	2 Portionen		Kartoffelcremesuppe	
Schritt 1	*Gemüse*	*250 Gramm*	*Kartoffeln*	*250 Gramm*
Schritt 2		1/2	Zwiebel	25 Gramm 1/2 Zehe
Schritt 4	Gemüsebrühe	225 Militer	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	250 Mililiter
Schritt 3		10 Gramm	Öl	5 Gramm
	Milchprodukte	150 Mililiter	Sahne	20 Gramm
		1 Stängel	Petersilie	
		1/2 Teelöffel	Salz	1/2 Teelöffel
		2 Prisen	Pfeffer	1 Prise
		1 Prise	Muskat	
	Alternativ	50 Gramm	Schinkenwürfel Speckwürfel	100 Gramm
	4 Portionen		Kartoffelcremesuppe	
Schritt 1	*Gemüse*	*500 Gramm*	*Kartoffeln*	*500 Gramm*
Schritt 2		1	Zwiebel	50 Gramm 1 Zehe
Schritt 4	Gemüsebrühe	450 Mililiter	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	500 Mililiter
Schritt 3		20 Gramm	Öl	10 Gramm
	Milchprodukte	150 Mililiter	Sahne	40 Gramm
		2 Stängel	Petersilie	
		1/2 Teelöffel	Salz	1/2 Teelöffel
		3 Prisen	Pfeffer	1 Prise
		2 Prisen	Muskat	
	Alternativ	100 Gramm	Schinkenwürfel Speckwürfel	100 Gramm

	6 Portionen		Kartoffelcremesuppe	
	Gemüse	*500 Gramm*	*Kartoffeln*	*750 Gramm*
		1	Zwiebel	75 Gramm 1 Zehe
	Gemüsebrühe	450 Mililiter	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	750 Mililiter
		20 Gramm	Öl	15 Gramm
	Milchprodukte	150 Mililiter	Sahne	60 Gramm
		2 Stängel	Petersilie	
		1/2 Teelöffel	Salz	1 Teelöffel
		3 Prisen	Pfeffer	2 Prisen
		2 Prisen	Muskat	
	Alternativ	100 Gramm	Schmand/Creme Fraiche	150 Gramm
		100 Gramm	Schinken- oder Speckwürfel	

Schritt 1	Die Kartoffeln mit dem Schäler schälen und in kleine Stücke schneiden.
Schritt 2	Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
Schritt 3	Öl im Topf erwärmen, Zwiebeln hinzugeben und bei niedriger Hitze unter Rühr
Schritt 4	Kartoffelstücke sowie Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe 15 Minuten bei
Schritt 5	Die Suppe einige Minuten abkühlen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
Schritt 6	Die Suppe wieder auf die Kochplatte stellen. Die Sahne hinzugeben und unter
Schritt 7	Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und Suppe abschmecken. TON
Schritt 8	Suppe auf x Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.

Schritt 1	Die Zucchini in kleine Stücke schneiden.
Schritt 2	Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
Schritt 3	Butter im Topf erwärmen, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und bei niedrig
Schritt 4	Zucchinistücke sowie Gemüsebrühe hinzugeben und die Suppe 15 Minuten bei
Schritt 5	Die Suppe einige Minuten abkühlen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
Schritt 6	Die Suppe wieder auf die Kochplatte stellen. Den Schmelzkäse hinzugeben und
Schritt 7	Salz und Pfeffer hinzugeben und Suppe abschmecken. TON
Schritt 8	Suppe auf x Teller verteilen und heiß servieren.

Schritt 1	Die Karotten mit dem Schäler schälen und in kleine Stücke schneiden.
Schritt 2	Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
Schritt 3	Butter im Topf erwärmen, Zwiebeln hinzugeben und bei niedriger Hitze unter
Schritt 4	Karottenstücke kurz mit anbraten. Mehl sowie Gemüsebrühe hinzugeben und d
Schritt 5	Die Suppe einige Minuten abkühlen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
Schritt 6	Die Suppe wieder auf die Kochplatte stellen. Die Sahne hinzugeben und unter
Schritt 7	Salz und Pfeffer hinzugeben und Suppe abschmecken. TON

Schritt 8	Suppe auf x Teller verteilen, mit Schnittlauch bestreuen und heiß servieren.
Schritt 1	Die Möhren und Kartoffeln mit dem Schäler schälen und in kleine Stücke schne
Schritt 2	Die Zwiebel schälen und klein schneiden.
Schritt 3	Butter oder Olivenöl im Topf erwärmen, Zwiebeln hinzugeben und bei niedrige
Schritt 4	Karottenstücke kurz mit anbraten. Mehl sowie Gemüsebrühe hinzugeben und d
Schritt 5	Die Suppe einige Minuten abkühlen lassen und mit einem Pürierstab pürieren.
Schritt 6	Petersilie klein hacken.
Schritt 7	Salz, Pfeffer und Muskat hinzugeben und Suppe abschmecken. TON
Schritt 8	Suppe auf x Teller verteilen, mit Petersilie bestreuen und heiß servieren.
	Kürbissuppe
Schritt 1	• 1 Zwiebel fein würfeln
Schritt 2	• 600 g Hokkaido-Kürbis waschen, putzen und die Kerne mit eine
Schritt 3	• 2 Tl Butter zerlassen, Zwiebeln und Kürbis darin andünsten
Schritt 4	• Mit Salz, Pfeffer, 1 Msp. Cayennepfeffer und 1⁄2 Tl getrockneter
Schritt 5	• 300 ml Wasser und 200 ml fettarme Milch zugießen und aufkoc
Schritt 6	• 1 Scheibe Toast- Brot fein würfeln. 2 Tl Butter in einer beschicht
Schritt 7	• Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und 1–2 Tl Zitronensaft ab
	Lauchsuppe
Schritt 1	Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
Schritt 2	Den Lauch putzen und knapp 1/2 Stange in sehr feine Ringe schneiden u
Schritt 3	Einen Topf aufsetzen und Öl zum Anbraten hinein geben. Lauch, Kartoffe
Schritt 4	Mit Brühe ablöschen. Mit Instantbrühe abschmecken und ca. 20 Minuten
Schritt 5	Den Schmelzkäse zu der Suppe geben, alles vom Herd nehmen und mit
Schritt 6	Anschließend die feinen Lauchringe hinzufügen und diese kurz heiß werd
Tipp :	Dazu passen gute getoastete Brötchen
	Paprika-Tomatensupp
Schritt 1	• Knoblauchzehe klein hacken.
Schritt 2	• Putze zunächst die Frühlingszwiebeln.-. Das Weiße und Hellgrüne lä
Schritt 3	• Paprikaschoten putzen und mit dem Sparschäler schälen. Ein Drittel
Schritt 4	• Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und den jeweils größeren Antei
Schritt 5	• Tomaten und 500 ml Wasser zugeben und aufkochen. Mit Salz und 1
Schritt 6	• -Inzwischen 200 ml Wasser aufkochen, salzen und den Bulgur zugeb
Schritt 7	• -Die Suppe mit dem Schneidstab sehr fein pürieren und mit Salz abs
Schritt 8	• Thymianblättchen von den Stielen streifen und hacken. Mit restlicher

	Brokkoli Cremesu
Schritt 1	• -Den Brokkoli grob zerschneiden und einige Röschen beiseite legen.
Schritt 2	• Die Hälfte der Butter in einem Suppentopf erhitzen, den Brokkoli und
Schritt 3	• Den Knoblauch schälen, klein schneiden und dazugeben.
Schritt 4	• Die Brühe und die Sahne dazugießen und aufkochen. Zugedeckt 15
Schritt 5	• -In der Zwischenzeit die zurückbehaltenen Brokkoliröschen in der res
Schritt 6	• Die Suppe im Mixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren und mit S
Schritt 7	• Zuletzt noch die zurückgehaltenen Brokkoliröschen in die Suppe geb
	Tomatensuppe
Schritt 1	Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Sch
Schritt 2	Mit kochendem oder heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten vorsi
Schritt 3	Nun die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch pressen.
Schritt 4	Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke h
Schritt 5	Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne die Pet
Schritt 6	Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein
Schritt 7	Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frisch
	Kürbis-Lauch S
Schritt 1	• Hokkaido-Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneid
Schritt 2	• Lauch putzen, längs halbieren, waschen und das Weiße in grobe
Schritt 3	• 1 Zwiebel würfeln.
Schritt 4	• 1 El Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hit
Schritt 5	• Kürbis, grobe Lauchstücke und 1 Prise Zucker zugeben und 5 Min.
Schritt 6	• 100 ml Apfelsaft und 700 ml Gemüsebrühe zugießen, zugedeckt a
Schritt 7	• - Hellgrüne Lauchwürfel zugeben und 3 Min. mitbraten.
Schritt 8	• 100 ml Schlagsahne in die Suppe geben und aufkochen.
Schritt 9	• Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und fris
	Möhrensupp
Schritt 1	• Das Gemüse in Würfel schneiden und in der Butter andünsten.
Schritt 2	• Mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und ca. 20
Schritt 3	• Anschließend pürieren.
Schritt 4	• Die Sahne dazu gießen und nochmals kurz aufkochen lassen.
Schritt 5	• Mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die Pete
	Paprikasuppe
Schritt 1	Die geschälten Paprikaschoten (rote, grüne und gelbe zu gleichen Teilen)
Schritt 2	Das geschnittene Gemüse zusammen in Olivenöl in einem Topf ca. 5 Min
Schritt 3	Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und den Knoblauch hinzufügen (wenn
Schritt 4	Wenn alles weich gekocht ist, die Crème fraîche einrühren und die Suppe
Schritt 5	Nochmals auf dem Herd erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico ab

Tipp:	Dazu selbst gebackenes Ciabatta reichen
	Zwiebelsupp
Schritt 1	Zwiebeln in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit Öl glasig dünst
Schritt 2	Mit der Brühe auffüllen, nach und nach den Weißwein hinzufügen und zw
Schritt 3	Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. eine halbe Stunde auf kleiner
Schritt 4	Das Toastbrot in Würfel schneiden und in Butter rösten. Die gerösteten T
Schritt 5	Die Schälchen kommen nun bei 250°C in den Backofen bis der Käse gol
	Sellerie Cre
Schritt 1	Zwiebel schälen und würfeln.
Schritt 2	Kartoffeln schälen, gründlich waschen und in Würfel schneiden.
Schritt 3	Sellerie putzen, waschen und ebenfalls würfeln.
Schritt 4	1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, Kartof
Schritt 5	Das ganze Aufkochen lassen und zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer
Schritt 6	Inzwischen Brot in kleine Rauten schneiden. Restliches Öl in einer besch
Schritt 7	Inzwischen Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.Die Hälfte
Schritt 8	1 Esslöffel Selleriewürfel aus der Suppe nehmen und zur Seite stellen. R
Schritt 9	Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit einem Klecks Crème légere
	Champignor
Schritt 1	Champignons in Scheiben und Kartoffeln in Würfel schneiden und zusar
Schritt 2	Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter anrösten anschliessend etwas
Schritt 3	Mit 1/8 l Kochwasser aufgießen, verrühren und zur Suppe geben.
Schritt 4	Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken und mit Rahm verfeinern.
	Champignon
Schritt 1	Die Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
Schritt 2	Öl erhitzen und die Champignonscheiben darin von allen Seiten 5 - 8 Mir
Schritt 3	Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl einrühren und mit der Brühe un
Schritt 4	die Champignons in die Suppe geben, mit der Sahne verfeinern und die
Schritt 5	Die Suppe auf Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.
	Vegetarische L
Schritt 1	Die Linsen in reichlich Wasser ohne Salz aufkochen und etwa 15 Minuter
Schritt 2	In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, da
Schritt 3	Die Linsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
Schritt 4	In einem großen Topf das Gemüse mit Öl andünsten, Kartoffelwürfel hinz
Schritt 5	Die Lorbeerblätter, das Gemüsebrühepulver und die vorgekochten Linser
Schritt 6	Gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und wer mag mit rei
Schritt 7	Dazu passt wunderbar frisches Baguette oder Ciabatta.
	Gemüsesuppe
Schritt 1	Sellerie in kleine Würfel schneiden, Karotten und Lauch in Scheiben schn

Schritt 2	Die Butter in einem Topf schmelzen und Sellerie und Karotten darin weich
Schritt 3	Anschließend den Lauch dazugeben (der braucht nicht so lange wie das
Schritt 4	Dann so viel Wasser auffüllen wie man mag und die Petersilie sowie alle
Schritt 5	Wer nicht so auf Knoblauch steht kann auch Sojasoße als Würze verwen

Zucchinicremesuppe	
Zucchini	***250 Gramm***
Zwiebel	**1 kleine Zwiebel**
Knoblauch	
Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	**500 Mililiter**
Butter	**30 Gramm**
	1/2 EL
Schmelzkäse	**100 Mililiter**
Salz	**1/2 Teelöffel**
Pfeffer	**1 Prise**
Sahne/Schmand/Creme Fraiche	**100 Gramm**
Zucchinicremesuppe	
Zucchini	***500 Gramm***
Zwiebel	**1 große**
Knoblauch	
Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	**1 1/4 Liter**
Butter	**60 Gramm**
	1 EL
Schmelzkäse	**200 Mililiter**
Salz	**1/2 Teelöffel**
Pfeffer	**2 Prisen**
Sahne/Schmand/Creme Fraiche	**100 Gramm**

Zucchinicremesuppe	
Zucchini	***500 Gramm***
Zwiebel	**1 große**
Knoblauch	
Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	**1 1/4 Liter**
Butter	**60 Gramm**
	1 EL
Schmelzkäse	**200 Mililiter**
Salz	**1/2 Teelöffel**
Pfeffer	**2 Prisen**
Sahne/Schmand/Creme Fraiche	**100 Gramm**

Kartoffelcremesup

en kurz anbraten.
niedriger Hitze köcheln lassen.

Rühren erhitzen. Währenddessen Petersilie klei

Zucchinicremesup

er Hitze unter Rühren kurz anbraten.
niedriger Hitze köcheln lassen.

unter Rühren erhitzen.

Karottencremesup

Rühren kurz anbraten.

Rühren erhitzen. Währenddessen Schnittlauch k

Möhren- und Kartoffel

iden.

r Hitze unter Rühren kurz anbraten.

m Löffel entfernen.Danach den Kürbis gı

n Thymian würzen.

nen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Mir
eten Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin gc
schmecken. Mit den Croûtons und je 1 T

ınd beiseite legen, den restlichen Lauch in S
ln und Möhren hinzugeben und unter ständ
bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das G
einem Stabmixer passieren.
en lassen. Nach Bedarf abschmecken und

be

ngs halbieren und in feine Streifen schneide
davon klein würfeln und beiseitestellen,die r
von Zwiebeln und Paprika zugeben und be
Prise Zucker würzen, bei milder bis mittlere
en. Zugedeckt bei sehr milder Hitze 25 Min.
chmecken.
Paprika und Zwiebeln unter den Bulgur mis

ope

die Zwiebelwürfel darin 5 Minuten dünsten.

Minuten köcheln lassen.
tlichen Butter dünsten, bis sie gar, aber noc
Salz, Pfeffer und Oregano kräftig würzen.
en und die Suppe auf die Teller verteilen.

nüssel legen.
chtig die Haut und den grünen Knopf auf de

inzugeben.
ersilie) hinzugeben und auf niedriger Tempe
pürieren.
er Petersilie servieren.

Suppe

len.
Stücke schneiden. Das Hellgrüne des Lauch

ze glasig dünsten.
. mitdünsten.
ufkochen und 20 Min. kochen.

ch geriebener Muskatnuss würzen.

e

Minuten köcheln lassen.

rsilie darüber streuen

e

in Würfel schneiden, die Zwiebeln ebenfalls
uten anbraten. Das Gemüse kann jetzt scho
n man ihn mit anbrät, besteht die Gefahr, da
e mit einem Stabmixer fein pürieren.
schmecken. Der Balsamico gibt einen toller

e

en

ischendurch abschmecken.

Flamme kochen lassen. Anschliessend die

astwürfel auf die Suppe in den Schälchen

dbraun ist.

mesuppe

feln und Sellerie zufügen, kurz mit andünste

Hitze garen.

ichteten Pfanne erhitzen, Brot zufügen und

estliches Gemüse in der Brühe mit einem P

e, mit Coutons, Selleriewürfelchen und restli

Kartoffelsuppe

nmen in Salzwasser weich kochen.

Mehl hinzugeben und goldbraun rösten.

Creme Suppe

uten braten.

ter Rühren ablöschen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschm

insensuppe

köcheln lassen.

s Suppengemüse putzen und in sehr kleine

ufügen und mit dem Gemüsesaft ablöscher

hinzufügen. Die Linsensuppe solange kocl

chlich Kümmel abschmecken.

eiden und die Petersilie klein hacken.

n dünsten.
andere Gemüse), bis dieser auch weich ist.
Gewürze dazugeben.
den. Alles ca. 5 Minuten köcheln.

Karottencremesuppe

Karotten

Zwiebel

Wasser und Brühwürfel/Gemüsebrühe

Butter

Mehl

Sahne

Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Schmand/Creme Fraiche

Karottencremesuppe

Karotten

Zwiebel

Wasser und Brühwürfel/Gemüsebrühe

Butter

Mehl

Sahne

Schnittlauch

Salz

Pfeffer

Schmand/Creme Fraiche

Karottencremesuppe

Karotten

Zwiebel

Wasser und Brühwürfel/Gemüsebrühe
Butter
Mehl
Sahne
Schnittlauch
Salz
Pfeffer

Schmand/Creme Fraiche

ope

n hacken.

ope

ope

klein hacken.

eintopf

rob würfeln.

n. kochen lassen.
oldbraun anbraten
Tl Kürbiskernöl beträufelt servieren.

Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden.
igem Rühren leicht anbräunen lassen.
emüse gar ist.

servieren.

n. Ein Drittel davon beiseitestellen
estliche Paprika grob würfeln.
i mittlerer Hitze andünsten.
er Hitze 20 Min. zugedeckt garen.
quellen lassen.

schen, mit Chiliflocken würzen. Mit der Suppe servieren.

h bissfest sind.

er Oberseite von der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden.

ratur 20 Minuten kochen lassen.

ns fein würfeln

s würfeln.
on etwas gesalzen werden.
ss er bitter wird) und die Suppe 20-30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.

n Geschmack in Ergänzung zur Süße der Paprikaschoten.

fast fertige Suppe in Schälchen füllen.
legen (nicht unterrühren, sonst weichen sie zu schnell auf) und mit Käse bestreuen.

n und mit Brühe ablöschen.

bei schwacher Hitze unter Wenden rösten

ürierstab pürieren.
cher Petersilie bestreut servieren. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

ecken.

Würfel schneiden, bzw. in einem Multizerkleinerer hacken.

n.
nen, bis die Kartoffelwürfel weich sind.

	Möhren- und Kartoffeleintopf	**Gemüsesuppe**
200 Gramm	*Möhren*	*Möhren + Kartoffeln*
100 Gramm	*Kartoffeln*	
1 kleine	Zwiebel	
250 Mililiter	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe
10 Gramm	Butter / Olivenöl	
1 Stängel	Petersilie	
nach Geschmack	Salz	Salz, Pfeffer
nach Geschmack	Pfeffer	
1 Prise	Muskat	
50 Gramm	Schinkenspeck	
	Möhren- und Kartoffeleintopf	**Gemüsesuppe**
400 Gramm	*Möhren*	*Möhren + Kartoffeln*
200 Gramm	*Kartoffeln*	
1	Zwiebel	
500 Mililiter	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe
20 Gramm	Butter / Olivenöl	
2 Stängel	Petersilie	
nach Geschmack	Salz	
nach Geschmack	Pfeffer	Salz, Pfeffer
1 Prise	Muskat	
100 Gramm	Schinkenspeck	

	Möhren- und Kartoffeleintopf	Gemüsesuppe
600 Gramm	*Möhren*	*Möhren + Kartoffeln*
300 Gramm	*Kartoffeln*	
1 große	Zwiebel	
750 Mililiter	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe	Wasser und Brühwürfel/ Gemüsebrühe
30 Gramm	Butter / Olivenöl	
3 Stängel	Petersilie	
nach Geschmack	Salz	Salz, Pfeffer
nach Geschmack	Pfeffer	
2 Prisen	Muskat	
50 Gramm	Speckwürfel	

1.Kürbissuppe	1.Kürbissuppe	2.Lauchsuppe
	300 g Kürbis • 1/2 Zwiebel • 300 g Hokkaido-Kürbis • 2Tl Butter	**300g Kartoffeln** **300 g Lauch** **1,5 Möhren** **0,75 Liter Brühe**
	• Salz	**100 g Schmelkäse**
	• Pfeffer • 1/2 Msp. Cayennepfeffer	**Öl zum anbraten** **Pfeffer**
	• 0.25 Tl getrockneter Thymian	**Muskat**
	• 100 ml fettarme Milch • 1 Scheibe Toastbrot • 1 Tl Zitronensaft • 1/2 Tl Kürbiskernöl	

3. Paprika - Tomatensuppe	• 3.Brokkoli Cremesuppe
3 rote Paprika	*300 g Brokkoli*
3-4 große Tomaten	*1 EL Butter*
1 Knoblauchzehe	1/2 Zwiebel
3 Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	375 ml Gemüsebrühe
Salz	100 gr Sahne
Zucker	Salz
4 Stiele Thymian	Pfeffer
1/2 Tl Chilliflocken	1/2 Tl Oregano

- **Tomatensuppe**

500 gr Tomaten
1 Zwiebel

1 und 1/2 Knoblauchzehen

Olivenöl

0,4 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1 Stängel Thymian

1 und 1/2 Tl Tomatenmark

1 Stängel Petersilie

- **Kürbis-Lauch-suppe**

500 g Kürbis
350 g Lauch

1 Zwiebel

1 El Butter

1 Prise Zucker

100 ml Apfelsaft*

700 ml Gemüsebrühe

1/2 El Öl

100 ml Schlagsahne

Salz
Pfeffer
Muskat

Möhrensuppe	**Paprikasuppe**
400 g Möhren	*500 g Paprika(mix)*
100 g Kartoffeln	*1 große Zwiebel*
2 EL Butter	1 und 1/2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel	0,5l Gemüsebrühe
750 ml Gemüsebrühe	1/2 Becher Creme Fraiche
3 El Schlagsahne	Etwas Olivenöl
Salz	Balsamico
Pfeffer	
Petersilie	

Zwiebelsuppe	Sellerie Cremesuppe
4 Zwiebeln	*50 g Kartoffeln*
1 Liter Brühe	*375 g Knollensellerie*
1 Glas Weißwein	1/2 Zwiebel
2 Scheiben Toastbrot	1/4 El (a 10 g) Öl
Etwas Käse	0,25 l Gemüsebrühe
	1 Scheibe Toastbrot
	1/4 Bund Petersilie
	Salz
	Pfeffer
	35 g Creme Legere
	Petersilie

Champignon Kartoffel Suppe	Champignon Creme Suppe
100 g Champignons	*125 g Champignons*
100 gr Kartoffeln	*1 El Öl*
0,4 l Wasser	15 g Butter
1/2 Zwiebel	15 g Mehl
20 g Butter	375ml Brühe
20 g Mehl	50 ml Sahne
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
1 EL Rahm	1/2 Prise Zucker
	1/2 Tl Petersilie, gehackt

Vegetarische Linsensuppe	**Gemüsesuppe**
125 g Linsen *2 große Kartoffeln*	*1 Suppengrün = Lauch/Karotte/*
1/2 Zwiebel 1/2 Suppengemüse= Karotten/ Sellerie/Lauch/ Petersilie	0,5 Liter Wasser 1 El Butter
1 1/2 El Öl	1Tl Salz
1 1/2 El Gemüsebrühe 1 1/2 El Petersilie	1/2 Tl Pfeffer 1/2 Tl Knoblauchpulver oder Sojasauce
Salz	
Pfeffer Kümmelpulver	

Lauchsuppe

300 gr Kartoffeln
300 gr Lauch

1 1/2 Möhren

0,75 L Brühe

Etwas Schmelzkäse

Öl zum anbraten

Salz

Pfeffer

Muskat

Tabelle 1

Tabelle 1