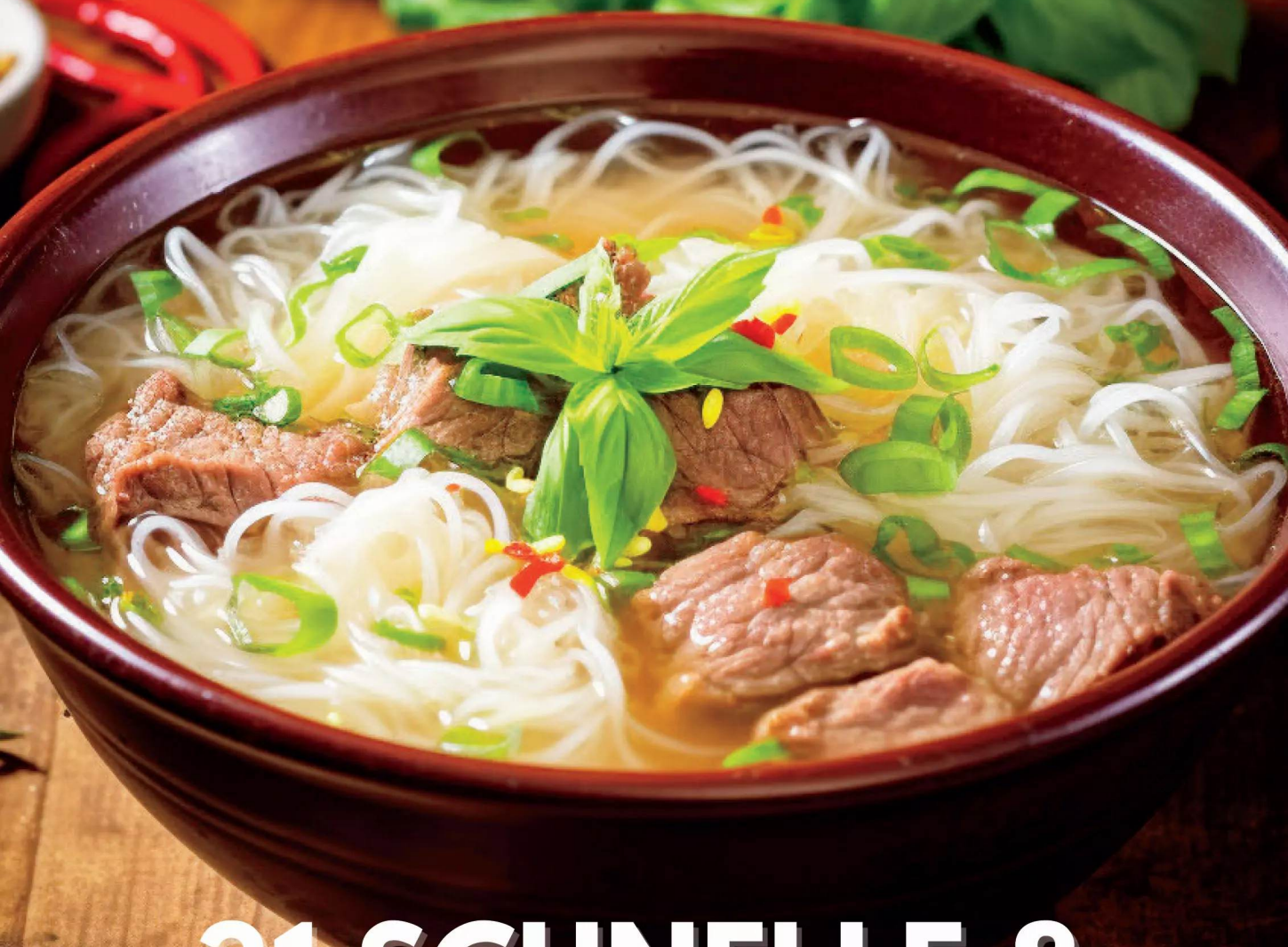


TASTE  
explorer

AUSGABE 14/2023

# *Sommer Suppen*

FOOD AND COOK MAGAZINE



**31 SCHNELLE &  
LECKERE REZEPTE**





Anzeigen- und Redaktionsschluss ist der 26. Juli 2023

## der nächste **TASTE EXPLORER**

erscheint am 29. Juli 2023

### Impressum

**Founder & Publisher:** Markus Elsässer  
**Editor in Chief:** Sabine Elsässer (V.I.S.D.P.)  
**Geschäftsführer:** Sabine Elsässer

**Verlag:** FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt)  
Blücherstr. 32 - DE-75177 Pforzheim  
**Registergericht:** Amtsgericht Mannheim  
**Registernummer:** HRB 726461  
**Ust-Ident-Nummer:** DE309755082

**Tel.:** +49 (0)7231 - 6035228  
**E-Mail:** [contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Cover Image: ©

### Anzeigenleitung

Edeltraud Richter +49 (0)7231 - 7760106  
[contact@thepublishergang.com](mailto:contact@thepublishergang.com)

Die Inhalte des TASTE EXPLORER MAGAZINS sind urheberrechtlich geschützt, alle Rechte liegen beim Verlag FUNDSCENE Media UG (haftungsbeschränkt) Vervielfältigung oder Nachdruck bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Verlages.

Autoren und Interviewpartner sind im Sinne des Presserechts selbst für Ihre Aussagen und Empfehlungen verantwortlich. Die Aussagen von Autoren und Interviewpartnern spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Redaktion oder des Verlags wider.

Ausgabe 14/2023

# FROM THE EDITOR

TASTE EXPLORER ist ein Food- und Genussmagazin für alle, die ihre Leidenschaft für Essen teilen. Es bietet eine Vielzahl von Rezepten, die von Experten zusammengestellt werden, um die Leser dazu zu inspirieren, ihre Köchekünste zu verbessern und neue Trends auszuprobieren. Das Magazin enthält auch informative Artikel über Ernährung, Food-Trends, Produktreviews und Interviews mit Persönlichkeiten. Es richtet sich an alle, die essen lieben, gerne kochen und hungrig auf neue Ideen und kulinarische Trends sind.

## Viel Spass beim Kochen und Genießen!

Markus Elsässer Founder & Publisher



**The**  
PUBLISHER  
GANG

ALL IN MEDIA & PUBLISHING

FOLLOW US [/thepublishergang](https://thepublishergang.com)









# Zitronige Artischocken-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Dosen Artischockenherzen (abgetropft)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Saft von 2 Zitronen  
500 ml Gemüsebrühe  
250 ml Sahne (alternativ: pflanzliche Sahne)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Zitronenscheiben und frischer Thymian zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Artischockenherzen hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Zitronensaft und Gemüsebrühe hinzufügen.
5. Die Suppe zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit einem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
7. Sahne hinzufügen und kurz erwärmen, jedoch nicht kochen lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit Zitronenscheiben und frischem Thymian garnieren.

*Guten Appetit!*





# Thailändische Kokos-Hühnersuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Hühnerbrustfilets  
400 ml Kokosmilch  
500 ml Hühnerbrühe  
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)  
2 Limettenblätter  
1 Zitronengrasstängel  
1 rote Paprika  
200 g Champignons  
Saft einer Limette  
2 EL Fischsauce  
Frischer Koriander  
Salz nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Hühnerbrustfilets in dünne Scheiben schneiden.
2. In einem Topf Kokosmilch, Hühnerbrühe, Ingwer, Limettenblätter und Zitronengras zum Kochen bringen.
3. Hühnerbrustscheiben hinzufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Paprika in Streifen schneiden. Champignons halbieren.
5. Paprika und Champignons in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Mit Limettensaft, Fischsauce und Salz abschmecken.
7. Vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*





# Paprika-Feta-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

4 rote Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200 g Feta-Käse  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Frisches Basilikum  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Paprika halbieren, entkernen und grob zerkleinern.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Feta-Käse zerbröckeln.
4. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.
5. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.
6. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
7. Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
8. Feta-Käse hinzufügen und schmelzen lassen.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Mit frischem Basilikum garnieren.

*Guten Appetit!*





# Zucchini-Minze-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

4 Zucchini  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
200 ml Sahne (optional)  
Frische Minze  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Zucchini grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen.
3. Zucchini hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
5. Suppe ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind.
6. Mit einem Pürierstab pürieren.
7. Optional Sahne hinzufügen und kurz aufkochen lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit frischer Minze garnieren.

*Guten Appetit!*





# Marokkanische Linsensuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

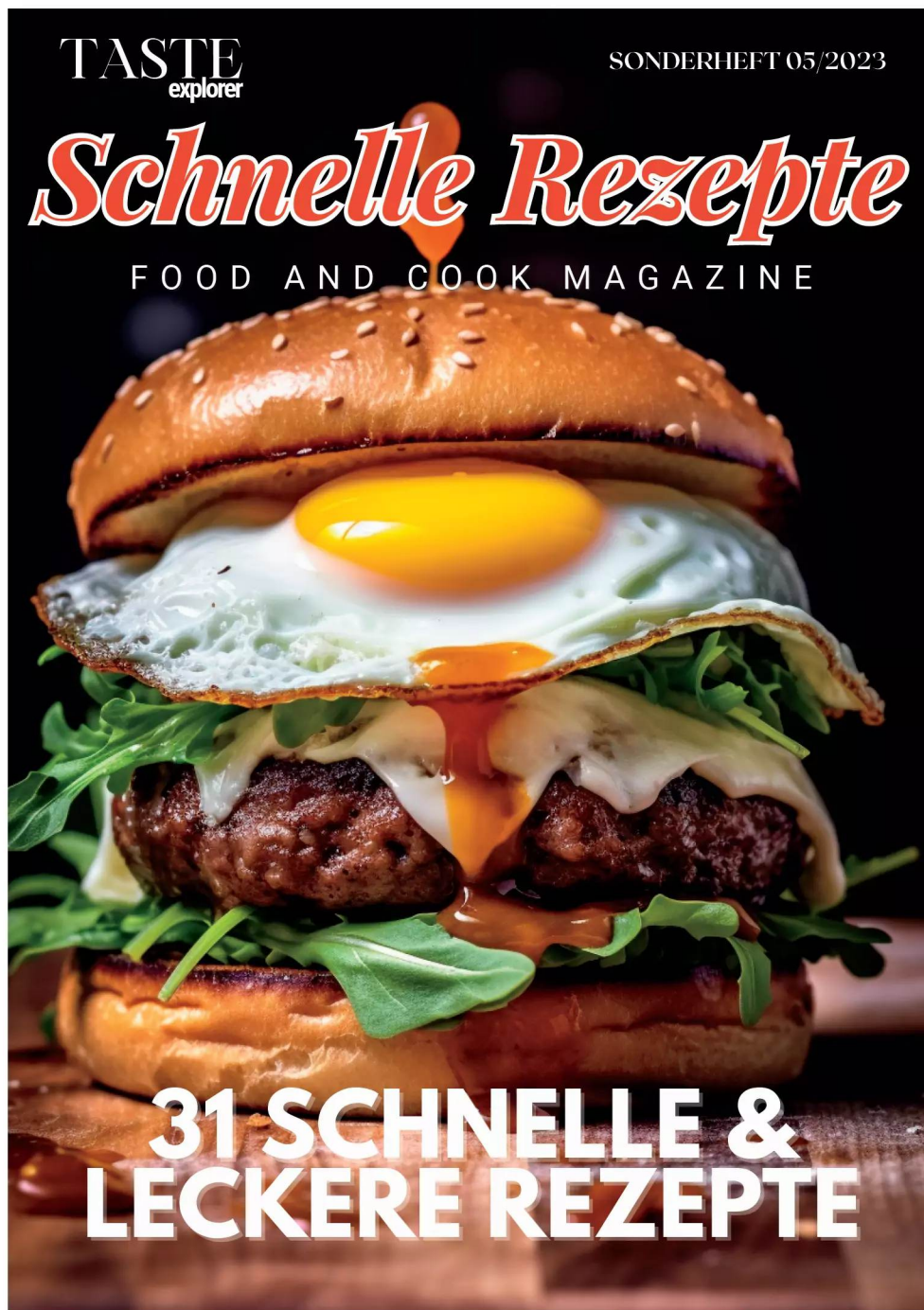
250 g rote Linsen  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
2 Selleriestangen  
2 Knoblauchzehen  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL Paprika  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Liter Gemüsebrühe  
Saft einer Zitrone  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Petersilie

## Zubereitung:

1. Die Linsen gründlich abspülen und beiseite stellen.
2. Zwiebel, Karotten, Sellerie und Knoblauch fein hacken.
3. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten.
4. Karotten, Sellerie und Knoblauch hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis das Gemüse weich wird.
5. Den gemahlenden Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und Ingwer hinzufügen und für weitere 2 Minuten anrösten, um die Gewürze zu aktivieren.
6. Die gehackten Tomaten hinzufügen und für 2 Minuten köcheln lassen.
7. Die abgespülten Linsen und die Gemüsebrühe in den Topf geben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
8. Die Suppe abgedeckt für etwa 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und das Gemüse gar ist.
9. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
10. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*

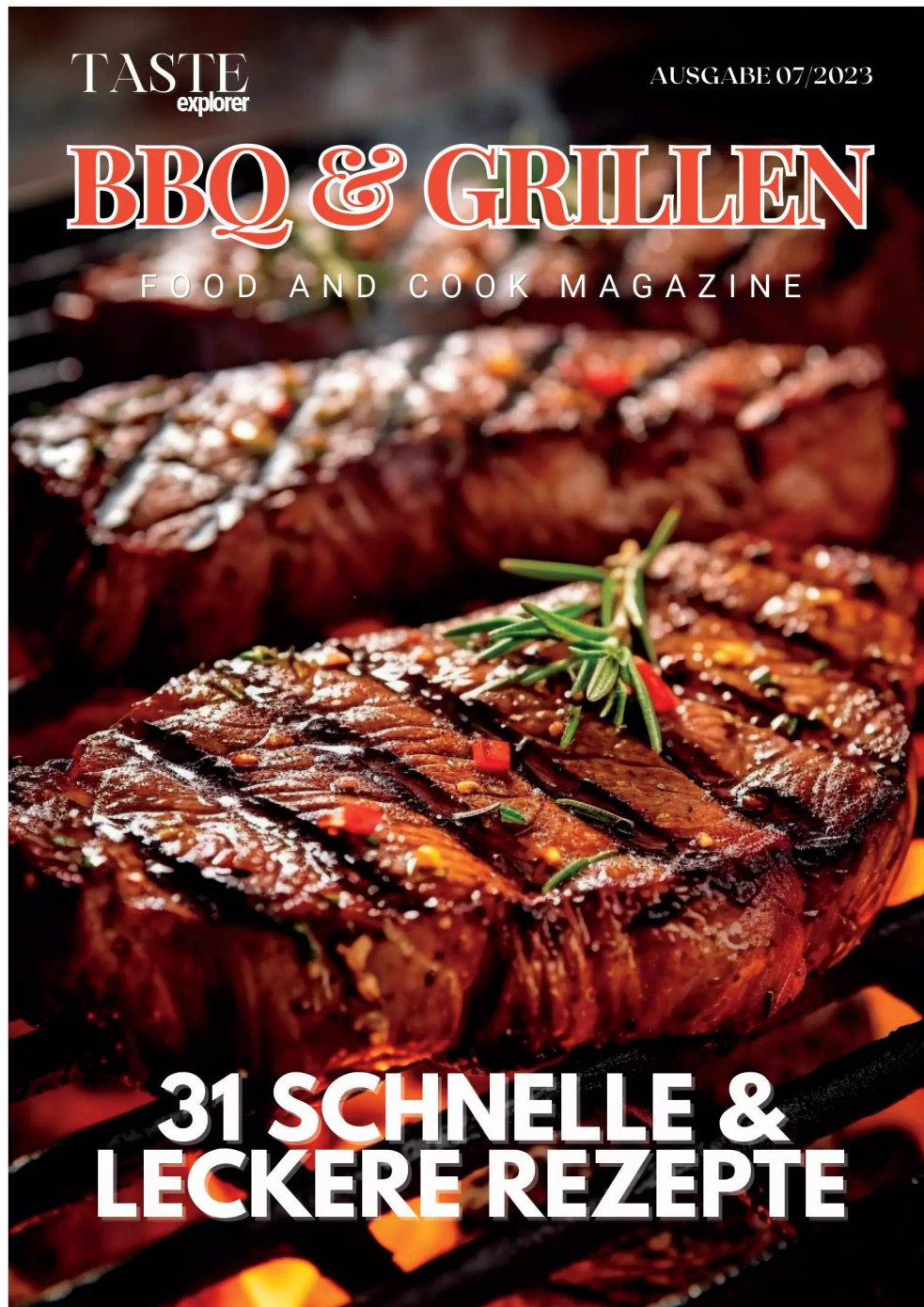
KENNEN SIE SCHON UNSERE  
ANDEREN LECKEREN REZEPTE



**Link ready :** <https://bit.ly/tasteexplorer>



# ERE ZEPTIDEEN?



*Link readyly :* <https://bit.ly/tasteexplorer>





# Kokos-Ingwer-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

400 ml Kokosmilch  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Karotten  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Saft einer Limette  
2 EL Sojasauce  
Frischer Koriander  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. In einem Topf Ingwer, Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen.
4. Karotten hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
6. Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.
7. Mit Limettensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit frischem Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*





# Klassische Fischsuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

500 g gemischter Fisch (z. B. Kabeljau, Lachs, Garnelen)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Karotten  
2 Selleriestangen  
1 rote Paprika  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Liter Fischbrühe  
1/2 Tasse trockener Weißwein  
2 EL Olivenöl  
Safranfäden  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frisches Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Sellerie und Paprika fein hacken.
2. In einem großen Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
3. Karotten, Sellerie und Paprika hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten, bis das Gemüse weich wird.
4. Die gehackten Tomaten, Fischbrühe, Weißwein und Safranfäden hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
5. Die Suppe ca. 20-25 Minuten köcheln lassen.
6. Den Fisch hinzufügen und für weitere 5-7 Minuten garen, bis er durchgekocht ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Vor dem Servieren mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





# Kalte Rote-Bete-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

4 Rote Bete, gekocht und gewürfelt  
2 Gurken, geschält und gewürfelt  
2 Frühlingszwiebeln, gehackt  
500 ml Kefir oder Joghurt  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Essig  
2 EL Dill, gehackt  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Hartgekochte Eier zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die gekochten Rote-Bete-Würfel, Gurkenwürfel und gehackte Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben.
2. Den Kefir (oder Joghurt) und die Gemüsebrühe hinzufügen und gut vermischen.
3. Essig, Dill, Salz und Pfeffer hinzufügen und erneut vermischen.
4. Die Suppe mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
5. Vor dem Servieren mit hartgekochten Eierscheiben garnieren.

*Guten Appetit!*





# Paprika-Bananen-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 rote Paprika  
2 gelbe Paprika  
3 reife Bananen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Saft einer Limette  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Korianderblätter

## **Zubereitung:**

1. Paprika entkernen und grob würfeln. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten. Paprika hinzufügen und kurz mitbraten.
3. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis die Paprika weich sind.
4. Die Bananenscheiben in den Topf geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren, bis sie cremig ist. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
6. Die Suppe mit dem Saft einer Limette, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die exotische Paprika-Bananen-Suppe in Schüsseln servieren und mit frischen Korianderblättern garnieren.

*Guten Appetit!*





# Erdbeer-Basilikum-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 kg frische Erdbeeren  
1 Bund frischer Basilikum  
200 ml Orangensaft  
2 EL Honig  
Saft einer Zitrone  
Joghurt oder Schlagsahne (optional)

## Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
2. Basilikumblätter abzupfen.
3. Erdbeeren, Basilikum, Orangensaft, Honig und Zitronensaft in einem Mixer pürieren.
4. Die Suppe für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
5. Vor dem Servieren mit einem Klecks Joghurt oder Schlagsahne garnieren.

*Guten Appetit!*

MS UBL - 6  
RCS FX - 03.06  
Date: 05.14

AC 380 V



# THE TRAVELLER

*Das Luxus Reise und Genuss Magazin*

AB SOFORT ALLE 3 MONATE NEU  
„THE TRAVELLER“ MAGAZIN!



Jeden Sonntag  
im Newsletter:  
Die neuesten Reise  
und Lifestyle Trends



[www.thetraveller.vip](http://www.thetraveller.vip)







# Mango-Avocado-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 reife Mangos  
1 reife Avocado  
200 ml Kokosmilch  
Saft einer Limette  
Frischer Koriander  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden.
2. Avocado schälen und entkernen. Zusammen mit Kokosmilch, Limettensaft, Koriander, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren.
3. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde kalt stellen.

*Guten Appetit!*





# Brokkoli-Käse-Cremesuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Brokkoli-Köpfe, in Röschen geschnitten  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
4 Tassen Gemüsebrühe  
2 Tassen Milch  
2 Tassen geriebener Cheddar-Käse  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frischer Schnittlauch zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie duften.
2. Die Brokkoli-Röschen hinzufügen und für etwa 5 Minuten mitdünsten.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Brokkoli weich ist.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
5. Die Milch und den geriebenen Cheddar-Käse hinzufügen und unter ständigem Rühren erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischem Schnittlauch garnieren.

*Guten Appetit!*





# Erbsen-Minz-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

500 g TK-Erbsen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
Frische Minze  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten.
3. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten.
4. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
5. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen.
6. Anschließend die Minzeblätter hinzufügen und alles fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Guten Appetit!*





# Mediterrane Gemüse-Chorba

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Zwiebeln, gehackt  
3 Karotten, gewürfelt  
2 Paprika, gewürfelt  
2 Zucchini, gewürfelt  
4 Tomaten, gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Kurkuma  
1 TL Paprikapulver  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Olivenöl zum Braten  
Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)

## **Zubereitung:**

1. In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Das restliche Gemüse hinzufügen und für etwa 5 Minuten anbraten.
3. Die Gemüsebrühe und die Gewürze hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren. Die Suppe abgedeckt für etwa 20-30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis sie eine glatte Konsistenz hat.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischen Kräutern garnieren.

*Guten Appetit!*





# Wassermelonensuppe mit Minze

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

1 mittelgroße Wassermelone  
1 Gurke  
1 Limette  
Frische Minze

## **Zubereitung:**

1. Wassermelone und Gurke entkernen und in Stücke schneiden.
2. Limette auspressen.
3. Alle Zutaten in einem Mixer pürieren.
4. Mit frischer Minze garnieren.





# Mango-Papaya-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 reife Mangos  
1 reife Papaya  
Saft einer Limette  
2 EL Honig oder Ahornsirup  
Frische Minze  
Chiliflocken nach Geschmack (optional)  
Eiswürfel

## **Zubereitung:**

1. Mangos und Papaya schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Zusammen mit Limettensaft, Honig oder Ahornsirup und optionalen Chiliflocken in einem Mixer pürieren.
3. Die Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit frischer Minze garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

*Guten Appetit!*





# Vietnamesische Pho-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 g Rindfleisch (z.B. Rinderfilet oder Rindergulasch)	1 TL Fenchelsamen
200 g Reismudeln	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 Zwiebel	1 TL schwarze Pfefferkörner
2 Knoblauchzehen	1 Liter Rinderbrühe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 3 cm)	2 EL Fischsauce
1 Sternanis	Saft einer Limette
1 Zimtstange	Frischer Koriander
4 Gewürznelken	Frische Minze
1 TL Koriandersamen	Frischer Basilikum
	Sprossen und Limettenspalten (zum Servieren)

## Zubereitung:

1. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden.
2. Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten und abtropfen lassen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
4. In einer Pfanne ohne Öl die Gewürze (Sternanis, Zimtstange, Gewürznelken, Koriandersamen, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen und schwarze Pfefferkörner) bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften. Dann in einem Mörser grob mahlen.
5. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen.
6. Das gemahlene Gewürzpulver hinzufügen und kurz mitbraten.
7. Rinderbrühe und Fischsauce hinzufügen und zum Kochen bringen.
8. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen.
9. Mit Limettensaft abschmecken.

*Guten Appetit!*





# Gazpacho mit Garnelen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

1 kg reife Tomaten  
1 grüne Paprika  
1 Gurke  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Scheiben altbackenes Brot  
50 ml Olivenöl  
50 ml Weißweinessig  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
250 g Garnelen, geschält und entdarnt  
Frisches Basilikum oder Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung:

1. Die Tomaten, Paprika, Gurke, Zwiebel und Knoblauch grob hacken.
2. Das altbackene Brot in Wasser einweichen.
3. Alle Zutaten (außer den Garnelen) in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gazpacho mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
5. In einer Pfanne die Garnelen mit etwas Olivenöl anbraten, bis sie gar sind.
6. Die gekühlte Gazpacho in Schüsseln servieren und die gebratenen Garnelen darauf verteilen.
7. Mit frischem Basilikum oder Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





# Avocado-Kokosnuss-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 reife Avocados  
400 ml Kokosmilch  
1 Limette  
Frischer Koriander  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Avocados schälen und entkernen.
2. Zusammen mit der Kokosmilch und dem Saft der Limette in einem Mixer pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*





# Kühle Gurken-Dill-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

3 Gurken  
500 ml Naturjoghurt  
1 Knoblauchzehe  
Frischer Dill  
Saft einer Zitrone  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Gurken schälen und entkernen.
2. Zusammen mit Joghurt, Knoblauch, Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren.
3. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde kalt stellen.

*Guten Appetit!*





# Sopa de Almendras

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

200 g gemahlene Mandeln  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Scheibe altbackenes Brot  
1 TL Paprika  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Liter Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Geschnittene Mandeln zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Die gemahlenden Mandeln in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. Das altbackene Brot in Wasser einweichen.
4. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen.
5. Die gerösteten Mandeln, das eingeweichte Brot, Paprika, Kreuzkümmel und Gemüsebrühe hinzufügen.
6. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
7. Die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit geschnittenen Mandeln garnieren.

*Guten Appetit!*





# Orangen-Karotten-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 25 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

4 große Möhren  
2 Orangen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Frischer Ingwer (ca. 2 cm)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Korianderblätter

## **Zubereitung:**

1. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. Orangen auspressen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin anbraten.
4. Möhren hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen und zum Kochen bringen.
6. Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
7. Mit einem Pürierstab pürieren.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit frischen Korianderblättern garnieren.

*Guten Appetit!*





# Tomaten-Basilikum-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 15 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

1 kg reife Tomaten  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Frischer Basilikum  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch grob zerkleinern.
2. Zusammen mit Basilikum, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Mixer pürieren.
3. Im Kühlschrank mindestens eine Stunde kalt stellen.

*Guten Appetit!*





# Süße Maiscremesuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

8 Tassen frischer oder gefrorener Mais  
2 Zwiebeln, gewürfelt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
4 Esslöffel Butter  
8 Tassen Gemüsebrühe  
2 Tassen Sahne  
2 Teelöffel Zucker  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Kräuter zum Garnieren (z.B. Petersilie oder Koriander)

## **Zubereitung:**

1. In einem großen Topf die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und etwa 5 Minuten anschwitzen, bis sie weich sind.
2. Den Mais hinzufügen und weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der Mais etwas weicher wird.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Mais weich ist.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Anschließend mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.
5. Die Suppe wieder in den Topf geben und die Sahne einrühren. Die Suppe erneut erhitzen, aber nicht kochen lassen. Zucker hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die süße Maiscremesuppe in Suppenschalen oder -teller gießen und mit frischen Kräutern garnieren.
7. Die Suppe warm servieren und genießen!

*Guten Appetit!*





# Blaubeer-Joghurt-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 g Blaubeeren  
500 ml griechischer Joghurt  
2 EL Honig oder Ahornsirup  
Saft einer Zitrone  
Frische Minze  
Granola oder gehackte Nüsse zum Garnieren (optional)

## Zubereitung:

1. Die Hälfte der Blaubeeren beiseitelegen.
2. Die andere Hälfte zusammen mit dem Joghurt, Honig oder Ahornsirup und Zitronensaft in einem Mixer pürieren.
3. Die beiseite gelegten Blaubeeren hinzufügen und leicht pürieren, damit noch Stücke erhalten bleiben.
4. Die Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Stunde kalt stellen.
5. Vor dem Servieren mit frischer Minze garnieren und bei Bedarf mit Granola oder gehackten Nüssen bestreuen.

*Guten Appetit!*





# Karibische Callaloo-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Minuten - **Personen:** 4-8

## Zutaten:

500 g frischer Spinat	500 ml Gemüsebrühe
2 Zwiebeln	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Knoblauchzehen	1 TL gemahlener Kurkuma
2 Tomaten	1 TL Paprika
1 rote Paprika	1 TL getrockneter Thymian
1 grüne Paprika	Salz und Pfeffer nach Geschmack
400 ml Kokosmilch	Frischer Koriander

## Zubereitung:

1. Spinat gründlich waschen und grob hacken.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.
3. Tomaten, rote Paprika und grüne Paprika in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, rote Paprika und grüne Paprika darin anschwitzen.
5. Kokosmilch, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprika und Thymian hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
6. Die Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen.
7. Den Spinat hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen, bis er zusammenfällt.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Vor dem Servieren mit frischem Koriander garnieren.

*Guten Appetit!*





# Paprika-Kartoffel-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

4 rote Paprika, entkernt und in Streifen geschnitten  
4 Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
1 Zwiebel, gehackt  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 EL Paprikapulver (mild oder scharf, je nach Vorliebe)  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frischer Dill zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen.
2. Die Paprikastreifen und die Kartoffelwürfel hinzufügen und für ca. 5 Minuten mitdünsten.
3. Das Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren.
4. Die Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.
5. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
6. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischem Dill garnieren.

*Guten Appetit!*





# Hühnersuppe mit Nudeln

**Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Hühnerbrüste  
2 Karotten  
2 Selleriestangen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Liter Hühnerbrühe  
200 g Nudeln (z. B. Fadennudeln oder Farfalle)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Frische Petersilie zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Die Hühnerbrüste in kleine Stücke schneiden. Die Karotten und Selleriestangen schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehen fein hacken.
2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, bis sie duften.
3. Die Hühnerbrüste hinzufügen und anbraten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind.
4. Die Karotten und Selleriestangen in den Topf geben und für etwa 5 Minuten mit anbraten.
5. Die Hühnerbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Huhn gar ist und das Gemüse weich ist.
6. Während die Suppe kocht, die Nudeln in einem separaten Topf nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und beiseite stellen.
7. Das gekochte Hühnerfleisch aus der Suppe nehmen und mit zwei Gabeln zerzupfen oder in kleine Stücke schneiden.
8. Das Hühnerfleisch zurück in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Die gekochten Nudeln zur Suppe geben und gut vermischen.
10. Die Suppe in Schüsseln servieren und mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





# Zitronen-Kichererbsen-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

2 Dosen Kichererbsen (à 400 g)  
2 Zitronen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Olivenöl  
Frische Petersilie  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung:**

1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anbraten.
4. Kichererbsen hinzufügen und kurz mitbraten.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Kochen bringen.
6. Suppe ca. 10 Minuten köcheln lassen.
7. Mit dem Saft der Zitronen abschmecken.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Mit frischer Petersilie garnieren.

*Guten Appetit!*





# Pfirsich-Joghurt-Suppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

4 reife Pfirsiche, geschält und entsteint  
1 Tasse Naturjoghurt  
2 EL Honig  
1 TL Vanilleextrakt  
Frische Minzeblätter zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Die Pfirsiche in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Den Joghurt, den Honig und das Vanilleextrakt hinzufügen und gut vermischen.
3. Die Suppe mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
4. Vor dem Servieren mit frischen Minzeblättern garnieren.

*Guten Appetit!*





# Fruchtige Kirschsuppe

**Zubereitungszeit:** ca. 10 Minuten + 60 Minuten Kühlzeit - **Personen:** 4-8

## **Zutaten:**

500 g frische Kirschen, entsteint  
500 ml Fruchtsaft (z. B. Apfelsaft)  
250 ml Joghurt  
2 EL Honig  
Saft von 1 Zitrone  
Frische Minzeblätter zum Garnieren

## **Zubereitung:**

1. Die entsteinten Kirschen, den Fruchtsaft, Joghurt, Honig und Zitronensaft in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
2. Die Suppe mindestens 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.
3. Vor dem Servieren mit frischen Minzeblättern garnieren.

*Guten Appetit!*



[www.thepublishergang.com](http://www.thepublishergang.com)

# Follow us

      /thepublishergang