

## Tomatensuppe



### Zutaten (2 Portionen):

1 Knoblauchzehe  
1/2 Schalotte  
2 EL Olivenöl  
500 g Tomaten aus der Dose  
150 g Creme fraiche  
1 TL Balsamico  
1 TL Oregano  
2 EL Basilikum  
1 TL getrockneter Majoran  
Salz, Pfeffer  
4 EL Maltodextrin <sup>1)</sup>



### Zubereitung:

Die Knoblauchzehe und die Schalotte fein hacken und in Öl glasig anschwitzen. Die Tomaten vorsichtig hinzufügen. Vorsicht: Tomaten nicht zerteilen, da die Suppe sonst durch die Kerne bitter schmeckt. Die Zutaten ca. 20 Minuten köcheln lassen. Den Essig hinzugießen, die frisch gehackten Kräuter, sowie Gewürze und Maltodextrin untermischen. Anschließend pürieren, das Creme fraiche hinzufügen und abschmecken.

### Nährwerte:

Energie: 502 kcal	Eiweiß: 4 g
Kohlenhydrate: 28 g	Fett: 42 g
Vitamine:	
Vitamin E: 10 mg	Vitamin C: 24 mg

### Tipp:

Nach Belieben können der Tomatensuppe z. B. auch angedünstete Krabben hinzugefügt werden:  
Zutaten (2 Portionen):  
50 g Krabben, 1 TL Olivenöl

### Pro Portion:

Energie: 49 kcal	Eiweiß: 5 g
Kohlenhydrate: 0 g	Fett: 3 g
Vitamine:	
Vitamin E: 1 mg	

## Käse-Gemüsesuppe



### Zutaten (2 Portionen):

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
1 kleine Porreeestange  
1 Knoblauchzehe  
30 g Mehl  
400 ml Gemüsebrühe  
1 Mohrrübe  
1 Selleriestange  
1 Kartoffel  
1 TL frischer Thymian  
1 Lorbeerblatt  
200 ml Sahne  
150 g Cheddar  
Salz, Pfeffer  
4 EL Maltodextrin <sup>1)</sup>



### Zubereitung:

Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Die Porree- und Selleriestange in dünne Ringe schneiden. Zusammen in einem Topf mit Öl 5 Minuten andünsten. Das Mehl anschwitzen und die Brühe langsam zugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Die Mohrrüben- und Kartoffelscheiben, den Thymian und das Lorbeerblatt zugeben. Die Suppe ca. 25 Minuten köcheln lassen. Das Lorbeerblatt und den Thymian entfernen. Die Sahne zugießen und den geriebenen Käse portionsweise zugeben. So lange rühren bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Nährwerte:

Energie: 769 kcal	Eiweiß: 27 g
Kohlenhydrate: 49 g	Fett: 51 g
Vitamine:	
Vitamin E: 2 mg	Vitamin C: 42 mg

### Tipp:

Leiden Sie unter Übelkeit, so kann der Suppe 1/2 TL fein geriebener Ingwer (erhältlich am Gemüsestand) zugesetzt werden.

1) Maltodextrin ist in Apotheken erhältlich

2) Suppe enthält bis zu 400 kcal

Suppe enthält bis zu 500 kcal

Suppe enthält über 500 kcal

Roche Pharma AG  
79639 Grenzach-Wyhlen | Deutschland

© 2015

## Appetit auf Suppen? Erfolgsrezepte für Lieblingssuppen

Elisabeth Gutzmann (Ernährungsberaterin)  
Dr. Michael Meißner (Lebensmittelingenieur)  
Dr. Christine Morfeld (Frauenärztin + Ernährungsmedizinerin)



## Appetit auf Suppen?

### Erfolgsrezepte für Lieblingsuppen

Energiereiche Suppen von kühlend kalt bis wohltuend warm. Einfach für jede Tageszeit.

Suppen sind oft eine gute Alternative bei Appetitlosigkeit, Schluckbeschwerden, Mundtrockenheit, Schleimhautreizungen und Übelkeit. Hier finden Sie ideenreiche Rezepte für alle Jahreszeiten. Sie lassen sich gut vorbereiten und je nach eigenem Geschmack vielseitig abwandeln.

#### Grundfond Hühnerbrühe (ergibt 2,5 Liter):

1 Suppenhuhn (ca. 1,5 kg), 3 l Wasser, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 Bund Suppengrün, 1 EL frischer Thymian (oder 1 TL getrockneter), 1 Lorbeerblatt, 2 Pimentkörner, 1/4 unbehandelte Zitrone, 5 Pfefferkörner, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

In 3 l kaltem Wasser das Huhn aufkochen und den Schaum abschöpfen. Die Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und vierteln. Das Suppengrün putzen und zerkleinern. Die Thymianblättchen abzupfen und waschen. Die Zitrone heiß abbürsten, abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten etwa 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend die Brühe durch ein feines Sieb gießen und abschmecken.

#### Tipp:

Ergänzen und variieren Sie je nach Lust und Laune mit verschiedenen Gemüsesorten, Reis oder Nudeln.

#### Grundfond Gemüsebrühe (ergibt 2,5 Liter):

4 Schalotten, 3 l Wasser, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Petersilie, 3 Bund Suppengrün, 2 Tomaten, 100 g Champignons, 2 EL Öl, 5 Pfefferkörner, 2 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, Salz

Die Schalotten, die Knoblauchzehe, sowie das Gemüse putzen und grob zerkleinern. Das Gemüse etwa 10 Minuten in dem Öl andünsten. Mit 3 l Wasser aufgießen, die übrigen Zutaten hinzufügen und etwa 1 Stunde köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb gießen und abschmecken.

Alle Brühen lassen sich problemlos bis zu 1/2 Jahr einfrieren.

#### Gazpacho / kalte andalusische Gemüsesuppe 2)

##### Zutaten (2 Portionen):

50 g Weißbrot  
150 ml Sahne  
250 g Tomaten  
50 g Salatgurke  
1/2 Zwiebel  
1/2 Knoblauchzehe  
1/4 große rote Paprikaschote  
1 TL Olivenöl  
250 ml Hühnerbrühe  
100 g Creme fraiche  
1/2 TL Zitronensaft  
50 g gemahlene Mandeln  
2 EL Schnittlauch  
2 EL Petersilie  
Salz, Pfeffer, Tabasco  
4 EL Maltodextrin <sup>1)</sup>



##### Zubereitung:

Das Brot entrinden und in der Sahne einweichen. Die Tomaten überbrühen, enthäuten, Stielansätze und Kerne entfernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Den Paprika und die Gurke säubern. Alles grob zerkleinern. Das Öl erhitzen, die Zwiebel, den Knoblauch und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die grob gehackten Kräuter und die gemahlene Mandeln hinzufügen. Das Maltodextrin einrühren. Zusammen mit dem eingeweichten Brot pürieren. Das Creme fraiche untermischen. Die Brühe und den Zitronensaft dazugeben. Die Suppe mit Pfeffer, Salz und Tabasco abschmecken. Die Suppe 2,5 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

##### Nährwerte:

Energie: 579 kcal	Eiweiß: 12 g
Kohlenhydrate: 43 g	Fett: 40 g
Vitamine:	
Vitamin E: 10 mg	Vitamin C: 67 mg

#### Tipp:

Als Suppeneinlage eignen sich hervorragend Eierflädle:  
Zutaten (2 Portionen):  
1 Ei, 3 EL Mehl, 3 EL Sahne, Salz, Pfeffer, 1/4 Bund gehacktes Basilikum, Öl zum Braten.

Pro Portion: 177 kcal

#### Kräutercremesuppe 2)

##### Zutaten (2 Portionen):

120 g Kartoffeln  
1 Schalotte  
1 EL Rapsöl  
500 ml Gemüsebrühe  
2 Eigelb  
80 g Mascarpone  
1 TL Zitronensaft  
2 EL Basilikum  
2 EL frischer Koriander  
2 EL Kerbel  
2 EL Oregano  
2 EL Thymian  
2 EL Petersilie  
Salz, weißer Pfeffer  
4 EL Maltodextrin <sup>1)</sup>

##### Zubereitung:

Die Kartoffeln und die Schalotte schälen und würfeln. In heißem Öl 10 Minuten glasig dünsten. Die Brühe und die gewaschenen und gezupften Kräuter zu den Kartoffel-Schalotte-Würfeln geben und einmal aufkochen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb gießen. Den Mascarpone mit den Eigelben und dem Maltodextrin verrühren und unter die Suppe rühren. Diese aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

##### Nährwerte:

Energie: 400 kcal	Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 33 g	Fett: 28 g
Vitamine:	
Vitamin E: 5 mg	Vitamin C: 11 mg

#### Tipp:

Als Suppeneinlage eignen sich hervorragend Grießnockerln:  
Zutaten (2 Portionen):  
25 g weiche Butter, 1 Ei, 100 g Weizengrieß, Salz, Pfeffer, Muskat  
Die Zutaten vermengen und 10 Minuten quellen lassen, mit 2 feuchten Teelöffeln abstechen, 15 Minuten ruhen lassen, 10 Minuten in siedendem Salzwasser ziehen lassen.

Pro Portion: 298 kcal

#### Maissuppe 2)

##### Zutaten (2 Portionen):

1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht: 285 g)  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
250 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
1 Lorbeerblatt  
1 TL scharfer Senf (nach Belieben)  
2 EL Schnittlauch  
4 EL Maltodextrin <sup>1)</sup>



##### Zubereitung:

Den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebel fein würfeln und in Öl glasig anschwitzen. Die Maiskörner, die Gemüsebrühe und die Sahne hinzufügen. 10 Minuten mit dem Lorbeerblatt leicht köcheln. Im Anschluss das Lorbeerblatt wieder entfernen. Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Das Maltodextrin untermischen. Die Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

##### Nährwerte:

Energie: 335 kcal	Eiweiß: 6 g
Kohlenhydrate: 39 g	Fett: 17 g
Vitamine:	
Vitamin E: 1 mg	Vitamin C: 17 mg

#### Tipp:

Als Suppeneinlage eignen sich sehr gut Fleischbällchen:  
Zutaten (2 Portionen):  
1 EL Semmelmehl, 1 EL Sahne, 130 g Hackfleisch, 1 Eigelb, Salz, Pfeffer  
Die Zutaten vermengen und kleine Klößchen abstechen, 10 Minuten in siedendem Salzwasser köcheln lassen.

Pro Portion: 222 kcal