

Blumenkohlsuppe

Gesamtzeit: 30 Minuten

Portionen: 6

Kalorien 140

Eiweiß 6g

Fett 6g

Kohlenhydrate 66g

Zucker 8g

Zutaten

2 EL Olivenöl

1 kg Blumenkohl, in mittelgroße Stücke geschnitten

120 g Lauch, nur weißer Anteil, gespült und in Scheiben geschnitten

2 große Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

2 Schalotten, in Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten

Salz und Pfeffer, nach Geschmack

1/2 EL Currypulver

1 l Gemüsebrühe, natriumarm

75 g Skyr

Zitronensaft

Zubereitung

In einen großen Suppentopf Olivenöl geben und erhitzen. Lauch, Zwiebeln, Schalotten und Knoblauch hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles glasig dünsten. Fügen Sie das Currypulver hinzu und dünsten Sie weiter, bis alle Zutaten duften. Legen Sie den Blumenkohl schichtweise in den Topf und füllen mit der Brühe auf. Je nach Größe Ihres Topfes, müssen Sie möglicherweise mehr Wasser hinzufügen, um den Blumenkohl zu bedecken.

Köcheln lassen, bis der Blumenkohl nach etwa 30-40 Minuten zart ist.

In Chargen die Suppe mit dem Joghurt mixen, bis sie samtig und glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Nach Geschmack mit etwas Petersilie garnieren.

Schwarze Bohnensuppe

Gesamtzeit: 25 Minuten

Portionen: 4

Kalorien 370

Eiweiß 17g

Fett 14g

Kohlenhydrate 49g

Zucker 6g

Zutaten

2 EL Olivenöl

1 mittelgroße weiße Zwiebel, gewürfelt

3 Knoblauchzehen, gewürfelt

100 g Skyr Kokos

620 g gekochte schwarze Bohnen

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1/2 TL Salz

Zusätzlich Skyr Kokos zum Garnieren

15 g Koriander, gehackt

1 Avocado, Kern und Schale entfernt, gewürfelt

1 Limette, geviertelt

Zubereitung

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und für ca. 5 Minuten glasig dünsten. Knoblauch hinzufügen und 1 weitere Minute dünsten, dabei häufig umrühren. Fügen Sie Skyr, schwarze Bohnen, Kreuzkümmel, Salz und eine Tasse Wasser hinzu und verrühren Sie die Zutaten.

Den Suppenansatz zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrig reduzieren und bedeckt für 20 Minuten weiterköcheln lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen und vor dem Pürieren leicht abkühlen lassen.

Mit einem Stabmixer oder einem regulären Mixer die Suppe auf eine glatte Konsistenz pürieren.

Suppe in Schüsseln verteilen und mit einem Löffel Skyr, Koriander, Avocado und einem Spritzer Limettensaft garnieren.

Guten Appetit !

Cremige Karotten- und Rübensuppe

Gesamtzeit: 30 Minuten

Portionen: 8

Kalorien 100

Eiweiß 5g

Fett 4g

Kohlenhydrate 12g

Zucker 5g

Zutaten

- I EL Olivenöl
- I mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- I 20 g Karotten, gewürfelt
- I 20 g frische Rüben, gewürfelt
- I 20 g gehackter lila Kohl
- I 50 g getrocknete rote Linsen, überpflückt und gespült
- I TL getrockneter Oregano
- I TL getrockneter Rosmarin
- 800 ml Gemüsebrühe, natriumarm
- 50 g Skyr Orangen- und Ingwer
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack
- Kürbiskerne zum Garnieren (optional)

Zubereitung

Olivenöl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und bis zum glasigwerden sautieren für ca. 3-5 Minuten. Karotten und Rüben dazugeben und 3-5 Minuten sautieren, bis das Gemüse leicht anbräunt. Kohl, Linsen, Kräuter und Gemüsebrühe dazugeben und zum Kochen bringen. Nach dem Kochen die Hitze reduzieren, mit einem Deckel abdecken und für 30-40 Minuten köcheln, oder bis alle Gemüse weich sind. Vor dem Pürieren die Suppe vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen.

Suppe vorsichtig mit einem Stabmixer pürieren. Skyr hinzufügen und glatt unterrühren. Seien Sie vorsichtig, da die Suppe heißen Dampf freisetzen kann, während sie umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren Sie die Suppe garniert mit Kürbiskernen.