HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Blumenkohlcremesuppe

(6 Portionen)

Zutaten

400 g	Blumenkohl
1 EL	Rapsöl
1	Zwiebel
30 g	Haferflocken
500 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat
200 ml	Milch (1,5% Fett)
frische	Petersilie

Schon gewusst?

Haferflocken verleihen einer Suppe Sämigkeit. Mit löslicher Haferkleie kann man Suppen und Soßen andicken und so mit einer Extra-Portion Ballaststoffen anreichern.

Zubereitung

Rapsöl erhitzen und die fein gehackten Zwiebeln glasig schwitzen.
Die Haferflocken und den Blumenkohl mit einrühren, mit einem Schuss Brühe ablöschen und dann mit restlicher Brühe aufgießen.
Das Ganze mit den Gewürzen abschmecken und ca. 10-15 min köcheln lassen.
Schließlich die Suppe pürieren und erneut erhitzen.
Die Milch hinzugeben, nochmals abschmecken und das Ganze mit Petersilie bestreuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (6 Portionen)**	**Pro Portion (200 ml)**
Brennwert	494 kcal (2068 kJ)	82 kcal (343 kJ)
Fett	22,7 g	3,8 g
- davon gesättigte FS	3,8 g	0,6 g
Kohlehydrate	41,7 g	7,0 g
- davon Zucker	19,9 g	3,3 g
Eiweiß	23,6 g	3,9 g
Ballaststoffe	16,2 g	2,7 g
Natrium	3,047 g	0,508 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Champignon-Kartoffel-Suppe

(4 Portionen)

Zutaten

400 g Champignons frisch
150 g Zwiebeln
200 g Porree
150 g gekochter Schweineschinken
400 g Kartoffeln
20 g Petersilie
15 g Fleischbrühe gekörnt + ca. 1 L Wasser
etwas Kümmel und Jodsalz

Zubereitung

Die Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Den Porree putzen, das dunkle Grün entfernen und in etwa 1 cm dicke Ringe schneiden, danach gründlich waschen. Den gekochten Schinken in Würfel schneiden, auslassen, Zwiebelwürfel und Porreeringe darin andünsten lassen. Die Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Die Pilze evtl. nochmals durchschneiden und auch dazugeben. Nach kurzem Anbraten ca. 1l heiße Fleischbrühe hinzugießen und zum Kochen bringen. Etwa 20 min. gar kochen lassen, mit Kümmel und Jodsalz abschmecken. Zum Schluss die gehackte Petersilie darüber streuen. Fertig!

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (500 ml)**
Brennwert	741 kcal (3102 kJ)	185 kcal (775 kJ)
Fett	12,8 g	3,2 g
- davon gesättigte FS	3,5 g	0,9 g
Kohlenhydrate	83,7 g	20,9 g
- davon Zucker	22,2 g	5,5 g
Ballaststoffe	20,0 g	5,0 g
Eiweiß	59,9 g	15,0 g
Natrium	1,907g	0,477 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Kalte Gurkensuppe

(4 Portionen)

Zutaten

50 g Zwiebeln (~ 1 Stk.)
10 g Olivenöl
600 g frische Gurke
300 g Joghurt (1,5 % Fett)
20 g frische Kresse
2 EL Zitronensaft
500 ml Wasser
etwas Cayennepfeffer
gekörnte Brühe nach Bedarf

Zubereitung

Zwiebel in Würfel schneiden. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten.
Die Salatgurken waschen, schälen, entkernen, würfeln und dazugeben. Mit dem Wasser ablöschen und etwas Gemüsebrühe dazugeben.
Das ganze etwa 10 min. kochen lassen, mit dem Mixstab pürieren und abkühlen lassen.
Den Joghurt unterrühren, mit Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Mit reichlich Kresse bestreuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (350 ml)**
Brennwert	354 kcal (1482 kJ)	89 kcal (373 kJ)
Fett	16,4 g	4,1 g
- davon gesättigte FS	4,8 g	1,2 g
Kohlenhydrate	28,3 g	7,1 g
- davon Zucker	27,7 g	6,9 g
Ballaststoffe	7,2 g	1,8 g
Eiweiß	15,9 g	4,0 g
Natrium	0,166 g	0,042 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Scharfe Kürbissuppe

(4 Portionen)

Zutaten

1 kg	Kürbisfleisch (Hokkaido oder Butternut)
1	Gemüsezwiebel (~ 80 g)
1 Stk.	Ingwer walnussgroß
1	rote Chilischote
30 g	Margarine
1	Knoblauchzehe
0,5 L	Gemüsebrühe
200 g	Sojasahne
1 EL	Petersilie frisch
etwas	Salz, Pfeffer, Muskat

Schon gewusst?

Gewürze wie Chili oder Ingwer verleihen einem Gericht Schärfe, sodass Salz eingespart werden kann.

Sojasahne hat weniger Fett als Schlagsahne und liefert sekundäre Pflanzenstoffe.

Zubereitung

Kürbis schälen (beim Hokkaido-Kürbis ist die Schale essbar), entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Gemüsezwiebel und Ingwer schälen und würfeln. Chilischote längs aufschneiden, die Kerne herausspülen und die Chilischote fein würfeln. Margarine in einem großen Topf erhitzen.
Die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Ingwer und Chiliwürfel hinzufügen.
Knoblauch schälen und dazu pressen. Die Kürbiswürfel kurz mit andünsten und die Brühe angießen. 20-30 min garen, bis der Kürbis weich ist. Anschließend alles mit dem Pürierstab pürieren. Die Sojasahne angießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Portionen anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Tipp: Statt Sojasahne lässt sich auch Saure Sahne verwenden. Achten Sie auf den Fettgehalt.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (400 ml)**
Brennwert	865 kcal (3622kJ)	216 kcal (904 kJ)
Fett	70,1 g	17,5 g
- davon gesättigte FS	13,8 g	3,4 g
Kohlenhydrate	34,6 g	8,7 g
- davon Zucker	26,1 g	6,5 g
Ballaststoffe	15,4 g	3,9 g
Eiweiß	11,9 g	3,0 g
Natrium	0,792 g	0,198 g

HERZ-KREISLAUF-ZENTRUM

Schnelle Tomatensuppe

(4 Portionen)

Zutaten

50 g Gemüsezwiebel frisch
50 g zarte Haferflocken
20 g Margarine
20 g Gemüsebrühe (Pulver) + 1 L Wasser
70 g Tomatenmark
5 g Petersilie frisch
Tabasco nach Geschmack
Oregano, Paprika und 1 Prise Zucker

Zubereitung

Margarine erhitzen, Zwiebel schälen, würfeln und anschwitzen. Die Haferflocken zugeben und goldbraun rösten. Das Tomatenmark ebenfalls kurz mit anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit den Gewürzen abschmecken. Die gehackte Petersilie beim Anrichten darüber streuen.

Nährwerte	**Pro Gericht (4 Portionen)**	**Pro Portion (250 ml)**
Brennwert	376 kcal (1574kJ)	94 kcal (394 kJ)
Fett	19,8 g	5,0 g
- davon gesättigte FS	5,3 g	1,3 g
Kohlenhydrate	36,6 g	9,1 g
- davon Zucker	6,2 g	1,5 g
Ballaststoffe	7,7 g	1,9 g
Eiweiß	9,1 g	2,3 g
Natrium	0,458 g	0,114 g