer Lehre Blut, Leber und Nieren. Sein Aroma gibt Suppen einen indischen oder nordafrikanischen Touch.

Kürbis

Entgiften und den Cholesterinspiegel senken funktioniert im Herbst hervorragend, wenn die frischen Kürbisse auf den Markt kommen. Das kalorienarme Fruchtfleisch ist ideal für Suppen und verträgt sich mit (fast) allem. Besonders gerne wird die Kürbissuppe mit Kürbiskernöl beträufelt – da aber unbedingt auf die Herkunftsbezeichnung und Biozertifizierung achten.

Kurkuma

DAS Zauberpulver für die Entgiftung! Die giftgeplagte Leber, die schmerzenden Gelenke und entzündete Haut – man könnte Freudensprünge machen, wenn man das gelbe Pulver in die Suppe rührt. Wir haben die Zugabe von Kurkuma nicht bei allen Rezepten erwähnt. Aber probieren Sie es aus: Fast immer passt noch eine Prise oder ¼ TL dazu. Im Übrigen kommt Kurkuma auch zum Beispiel in der Worcestersauce und im Currypulver vor. Und eine Prise schwarzer Pfeffer dazu begünstigt die Aufnahme von Kurkuma um ein Vielfaches.

Lauch

Heißt auch Porree (von lat. »Allium porrum«). Seine fünf großen Plus sind Vitamin C, Ballaststoffe, Vitamin B 6 für gute Laune, Alliin gegen Entzündungen und Kalzium für starke Knochen. Lauch gibt es das ganze Jahr über – am besten schmeckt der frische Sommerlauch.



Leinöl

Klingt irgendwie nach Tischlerwerkstatt und Holzschutz. Das stimmt: Dort wird es auch verwendet. Das »flüssige Gold« feiert jetzt jedoch ein Revival in Küche und Kosmetik. Voller 3-fach ungesättigter Fettsäuren (Alpha-Linolensäure), die Entzündungen hemmen und den Cholesterinspiegel in Schach halten, übertrifft es bei Weitem das gepriesene Rapsöl. Es darf allerdings nicht erhitzt werden. Der intensiv nussige Geschmack lässt sich vielfach einsetzen. Aber Achtung: Es wird schnell ranzig. Deshalb nur kleine Fläschchen kaufen oder schnell verbrauchen.



Leinsamen

Aus ihnen wird das Leinöl gemacht. Sie können beim Abnehmen sehr hilfreich sein: Die enthaltenen Schleimstoffe quellen im Darm auf und regen dadurch Verdauung und Stoffwechsel an. Am besten geschrotet verwenden, was Sie gut in Ihrem Thermomix® erledigen können – in 40 Sekunden auf Stufe 10.

Linsen

Gibt es in vielerlei Farben und Formen – allein in Indien sind 50 verschiedene bekannt. Egal, für welche der kleinen Powerpakete Sie sich entscheiden: Reich an pflanzlichem Protein sind sie alle, was sie für Vegetarier und Veganer besonders interessant macht. Ballaststoffe machen sie zudem zu Fatburnern und regulieren die Cholesterinwerte. Wir haben uns bei unseren Suppenrezepten für die rote Variante entschieden. Die Kochzeit ist kurz und Sie brauchen erst einmal nur eine Sorte Linsen zu kaufen. Zur Abwechslung können Sie die ebenso schnell gekochten gelben Linsen nehmen. Keine Angst vor Linsen aus der Dose: Ökotest hat sie unter die Lupe genommen und für gut befunden.

Mais

Kurbelt Verdauung und Gehirn an. Körnchen für Körnchen gibt es B-Vitamine und Mineralstoffe satt. Durch seinen hohen Proteingehalt ist er idealer Fleischersatz für Veganer. Zusammen mit anderem Gemüse ergibt er ein knackiges Extra in Ihrer Suppe. Wegen der vielen Kohlenhydrate aber nur bedingt zum Abnehmen geeignet.



Mandeln

Punkten mit viel Vitamin E, das unsere Zellen vor Beschädigungen schützt. Sie sind – wie andere Nüsse auch – ein idealer Snack (etwa 30 g – nicht mehr!) für zwischendurch. Zwar kalorienreich, aber gänzlich ohne Kohlenhydrate und sehr, sehr sättigend. Studien zufolge wirken sie auch als Appetitbremse – wir haben sie dann auch

gleich in viele Suppen eingebaut und zeigen Ihnen auf Seite 46, wie Sie mit Ihrem Thermomix® ganz einfach Mandelmilch und Mandelmehl selbst machen können.

Möhren

Gekochte Möhren sind eine beliebte Entgiftungshilfe: Ihre Carotine schützen die Leberzellen vor freien Radikalen. Die Vorstufe des A-Vitamins ist auch Balsam für die Haut und der beste Freund Ihrer Augen. Weil die Carotine nur in Fett gelöst aufgenommen werden, muss immer auch ein wenig Öl dazu.

Nüsse

Vitamin E und essenzielle Fettsäuren in den Nüssen sind in Zeiten der Entgiftung oder des Abnehmens – und nicht nur dann – eine wichtige Ergänzung in der Ernährung. Wir haben sie als Anregung auf einige Suppen gestreut – Sie