

# Brokkoli- cremesuppe

Rezept von Beate Prettnner,  
Gesundheitsreferentin Land Kärnten





## ZUTATEN:

300 g Brokkoli  
1 TL Rapsöl  
2 Stk. kleine Kartoffeln  
0,5 Stk. Zwiebeln  
1 EL Crème fraîche  
0,5 l Wasser  
Salz  
Petersilie  
Kümmel gemahlen  
2 Scheiben Vollkornbrot  
100 ml Milch für Milchschaumer



## ZUBEREITUNG:

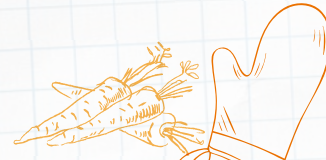
Brokkoli waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen und grob würfelig schneiden.

Alles zusammen in Rapsöl anrösten und mit Wasser aufgießen. Gewürze dazugeben und ca. 15 Minuten weich kochen.

Anschließend in Mixglas oder mit Pürierstab mixen und mit Crème fraîche verfeinern.

In der Zwischenzeit Vollkornbrot in Würfel schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten.

Milch schäumen und die Suppe mit Brotwürfeln anrichten.



# Brokkolisalat

Rezept von Gaby Hartlieb-Fischer





## ZUTATEN:

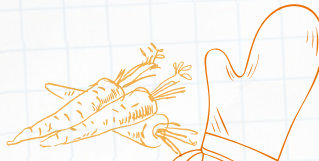
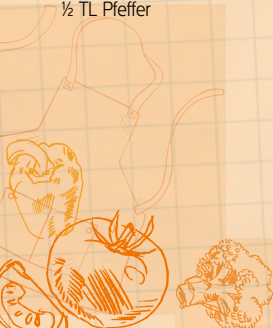
- 300 g Brokkoli
- 150 g Rote Paprika
- 50 g Pinienkerne, Sonnenblumenkerne oder Mais
- 6 EL Apfelessig
- 7 EL Olivenöl
- 2 EL Ahornsirup oder Honig
- 4 EL Senf
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Den Brokkoli waschen, putzen, trocken tupfen und in kleine, ca. 1 cm große Röschen teilen.

Die Paprika waschen, vierteln, den Stiel und die Kerne entfernen, in ca. 1 cm große Stücke schneiden. Pinienkerne zerkleinern.

Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Salz und Pfeffer vermischen.



# Cremige Linsensuppe mit Karotten

Rezept von Rita Kichler, FGÖ





## ZUTATEN:

- 1 Stk. Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Stk. Knoblauchzehe,  
fein geschnitten
- 3 Stk. Karotten, klein geschnitten
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Rote Linsen
- 0,5 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 TL Currypulver mild
- 1 TL Gelbwurzelpulver (Kurkuma)
- Salz
- Saft einer Orange
- 1 EL Sauerrahm
- Frische Petersilienblätter

## ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch in wenig Öl glasig dünsten. Karotten hinzugeben und mitdünsten.

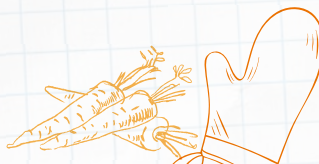
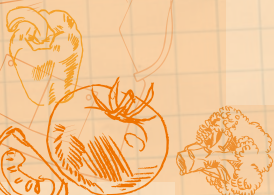
Gemüsebrühe zufügen und die Linsen einrühren.

Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry hinzugeben und für ca. 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln, bis die Karotten und Linsen weich sind.

Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, Orangensaft unterrühren und mit Salz abschmecken. Mit wenig Sauerrahm und frischer Petersilie servieren.

Dazu passt ein Grahamweckerl.

**TIPP:** Die Suppe schmeckt auch sehr gut, wenn man sie mit Kürbis anstatt Karotten zubereitet!



# Hirsesuppe

Rezept von Mathilde Paulitsch





## ZUTATEN:

1 Stk. Zwiebel

1 Stk. Karotte

30 g Butter

40 g Hirse

1 l Wasser

Kräuter

Suppenwürze

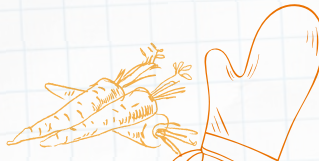
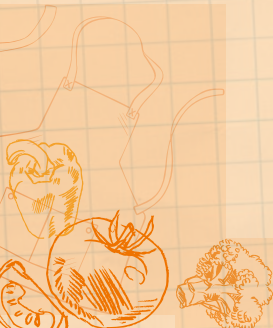


## ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Karotte schälen. Karotte in feine Streifen schneiden und mit fein würfelig geschnittenen Zwiebel in einem Topf mit Butter anschwitzen.

Hirse in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen, zu den Zwiebeln geben, umrühren und mit Wasser aufgießen. Langsam köcheln lassen, bis die Hirse gar ist.

Zum Schluss würzen und Kräuter nach Geschmack dazu geben.



# Klare Suppe mit Dinkelgrieß- nockerln

Rezept von Sarah Pucker, Land Kärnten





## ZUTATEN:

### Suppe:

- 1 Bund Suppengemüse
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Stk. Lauch
- 1 EL Kümmel
- 1 EL Fenchel
- 1 EL Neugewürzkörner
- 2 Stk. Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

### Dinkelgrießnockerl (12 Stk.):

- 1 Stk. Ei
- 55 g Butter
- 100 g Dinkelvollkorn Grieß
- Salz
- Muskatnuss gemahlen

## SUPPE:

Zuerst das Suppengrün bestehend aus Karotten, Sellerie und Petersilienwurzel, schälen und in grobe Stücke schneiden. Vom Lauch das trockene oder verwelkte Grün entfernen, den Wurzelansatz wegschneiden, den Lauch waschen und die Lauchstange der Länge nach halbieren.

Die Zwiebeln halbieren, aber nicht schälen, denn die Schale gibt der Suppe eine schöne Farbe. Den Knoblauch schälen und nur halbieren.

Nun das Gemüse gemeinsam mit den Gewürzen in einen Topf geben und mit ca. 2 Litern Wasser aufgießen und salzen.

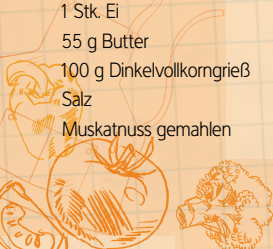
Die Suppe aufkochen und für ca. 1 Stunde, zugedeckt, bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Danach die heiße Suppe durch ein feines Sieb gießen und eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## GRIESSNOCKERL:

Für die Grießnockerln die Butter schaumig rühren, das Ei einrühren, würzen und dann den Dinkelvollkorn Grieß einrühren.

Mit einem Löffel Nockerl formen und in Salzwasser einkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann kaltes Wasser begeben und zugedeckt für ca. 10 Minuten ziehen lassen.



# Kürbissuppe

Rezept von Marietta Stampfer





## ZUTATEN:

1 Stk. Hokkaido-Kürbis  
1 Stk. Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Butter  
750 ml Wasser  
Salz  
Muskatnuss  
Schlagobers

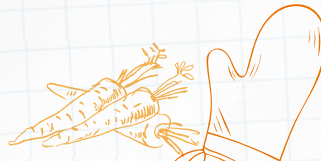
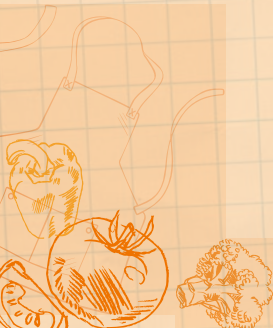
## ZUBEREITUNG:

Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Dann in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Die Butter darin zum Schmelzen bringen. Zwiebel dazu geben und glasig werden lassen. Kürbistücke dazu geben und unter Rühren dünsten. Mit Wasser aufgießen und ca. 25 Minuten kochen lassen.

Suppe pürieren, würzen und nach Bedarf mit einem „Schuss“ Schlagobers verfeinern. Zum Servieren Kürbiskernöl einträufeln.

**TIPP:** Die Suppe kann auch unpüriert serviert werden. Anstatt Backerbsen schmecken den Kindern auch getoastete Weiß- oder Schwarzbrotwürfel.



# Lauch- cremesuppe

Rezept von Elfi Kerhe





## ZUTATEN:

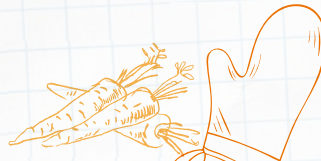
1 Stk. Lauch  
3 Stk. Mehlig Kartoffeln  
2 Stk. Karotten (groß)  
Rapsöl oder Butter  
zum Anbraten  
Salz  
Suppenwürze  
Kümmel  
Bohnenkraut  
Thymian  
1 l Wasser

## ZUBEREITUNG:

Lauch gut waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfelig schneiden. Karotten schälen und in Scheiben schneiden.

Lauch, Kartoffeln und Karotten in Butter anschwitzen, würzen und mit Wasser aufgießen. Kochen bis das Gemüse weich ist.

Bei Bedarf noch mit Wasser aufgießen und mit dem Pürierstab pürieren.



# Sommerlicher Bulgur-Salat

Rezept von Rita Kichler, FGÖ





## ZUTATEN:

250 g Bulgur  
2 Stk. Paprikaschoten  
3 Stk. Frühlingszwiebeln  
250 g Kirschtomaten  
2 Stk. Minigurken  
150 g Mini-Mozzarella  
oder Schafskäse  
2 EL Gehackte Petersilie

## Dressing:

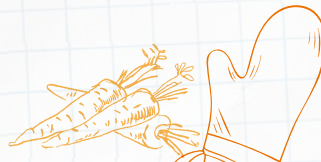
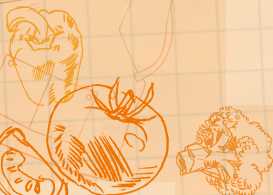
5 EL Olivenöl  
2 EL Essig  
3 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Bulgur in die doppelte Menge kochendes Wasser (etwa ein halber Liter) einstreuen und zugedeckt ca. 15 Minuten kochen. Gemüse waschen.

Paprika in Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in Ringe, Gurken in Scheiben oder Würfel schneiden, Tomaten und Mini-Mozzarella nach Bedarf halbieren.

Alle Zutaten für das Dressing verrühren und mit den Salatzutaten und der gehackten Petersilie mischen.



# Süßkartoffel- suppe

Rezept von Sonja Fidersek, EriKa





## ZUTATEN:

- 1 Stk. Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 600 g Süßkartoffeln oder  
Kartoffeln (mehlig)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

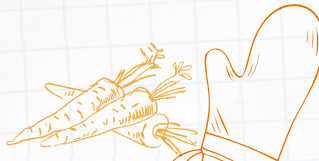
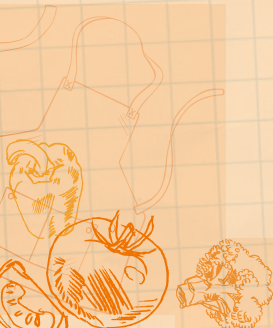
## ZUBEREITUNG:

Suppengemüse, Zwiebel und Kartoffeln waschen, schälen und würfelig schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Suppengemüse kurz anbraten, mit Gemüsesuppe aufgießen und Kartoffeln dazu geben.

Suppe kochen bis das Gemüse und die Kartoffeln weich sind, danach pürieren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Petersilie waschen und fein hacken. Suppe mit Petersilie bestreuen und servieren.

**TIPP:** Die Suppe kann auch mit normalen Kartoffeln zubereitet werden.



# Tomatensuppe mit Reis und Mozzarella

Rezept von Hanna Watzl





## ZUTATEN:

- 1 Stk. Zwiebel
- 250 g Reis
- 5-6 Frische Tomaten  
(oder Tomaten aus dem  
Glas; Abtropfgewicht 360g)
- Italienische Kräuter
- 4 TL Gemüsesuppe-Gewürz
- 2 EL Olivenöl
- 1 Stk. Mozzarella

## ZUBEREITUNG:

Zwiebel schälen, kleinwürfelig schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl anrösten. Tomaten waschen, würfelig schneiden und in den Topf geben.

2 TL Gemüsesuppen-Gewürz dazu geben und einköcheln lassen. Je nach Geschmack mit italienischen Kräutern (Rosmarin, Oregano, Basilikum, Thymian) abschmecken. Suppe im Mixglas oder mit Stabmixer fein mixen.

Den Reis extra kochen. Reis waschen, in etwas Rapsöl anschwitzen, mit Wasser aufgießen. Mit 2 TL Gemüsesuppen-Gewürz würzen.

Den Mozzarella in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Reis in die Suppe geben.

