



Schnelle und einfache Suppenrezepte mit Kräutern und Gewürzen

Kräuter und Gewürze sind perfekte Ergänzungen zu jeder Art von Suppe, die Sie bevorzugen. Werfen Sie ein paar Gemüse und etwas Fleisch hinein und Sie werden sicher eine erfüllende Vorspeise haben! Genießen Sie heute Abend eine gesunde Schüssel heiße Suppe zum Abendessen mit diesen 3 schnellen und einfachen Rezepten: Klassische Kräutercremesuppe Was du brauchst: 5 Tassen Hühnerbrühe 1 Tasse gehackter Spinat 1 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln 1/2 Tasse gehackte Petersilie 1/2 Tasse gehacktes Basilikum 1 Tasse halb und halb Sahne 5 EL. Butter 2 EL. Allzweckmehl 1 Teelöffel. weißer Zucker Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack In einem großen Topf …



Kräuter und Gewürze sind perfekte Ergänzungen zu jeder Art von Suppe, die Sie bevorzugen. Werfen Sie ein paar Gemüse und etwas Fleisch hinein und Sie werden sicher eine erfüllende Vorspeise haben!

Genießen Sie heute Abend eine gesunde Schüssel heiße Suppe

zum Abendessen mit diesen 3 schnellen und einfachen Rezepten:

Klassische Kräutercremesuppe

Was du brauchst:

- 5 Tassen Hühnerbrühe
- 1 Tasse gehackter Spinat
- 1 Tasse gehackte Frühlingszwiebeln
- 1/2 Tasse gehackte Petersilie
- 1/2 Tasse gehacktes Basilikum
- 1 Tasse halb und halb Sahne
- 5 EL. Butter
- 2 EL. Allzweckmehl
- 1 Teelöffel. weißer Zucker
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

In einem großen Topf 3 EL schmelzen. Butter bei mittlerer Hitze, dann Zwiebeln hinzufügen. Zwiebeln zart anbraten, bevor

Spinat, Petersilie und Basilikum hinzugefügt werden. Hitze reduzieren und 10 Minuten abdecken. Hühnerbrühe und Zucker einrühren, dann langsam Sahne hinzufügen. Abdecken und 30 Minuten köcheln lassen. Die restliche Butter in einem separaten Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Mehl hinzufügen und mindestens 2 Minuten lang ständig umrühren. Gießen Sie ein wenig Kräutersuppe über das Mehl und mischen Sie, bis es glatt ist. Vom Herd nehmen und die Mehlmischung über die Suppe gießen. Die Suppe in Servierschalen geben und auf Wunsch mit Petersilienblättern garnieren.

Heiße Suppe mit Karotten und Kreuzkümmel

Was du brauchst:

- 6 Tassen Hühnerbrühe
- 1 kg. Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 Kartoffel, geschält und in Stücke geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 EL. Olivenöl
- 1 EL. gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Karotten-, Kartoffel- und Zwiebelscheiben dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Fügen Sie Hühnerbrühe hinzu und kochen

Sie, bis das Gemüse zart ist. Vom Herd nehmen und in einen Mixer geben. Prozess bis die Suppe glatt ist. In eine Schüssel geben und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Suppe vor dem Servieren gut mischen.

Kräuter und Gewürze Butternusskürbissuppe

Was du brauchst:

- 5 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Butternusskürbis, geschält und in Quadrate geschnitten
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 EL. Olivenöl
- 1/2 TL. getrocknete Chiliflocken
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Rauchpaprika

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebel, Rosmarin, Chiliflocken, Kreuzkümmel und Paprika hinzufügen und anbraten, bis Knoblauch und Zwiebeln weich sind. Kürbis und Sellerie einrühren und 5 Minuten kochen lassen, dabei darauf achten, dass sie mit Kräutern und Gewürzen überzogen sind. Gemüsebrühe hinzufügen und zum Kochen bringen. Abdecken und bei schwacher Hitze 40-50 Minuten köcheln lassen. Wenn Sie fertig sind, pürieren Sie die Suppe in Chargen mit einem Mixer. In eine Schüssel geben und mit einem Rosmarinzweig garnieren.

Beginnen Sie das Abendessen mit diesen köstlichen Rezepten für Kräuter- und Gewürzsuppen, und Sie werden mit Sicherheit ein unvergleichliches kulinarisches Erlebnis erleben!

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki