

BROKKOLI SÜPPCHEN MIT KOKOSMILCH I

5ünf

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Heute habe ich für euch ein Brokkoli-Süppchen gekocht, beziehungsweise den Brokkoli nur gedämpft und zu der Suppe gegeben. Ihr müsst sie unbedingt probieren.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brokkoli (je nach Größe auch 2 Stück)
- 3 mittlere Kartoffeln
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Kokosmilch
- Basics: Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Gemüse klein schneiden. Die Zwiebel in Öl andünsten, die Kartoffeln und den Paprika dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen. Auf kleine Hitze stellen und den Brokkoli obendrauf legen. Mit dem Topfdeckel abdecken und garen, bis die Kartoffelstückchen weich sind (15-20 Minuten). Zum Schluss kommt die Kokosmilch hinzu. Die Suppe wird püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Jetzt kann sie mit Kräutern serviert werden.

Tipps: Ich mag immer noch etwas zum Beißen im Süppchen und püriere die Suppe nur etwas an oder nehme einige Stückchen beiseite und lege sie zum Servieren wieder auf den Teller. Wer es gern etwas schärfer mag, kann mit Chili servieren. Muskatnuss passt ebenfalls super zu dieser Suppe. Statt Kokosmilch kann man auch Sahne verwenden.

Gesundheitstipps: Brokkoli hat sehr viel zu bieten, unter anderem Vitamine C, A und B sowie Kalium, Calcium und Magnesium, ist ballaststoffreich und hat wenige Kalorien. Durch die Zusammensetzung der Suppe, passt sie sehr gut in die basische, vegetarische (vegane) Ernährung und ist super lecker.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Möhren-Süßkartoffel-Suppe](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren und freue mich über eure Kommentare, wie euch eure Suppe geschmeckt hat.

Alles Liebe,
eure Karin Knorr

MÖHREN – MANGO – SÜPPCHEN

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Ich hatte so viele Dinge in meinem Kühlschrank, die nach Verarbeitung „riefen“. Kennt ihr das: man möchte so viel kochen oder ausprobieren und dann isst man gar nicht zu Hause, weil man nur unterwegs ist? Bei mir kommt noch hinzu, dass ich viel mit den Kursteilnehmern koche und esse. Also, ich hatte noch 2 Mangos und Möhren liegen, die verarbeitet werden wollten. Und das ist daraus entstanden:

Zutaten für 2-3 Personen:

- 2 Mangos (einige Stückchen hatten wir weg genascht... sie war so lecker)
- 800 g Möhren
- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Zitrone
- etwas Sahne
- 1 Chili frisch oder 1 TL Flocken
- Ingwer
- Basics: 1/2 TL Kurkuma, Pfeffer, Salz
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

Alles waschen, schälen und in Stücke schneiden. Öl in den Topf und Möhren, Zwiebel sowie Kartoffeln anrösten, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe sollte bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Wenn das Gemüse weich ist, die Mango hinzufügen und alles pürieren. Die Suppe wird zum Schluss gewürzt und abgeschmeckt. Wir haben noch Zitronensaft hinzugefügt und fanden das Möhren-Mango-Süppchen schmackhaft.

Tipp: Wer sich mit dem Würzen nicht so auskennt, sollte am Anfang weniger Salz verwenden. Chili tut der Suppe auf jeden Fall gut, ebenso Ingwer (wir

hatten beim Video-Dreh keinen frischen zur Hand), da kann man nichts falsch machen. Auch mit der Zitrone tropfenweise vorgehen. Bei Bedarf auf dem Teller nachwürzen.

Diese Rezepte könnten Sie auch interessieren: [Gemüsepuffer aus Resten](#)

Ich hoffe, dieses Rezept gefällt und ihr kocht es mit Freude nach.

Alles Liebe wünscht euch,

eure Karin Knorr

HOKKAIDOSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, mochte ich nur wenige Suppen und war froh, wenn sie nicht allzu oft auf den Tisch kamen. Vielleicht lag es ja auch an der Zubereitung, dass sie mir nicht geschmeckt haben. Jetzt kann man mich mit Suppen immer locken. Ich persönlich liebe sie, weil sie meist recht schnell und oft auch schon am Vortag zubereitet werden können. Seit ich meinen Gemüsegarten hatte, koche ich immer im Herbst die Hokkaidosuppe, die ich sehr lecker finde. Und so wird sie gemacht:

Zutaten für 4 Personen:

- 1 mittelgroßen Hokkaidokürbis
- 1 Dose Kokosmilch, 1 EL Kokosfett
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Karotten
- Basics: indische Gewürze nach Belieben, Salz und Pfeffer, 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung

Gemüse in Würfel schneiden. Hokkaido kann mit der Schale verarbeitet werden. Kürbis, Kartoffeln, Karotten in etwas Fett andünsten. Nach ein paar Minuten mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Gewürzen, wie Salz, Pfeffer – aber noch besser mit indischen Gewürzen – abschmecken. Alle Zutaten pürieren. Zum Schluss noch eine Dose Kokosmilch hinzufügen. Mir

hat diese Suppe sehr gut geschmeckt. Sie ist leicht zuzubereiten und kann auch am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden.

Tipp: Wer es etwas fruchtig mag, kann so eine Minute vor Schluss Mango hinzugeben. Diese sollte jedoch richtig reif sein. So bekommt die Suppe eine fruchtige Note. Chili, Kurkuma und geriebener Ingwer runden den Geschmack noch ab. Wer es mag, kann auf die Suppe mit Kürbiskernöl und gerösteten Kürbiskernen anrichten.

Ich wünsche viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr

SCHARFE SPARGELSUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



[Die Spargelsaison](#) ist eröffnet und überall gibt es frischen Spargel aus der Region. So dann am Wochenende auch bei mir. Auf der Suche nach einem passenden Rezept, bin ich auf diese spannende Version gestoßen, die ich natürlich wieder ein wenig abgewandelt habe. Eine weitere Variante mit Süßkartoffeln könnt ihr euch in meinem YouTube-Video ansehen.



Spargelsuppe – Karin Knorr

Zutaten für 4 Personen:

1 cm frischen Ingwer
1 mittlere Zwiebel
1 frische Chili
250 g Kartoffeln
1 Möhre
500 g Spargel
Saft 1/2 Zitrone
Öl zum Dünsten
1 Liter Gemüsebrühe
1 EL Curry, Salz, Pfeffer, Kräuter
Schmand

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und ruhen lassen. Das übrige Gemüse schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebel mit Ingwer und Chili darin glasig dünsten. Dann die Möhre, die Kartoffeln und den Curry dazugeben und ebenfalls etwa 5 Minuten mit andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und zirka 10 Minuten köcheln lassen. Jetzt kommen der Spargel und der Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer (sparsam damit umgehen) dazu. Das Ganze wird jetzt weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze gekocht. Mit dem Messer in die Kartoffeln und den Spargel stechen, um zu sehen, ob sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun kann serviert werden. Mit einem Löffel Schmand oder Saurer Sahne und Kräutern garnieren.

Tipps: Diese Suppe ist ziemlich scharf. Wer es milder mag, kann etwas Sahne untermischen oder weniger Chili nehmen. Die scharfen Gewürze in Kombination mit dem Spargel regen den Stoffwechsel an.

Dieses Rezept könnte euch ebenfalls interessieren: [Möhren-Ingwer-Süppchen](#)

Wie habt ihr Spargel am liebsten? Gern veröffentliche ich eure Spargelrezepte.

Ich freue mich auf eure Ideen,

eure Karin Knorr

ROTE – BEETE – SUPPE

geschrieben von Karin Knorr | 25. Februar 2018



Der roten Knolle wird einiges nachgesagt. So sollte der regelmäßige Verzehr gut für die Bildung von roten Blutkörperchen sein. Andererseits ist zu beachten, dass Rote Beete wie auch Spinat und Rhabarber Oxalsäure besitzen. Bei einer abwechslungsreichen Ernährung und genügend Flüssigkeitszufuhr ist dies bei gesunden Menschen nicht bedenklich. Hier habe ich eine Rote-Beete-Suppe gekocht, die wieder als Anregung dienen soll.

Zutaten für 4 Personen:



Rote-Beete-Suppe – Karin Knorr

3 mittlere Knollen Rote Beete (zirka 700 g)
 1 Zwiebel
 1 Handvoll Kartoffeln (zirka 150 g)
 1 Möhre
 1 Handvoll Suppengemüse (ich friere mir immer kleine Portionen ein)
 ca. 800 ml Wasser
 120 g saure Sahne
 120 g Meerrettich
 Salz und Pfeffer zum Abschmecken
 Öl zum Andünsten
 Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Alles in kleine Würfel schneiden, natürlich vorher gewaschen und geschält. Zuerst die Zwiebel kurz andünsten. Nun die Kartoffeln, Rote Beete, Möhre und

Suppengemüse dazu geben und mit andünsten. Mit dem Wasser ablöschen und zirka 30 Minuten köcheln lassen. Ist das Gemüse weich, wird alles püriert. Nun wird die Hälfte der Sahne und der Meerrettich untergerührt und noch einmal zirka 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks Sahne und Schnittlauch serviert.

Tipps: Auch hier könnt ihr wieder experimentieren. Zum Beispiel statt saurer Sahne, Schmand zu nehmen. Der Meerrettich kann auch am Tisch gereicht werden und nach Belieben verwendet werden.

Gesundheitstipps: Rote Beete sind reich an Mineralstoffen wie Kalzium, Phosphor, Kalium, Magnesium und Eisen sowie den Vitaminen der B-Gruppe, Vitamin C und Folsäure.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: [Italienische Gemüsesuppe](#)

Alles Liebe,

eure Karin Knorr