



Kräuter und Gewürze: 4 gesunde und köstliche Suppenrezepte

Wenn Sie vorhaben, Suppe zum Abendessen zuzubereiten, vergessen Sie Hühnernudeln und gehen Sie in Bezug auf Textur, Geschmack und Ernährung noch einen Schritt weiter – hier sind 4 köstliche Suppenrezepte mit natürlichen Kräutern und Gewürzen, die Sie probieren müssen: Cremige Kräuter-Zucchini-Suppe Was du brauchst: 10 Tassen Zucchinistücke 2 Kartoffeln, geschält und gehackt 1 Zwiebel, gehackt 1 Tasse Milch 1 Tasse Hühnerbrühe 4 EL. Margarine 1 Esslöffel. gehacktes frisches Basilikum 1 Esslöffel. gehackter frischer Estragon 1 Esslöffel. gehackte frische Petersilie 1 Esslöffel. getrocknet pikante Die Margarine in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalten Sie die Hitze hoch und fügen …



Wenn Sie vorhaben, Suppe zum Abendessen zuzubereiten, vergessen Sie Hühnernudeln und gehen Sie in Bezug auf Textur, Geschmack und Ernährung noch einen Schritt weiter – hier sind 4 köstliche Suppenrezepte mit natürlichen Kräutern und Gewürzen, die Sie probieren müssen:

Cremige Kräuter-Zucchini-Suppe

Was du brauchst:

- 10 Tassen Zucchinistücke
- 2 Kartoffeln, geschält und gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse Milch
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 4 EL. Margarine
- 1 Esslöffel. gehacktes frisches Basilikum
- 1 Esslöffel. gehackter frischer Estragon
- 1 Esslöffel. gehackte frische Petersilie
- 1 Esslöffel. getrocknet pikante

Die Margarine in einem mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Schalten Sie die Hitze hoch und fügen Sie Zucchini, Kartoffeln und Zwiebeln hinzu. Abdecken und 2 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich die Pfanne schütteln, damit das Gemüse nicht am Boden klebt. Reduzieren Sie die Hitze auf

mittlere Stufe und fügen Sie Hühnerbrühe hinzu. 15-20 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Milch, Basilikum, Estragon, Petersilie und Bohnenkraut einrühren. Durchwärmen und sofort servieren.

Kräuter und Gewürze Hafersuppe

Was du brauchst:

- 5 große Tomaten, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Hafer
- 1/3 Tasse gehackte Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 3 EL. Olivenöl
- 3 TL. Hähnchenbrühe-Granulat
- 1/2 TL. Salz-
- 3 Tassen Wasser, geteilt

Das Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Fügen Sie den Hafer hinzu und kochen Sie ihn unter gelegentlichem Rühren, bis er geröstet ist. Vom Herd

nehmen und beiseite stellen. Mischen Sie Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und 1 Tasse Wasser in einem Mixer. Pürieren, bis alles glatt ist. Gießen Sie die Tomatenmischung über die Pfanne mit geröstetem Hafer und fügen Sie das restliche Wasser hinzu. Zum Kochen bringen, dann Bouillongranulat und Salz einrühren. Abdecken und 15-20 Minuten köcheln lassen. Sofort servieren.

Basilikum und Tomatensuppe

Was du brauchst:

- 3 1/2 Tassen zerkleinerte Tomaten
- 20 frische Basilikumblätter, in dünne Streifen schneiden
- 1 3/4 Tassen Hühnerbrühe
- 1 1/2 Tassen Tomaten-Gemüsesaft-Cocktail
- 1 Tasse Sahne
- 1/4 Tasse Butter

Mischen Sie zerkleinerte Tomaten, Hühnerbrühe und Gemüsesaft in einem großen Topf. Kochen und zum Kochen bringen, ca. 30 Minuten. Gießen Sie die Mischung in einen Mixer und fügen Sie Basilikumblätter hinzu. Pürieren, bis alles glatt ist. Geben Sie die Mischung in die Pfanne zurück und geben Sie Sahne und Butter hinzu. Bei mittlerer Hitze kochen, bis die Butter geschmolzen ist. Sofort servieren.

Gekühlte Minzpflirsichsuppe

Was du brauchst:

- 10 Pfirsiche, in Scheiben geschnitten
- 2 Tassen halb und halb Sahne
- 1 Tasse Pfirsichschnaps
- 1 Tasse trockener Weißwein
- 1/2 Tasse Zucker
- 1 Teelöffel. gehackte frische Minzblätter
- 1/2 TL. Zimt
- 1/4 TL. gemahlene Muskatnuss

In einer mittelgroßen Schüssel Sahne, Pfirsichschnaps, Zucker, Weißwein, Minzblätter, Zimt und Muskatnuss vermischen. Mischen, bis alles gut vermischt ist und sich der Zucker aufgelöst hat. Pfirsichscheiben in die Schüssel geben und die Mischung in einen mittelgroßen Topf geben. Abdecken und 15-20 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Pfirsiche weich sind. Vom Herd nehmen und die Mischung in einen Mixer geben. Pürieren, bis alles glatt ist. Einige Minuten abkühlen lassen und dann im Kühlschrank aufbewahren. Gekühlt servieren.

Probieren Sie diese gesunden Kräuter- und Gewürzsuppenrezepte für ein appetitlicheres Abendessen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki