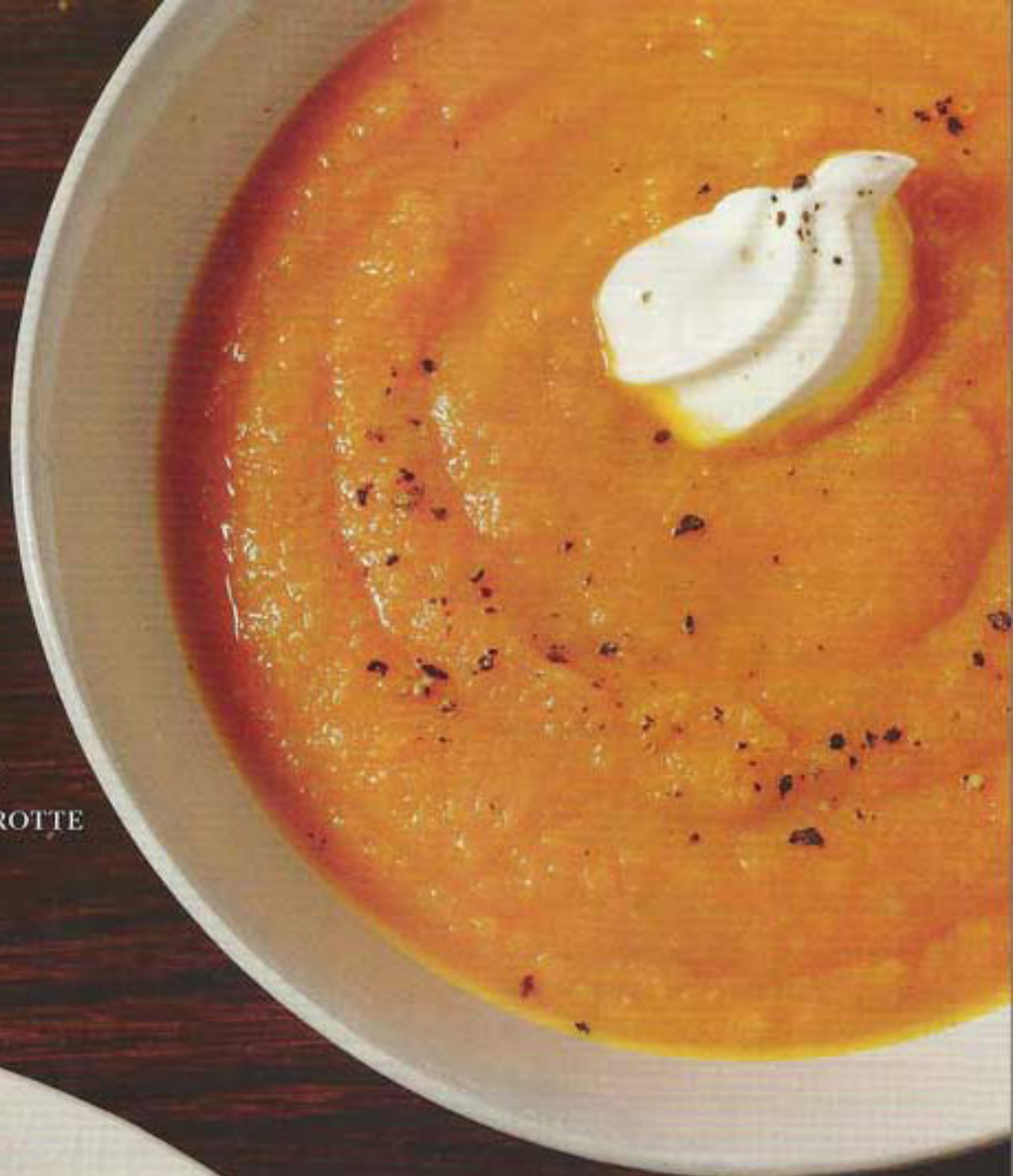




**Süßkartoffelsuppe**  
MIT INGWER UND KAROTTE



MAROKKANISCHE  
**Gemüsesuppe**



## Jetzt gibt's was auf die **LÖFFEL!**



**Hähnchensuppe**  
MIT BRAUNEM REIS

Fotos: Jonathan Kantor Text: Gabriele Giesler



Ein Arme-Leute-Essen? Oder fade Vorspeise, die nur den Magen füllen soll? Von wegen! Wer über den Teller- rand hinausschaut, wird mit Leckerem belohnt: Diese 5 Suppen sind gerade jetzt, wenn's draußen ungemütlich wird, perfekt für Sie

„Suppe enthält alles, was Leib und Seele guttut: Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate und Ballaststoffe“, sagt Sonja Riker, Besitzerin des Suppenladens „SuSa“ in München und Buchautorin von

„Mehr Suppenglück“ (Kunstmann-Verlag, um 20 Euro). Für die Zutaten gilt dabei generell: Nehmen Sie frische, saisonale Produkte, die nicht lange gelagert wurden und im besten Fall sogar direkt aus der Region kommen. Was am Ende in Ihrem Topf landet, entscheiden dann allein Geschmack und Experimentierfreude. In den Herbstmonaten kommen eher dickere, stärkehaltigere Suppen auf den Tisch: Klassiker wie Kürbis- und Kartoffelsuppe, auch Kichererbsen- oder Linsensuppe stehen jetzt hoch im Kurs. „Das Wichtigste an einer Suppe ist aber die Basis“, sagt Riker. Denn in der Brühe

stecken die Aromen und Essenzen der Suppe. Ohne Einlage (oder mit der richtigen) hat sie kaum Kalorien und ist daher ein echter Schlankmacher. Weiteres unschlagbares Argument: Wer sein Süppchen selber kocht, kann absolut sicher sein, dass sich keine gehärteten Fette, Zucker, Aromastoffe oder Glutamat darin befinden. Ein bisschen Zeit müssen Sie in die Zubereitung allerdings investieren. Davon haben Sie dann aber auch länger, denn eine Brühe lässt sich hervorragend in großen Mengen vorbereiten.