

Suppen – von „Kris Carr“ und Kerstin

1. Tomaten-Wildreissuppe (für 4 Personen)

- ¼ Tasse sonnengetrocknete Tomaten, in Wasser eingeweicht
- 1 Esslöffel fein gehackter Knoblauch
- 3 Tassen Wasser (am besten das Wasser, das zum Einweichen der getrockneten Tomaten verwendet wurde)
- 3 Tassen zerkleinerte frische Tomaten
- ½ Tasse gehackte Petersilie
- ½ Tasse gehacktes Basilikum
- 1 in Stücken geschnittene Zucchini
- ½ Apfel
- 2 Esslöffel fein gehackter frischer Oregano
- ½ Esslöffel Salz
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer oder feingehackte scharfe Chilischote
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 2 Tassen gekeimter Wildreis
- 1 ½ Tassen gewürfelte, in 2 Esslöffeln Nama Shoyu marinierte, Portobello-Pilze

Mische die sonnengetrockneten Tomaten mit dem Knoblauch und einer Tasse Wasser im Mixer, bis sie weich sind. Füge alle übrigen Zutaten mit Ausnahme des Reises und der Pilze hinzu. Püriere sie bei geringer Umdrehungszahl, um eine etwas grobere Konsistenz zu erhalten. Füge den Reis und die Pilze hinzu und püriere sie bei geringer Umdrehungszahl 10-20 Sekunden lang. Koche die Suppe ca. 8 Minuten.

2. Misobrühe mit Zucchini, Somen-Nudeln und Shiitake-Pilzen (für 4 Personen)

- ¼ Tasse dunkles Gerstenmiso
- 4 Tassen warmes Wasser
- 1 ½ Tassen frischer gehackter Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Sesamöl
- ½ Esslöffel Shoyu
- ¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 geschälte und mit Hilfe eines Spiralschneiders geschnittene Zucchini
- 8-9 Shiitake-Pilze, die du nach dem Entfernen der Stiele papierdünn geschnitten und in einem Esslöffel Shoyu und einem Esslöffel Olivenöl mariniert hast
- 2 Esslöffel fein geschnittene Frühlingszwiebel

Püriere in einem Hochgeschwindigkeitsmischer das Miso, das warme Wasser, Ingwer, Knoblauch, Sesamöl, Shoyu und Cayennepfeffer. Gieße die Suppe langsam durch ein feinmaschiges Sieb und achte darauf, keinen Schaum zu produzieren. Gieße die Suppe zum Servieren in Schalen und gib die übrigen Zutaten zu gleichen Teilen hinein. Serviere die Suppe warm.





3. Gesunde Gurken-Avocado-Suppe (roh) (für 6-8 Personen)

- 8 grob geschnittene Gurken
- 4 Avocados, deren Schalen und Kerne entfernt wurden
- 1 Jalapeno-Chilischote, deren Kerne entfernt wurden
- ½ Bund Koriander
- 1 Zweig Minze, dessen Stängel entfernt wurden
- Saft einer Limette
- 2 Teelöffel Salz
- 1 kleiner in sehr feine Streifen geschnittener Rettich
- ½ in sehr feine Streifen geschnittene rote Paprika
- aus einem Maiskolben gelöste Zuckermaiskörner

Gib die Gurken und Avocados zusammen mit den Jalapenos, dem Koriander, Pfefferminzblättern, dem Limettensaft und dem Salz in einen Hochgeschwindigkeitsmixer. Mixe alles bei hoher Geschwindigkeit bis sämtliche Zutaten gründlich püriert sind (etwa 1 bis 2 Minuten).

Passiere das Püree durch ein Sieb und nimm dabei, falls notwendig, ein Spachtelmesser zur Hilfe. Schmecke ab und würze auf Wunsch nach.

Fülle eine Portion der Gurken-Avocado-Suppe in eine Schüssel. Gib die feingeschnittenen Streifen aus Rettich und roter Paprika sowie einzelne Zuckermaiskörner zum Garnieren darüber. Guten Appetit!

4. Mediterrane Paprikasuppe (für 3 Personen)

- 1 gelbe Paprika
- 3 rote Spitzpaprikas
- 1 Zwiebel
- 6 EL Bio-Kokosöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Bio-Kokosmilch
- Pfeffer
- Salz
- Chilipulver
- Frische Basilikumblätter
- ½ Zucchini
- 2-3 EL Bio Kokosmehl

Paprika und Zwiebel klein schneiden und im Kochtopf in 3 EL Bio-Kokosöl 10 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und das gekochte Gemüse pürieren. Bio-Kokosmilch und Bio-Kokosmehl hinzufügen und mit Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Die Suppe gut verrühren.

Zucchini in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosöl scharf anbraten. Anschließend über die Suppe geben und Basilikumblätter darüber streuen.





Karotten-Ingwer-Suppe (für 2 Personen)

- 250 g Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 250 ml Gemüsebrühe
- Muskatnuss
- Öl

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und die Karotten reiben. Die Zwiebeln und Karotten in etwas Öl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Den Ingwer (Menge nach Geschmack) fein reiben und hinzufügen.

15 Minuten lang köcheln lassen, anschließend pürieren und mit geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zitronengras-Kokos-Suppe (für 2 Personen)

- 7 Stangen Zitronengras
- 1 haselnuss großes Stück Ingwer
- 2 Pastinaken
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- Gewürze: Kurkuma, Kardamom, Koriander (jeweils Pulver), Chilipulver, Salz
- Kokosöl

Die Zwiebeln schälen und fein würfeln, das Zitronengras in Ringe schneiden und beides in etwas Kokosöl anbraten. Die Pastinaken und das Ingwerstück schälen, fein reiben und ebenso kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Fünfzehn Minuten lang kochen und anschließend pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb abseihen, um faserige Zitronengrasstücke zu entfernen.

Anschließend jeweils einen halben Teelöffel Kurkuma, Kardamom, Koriander sowie eine Prise Chili hinzugeben und die Suppe mit Salz abschmecken.

Heiß servieren.





Kürbissuppe

- 1 Zwiebel
- vegane Butter
- 1 Hokkaido-Kürbis
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Kürbiskernöl
- Kürbiskerne

Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in Butter anschwitzen. Den Kürbis vom Strunk sowie vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe aufgießen und so lange kochen, bis der Kürbis weich ist. Danach im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Zuletzt mit einem Schuss Kürbiskernöl sowie einigen Kürbiskernen garnieren.

Linsen-Dhalsuppe (für 2 Personen)

- 100 g rote Linsen
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Garam-masala-Würzmischung
- Öl

Die Linsen in eine Schüssel geben und unter kaltem Wasser mehrmals spülen. Die Zwiebel schälen, würfeln und gemeinsam mit den Linsen sowie dem Garam masala in etwas Öl anbraten.

Die Tomaten hinzufügen, alles mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und kurz aufkochen lassen.

Die Suppe noch weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende [Seminare](#), die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

