



18.01. – 04.02.2018

Bakinglifestories.com

Meine eigenen Rezepte:

Kartoffel-Speck Suppe



Rote Curry-Bowl



Rezepte der Teilnehmer mit Blog:

Möhren-Quinoa-Suppe mit Frischkäse von [schoenertagnoch](#)



Sellerie-Orangen Suppe von [Satans-braten](#)



Käse-Porree-Suppe von [Die Küchenwiesel](#)



Vegane Süsskartoffel-Kokos-Suppe mit Erdnüssen von [Mein kleiner Foodblog](#)



Rote-Linsen-Tomaten-Suppe mit Feta und Couscous-Einlage von [Tulpentag](#)



Winterminestrone von [Zimtkringel](#)



Teilnehmer ohne Foodblog:

Kokos-Süßkartoffelsuppe mit Tortellini

von Annett (Inspiration aus dem Lecker Magazin)



Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Süßkartoffel
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 El Curryöl
- ½ Liter Brühe
- 1 Dose stückige Tomaten
- Salz, Pfeffer, Curry, Petersilie
- 250 Gramm Tortellini nach Wahl

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln. Süßkartoffel schälen und würfeln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Öl in einen großen Topf geben und die Zwiebeln darin andünsten. Süßkartoffeln und Kichererbsen dazugeben und etwa 2 Minuten mit anbraten.
2. Mit Kokosmilch, Brühe und Tomaten ablöschen. Aufkochen und circa 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Tortellini in Salzwasser garkochen.
4. Nach den 15 Minuten etwa ½ der Suppe abschöpfen und zur Seite stellen. Den Rest im Topf pürieren. Danach die zur Seite gestellte Menge wieder mit in den Topf geben. Suppe mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.
5. Als letztes die Tortellini in die Suppe geben und mit Petersilie bestreuen.

Kürbis-Orangen Suppe

von Steffi ([speedie85](#))



Zutaten:

- Hokkaido Kürbis 1/2 je nach Grösse
- 2 Möhren
- 3 Schalotten
- etwas Sellerie
- 1/2 Lauch
- 100-200 ml milden! Orangensaft
- 500 ml Gemüsebrühe
- frischer Ingwer
- Curcuma, Muskat, Salz, Pfeffer und Curry

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und das Gemüse grob hacken und anbraten. Anschliessend den Kürbis in grobe Stücke schneiden und ebenfalls anbraten.
2. Den Ingwer hacken und dazugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe auffüllen und solange garen bis der Kürbis weich ist.
4. Jetzt wird alles püriert. Nun gebt ihr den Orangensaft hinzu. Das macht ihr nach Geschmack. Eventuell erst nur 100 ml.
5. Anschließend würzt ihr die Suppe noch mit den oben genannten Gewürzen.



Süßkartoffel-Suppe

von Marion (@maflei)



Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 2 große Süßkartoffeln
- 4 Karotten
- 1 Kartoffel
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Liter Gemüsebrühe

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein hacken. Im Topf mit einem Schuss Olivenöl anschwitzen.
2. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln, Karotten und Kartoffel schälen, würfeln und mit in den Topf geben. Ebenfalls kurz anschwitzen.
3. Mit der vorbereiteten Brühe ablöschen und vorsichtig hin köcheln lassen, bis alle Zutaten weich sind. Von der Flamme nehmen und mit dem Pürierstab cremig pürieren.
4. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist wird mit Hilfe eines Schneebesens die Kokosmilch untergerührt.
5. Je nach Geschmack kann die Suppe jetzt noch mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe verdünnt werden. Abschmecken nicht vergessen! Fehlt es noch an Geschmack? Da wir schwarzen Pfeffer sehr lieben, kommt eine ordentliche Brise davon in das Süppchen. Zudem noch etwas Salz. Je nach Geschmack verschiedene klein gehackte Kräuter. Hier könnte man die asiatische Variante verstärken und beispielsweise Koriander verwenden. Oder, wer es lieber klassisch möchte, nimmt statt Kokosmilch, Reis Cuisine und ein wenig Petersilie.
6. Nun noch ein letztes Mal unter ständigem Rühren aufkochen, hübsch anrichten und schmecken lassen! Guten Appetit!

Rotkohlsuppe

von Theresa (@[kitchenfullofhappiness](#))



Zutaten:

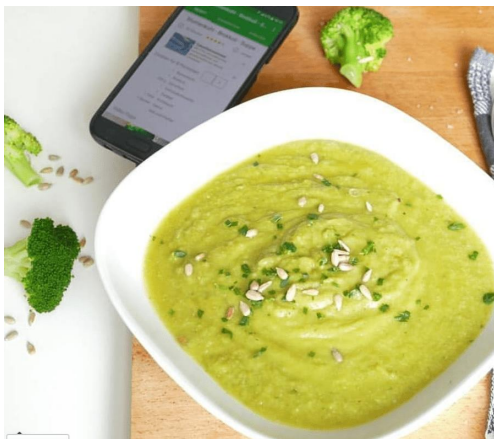
- 1 Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 1 EL Meerrettich
- 1/2 Rettich
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 EL Exquisa Fitline
- Essig, Pfeffer, Salz
-

Zubereitung:

1. Den Kohl mit den Zwiebeln und dem Rettich für ca. 20 Minuten zugedeckt in der Gemüsebrühe köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
2. Mit Meerrettich, Fitline, Pfeffer, Salz und Essig würzen. Die Suppe im Anschluss fein pürieren und genießen.

Brokkolisuppe

von Theresa (@[kitchenfullofhappiness](#))



Zutaten:

- 250g Brokkoli
- 1 Lauchstange
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1/2 Knoblauchzehe fein gehackt
- Etwas Olivenöl zum Braten
- 1Zwiebeln fein gehackt
- Eine Prise Salz und Pfeffer
- 1 Becher Creme fraiche