

A composite image featuring a woman's profile on the left, a bowl of yellow soup in the top right, and fresh herbs and a yellow flower at the bottom. The title text is overlaid on an orange background in the center.

10 *vorzügliche* Suppen

FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Tomatensuppe



Zutaten:

- 500 ml passierte Tomaten (Tetrapack oder Dose)
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Thymian

Nährwertangabe:

233 Kalorien
 8 g Eiweiß
 24 g Kohlenhydrate
 11 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib einen EL Olivenöl hinein. Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel, würfel sie und schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Schäle den Knoblauch und schneide diesen in sehr kleine Würfel. Gib das Tomatenmark mit in den Topf und rühre gelegentlich etwas um.

Schütte nun die passierten Tomaten mit in den Topf, lass einmal alles aufkochen, drehe die Hitze zurück und gib die gewürfelten Knoblauchzehen mit hinzu.

Lass die Suppe 5 Minuten köcheln und schmecke sie abschließend mit Salz, Pfeffer und Thymian ab.

Tipp: dazu passen meine griechischen Hackbällchen sehr gut

Rezept #2: Brokkolicreme-Suppe mit Eiweißbrot



Zutaten:

- 300 g Brokkoli
- Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Butterschmalz
- Schuss Sahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Scheiben Eiweißbrot

Nährwertangabe:

610 Kalorien
 42 g Eiweiß
 20 g Kohlenhydrate
 44 g Fett

Zubereitung:

Wärme einen Topf vor und gib den TL Butterschmalz hinein. Schäle und würfle die Zwiebel und schwitze sie bei 1/3 Hitze im Topf glasig an. Schneide die Brokkoli-Röschen vom Strunk und schneide den Strunk klein.

Gib alle Brokkolistückchen in den Topf und fülle den Topf mit Gemüsebrühe, bis die Brokkolistückchen gerade so bedeckt sind.

Lass den Brokkoli ca. 10 Minuten bei fast geschlossenem Deckel vor sich hinköcheln, bis der Brokkoli weich ist.

Püriere mit einem Pürierstab die Suppe bis sie eine cremige Konsistenz enthält. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab und gib einen Schuss Sahne hinzu. Serviere die Suppe in einem tiefen Teller mit zwei Scheiben Eiweißbrot.

Tipp: ich nutze [diesen Pürierstab](#) und koche mit [dieser Gemüsebrühe](#) (ohne Geschmacksverstärker)

Rezept #3: Zucchini-Suppe mit Wiener Würstchen



Zutaten:

- 300 g Zucchini
- Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Butterschmalz
- Schuss Sahne
- Salz, Pfeffer
- 2 Geflügelwiener

Nährwertangabe:

293 Kalorien
 20 g Eiweiß
 15 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Wärme einen Topf vor und gib den TL Butterschmalz hinein. Schäle und würfle die Zwiebel und schwitze sie bei 1/3 Hitze im Topf glasig an.

Schneide die Zucchini in dicke Würfel, gib sie in den Topf und fülle diesen mit Gemüsebrühe, bis die Zucchiniwürfel gerade so bedeckt sind. Lass die Zucchiniwürfel ca. 10 Minuten bei fast geschlossenem Deckel vor sich hinköcheln, bis sie weich geworden sind.

Püriere mit einem Pürierstab die Suppe bis sie eine cremige Konsistenz enthält. Schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab und gib einen Schuss Sahne hinzu.

Schneide die Wiener Würstchen in Scheiben und gib sie mit in die Suppe

Rezept #4: Karotten-Brokkoli-Suppe mit Karotten und Hühnchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Brokkoli
- 100 g Karotten
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 200 ml Kokosmilch
- Gemüsebrühe
- Thai-Curry, Salz, Pfeffer

Nährwertangabe pro Portion:

395 Kalorien
 24 g Eiweiß
 13 g Kohlenhydrate
 26 g Fett

Zubereitung:

Erwärme einen Topf und gib einen EL Öl hinein. Schäle die Karotten und schneide sie in kleine Stücke. Schwitze sie bei halber Hitze im Topf an und rühre gelegentlich um. Bringe in einem weiteren Topf Wasser zum Kochen und gib etwas Salz hinein. Schneide die Brokkoliröschen ab und koche sie bei 2/3 Hitze im Wasser.

Schneide die Hähnchenbrust in kleine Würfel und stelle sie beiseite. Gib nach ca. 8 Minuten Kochzeit die Brokkoliröschen in ein Sieb und lass sie abtropfen.

Gieße die Kokosmilch zu den Karotten und fülle mit etwas Gemüsebrühe auf, sodass die Suppe noch cremig bleibt und püriere die Karotten mit einem Pürierstab.

Gib nun die Hähnchenwürfel mit in die Suppe sowie die abgetropften Brokkoliröschen. Lass alles weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen und schmecke die Suppe zuerst mit Curry und Pfeffer ab. Anschließend kannst du die Suppe nach Belieben salzen (da Curry etwas salzig ist, solltest du immer etwas vorsichtig vorgehen um die Suppe nicht zu versalzen).

Tipp: ich verwende dieses [Schuhbeck Thai-Curry](#)

Rezept #5: Dönersuppe



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Geflügel-Dönerfleisch
- 1 Zwiebel
- ¼ Kopf Rotkohl
- ½ grüne Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Kokosöl
- Gemüsebrühe, Sahne
- Salz, Pfeffer, Gyros-Gewürz

Nährwertangabe pro Portion:

301 Kalorien
 33 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 14 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen großen Topf und gib den EL Kokosöl hinein. Schäle die Zwiebel und schneide sie zusammen mit dem Rotkohl in feine Halbringe bzw. Streifen. Wasche und entkerne die Paprikaschote und würfel sie. Schwitze das Gemüse bei 2/3 Hitze im Topf an und schwenke es dabei mehrfach.

Schiebe das Gemüse im Topf etwas beiseite und brate das marinierte Dönerfleisch von allen Seiten bei halber Hitze an. Lösche mit Gemüsebrühe ab und gib soviel Gemüsebrühe dazu, wie du möchtest.

Schäle den Knoblauch, würfel ihn ganz fein und gib ihn mit in die Suppe. Schmecke mit einem Schuss Sahne, Salz, Pfeffer und Gyros-Gewürz die Suppe ab und lass sie weitere 5 Minuten ziehen.

Tipp: ich bereite mein Gyrosfleisch selbst zu. Hierfür schneide ich eine Hähnchenbrust in kleine Stücke, würze sie mit [diesem Gyros-Gewürz](#), gib die Hähnchenstücke in eine kleine Plastiktüte und gib einen EL Sonnenblumenöl dazu. Anschließend verschließe ich die Tüte, wickel das Fleisch gut ein, knete das Fleisch (damit das Öl überall hinkommt) und lass es über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Rezept #6: leckere Pizzasuppe



Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Rinderhackfleisch
- 200 g passierte Tomaten
- 80 g Frischkäse
- 5 Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g geriebener Emmentaler
- 1 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Pizzagewürz

Nährwertangabe:

532 Kalorien
 36 g Eiweiß
 9 g Kohlenhydrate
 38 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen großen Topf und gib einen EL Olivenöl hinein. Schäle und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Schwitze sie nun bei halber Hitze im Topf an und gib das Hackfleisch hinzu.

Putze und schneide die Champignons in Streifen und gib sie mit in den Topf. Schneide den Knoblauch in kleine Würfel und gib sie mit in den Topf.

Lösche nun mit Wasser ab und gib die passierten Tomaten sowie den Frischkäse mit dazu. Schmecke alles mit Gemüsebrühe-Pulver, Salz, Pfeffer und Pizzagewürz ab und gib den Emmentaler mit in die Suppe. Anschließend noch 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Tipp: ich verwende dieses [Pizzagewürz von Amazon](#)

Rezept #7: herrliche Spinatsuppe



Zutaten für 2 Portionen:

- 450 g Rahmspinat (tiefgefroren)
- 1 Zwiebel
- 70 ml Sahne
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

244 Kalorien
 6 g Eiweiß
 12 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib einen EL Sonnenblumenöl hinein.

Schäle und schneide die Zwiebel in kleine Würfel und schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Gib nun den Rahmspinat mit in den Topf (um Zeit zu sparen, kannst du den Spinat schon 2-3 Stunden früher aus dem Gefrierschrank holen). Gib nun den Spinat mit in den Topf und verschließe ihn mit dem Deckel.

Sobald der Spinat geschmolzen ist gieße mit Gemüsebrühe auf (achte darauf, dass die Suppe nicht zu dünn wird) und gib die Sahne mit hinzu.

Schmecke die Suppe mit Salz und Pfeffer ab. Fertig.

Guten Appetit 😊

Tipp: ich verwende diese geschmacksverstärker-freie [Gemüsebrühe von Amazon](#)

Rezept #8: Deftige Currywurst-Suppe



Zutaten:

- 3 Geflügelwiener mit Magermilchjogurt (gibt's bei Netto)
- 200 g passierte Tomaten
- 50 ml Heinz Ketchup (50 % zuckerreduziert)
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 100 ml Fleischbrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Nährwertangabe:

357 Kalorien
 25 g Eiweiß
 24 g Kohlenhydrate
 18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib einen EL Olivenöl hinein.

Schäle die Zwiebel, wasche die Paprika und entkerne sie. Schneide Zwiebel und Paprika in Würfel und schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Schneide zwischenzeitlich die Geflügelwiener in Scheiben und gib sie mit in den Topf. Lösche nach rund 3 Minuten das Bratgut mit der Fleischbrühe ab und gib die passierten Tomaten sowie das Ketchup hinzu.

Schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry ab und schmecke ggf. zusätzlich mit etwas Stevia ab.

Rezept #9: Herzhafte Tomatensuppe mit Croutons



Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Tomatenmark
- 70 g Feta
- 50 g Frischkäse
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Vollkornsemmel (am besten vom Vortag)
- 1 EL Öl
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, frischer Basilikum

Nährwertangabe pro Portion:

367 Kalorien
 14 g Eiweiß
 28 g Kohlenhydrate
 22 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und zeitgleich eine Pfanne. Schäle und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Gib in den Topf einen EL Olivenöl und schwitze die Zwiebel bei halber Hitze an. Gib 2 EL Tomatenmark mit hinzu.

Schneide das Brötchen in Würfel und brate sie bei halber Hitze in einem EL Butter in der Pfanne von allen Seiten goldbraun an. Öffne zwischenzeitlich die Dose Tomaten und gib die Tomaten in den Topf. Schneide die Feta in kleine Stücke und gib ihn zusammen mit dem Frischkäse in den Topf. Rühre gelegentlich um und drehe auf 1/3 Hitze zurück.

Presse die geschälte Knoblauchzehe, schneide frischen Basilikum (Menge nach Belieben) und gib sie mit in die Suppe. Schmecke zum Schluss die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas geräuchertem Paprikapulver ab.

Tipp: generell schneide ich Knoblauch ganz fein. Wenn es schnell gehen muss verwende ich diese [Knoblauchpresse von Amazon](#).

Rezept #10: Kokos-Curry-Suppe



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 große Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Lauch
- 1 EL Currypaste
- 100 ml passierte Tomaten (Dose)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Kokosöl
- Salz, Pfeffer, Curry
- Fischsoße

Nährwertangabe:

300 Kalorien
 5 g Eiweiß
 15 g Kohlenhydrate
 25 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib 1 EL Kokosöl hinein. Schäle bzw. wasche das Gemüse und schneide die Karotte, Zwiebel und Lauch in Scheiben bzw. Würfel. Schwitze dieses Gemüse bei halber Hitze im Topf an und gib die [Currypaste](#) mit hinzu.

Lösche mit der Gemüsebrühe ab und gib die Kokosmilch und passierten Tomaten mit in den Topf. Lasse alles 10 Minuten vor sich hin köcheln und schmecke die Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry ab. Wenn du es etwas kräftiger im Geschmack möchtest, schmecke die Suppe zusätzlich noch mit [Fischsoße](#) ab.

Tipp: als Einlage eignen sich eingelegte Kichererbsen (Dose) sehr gut. Gib hierfür 60 g Kichererbsen (=72 Kalorien) mit in die Suppe und lass diese 10 Minuten mit köcheln.