

Fettfressende Suppe Rezepte



Von der Haszi-Familie

Zutaten (für 7 Tage): 6 mittlere Zwiebel, 2 große grüne Paprika, 1 Krautkopf, 4-5 Paradeiser, 1 Lauch, ¼ einer kleinen Sellerieknolle, 2 Esslöffel Vegeta, 3 Liter Wasser

Würzen Sie mit Salz, Pfeffer wahlweise mit Curry, Kümmel, Ingwer, Muskat, Petersilie.



Von Alfred Gusenbauer

Zutaten: 500g Weißkraut, 250g Karotten, 3 Stangen Sellerie, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, Thymian, Salz, 2 TL Gemüsesuppenextrakt, wahlweise noch Chili, Ingwer, Petersilie, Kümmel oder Curry

Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Mit Wasser bedecken, Thymian zugeben und kochen, bis das Gemüse weich ist. Dann Gemüsesuppenextrakt, Essig & Öl zugeben und abschmecken.

Fettfressende Suppe

Rezepte

Krautsuppen-Basis

Zutaten (Portion pro Person für ca. 2 Tage): 1 Kopf Weißkraut, 2 Paprikaschoten, 1 Kilo Gelbe Rüben, 6 Frühlingszwiebel, 1 Bund Stangensellerie, 2 Dosen mit Tomaten, 2 TL Gemüsesuppenextrakt, Salz und Pfeffer

Das Gemüse putzen, in Würfel schneiden und in den Topf geben. So viel Wasser darüber gießen, bis alles bedeckt ist. Einmal aufkochen lassen, dann den Gemüsesuppenextrakt dazu geben und bei kleiner Flamme so lange kochen, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack verwenden.

Erdäpfel-Krautsuppe

Zutaten (Portion pro Person für ca. 2 Tage): 1 große Kopf Weißkraut, 3 grüne Paprika, Karotten, 1 Zeller, 6 große Zwiebeln, $\frac{3}{4}$ Kilo Erdäpfel, Suppenwürfel, Pfeffer Salz, wahlweise Curry, Ingwer und frische Petersilie

Die Kartoffeln schälen und zerkleinern, das restliche Gemüse waschen und schneiden. Suppe mit Wasser aufgießen, 10 Minuten bei voller, dann bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist. Nun nach Belieben würzen.

Kräuter-Krautsuppe

Zutaten (Portion pro Person für ca. 2 Tage): 1 kleiner Kopf Weißkraut, 6 Frühlingszwiebel oder wahlweise 2 Stangen Lauch, 1 bis 2 Dosen Tomaten oder dieselbe Menge an frischen Tomaten, 1 grüner Paprika, gelbe Rüben, 1 Bund Stangensellerie, 1 Bund Petersilie, 2 Päckchen Fertig-Zwiebelsuppe, Salz und Pfeffer

Zubereitung wie das Rezept vorher, anstelle des Suppenwürfels Fertig-Suppe dazugeben.