

# Gemüse-Ingwer-Kokossuppe



**Rezept und Foto von Diana Aue**

## **Zutaten:**

- 3 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Paprika
- 1 Dose Kokoscreme

## **Zubereitung:**

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronengraspulver, Curry zum Abschmecken nach Gusto.

Alles im Multi klein schneiden. In die Kochschüssel geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 1 Stunde auf Rührintervall 3 bei 90-100 Grad kochen.

Wenn es fertig ist, die Kokosmilch dazu und mit dem Blender oder Zauberstab pürieren und abschmecken.

---

# Tomaten-Paprika Süppchen - vegan -



Rezept und Foto von Manuela Huber

## **Zutaten:**

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kg reife Tomaten

2 rote Paprika

2 EL Pizzakräuter

Eine Chilischote und die **VORM** pürrieren raus nehmen

1 TL Paprika edelsüß

Salz

Pfeffer

## **Zubereitung:**

Rapsöl bei 140 Grad zwei Minuten erwärmenEine Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Öl bei 140 Grad drei Min mit Flexirührer andünsten1 kg reife Tomaten, zwei reife, rote Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden mit zwei EL Pizzakräuter, Chilischote, ein TL Paprika edelsüß, Pfeffer und etwas Salz in den Kessel und mit dem Flexirührer 15 min bei 110 Grad Intervallstufe 2 (Anmerkung: die Tomaten könnte man auch prima mit der Beerenpresse zerkleinern)Danach 30 gr Alsan bio und 100 ml Soja cuisine kurz unterrühren.

Chilischote herausnehmen.

Im Mixaufsatz pürrieren und evtl mit einem "Schuß" Agavendicksaft abschmecken

Mit Soja cuisine und Chilifäden servieren

Guten Appetit

---

## Hackfleisch Lauch Suppe mit Reis



Foto und Rezept von Elvira Preiß

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 500 g Hackfleisch
- 1 Paprika in Streifen
- 3 Stangen Lauch im Multi in ringe schneiden
- 1 Tasse Reis
- 1 ltr. Brühe
- Saure sahn
- Schmelzkäse

Gewürze

**Zubereitung:**

1 Zwiebel würfeln und in 1 esl. Öl in der CC auf 140 Grad andünsten (Kochröhrelement).

Hackfleisch zugeben und anbraten.

Lauch und Paprika zufügen und noch kurz mitdünsten.

Dann mit der Brühe ablöschen und Gewürze zugeben, Salz Pfeffer evtl. Chinagewürz wer mag.

Den Reis zugeben und das ganze 30 Minuten auf 90 bis 100 Grad köcheln .

Schmelzkäse und saure Sahne zufügen verrühren und noch mal kurz kochen.

---

## Kerbelschaumsuppe mit geräuchertem Lachs

Rezept von Stefan Dardas

**Zutaten für 4 Personen:**

2 Schalotten, fein gehackt

3 EL Butter

200 g Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt

50 ml Weißwein

1,2 Ltr. Geflügelbrühe

100 g frischer Kerbel, gehackt

300 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer, Muskat  
1-2 EL Zitronensaft  
4 – 6 Scheiben Räucherlachs

**Zubereitung:**

Schalottenwürfel im heißen Fett bei Intervallrührstufe 3/Kochröhrelement und 120 Grad glasig dünsten.

Kartoffelwürfel zugeben. Mit Weiswein ablöschen und Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kerbel und Creme fraiche hinzufügen. Suppe in den Blender umfüllen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Räucherlachs in die Mitte des Suppentellers geben, mit Kerbelblättchen garnieren.

---

## Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Milchschaum und geräuchertem Pfeffer



Rezept und Foto von Maren Grau-Soumana Mayaki

**Zutaten:**

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 40 Gr Ingwer
- 1 EL Butter
- 3 TL brauner Zucker
- 1 l Gemüsebrühe ( bei uns vegan )
- 3 TL Curry
- 1 TL Salz
- 2 Dosen Kokosmilch
- Milchschaum
- Geräucherter Pfeffer

**Zubereitung:**

Die Butter mit dem Flexirührer bei 140 Gr, Intervallstufe 2 schmelzen und die Zwiebel und Ingwer kleingeschnitten darin 2 min anbraten. Danach den Zucker hinzugeben und kurz karamelisieren. Den Curry darüber geben kurz mit anrösten, die Möhren hinzugeben und 1 Minute mit anrösten.

Das Kochröhrelement einsetzen, die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig salzen und weitere 20 min kochen lassen. Nun die Kokosmilch hinzugeben und in 2 Portionen im Glasmixaufsatz in

2 min auf Stufe 4 pürieren.

In den Suppenteller geben, mit etwas Milchschaum dekorieren und mit frisch gemahlenem geräuchertem Pfeffer bestreuen.

Dazu ein leckeres Baguette und ein Landbrot.

Guten Appetit.

---

## Tomatensuppe – Variationen

### *1. Rezept Tomatensuppe mit Serranoschinken und Orangenfilets*

Rezept von Stefan Dardas

#### **Zutaten für 4 Portionen:**

1kg süße, reife Tomaten, halbiert  
100gr. Weißbrot, entrindet, grob gehackt  
2 Knoblauchzehen, geschält  
10 EL gutes Olivenöl  
2 EL alter Balsamico  
1 Prise Zucker  
1 Zweig Zitronenthymian  
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

#### **Zum Anrichten:**

1 hartgekochtes Ei, fein gehackt  
4 Scheiben Serranoschinken, in Streifen geschnitten  
Filets von 1 Orange

Zubehör: Thermo-Resist Glasblender

### **Zubereitung:**

Tomaten und Brot in den Blender geben und glatt pürieren. Bei laufender Maschine Knoblauch und langsam durch die Deckelöffnung das Olivenöl zugießen. Alles gut durchmischen.

Jetzt den Essig, den Zucker, Salz und Pfeffer zufügen und abschmecken.

Die Suppe sollte etwa so dick wie Apfelmus sein, gegebenenfalls etwas Wasser zugeben und erneut durchmischen. Den Blender mit Deckel für 2h in den Kühlschrank geben.

Vor dem Servieren erneut abschmecken, dann auf 4 Suppenschüsseln verteilen und mit gehackten Ei, Orangenfilets und den Schinkenstreifen bestreuen.

Mein TIPP:

Probieren sie auch einmal die Sauce als Beilage zu gegrilltem Huhn, gebackenen Auberginen oder zu gedünstetem Fisch.

Die Sauce kann mit gehackten Tomatenfilets und kleinen gelben Paprikawürfeln aufgewertet werden und findet als Grill- und Dipsauce Verwendung.

Gewürze für die Abwandlung: Rauchsatz, Chilli, Bärlauch, Curry.

### ***2. Rezept Tomatensuppe aus der Loseblattsammlung zur CC, abgewandelt von Manfred Cuntz***

#### **Zutaten:**

1 Zwiebel

1 mittelgroße Karotte

1/2 kleine Stange Lauch

1/8 Knollensellerie (ich hatte keinen da und habe 2 Stange vom Stangensellerie genommen)

2 EL Öl

1 Stiel Thymian  
1 Lorbeerblatt  
2 EL Tomatenmark  
2cl Sherry trocken (war auch keiner da, hab Noily Prat  
genommen)  
8 mittelgroße Tomaten oder 600g Dosentomaten  
1/2 l Gemüsebrühe (habe ich nie, ich nehme Fond was gerade da  
ist, Hühner- oder Rinderfond)  
1 TL Zucker  
1/2TL Salz  
Pfeffer  
0,1l Sahne

### **Zubereitung:**

1. Die Zwiebel und das Gemüse im Multi-Zerkleinerer mit der feinsten Scheibe in Scheiben schneiden. Koch-Röhrelement einsetzen und die CC auf max. Temp. bei Rührstufe 1 erhitzen.
2. Öl hineingeben, kurz erhitzen und die Zwiebeln kurz anrösten. Die "festen Gemüse" mitrösten und mit der Prise Zucker ca. 2 Minuten glasieren.
3. Lauch, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Nach 1 Minute Senf und Tomatenmark zugeben. 1 Minute mitrösten lassen und mit Sherry ablöschen.
4. Tomaten und Brühe zugeben und die CC auf 100°C einstellen. Auf Rührintervallstufe 2 ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Thymian und Lorbeer entfernen und alles im Mixer fein pürieren (ich habe es statt dessen im Passierdingens passiert)
6. Die Sahne und gehackte Kräuter als Deko auf der Suppe verteilen.

---

# Kürbissuppe – Variationen



Foto Gisela Martin 1. Rezept in Kombination mit Kürbisbrot (ebenfalls in den Dateien)

## **1. Rezept**

### **Zutaten:**

1 kg Hokaidokürbis

Butter zum Anschwitzen

250 gr. Zwiebeln

15 gr. frischer Ingwer

150 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen durch Brühe ersetzt)

2 EL Gewürzcreme (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml. Sahne (wer Kalorien einsparen möchte nimmt die Hälfte an Sahne bzw. ersetzt durch Milch)

1 Stange Zitronengras

1 getrocknete Chilischote

10 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Etwas Minze (frisch oder getrocknet)

Etwas Milch

Kürbiskerne zerstoßen

## **Zubereitung:**

Ingwer reiben

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinerer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich)

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

Mit Weißwein ablöschen.

1 Liter Wasser und 2 EL Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen und pürieren (Pürierstab oder Blender, habe ich Gäste benutze ich immer den Blender, dann kann man nämlich später tropfenfrei die Suppe in ein schönes Glas füllen und ich habe den Eindruck, dass es mit dem Blender noch besser wird)

Sahne und Orangensaft zugeben, mit Chilischote, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufschäumen

Suppe in Glas füllen, mit aufgeschäumter Milch und zerstoßenen Kürbiskernen (d.h. Kürbiskerne in Gewürzmühle zerkleinert) servieren.

Aus den Kürbisresten backe ich meistens parallel ein leckeres Kürbisbrot (siehe Foto, ist auch hier im Blog), das sich wunderbar als Beilage zur Suppe eignet. Alternativ eignet sich das Kürbisknusperbrot, dass ebenfalls hier im Blog zu finden ist.

## 2. Rezept Kürbis-Ingwersuppe mit roten Linsen und Kokosmilch

Rezept von Melanie Gläser

### Zutaten:

1 TL Kokosöl  
1 Zwiebel  
1 Stk Ingwer  
1 Kürbis  
1 Bio Zitrone  
2 EL Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)  
1 gr Tasse rote Linsen  
1/2 Dose Kokosmilch  
Salz/Pfeffer

### Zubehör:

ggf. Multi oder Gewürzmühle  
Koch-Rührelement oder Flexi

### Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer zerkleinern (Multi, Gewürzmühle oder Messer) und Kürbis in Stücke schneiden.

Kokosöl in der CC schmelzen (140°C) und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis zugeben und ebenfalls eine Zeit anschwitzen. Anschl. mit Wasser ablöschen, Gemüse Brühe zugeben und auf 110° Stufe 2 für 20 min köcheln lassen.

1/2 Dose Kokosmilch, rote Linsen sowie Schale und Saft der Zitrone zugeben und weitere 10-15 min köcheln lassen.

Suppe mit dem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und ggf etwas Salz abschmecken.

*Tipp zur Resteverwertung von Kürbissuppe von Célie Helène:*

Mit Eiern und Mehl zu einem Kürbispfannkuchen verarbeiten:



Foto Célie Helène

---

## [Erbswurstsuppenpulver](#)

Rezept und Fotos von Manfred Cuntz

[Erbswurstpulver](#)

---

## [Möhrensuppe von Johann Lafer](#) [– Video](#)