

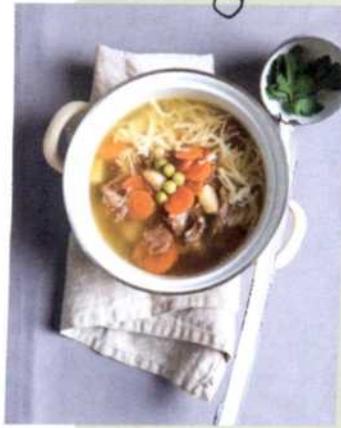
**BIANCA-RAFAÉLA &  
MICHAEL BASWALD**



**SPOON**  
**120 WOHLFÜHLSUPPEN**  
**FOOD**



Mit Fotografien von Nadja Hudovernik



# FRÜHLING



## SUPPEN

- 17 Frühlings-Gemüse-Suppe
- 18 Traditioneller Alt-Wiener Suppentopf mit Nudeln
- 21 Bärlauchcremesuppe
- 22 Kartoffel-Lauch-Cremesuppe
- 25 Hühner-Gemüse-Suppe mit Reismudeln
- 26 Spinatcremesuppe mit Chorizo
- 29 Spargelcremesuppe
- 30 Thailändische Tom Kha Gai mit Hühnerfleisch und Reismudeln
- 33 Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen
- 34 Vietnamesische Hühnersuppe mit Reismudeln
- 37 Dillesuppe mit hausgemachten Nockerln
- 38 Traditionelle Frittatensuppe
- 41 Quinoa-Karotten-Suppe
- 42 Kartoffel-Spinat-Suppe mit Speck
- 45 Topinambursuppe
- 46 Pastinakencremesuppe
- 49 Gemüsesuppe mit Reis
- 50 Käse-Lauch-Suppe
- 53 Rettichsuppe mit Ingwer
- 54 Bärlauch-Spargel-Cremesuppe
- 57 Detox-Suppe zum Entgiften
- 58 Energie-Gemüse-Suppe

## EINTÖPFE

- 61 Kartoffel-Bohnen-Dille-Eintopf mit Sauerrahm und Wurststücken
- 62 Hühnergulasch mit Pasta
- 65 Hühner-Mango-Tandoori Masala
- 66 Indischer Kurkuma-Hühner-Eintopf
- 69 Karfiol-Kartoffel-Eintopf mit Kokosmilch
- 70 Mediterraner Kichererbsen-Eintopf
- 73 Provenzalischer Gemüse-Eintopf mit Fleischbällchen
- 74 Rotes Curry mit Hühnerfleisch und Jasminreis
- 77 Chili con Pollo
- 78 Frühlings-Gemüse-Eintopf mit Tortelloni
- 81 Garam Masala mit Hühnerfleisch und Reis
- 82 Grünes Curry mit Hühnerfleisch

## SUPPEN

- 97 Apfel-Sellerie-Cremesuppe
- 98 Brokkolicremesuppe mit knusprigen Croûtons
- 99 Spalterbsensuppe mit Wurststücken
- 92 Kartoffelsuppe mit Ananas und Koriander
- 95 Fatburner-Suppe
- 96 Gazpacho mit frischem Basilikum
- 99 Gurkensuppe
- 100 Hirse-Gemüse-Suppe
- 103 Italienische Minestrone mit gerösteten Pinienkernen und Penne
- 104 Kalte Gurken-Avocado-Suppe
- 107 Karotten-Ingwer-Suppe mit Kokosmilch
- 108 Gemüse-Kräuter-Cremesuppe
- 111 Toskanische Tomaten-Brot-Suppe
- 112 Zucchinicremesuppe
- 115 Paprikacremesuppe mit gerösteter Chorizo
- 116 Tomatencremesuppe mit Tomatenstücken

## EINTÖPFE

- 119 Brokkoli-Kartoffel-Eintopf mit Kokosmilch
- 120 Kartoffel-Karotten-Madras
- 122 Fenchel-Hühner-Eintopf
- 124 Gartengemüse-Gulasch
- 127 Gemüse-Chili mit Tortilla-Wraps
- 128 Italienischer Eintopf mit Fleischbällchen
- 131 Hühnereintopf mit Kokosmilch, Ananas und Ingwer
- 132 Ratatouille mit Basmatireis
- 135 Zucchini-Rindfleisch-Eintopf
- 136 Mexikanischer Hühnereintopf
- 139 Indischer Kurkuma-Gemüse-Eintopf

SOMMER



## SUPPEN

- 143 Karotten-Apfel-Cremesuppe
- 144 Gulaschsuppe
- 147 Rote Linsen-Suppe mit Kokosraspeln
- 148 Karotten-Fenchel-Cremesuppe mit Kurkuma
- 151 Kürbiscremesuppe mit gerösteten Kürbiskernen
- 152 Linsensuppe mit smoked ribs
- 155 Polnische Krupnik-Suppe mit würzigen Wurststücken
- 156 Rindssuppe mit Kaspressknödeln
- 159 Rollgersten-Gemüse-Suppe
- 160 Süßkartoffelcremesuppe mit gerösteter Paprika und Kurkuma
- 163 Französische Zwiebaelsuppe mit Käsetoast
- 164 Karottencremesuppe mit Kreuzkümmel

## EINTÖPFE

- 167 Süßkartoffeleintopf mit Erdnussbutter
- 168 Kartoffel-Lauch-Pilz-Eintopf
- 171 Bohnengulasch mit Wurststücken
- 172 Chili con Carne mit Rinderfaschiertem
- 175 Kartoffelgulasch
- 176 Bohneneintopf nach Balkanart mit Rindfleisch
- 179 Griechischer Eintopf mit Rinderfaschiertem und Feta
- 180 Herbstlicher Bohneneintopf mit Rosmarin
- 183 Kürbiseintopf mit Süßkartoffeln
- 184 Indischer Eintopf mit Kürbis und Kokosraspeln
- 187 Kichererbsen-Curry
- 188 Kürbisgulasch
- 191 Melanzani-Curry mit gerösteten Cashews und Reis
- 192 Pilz-Ragout mit hausgemachten Semmelknödeln
- 195 Wirsing-Eintopf mit Rindfleisch, Chorizo und Dille
- 196 Polnischer Bigos-Eintopf
- 199 Wirsing-Eintopf mit Kartoffeln
- 200 Rindsgulasch mit Hörnchen
- 203 Süßkartoffel-Madras
- 204 Tikka Masala mit Süßkartoffeln und Kürbis

**HERBST**





WINTER



## SUPPEN

- Bohnensuppe
- Bulgur-Gemüse-Suppe mit smoked ribs
- Kartoffelcremesuppe mit Majoran
- Gemüsecremesuppe mit Kurkuma und Curry
- Knoblauchcremesuppe
- Kohlsprossensuppe mit Speck-Streifen
- Pastinaken-Apfel-Cremesuppe
- Rote Rüben-Suppe
- Selleriecremesuppe
- Karotten-Orangen-Suppe
- Süße Maronicremesuppe mit Pistazien
- Weißkohlsuppe
- Winterliche Gemüsesuppe
- Winterliche Maronicremesuppe mit Kokosmilch
- Petersilienwurzel-Kartoffel-Cremesuppe
- Karfiolcremesuppe mit frischer Petersilie

## EINTÖPFE

- 231 Borschtsch-Eintopf
- 242 Indischer Linsen-Eintopf
- 245 Kichererbsen-Tahini-Eintopf
- 246 Szegediner Gulasch
- 248 Fenchel-Orangen-Eintopf
- 250 Louisiana Pork'n'Beans-Eintopf mit Reis
- 253 Thymian-Dijon-Rindfleisch-Eintopf
- 254 Weißkohleintopf mit Kartoffeln
- 257 Wintergemüse-Eintopf
- 258 Amerikanisches Gulasch mit Rinderfaschierem und Hörnchen
- 260 Kartoffel-Lauch-Eintopf



# GRUND- REZEPTE



## BRÜHEN

- Gemüsebrühe
- Hühnerbrühe
- Rindsbrühe

## BETILAGEN

- Croûtons
- Nockerl
- Ciabatta
- Semmelknödel
- Fleischbällchen
- Cranberry-Couscous
- Naan-Brot

Saisonkalender

Glossar

Crew

Alphabetisches Rezeptregister

Rezeptregister nach Ernährungsgewohnheiten