

HEILSUPPEN

Schnupfensuppe: Kräftigendes Hühnersüppchen mit

Cranberrys, Sternanis, Orangenschale und Ingwer – S. 42

Bauchwehsuppe: Omas garantiert leckere Haferschleimsuppe – S. 44

Der Darmsanierer: Ayurvedische Reinigungssuppe
für einen gesunden Darm – S. 46

Die Leber dankt: Kalte »Gurkensuppe« mit Buttermilch und Honig – S. 48

Cancer-Fighting-Soups – Mit leckeren Suppen dem Krebs Paroli bieten

Schwarze-Bohnen-Suppe mit Avocadocreme – S. 52

Leichtes Zucchini-süppchen mit frischer Minze und Pistazien – S. 54

Geröstete-Süßkartoffel-Suppe mit Ziegenkäse-Walnuss-Topping – S. 56

WELLNESSUPPEN

Schatz, der Müll muss raus! – Entschlackungssuppe: Sauerampfersuppe
mit frischer Brunnenkresse und Radieschensalat-Topping – S. 62

Meditativer Start in den Tag – Buddhas Frühstückssüppchen:

Reissuppe mit gedünstetem Obst und Nüssen – S. 64

OM! Die klassische Zen-Suppe: Miso-Suppe mit »Gu« – S. 66

Schön schlank – Diätsuppen

Klassische Kohlsuppe »reloaded« – S. 70

Klare Spargelsuppe mit Petersilien-Zitronen-Pesto – S. 73

SUPPEN FÜR HERZ UND SEELE UND EINFACH ZUM FREUEN

Rundum-Verwöhnsuppen

Liebesgruß an die Geschmacksnerven: Cremige Vichyssoise – mal klassisch kalt, mal heiß – S. 78

Liebesgruß an den Magen: Leckerer Schälerbseneintopf mit eingelegten Paprika, geröstetem Butternusskürbis und Rosmarin-Orangen-Joghurt – S. 80

Träume süß, mein Kind – Betthupferlsuppe nicht nur für kleine Leute:

Johannisbeersuppe mit Schlagsahne – S. 82

Liebeskummersuppe: Heiße Brühe mit kleinen Bergkäseknödelchen und frischem Estragon – S. 84

Glückssuppen aus der Kindheit

Omas Beste: Großmutters leckere Schnittlauch-Pfannkuchen-Suppe – S. 88

Mamas Grüne: Erbsensuppe mit Wiener Würstchen und gedünsteten Birnen – S. 90

Vatis Einzige: Brotsuppe – S. 92

Von Herz zu Herz – Suppen, die verbinden

Dankbarkeitssuppe – Jedem sein Nockerl: Grießnockerlsuppe – S. 96

Freundschaftssuppe: Manus Schnibbelbohnen-Supp' – S. 98

Soup me, Baby! – Verführungssuppe für sexy Stunden zu zweit ...:

Schaumige Zuckerschoten-Vanille-Suppe mit Honigmandeln – S. 100

SUPPENZAUBER – HIGHLIGHTS FÜR GÄSTE, PARTY UND PICKNICK

Just married: Traditionelle Hochzeitssuppe aus meiner norddeutschen Wahlheimat – S. 106

Soup to go – Die ultimative Picknicksuppe: Gelbe-Paprika-Suppe mit gerösteten Fenchelsamen – S. 110

It's Partytime! – Suppen, die Laune machen

Ein WG-Klassiker geht mit der Zeit: Chili sin carne – S. 112

Garantiert nicht aus der Dose: Gulaschsuppe mit Rotwein – S. 116

The day after – Die Am-Morgen-danach-Katersuppe: »Bullshot« –

Homemade Rinderbrühe »Asia Style« mit verkleppertem Ei und Tabasco – S. 118

Angebersuppen – So beeindruckt man Gäste

Lasst die Korken knallen: Champagnerschaumsüppchen mit Blutorange und karamellisierten Möhrchen – S. 120

Gruß aus der Sterne Küche: Fenchelcremesuppe mit Sternanis und glasierter Riesengarnele – S. 122

JAHRESZEITENSUPPEN

Weg mit der Frühjahrsmüdigkeit – Frühlingssuppen

Popeyes favorite – Geballte Power nach langen Wintermonaten:

Spinat-Bärlauch-Cremesuppe mit hartgekochtem Ei – S. 129

Was sprießt denn da? – Frische Vitamine für den Körper: – S. 120

Zarte Frühlingsgemüsesuppe mit Mozzarellabällchen und Kerbel-Gremolata – S. 132

Abkühlung gefällig? – Sommersuppen

Die perfekte Welle: Tomatensuppe »halb und halb« mit Toskanabrot, gesalzenem Zitronen-Olivenöl und coolem Sommerdrink – S. 134

Kühler Teller: Kalte Avocado-Basilikum-Suppe mit Joghurt-Erdnuss-Dip – S. 137

Mit heißer Suppe Stürmen trotzen – Herbstsuppen

Grüße aus dem Wald: Bayerische Schwammerlsuppe mit gebratenem Semmelknödel-Schmarrn – S. 140

»Heiße Maroni ...!«: Maronensuppe mit Schlagsahne, Cidre und selbstgemachten Apfelchips – S. 142

Gar nicht gruselig: Kürbis-Erdnuss-Suppe mit Orangen-Feta-Topping und frittierten Strudelteigstreifen mit Zimtsalz – S. 144

Jetzt was Warmes und Gesundes – Wintersuppen

Ayurvedischer Wintergruß aus dem sonnigen Sri Lanka:

Rote-Bete-Birnen-Suppe mit Ingwer, Marillenessig und Kokosmilch – S. 150

Mollige Suppen-Umarmung: Großmutter's Kartoffeltopf mit

»heller Einbrenn« und Wiener Würstchen – S. 152

FERN- UND HEIMWEHSUPPEN

We are family! Meine Heimweh-Familiensuppe aus Nepal:

Ammas Dhalsüppchen mit Tomaten-Koriander-Pickles und süßem Chai – S. 158

Tante Rosas Heimwehsuppe: Ostpreußischer »Beten-Borschtsch«

mit Salzkartoffeln, Buttermilch, Dillgurken und Speck – S. 162

O sole mio! Zwei Lieblingsrezepte aus Bella Italia

Il piatto preferito della Herzensköchin: Pasta e Ceci con Pesto Rosso – S. 166

Il classico: Minestrone mit Parmesan-Croûtons und frischem Basilikum – S. 168