



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

# 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix®

Leckere Rezepte zum Entgiften, Abnehmen und Genießen



riva

Doris Mular

Doris Mular

# 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix®

Leckere Rezepte zum Entgiften, Abnehmen und Genießen

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie  
kostenlose Rezepte und Infos zu  
neuen Veröffentlichungen!



Doris Mular

# 100 gesunde Suppen aus dem Thermomix®

Leckere Rezepte zum Entgiften, Abnehmen und Genießen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2022

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Jiri Hera/Shutterstock.com, Lisovs kaya Natalia/Shutterstock.com, Cloud7Days/Shutterstock.com, images72/Shutterstock.com, letty17/iStockphoto.com, Daxiao Productions/Shutterstock.com, Elzbieta Sekowska/Shutterstock.com, Seregam/Shutterstock.com, Viktor1/Shutterstock.com, Dolly MJ/Shutterstock.com, Shutterstock/Urheberrecht: Tiger Images, Maksym Yasinsky/Shutterstock.com, Maram/Shutterstock.com, whunsaha/Shutterstock.com, Kerdkanno/Shutterstock.com, FOOD-micro/Fotolia.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0454-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-318-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage  
unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Ja! Meine Suppe esse ich! .....</b>	<b>9</b>
<b>Zehn Punkte für Ihre Sicherheit .....</b>	<b>10</b>
<b>Entgiften. ....</b>	<b>12</b>
<b>Abnehmen .....</b>	<b>14</b>
<b>Gesund genießen .....</b>	<b>15</b>
<b>Warenkunde .....</b>	<b>18</b>
<b>Rezepte. ....</b>	<b>37</b>
Basics. ....	38
<i>Knochenbrühe .....</i>	<i>40</i>
<i>Hühnerbrühe .....</i>	<i>42</i>
<i>Röstgemüsebrühe .....</i>	<i>44</i>
<i>Mandelmilch .....</i>	<i>46</i>
Entgiften .....	48
<i>Fleischsuppe mit Gemüse .....</i>	<i>49</i>
<i>Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse .....</i>	<i>50</i>
<i>Erbsen-Grünkohl-Suppe mit Kokosmilch .....</i>	<i>51</i>

<i>Wirsingsuppe mit Apfel und Minze</i> .....	52
<i>Klare Wirsingsuppe mit Möhren</i> .....	54
<i>Babysalatsuppe mit Möhren</i> .....	55
<i>Kräutersuppe mit Lauch</i> .....	56
<i>Blumenkohlsuppe mit jungem Spinat</i> .....	57
<i>Sellerie-Lauch-Creme</i> .....	58
<i>Spinatsuppe mit Tofu</i> .....	59
<i>Blumenkohlsuppe mit Leinöl</i> .....	60
<i>Cremige Spinat-Rucola-Suppe</i> .....	62
<i>Lauchsuppe mit Kohlrabi</i> .....	63
<i>Spinat-Fenchel-Suppe</i> .....	64
<i>Erbsensuppe mit Radieschen</i> .....	66
<i>Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit Kürbiskernen</i> .....	68
<i>Kichererbsensuppe mit Spinat</i> .....	70
<i>Rote Linsensuppe mit Möhren</i> .....	71
<i>Auberginen-Zitronen-Suppe</i> .....	72
<i>Gelbe Paprikasuppe mit Kräutern</i> .....	74
<i>Grüne Spargelsuppe mit Tofu</i> .....	75
<i>Fenchel-Möhren-Suppe</i> .....	76
<i>Maissuppe mit Linsen</i> .....	77
<i>Wurzelgemüsesuppe</i> .....	78
<i>Grünkohl-Lauch-Suppe mit Granatapfelkernen</i> .....	80
<i>Klare Spargel-Kräuter-Suppe</i> .....	82
<i>Petersilienwurzelsuppe mit Nüssen</i> .....	83
<i>Pikante Kohlrabisuppe</i> .....	84
<i>Suppe von geröstetem Butternusskürbis</i> .....	85
<i>Grüne Bohnensuppe mit jungen Erbsen</i> .....	86
<i>Hirsesuppe mit Gemüse</i> .....	88
<i>Cremige Linsen mit Petersilienwurzel</i> .....	89
<b>Abnehmen</b> .....	90
<i>Tomatensuppe mit Sellerie und Käsewürfeln</i> .....	91
<i>Klare Wildpilzsuppe</i> .....	92
<i>Selleriecreme mit Apfel</i> .....	93
<i>Cremige Kressesuppe</i> .....	94

<i>Gurken-Kräuter-Suppe</i>	95
<i>Kalte Kefirsuppe mit Radieschen</i>	96
<i>Brokkolicreme mit Pinienkernen</i>	97
<i>Hühner-Pilz-Suppe</i>	98
<i>Erbsensuppe mit Minze</i>	99
<i>Shirataki-Nudel-Suppe mit Mangold</i>	100
<i>Miso-Hühnersuppe mit Shirataki-Nudeln</i>	102
<i>Champignonsuppe mit Shirataki-Nudeln</i>	104
<i>Zucchinisuppe mit Mandeln</i>	105
<i>Champignon-Kokos-Suppe</i>	106
<i>Sauerkrautsuppe mit Hirse</i>	107
<i>Grüne Spargelsuppe mit Kokos und Curry</i>	108
<i>Brokkoli-Käse-Suppe</i>	109
<i>Blumenkohlsuppe mit Apfel</i>	110
<i>Rosenkohlcremesuppe mit Kokos</i>	111
<i>Bunte Gemüsesuppe mit gedünstetem Seelachs und Rouille</i>	112
<i>Rouille</i>	113
<i>Rosenkohlsuppe thailändisch</i>	114
<i>Tomatensuppe mit geräuchertem Forellenfilet</i>	115
<i>Indische Zwiebelsuppe mit Limette</i>	116
<i>Spanische Zwiebelsuppe mit Safran und Mandeln</i>	117
<i>Brokkolicreme mit Seidentofu</i>	118
<i>Selleriesuppe mit Mandelmilch</i>	119
<i>Auberginen-Tomaten-Suppe</i>	120
<i>Grüne Spargelcreme mit Parmesan</i>	122
<i>Feurige Paprika-Kürbis-Creme</i>	124
<i>Kräutersuppe mit Frischkäse</i>	126
<i>Möhren-Safran-Creme mit Dill und Manchego</i>	128
<i>Gurkensuppe mit Curry</i>	129
<b>Genießen</b>	130
<i>Grünkohl in Senfsahne</i>	131
<i>Kalte Kefir-Gurken-Suppe mit Walnüssen</i>	132
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	133
<i>Champignoncreme mit Lachs</i>	134



<i>Rucolasuppe mit Schinkenwürfeln und saurer Sahne</i> . . . . .	137
<i>Spinatcreme mit Gorgonzola</i> . . . . .	138
<i>Garnelencreme mit Frühlingszwiebeln</i> . . . . .	139
<i>Vichyssoise mit Sellerie</i> . . . . .	140
<i>Hühnersuppe mit Avocado</i> . . . . .	141
<i>Suppencocktail von zweierlei Sellerie</i> . . . . .	143
<i>Blumenkohlsuppe mit Forellenkaviar und Lachs</i> . . . . .	144
<i>Rote-Bete-Party</i> . . . . .	146
<i>Fenchel-Safran-Suppe</i> . . . . .	148
<i>Lauchsuppe mit Kaviar</i> . . . . .	150
<i>Erbsensuppe mit Kresse und Mozzarella</i> . . . . .	152
<i>Rote Paprikasuppe mit Pecorino</i> . . . . .	155
<i>Austernpilzcreme mit Thymian</i> . . . . .	156
<i>Tomatensuppe mit Mozzarellaspießchen</i> . . . . .	158
<i>Bärlauch-Spargel-Suppe</i> . . . . .	160
<i>Gurkengazpacho mit Minze</i> . . . . .	161
<i>Zucchini-suppe mit Frischkäseröllchen</i> . . . . .	162
<i>Avocado-Gurken-Suppe mit Garnelen</i> . . . . .	164
<i>Sellerievelouté mit Speck</i> . . . . .	166
<i>Brokkolisuppe mit Rosmarincroûtons</i> . . . . .	168
<i>Frittatensuppe</i> . . . . .	170
<i>Möhrensuppe mit Mascarponeknocken</i> . . . . .	172
<i>Kürbissuppe mit Profiteroles</i> . . . . .	174
<i>Klare Brühe mit Grießnockerl</i> . . . . .	176
<i>Feine Pfifferlingcreme</i> . . . . .	178
<i>Ingwer-Sprossen-Suppe mit Fischbällchen</i> . . . . .	180
<i>Hühnerklöße in Gemüsesuppe</i> . . . . .	182
<i>Tomaten-Avocado-Suppe mit Frittaten</i> . . . . .	184
<i>Zucchini-suppe mit Baconstreifen</i> . . . . .	187
<b>Register</b> . . . . .	188

## Ja! Meine Suppe esse ich!

Leckere Suppen aus dem Thermomix® sind im Handumdrehen gemacht und haben den großen Vorteil, dass Sie wirklich wissen, was drin ist. Auf der Basis von selbst gemachten Brühen sind sie pures Lebenselixier. Suppen sind, wenn es ums Entgiften und Abnehmen geht, auch effektiver als die – sicherlich ebenfalls gesunden – Smoothies. Sie enthalten mehr Ballaststoffe, machen länger satt und geben einem das Gefühl, etwas gegessen zu haben, ohne ein Völlegefühl zu hinterlassen. In der Chinesischen Medizin und auch beim indischen Ayurveda gelten sie als wärmendes Essen mit Heilwirkung. Im Gegensatz zu den Obstsmoothies kommen Suppen ohne Zucker aus, der als eines der Hauptnahrungsgifte gilt. Dafür enthalten unsere Gemüsesuppen alles, was der Gemüsemarkt hergibt und was Sie fit und fröhlich macht.

100 Rezepte für ausgewogene Löffelfreuden haben wir für Sie kreiert. Knochen-, Hühner- und Gemüsebrühe bilden die Basis für unsere Detox-Suppen im ersten Drittel des Buches. Es folgen kalorien- und kohlenhydratarme Suppen zum Abnehmen und schließlich Suppen zum Genießen mit Freunden und Familie. Freuen Sie sich über heiße Suppen im Winter oder erfrischen Sie sich an kalten Suppen im Sommer. Essen Sie Ihre Suppen frisch aus dem Thermomix® oder zweigen Sie etwas Suppe ab zum Mitnehmen oder zum Einfrieren.

Nichts ist einfacher für den Thermomix®, als eine gute Suppe aus frischen Zutaten zu kochen – fast so einfach, wie eine Dose zu öffnen oder Pulver ins Wasser zu rühren. Aber viel, viel leckerer und gesünder!

## Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® jedoch längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir hier die wichtigsten Bedienungstipps und Vorsichtsmaßnahmen für den TM 5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie etwas zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Spritzschutz auch, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopfinhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbomodus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.
6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-De-

ckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.

7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Verwendung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Die Kalorienangaben der Rezepte in diesem Buch sind nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet.

# Entgiften

Neue Studien haben ergeben, dass Weizen, Zucker, Alkohol und industrielle Zusatzstoffe versteckte Entzündungen im Körper verursachen. Diese vier Übeltäter – auch als Nahrungsgifte oder Ernährungsteufel bezeichnet – verhindern obendrein die Bereitschaft, überflüssige Pfunde loszulassen. Genau dargestellt sind diese Zusammenhänge in unserem Buch *Die freeTox Diät* von Dr. Dr. Michael Despegel.

Die Entgiftungswelle hat aber auch Kritiker auf den Plan gerufen. Sie weisen zu Recht darauf hin, dass unser Körper keinesfalls eine Giftdeponie ist, die regelmäßig von Schlacken, Schlamm und Toxinen gereinigt werden muss. Arterien

müssten nicht wie Kanalrohre durchgepus-tet werden, und Ablagerungen im Darm müsse man nicht wegschrubben. Das mag richtig sein, hat doch unser Organismus ein hervorragend funktionierendes Reinigungssystem. Leber, Nieren, Darm und Haut – unsere größten Entgiftungsorgane entsorgen unermüdlich alle Schadstoffe, die wir unabsichtlich aus der Umwelt oder absichtlich durch schlechte Ernährungsgewohnheiten in den Organismus bekommen haben. Dennoch tun unserer Reinigungsmannschaft einige Entlastungstage gut – sie kann sich dann zwischendurch erholen und bleibt länger fit und leistungsstark.



Zudem helfen giftingreie Zeiten, die versteckten Entzündungen im Körper zu reparieren. Danach können auch Fettdepots leichter abschmelzen, der Insulinhaushalt kommt ins Lot, der Cholesterinspiegel sinkt und die vielen Antioxidantien in den empfohlenen Suppenrezepten verjüngen den Organismus insgesamt.

Reinigen und Entgiften bedeutet nicht nur, mit dünnem Wasser zu spülen – es heißt, all die denaturierten Produkte wegzulassen, die uns die Industrie so schmackhaft macht, und stattdessen Vitaminbooster in den Mixtopf zu füllen: eisenreiches dunkelgrünes Gemüse, essenzielle Fettsäuren und Proteine aus Nüssen, Samen und gutem Öl, Ballaststoffe für einen funktionierenden Darm und Gewürze, deren entzündungshemmende Wirkung schon seit Jahrhunderten bekannt ist.

Das alles wird schnell und unkompliziert zu einer leckeren Suppe verarbeitet. Solche Suppen überfluten den Organismus regelrecht mit Nährstoffen, Mineralien, Vitaminen und Pflanzenfarbstoffen, die alle nur eines bewirken: Ihren Organismus von innen gesund und fit zu machen und Sie strahlend und verjüngt aussehen zu lassen.

Dabei ist die Basis für vollwertige Gemüsesuppen eine Knochenbrühe. Darin sind die wichtigsten Bausteine enthalten, die unser Körper für seine Reparatur- und Aufbauarbeiten braucht: Kollagen, Eiweiß, Gelatine und Mineralstoffe. Das Rezept dafür finden Sie auf Seite 40.

Zur Abwechslung können Sie als Basis auch mal Hühnerbrühe (Rezept auf Seite 42) zubereiten. Vegetarier und Veganer werden sich mit Gemüsebrühe behelfen, die aber auch für Fleischesser eine willkommene Variante sein kann (Rezept auf Seite 44).

Im Gegensatz zu so vielen anderen Detox-Diäten muss bei uns an den Entlastungstagen mit Suppen nicht gehungert werden. Und statt den hundertsten Grünkohlsmoothie oder womöglich einen zuckerhaltigen Obstsmoothie zu trinken (was im Grunde genommen auch eine gesunde Sache ist), essen Sie leckere, im Thermomix® schnell gemachte Suppen. Reinigen und Entgiften bedeutet nicht, den Körper auszuhungern, sondern ihm jede Menge gute Nährstoffe zu geben. Und sich mal eine Zeit lang frei von belastenden Zutaten (Zucker, Alkohol, Konservierungsstoffen, Milchprodukten) zu ernähren. Mit leckeren Suppen, die den Organismus nicht überfordern, aber volle Heilkraft entfalten.

# Abnehmen

Das Kalorienzählen und -knausern sollte eigentlich der Vergangenheit angehören. Der Körper braucht ja Energie (= Kalorien), um zu funktionieren. Und nicht alle Kalorien machen automatisch dick! Auf die Hüften gepackt werden eher die sogenannten leeren Kalorien zum Beispiel aus einfachem Zucker, aus Alkohol und verarbeiteten Lebensmitteln. Die haben keine nennenswerten Nährstoffe, aber viele, viele Kalorien, die direkt und ungenutzt in den Fettdepots landen. Während Kalorien aus Gemüse, Hülsenfrüchten und guten Ölen vom Körper wirklich ge- und verbraucht werden.

So hat etwa unsere Erbsensuppe mit Minze auf Seite 99 258 kcal. Etwa so viel wie eine Dose Erbsensuppe. Was bringt Ihrem Körper aber wohl mehr Vitalität?

Suppen zum Abnehmen finden Sie ab Seite 90. Natürlich eignen sich auch alle Suppenrezepte aus dem Kapitel Entgiftung zum Abnehmen. Der Unterschied besteht darin, dass beim Entgiften keine Milchprodukte zum Einsatz kommen, während beim Abnehmen – ganz im Sinne von Low Carb – konsequent auf zu kohlenhydratreiche Gemüse verzichtet wird.

Bei den Rezepten finden Sie immer Nährwertangaben. Kcal steht für Kalorien, KH für Kohlenhydrate, E für Eiweiß und F für Fett.



## Gesund genießen

Im Gegensatz zu den Rezeptvorschlägen für Suppen zum Entgiften und zum Abnehmen gibt es bei den Genießersuppen schon mal die kleine Sünde in Form von Sahne (die kann aber auch durch weniger Gehaltvolles ersetzt werden), dünnen Speckstreifen oder feinen Suppeneinlagen.

Diese Suppen mit dem besonderen Kick eignen sich gut für Gäste, geben aber auch Ihrem Alltag Genussmomente, ohne gleich Fett- und Kalorienbomben zu sein.





## Vorschlag für 3 Tage Entgiftung

### 1. Tag

---

**Fit in den Tag**

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

---

**Powerpause mittags**

Klare Brühe mit Pilzen und Gemüse (S. 50)

---

**Nachmittag**

Erbsen-Grünkohl-Suppe  
als Smoothie (S. 51)

---

**Abendsuppe**

Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)

## Vorschlag für 6 Tage Entgiftung

### 1. Tag

---

**Fit in den Tag**

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

---

**Powerpause mittags**

Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)

---

**Nachmittag**

Erbsensuppe mit Radieschen  
als Smoothie (S. 66–67)

---

**Abendsuppe**

Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)

### 4. Tag

---

**Fit in den Tag**

Pikante Kohlrabisuppe (S. 84)

---

**Powerpause mittags**

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

---

**Nachmittag**

Pikante Kohlrabisuppe  
als Smoothie (S. 84)

---

**Abendsuppe**

Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)

## 2. Tag

Kräutersuppe mit Lauch  
als Smoothie (S. 56)

Blumenkohlsuppe mit Leinöl (S. 60–61)

Kräutersuppe mit Lauch  
als Smoothie (S. 56)

Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)

## 3. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Erbsen-Grünkohl-Suppe (S. 51)

Blumenkohlsuppe  
als Smoothie (S. 60–61)

Kräutersuppe mit Lauch (S. 56)

## 2. Tag

Kalte Avocado-Gurken-Suppe  
mit Kürbiskernen (S. 68–69)

Babysalatsuppe mit Möhren (S. 55)

Erbsensuppe mit Radieschen  
als Smoothie (S. 66–67)

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

## 3. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Fenchel-Möhren-Suppe (S. 76)

Kalte Avocado-Gurken-Suppe  
mit Kürbiskernen (S. 68–69)

Auberginen-Zitronen-Suppe (S. 72–73)

## 5. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Wurzelgemüsesuppe (S. 78–79)

Erbsensuppe mit Radieschen  
als Smoothie (S. 66–67)

Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)

## 6. Tag

Mandelmilch mit Beeren (S. 46–47)

Hirsesuppe mit Gemüse (S. 88)

Wurzelgemüsesuppe  
als Smoothie (S. 78–79)

Cremige Linsen mit Petersilienwurzel  
(S. 89)

# Warenkunde

## Arganöl

Gibt es mit oder ohne Röstaroma. Wird auch als Anti-Aging-Elixier gepriesen und leistet gute Dienste bei der Entgiftung: Es soll den Cholesterinspiegel senken (hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren und Linolsäuren), rheumatische Erkrankungen lindern und – äußerlich angewendet – Haut und Haaren zu neuem Glanz verhelfen.

Auch die Sterneküche hat Arganöl entdeckt und rührt damit Salatmarinaden an oder beträufelt Suppen. Das machen wir auch bei unseren Rezepten zur Entgiftung.



## Auberginen

Sind gut zum Abnehmen geeignet. Sie enthalten Ballaststoffe, viel Wasser und sind kalorienarm. Zudem reduziert das enthaltene Saponin die Fettaufnahme. Sie wirken auch entzündungshemmend und entwässernd, was sie wertvoll macht für Ihre Entgiftung.

## Avocado

Avocado ist – neben der Artischocke – DER Schmeichler für unser bestes Entgiftungsorgan: die Leber. Macht sie schlapp, ist unser ganzer Organismus betroffen. Zum Abnehmen sind Avocados aufgrund ihres hohen (aber gesunden) Fettgehalts nur bedingt geeignet. Dafür macht ihr hoher Serotoninspiegel aber gute Laune!

## Blumenkohl

Warum man ihn weiß »gezüchtet« hat, weiß niemand mehr so genau. Dafür wurden die äußeren Deckblätter zusammengebunden bzw. größere Deckblätter gezüchtet, sodass der Kohl vor Sonnenlicht geschützt ist und somit weiß bleibt. Es gibt aber seit einiger Zeit wieder die grünen Varianten (sehr gesund) und auch violette Exemplare. Seine Wirkung als Bekämpfer unserer Zivilisationskrankheiten ist unbestritten. Und lecker ist er auch!

## Brokkoli

Ein naher Verwandter des Blumenkohls. Allerdings mit fast doppelt so viel Vitamin C, viel Magnesium und Kalzium, aber weniger Kalorien. Beim Kauf darauf achten, dass die Röschen noch keine gelbgrünen Verfärbungen zeigen, dann ist der Kohl nämlich schon recht alt. Studien belegen, dass der Inhaltsstoff Sulforaphan (Senföl) vor Krebs schützt.

