

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	04
Frühlingssuppen	07
Sauerampfersuppe	08
Frische Brennnesselsuppe	09
Gemüsesuppe „Querbeet“	10
Grünkern-Kerbel-Süppchen	11
Hirse-Gemüse-Suppe	12
Griechische Linsensuppe	13
Elsässer Sauerkrautsuppe	14
Sommersuppen	15
Zucchini-Creme-Suppe	16
Mediterrane Fischsuppe	17
Frische Erbsenschaumsuppe mit Minze	18
Minestrone / Italienische Gemüsesuppe	19
Tomatensuppe	20
Frisches Kohlrabisüppchen	21
Gurken-Dill-Süppchen	22
Kalte Tomatensuppe	23
Spargelsuppe	24
Spätsommersuppen	25
Herzhafte Kartoffelsuppe	26
Süßkartoffel-Cremesuppe mit Apfel	27
Linsensuppe mit Ananas	28
Lauch-Cremesuppe mit Lachs	29
Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe	30
Pastinaken-Senf-Suppe	31
Petersilienwurzelsüppchen	32

Herbstsuppen	33
Sellerie-Suppe	34
Kürbis-Orangensuppe	35
Linseneintopf	36
Rote-Beete-Suppe mit Meerrettich	37
Steinpilzsuppe mit Kasseler	38
Grünkerncremesuppe	39
Würzige Kürbissuppe	40
Wintersuppen	41
Kürbis-Maronensuppe	42
Scharf-süße Linsen-Curry-Suppe	43
Steckrübencremesuppe mit Chili und Koriander	44
Grüne Erbsensuppe	45
Möhrensuppe mit Ingwer	46
Kürbissuppe mit Äpfeln und Ingwer	47
Bunter Bohneneintopf	48
Misosuppe	49
Haferschrotsuppe	50
Kraftbrühen / Kraftsuppen	51
Gemüsebrühe auf Vorrat	52
Hühnerkraftsuppe	53
Sommerliche Kraftbrühe: Rinder-Bouillon	54
Kraftbrühe zur Vermehrung der Nierenenergie	55
Reis-Congée / Reis-Suppe	56
Stärkende Kraftbrühe mit chinesischen Kräutern	57
Notizen	58
Impressum	59
Rezeptverzeichnis	60