

DIE BESTEN

SUPPEN REZEPTE



KLAMER

INHALT

Einleitung.....	2
Kürbissuppe.....	4
Brokkolicreme-Suppe.....	6
Erbsensuppe mit Minze.....	8
Süßkartoffelsuppe.....	10
Tomaten-Basilikum-Suppe.....	12
Spinat-Suppe.....	14
Champignon-Cremesuppe.....	16
Linsensuppe.....	18
Kartoffelsuppe.....	20
Karotten-Ingwer-Suppe.....	22

EINLEITUNG

Willkommen in der Welt der Suppen, wo Aromen und Texturen auf das Einfachste und doch Genussvollste reduziert werden! Dieses Buch widmet sich voll und ganz der Kunst, köstliche, cremige und nahrhafte Suppen mit einem der praktischsten Küchenwerkzeuge unserer Zeit zu zaubern - dem Stabmixer. Jede Suppe, die Sie in diesem Buch finden, wird durch die einfache Handhabung dieses kleinen Wundergeräts zu einem wahren Gaumenschmaus.

Vom rustikalen Charme einer klassischen Kartoffelsuppe bis hin zum exotischen Kick einer Karotten-Ingwer-Suppe, die Vielfalt der Rezepte wird Sie sowohl kulinarisch inspirieren als auch den Alltag erleichtern. Der Stabmixer ermöglicht es uns, mit minimalem Aufwand und Geschirr konsistente und glatte Texturen zu erzielen, was das Kochen und Aufräumen danach zu einem Kinderspiel macht.

Egal, ob Sie ein Suppenneuling oder ein erfahrener Suppenkoch sind, dieses Buch bietet für jeden etwas. Lassen Sie sich von den Aromen, Farben und der Einfachheit verzaubern und tauchen Sie mit uns ein in die wunderbare Welt der Suppen, zubereitet mit dem Stabmixer. Guten Appetit!



KÜRBISSUPPE

KLAMER

KÜRBISSUPPE

Hast du Lust auf ein herbstliches, wärmendes Gericht? Diese cremige Kürbissuppe wird deinen Gaumen verzaubern.

Zutaten:

- 1 Kürbis (z.B. Hokkaido oder Butternut)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Kürbis in Stücke schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anbraten.
2. Mit Gemüsebrühe aufgießen und köcheln.
3. Wenn der Kürbis weich ist, mit dem Stabmixer pürieren.
4. Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.



BROKKOLICREME- SUPPE

BROKKOLICREME-SUPPE

Eine grüne Delikatesse! Die Kombination aus Brokkoli und Kartoffeln ergibt eine cremige und köstliche Suppe.

Zutaten:

- 1 Brokkoli
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Brokkoli und Kartoffeln klein schneiden.
Zwiebeln in etwas Öl anbraten.
2. Gemüse hinzufügen und mit Brühe aufgießen.
3. Köcheln lassen, bis alles weich ist. Mit dem Stabmixer pürieren.
4. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



ERBSENSUPPE MIT MINZE

ERBSENSUPPE MIT MINZE

Eine erfrischende Kombination aus süßen Erbsen und erfrischender Minze.

Zutaten:

- 500g gefrorene oder frische Erbsen
- 1 Zwiebel
- 500ml Gemüsebrühe
- 50ml Sahne
- Einige Minzblätter
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Zwiebeln in etwas Öl anbraten, Erbsen hinzufügen.
2. Mit Brühe aufgießen und köcheln lassen.
3. Pürieren und mit Sahne, Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.



SÜSSKARTOFFEL SUPPE

KLAMER

SÜSSKARTOFFELSUPPE

Ein süß-würziges Erlebnis, das gerade in kühleren Monaten wärmt.

Zutaten:

- 3 große Süßkartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypulver
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Süßkartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in Öl mit Currypulver anbraten.
2. Mit Brühe aufgießen und kochen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Pürieren, Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



TOMATEN- BASILIKUM-SUPPE

TOMATEN-BASILIKUM-SUPPE

Ein Klassiker der mediterranen Küche, der nach Sommer schmeckt.

Zutaten:

- 500g reife Tomaten
- Ein Bund frisches Basilikum
- 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 50ml Sahne oder Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in etwas Öl anbraten.
2. Mit Brühe aufgießen und köcheln lassen.
3. Pürieren, Sahne oder Olivenöl hinzufügen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Frisches Basilikum unterrühren.



SPINAT-SUPPE

SPINAT-SUPPE

Ein grünes Kraftpaket voller Vitamine und Mineralstoffe.

Zutaten:

- 500g frischer Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Spinat hinzufügen und kurz mitdünsten.
2. Mit Brühe aufgießen und kurz köcheln lassen.
3. Pürieren und Sahne hinzufügen.
4. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss abschmecken



CHAMPIGNON- CREMESUPPE

CHAMPIGNON-CREMESUPPE

Mit diesem Cocktail holst du dir den Geschmack tropischer Strände und sanfter Meeresbrisen direkt nach Hause.

Zutaten:

- 500g Champignons
- 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- 600ml Gemüsebrühe
- 150ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- Öl oder Butter zum Anbraten

Zubereitung:

1. Champignons säubern und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl oder Butter anbraten, dann Champignons hinzufügen.
3. Mit Brühe aufgießen und köcheln lassen.
4. Suppe pürieren, Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.



LINSENSUPPE

LINSENSUPPE

Ein nahrhaftes Gericht mit orientalischem Touch.

Zutaten:

- 250g rote Linsen
- 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 TL Kreuzkümmel
- 750ml Gemüsebrühe
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Linsen waschen. Zwiebel, Karotte und Knoblauch klein schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Karotte und Kreuzkümmel hinzufügen.
3. Linsen und Brühe hinzufügen und köcheln lassen, bis Linsen weich sind.
4. Pürieren und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.



KARTOFFELSUPPE

KARTOFFELSUPPE

Eine klassisches, herzhaftes Suppe.

Zutaten:

- 500g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 Stangen Lauch
- 600ml Gemüsebrühe
- 100ml Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Zwiebel, Karotte und Lauch klein schneiden.
2. Zwiebel in Öl oder Butter anbraten, dann Karotte und Lauch hinzufügen und weiterbraten.
3. Kartoffeln hinzufügen, kurz mitbraten und dann mit Brühe aufgießen.
4. Köcheln lassen, bis Kartoffeln weich sind.
5. Suppe pürieren, Sahne hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.



KAROTTEN-INGWER- SUPPE

KLAMER

KAROTTEN-INGWER-SUPPE

Ein belebendes Gericht, das die Süße der Karotte mit dem scharfen Kick von frischem Ingwer verbindet.

Zutaten:

- 500g Karotten
- 1 Zwiebel & 1 Knoblauchzehe
- Ein etwa 5 cm langes Stück Ingwer
- 750ml Gemüsebrühe
- 100ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotten, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Öl anbraten, danach Karotten hinzufügen.
3. Mit Brühe aufgießen und köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
4. Suppe pürieren, Kokosmilch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Rezepte und Tipps finden Sie im Magazin