

ENERGIESUPPEN

Die perfekte Abendmahlzeit
entwickelt zusammen mit dem ersten „BIOKOCH Deutschlands“
Roy Kieferle

Jeweils ausreichend für 4 Portionen
(Den Rest einfrieren, damit was da ist, wenn´s mal eilt!)

KAROTTENSUPPE für ein zielsicheres Auge

- 1 kleine Zwiebel gewürfelt in
 - 2 EL Walnussöl- oder Traubenkernöl glasig dünsten
 - 3 Karotten geschnitten und
 - 1 Kartoffel geschnitten kurz mitdünsten
- mit Anis, Muskat, Pfeffer, ½ TL Curry würzen
mit 1 l Gemüsebrühe oder in der kalten Jahreszeit mit Fleischbrühe aufgießen
Gemüse bei niedriger Temperatur weich kochen und pürieren. Mit Salz abschmecken.
- 2 EL Sahne,
fein gehackte Petersilie
und Ingwersaft (kleines Stück durch die Knoblauchpresse gedrückt) hinzufügen.
Nicht mehr kochen.

TOMATENSUPPE - in ROT steckt die Energie

- 2 Zwiebeln würfeln und mit 2 EL Olivenöl andünsten
 - 1 kg Tomaten (ersatzweise a.d.Dose) grob gewürfelt und
 - 1 EL Tomatenmark zufügen und mit Salz und Pfeffer und einer
Prise Zucker würzen.
- Mit 1 l Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.
Pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Knoblauch abschmecken und fein
geschnittene Basilikumblätter über die Suppe streuen.

KÜRBISSUPPE – Das innere Feuer entfachen

- 1 Zwiebel gewürfelt in
 - 2 EL Walnuss- oder Traubenkernöl glasig dünsten
 - 1 kl. Hokaidokürbis entkernen, mit Schale klein schneiden und mit
 - 1 Kartoffel
 - 1 kl. Stück Sellerie
 - 1 kl. Petersilienwurzel kurz mitdünsten
- je 1 Messerspitze Cumin, Koriander, Curcuma und Cayennepfeffer hinzufügen.
mit 1 – 1,5 l Gemüse- oder Fleischbrühe aufgießen und bei milder Hitze weichkochen.
Nach dem Pürieren mit Salz abschmecken.
1 TL Kürbiskernöl, Saft von einem kleinen Stück Ingwer (durch die
Knoblauchpresse drücken) hinzufügen und mit kurz angebratenen Kürbiskernen
dekorieren.

FENCHELSUPPE - „hot“ für schnelle innere Wärme

1 kl. Zwiebel gewürfelt in
20 g Butter kurz andünsten
2 klein geschnittene Fenchelknollen
1 Kartoffel
1 kl. Stück Sellerie, Petersilienwurzel und Lauch hinzufügen
mit 1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe aufgießen und bei kleiner Hitze weichkochen
Nach dem Pürieren mit Pfeffer, Fenchelpulver, Kümmel, Chilipulver und Salz
abschmecken, Sahne und fein geschnittenes Fenchelgrün hinzufügen und mit kurz
angerösteten Mandelblättchen dekorieren.

KARTOFFELSUPPE - damit man nicht sauer wird

1 Zwiebel gewürfelt in
3 EL Walnuss- oder Kürbiskernöl andünsten
4 große Kartoffel, 1 kl. Petersilienwurzel, kl. Stück Sellerie geschnitten
hinzufügen und kurz mitdünsten.
Mit Cayennepfeffer, Thymian und Majoran würzen.
1 l Gemüsebrühe hinzufügen und bei milder Hitze weich kochen.
Nach dem Pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Etwas Sahne und 2 EL frische Kräuter (z.B. Kresse) hinzufügen.

SPINAT - KOKOS – SUPPE - Energie aus der Karibik

2 Zwiebeln würfeln und in 2EL Olivenöl andünsten .
300 g Spinat (ersatzweise gefrorener Blattspinat -aufgetaut) zufügen und
zugedeckt zusammenfallen lassen.
Mit Salz , Pfeffer und ½ TI Kreuzkümmelpulver würzen
300 ml ungesüßte Kokosmilch und ½ l Gemüsebrühe zufügen und
ca. 15 Minuten köcheln lassen.
Suppe pürieren und mit Knoblauch und 1TI Sesamöl abschmecken.
3 El Sesamsamen ohne Fett i.d. Pfanne anrösten und über die Suppe streuen.