



AYAS YOGA AKADEMIE

# AYURVEDA

Abend-Suppenrezepte zur Stressreduktion

Wiebke Zint

03.02.2016

## Alle Suppen eignen sich wunderbar zum Einkochen



Dank dieser Konservierungsvariante sind naturbelassene Nahrungsmittel lange haltbar und können so in der kalten Jahreszeit den Geschmack des Sommers erneut aufleben lassen. Beim so genannten Einkochen oder Einwecken wird das Einkochgut in ein sauberes Glas gefüllt und unter Ausschluss von Luft in einem geschlossenen Topf erhitzt. Durch das Erhitzen dehnen sich Luft sowie Wasserdampf im Glas aus und es entsteht ein Überdruck. Während des Auskühlens ziehen sich Luft und Wasserdampf wieder zusammen und bilden ein konservierendes Vakuum. Dieses Vakuum sorgt dafür, dass der Deckel des Glases luftdicht verschlossen bleibt. Keime können aus diesem Grund nicht ins Glas gelangen und den Inhalt verderben. Beim Einkochen sind zwei Verfahren von Bedeutung.

### Das Pasteurisieren und das Sterilisieren.

Beim Pasteurisieren werden Lebensmittel relativ kurz bei Temperaturen zwischen 60 und 90 Grad erhitzt. Dadurch werden unter anderem Bakterien oder Salmonellen im Einkochgut abgetötet. Nährstoffgehalt sowie Geschmack bleiben weitestgehend erhalten. Das Einkochte ist durch dieses Verfahren nur begrenzt haltbar. Keime oder Pilzsporen lassen sich auf diese Weise nicht abtöten.

Hierfür bietet sich **das Sterilisieren** an. Dieses macht dank Temperaturen über 100 Grad Celsius und einer langen Kochdauer sämtlichen unerwünschten Mikroorganismen den Garaus. Beim Sterilisieren ist das genaue Einhalten der Angaben über die jeweilige Temperatur- sowie Kochdauer des Einkochgutes immens wichtig. Nur so lassen sich die frischen Lebensmittel sicher und langfristig konservieren. Ein Nachteil bei diesem Verfahren: Da das Gemüse oder das Obst über einen längeren Zeitraum hoher Hitze ausgesetzt ist, verliert es einen Teil seines Vitamin C- sowie des Beta-Carotin-Gehaltes.

Für das klassische Einkochen auf dem Herd werden nur wenige Hilfsmittel benötigt. Intakte Einkochgläser, ein großer Topf oder Einkochtopf und ein Kochthermometer sind völlig ausreichend. Oberstes Gebot beim Einkochen ist die Sauberkeit.

Alle Gebrauchsgegenstände müssen zuerst heiß ausgespült werden.

Einkochgläser und die Deckel danach in einen Topf stellen, Wasser einfüllen und das Ganze einmal sprudeln aufkochen lassen. Gummiringe mit einem Schuss Essig – nie Spülmittel verwenden – ebenfalls im Wasser wenige Minuten aufkochen. Sind Gummiringe porös oder rissig, sofort wegwerfen und durch neue ersetzen. Gläser mit der Öffnung nach unten, Deckel und Ringe auf einem sauberen Geschirrtuch von der Luft trocknen lassen.

Die Nahrungsmittel sollten einwandfrei und frisch sein. Nur so können die Mengenangaben auch stimmen. Nun alle erforderlichen Zutaten laut Rezept in die sauberen Einkochgläser füllen. Rand der Gläser mit einem sauberen Tuch abwischen und die Gläser dann verschließen. Dafür erst den Gummiring auf den sauberen Glasrand legen, den Deckel draufsetzen und das Ganze mit den Haltebügeln verschließen. Anschließend die Gläser in den großen Topf stellen – dabei sollten diese fest stehen können und sich untereinander nicht verkeilen. Beim Wasser einfüllen darauf achten, dass die Wassertemperatur der Temperatur des Einkochgutes in den Gläsern entspricht. Also, kalte Gläser, kaltes Wasser und warme Gläser, warmes Wasser. Zudem müssen die Gläser ungefähr drei Viertel im Wasser stehen.

Einkochtemperatur und Einkochdauer richten sich immer nach dem jeweiligen Einkochgut. Zum Überprüfen der Temperatur das Kochthermometer ins kochende Wasser halten. Ist die benötigte Einkochtemperatur laut Thermometer erreicht, beginnt die eigentliche Einkochzeit. Nach dem Kochvorgang die Gläser noch wenige Minuten im heißen Wasser verbleiben lassen. Zum langsamen Auskühlen aus dem Topf nehmen und mit einem Geschirrtuch bedecken. Auf diese Weise kann sich das konservierende Vakuum bilden, welches die Gläser luftdicht verschließt. Sind die Gläser kühl, dürfen die Haltebügel ab. Gläser einzeln daraufhin prüfen, ob die Deckel zu 100 Prozent festsitzen. Einkochgut dann an einem kühlen und dunklen Ort lagern, direkte Sonneneinstrahlung oder frostige Räume meiden.

## Leckere Suppenrezepte zur Stressregulierung

### 1. Fenchelcremesuppe

#### Zutaten für 2 Personen:

- 2 Fenchelknollen
- 3 Kartoffeln
- 1EL Öl
- 1EL. Creme Fraiche oder Sahne
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Gemüsebrühwürfel (glutamatfrei)
- Etwas Fenchelgrün
- Je 1Prise : Muskat, Kurkuma, weißer Pfeffer



#### Zubereitung:

1. Den Fenchel waschen, die holzigen Teile der äußeren Schale entfernen und den Fenchel in acht Teile schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Aus 1L Wasser und dem Gemüsebrühwürfel eine Gemüsebrühe erstellen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten.
2. Fenchel, Kartoffeln und die Hälfte der Gemüsebrühe zur gedünsteten Zwiebel geben und auf mittlerer Hitzestufe weiter erhitzen. Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und solange Gemüsebrühe zugeben, bis die Suppe eine schöne cremige Konsistenz erreicht hat. Mit Fenchelgrün verziert servieren.

**Zubereitungszeit: 20 Min.**

**! Basenfrei ohne Sahne oder Creme Fraiche**

## 2. Navets-Rübligremesuppe

### Zutaten für 2 Personen

- 400g Navets-Rübchen
- 3 mehligke Kartoffeln
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL. Gehe oder Öl
- 1 Gemüsebrühwürfel (glutamafrei)
- Je 1 Prise:
  - ✓ Schwarzer Pfeffer
  - ✓ Piment
  - ✓ Muskat
- 1kleines Bund Kerbel oder glatte Petersilie

### Zubereitung:

1. Die Navets-Rübchen waschen und in grobe Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Aus 1L Wasser und dem Gemüsebrühwürfel eine Gemüsebrühe erstellen. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten.

2. Navets-Rübchen, Kartoffeln und die Hälfte der Gemüsebrühe zur gedünsteten Zwiebel geben und auf mittlerer Hitzestufe weiter erhitzen. Die Kräuter waschen, klein hacken und 2/3 davon gegen Ende der Garzeit dazu geben. Wenn das Gemüse gar ist, die Suppe mit dem Zauberstab pürieren und solange Gemüsebrühe zugeben, bis die Suppe eine schöne cremige Konsistenz erreicht hat. Mit dem Rest der gehackten Kräuter verziert servieren.

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

## 3. Feines Brokkoli- Süppchen

### Zutaten für 2 Personen

- ½ Zwiebel
- 2 cm frische Ingwerwurzel
- 500g Brokkoli
- 2 kleine Kartoffeln
- 1EL Olivenöl
- 1 EL Creme Fraiche
- 400ml Gemüsebrühe
- Je 1 Messerspitze:
  - ✓ Muskat
  - ✓ Kreuzkümmel
  - ✓ Pfeffer
  - ✓ Kräutersalz

### Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer fein hacken. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Brokkoli, Kartoffeln und die Gemüsebrühe zugeben und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen. Pürieren und mit Muskat, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Mit ½ EL Creme- Fraiche garniert serviere.

### Zubereitungszeit: 15 Min.

**! Basenfrei ohne Sahne oder Creme Fraiche**

## 4. Kerbelschaumsüppchen mit Kartoffeln

### Zutaten für 2 Personen:

- 6-8 Kartoffeln
- 1 Hand voll frischer Kerbel
- ½ L Gemüsebrühe
- 1 EL Creme Fraiche oder Schlagrahm
- Je eine Msp
  - ✓ Muskat
  - ✓ Frisch gemahlene Koriander
  - ✓ Weißer Pfeffer



### Zubereitung

Die Kartoffeln schälen, vierteln und in der Gemüsebrühe garen. Den Kerbel waschen, einige Blätter zur Verzierung Beiseite legen, den übrigen Kerbel sehr fein hacken. Die Gewürze gegen Ende der Garzeit dazugeben und unterrühren. Mit dem Zauberstab die Suppe pürieren. Falls sie zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit nachgießen. Mit Kerbelblättchen und Creme Fraiche servieren.

### Zubereitungszeit: 15 Min.

**! Basenfrei ohne Sahne oder Creme Fraiche**

## 5. Karottensuppe mit frischen Pfifferlingen

### Zutaten für 2 Personen

- 3 Karotten
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 10 Pfifferlinge
- ½ Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Gemüsebrühe (Glutamatfrei)
- 2cm frischer Ingwer
- 1EL Creme Fraiche oder Schlagrahm
- Je eine Msp.
  - ✓ Weißer Pfeffer
  - ✓ Kurkuma
  - ✓ Kardamom

### Zubereitung:

Karotten und Kartoffeln waschen und schälen, klein schneiden und in einem ½ Liter Gemüsebrühe etwa 15 Minuten dünsten. Pfifferlinge putzen und eventuell klein schneiden. Zwiebel hacken und im Öl andünsten. Pfifferlinge dazu geben und ebenfalls leicht andünsten. Karotten und Kartoffeln pürieren. Mit Creme Fraiche und Pfifferlingen garniert servieren

### Zubereitungszeit: 35 Min.

**! Basenfrei ohne Sahne oder Creme Fraiche**



## 6. Zucchinisüppchen

**Zutaten** für 4 - 6 Portionen

- 1000g Zucchini
- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 150g Frischkäse aus Ziegenmilch
- 1 TL Gemüsebrühe (Glutamatfrei)
- Frische Gartenkräuter nach Verfügbarkeit
- Je eine Msp.
  - ✓ Salz
  - ✓ Pfeffer
  - ✓ Currypulver



### **Zubereitung**

Zucchini und die Kartoffeln putzen und in kleine Stücke schneiden, in einen größeren Topf geben und so viel Wasser auffüllen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Die Brühe hinzugeben und Gemüse weich garen. Anschließend mit Püriergerät pürieren und dann den Käse darin unterrühren auflösen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackten Kräutern servieren.

**Zubereitungszeit: 15 Min.**

**! Basenfrei ohne Sahne oder Creme Fraiche**

## 7. Türkische Linsensuppe

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 mittelgroße Möhren
- 1 Stange Lauch
- 200g rote Linsen
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 1-2 EL Olivenöl
- 100 ml Kokosmilch
- Je eine Msp.
  - ✓ Salz
  - ✓ Currypulver
  - ✓ Chillipulver

### Zubereitung

Linsen in Wasser einweichen, Einweichwasser abgießen. Zwiebel und Möhren in kleine Stücke schneiden, in einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und Möhren darin andünsten. Den Lauch in Scheiben schneiden und dazugeben, ebenfalls die gequollenen Linsen und unter rühren die Zutaten dünsten. Einen reichlichen Liter Wasser mit der Gemüsebrühe unterrühren, zum Kochen bringen und etwa 15 min. mit wenig Hitze weichkochen. Anschließend mit Salz, Curry und dem Saft einer Zitrone abschmecken. Die fertige Suppe pürieren und nach Wunsch mit Kokosmilch verfeinern.

**Zubereitungszeit:** 20 Min.! Basenfrei

## 8. Kürbis- Kokos- Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stück Kürbis (ca. 600g)
- 1 getrocknete Chillischote
- 1-2 EL Öl
- 100 ml Kokosmilch
- 600 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 4-5 EL Zitronensaft
- 2 große rote Zwiebeln
- 1 Bund Schnittlauch



### Zubereitung:

Kürbis von Kernen, faserigem Fruchtfleisch und Schale befreien, und kleinwürfeln. Chillischote zerkrümeln. In einem Suppentopf Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Chilli darin andünsten, Kürbis kurz mitdünsten. Die Kokosmilch und die Brühe aufgießen, Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Dann Zitronensaft zugeben und mit dem Zauberstab fein pürieren. Inzwischen Zwiebeln schälen, längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Restliches Öl heiß werden lassen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 10 Minuten anbraten. Schnittlauch waschen und in zwei bis drei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Suppe pürieren eventuell nachwürzen. Zwiebeln salzen und mit dem Schnittlauch auf die Suppe streuen.

## 9. Lauch- Apfelcremesuppe

### Zutaten

- 1 Stange Lauch
- 2 kleine Äpfel
- 2 Kartoffeln
- 1 EL. Kernöl
- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Curcuma
- Muskatnuss
- Salz
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 gr. EL Creme Fraiche

### Zubereitung

Kartoffeln und Äpfel schälen und grob reiben. Lauch in feine Ringe schneiden. Kernöl in einen Topf auf die Herdplatte geben und erhitzen, Gewürze leicht darin anrösten (sie sollten einen leichten Schaum bilden). Äpfel und Kartoffeln dazu geben und mit dem Gewürz-Ölgemisch ummantelt. Heiße Gemüsebrühe zugießen. 3/4 der Lauchringe dazugeben und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und alles miteinander fein pürieren. Die restlichen Lauchringe zugeben. Den Topf nochmals für 1-2 Minuten auf die Herdplatte stellen und die Suppe aufköcheln lassen. Creme Fraiche unterheben. In Teller oder in eine Terrine füllen und mit Blüten von Kapuzinerkresse dekorieren.

## 10. Kartoffel-Kräuter-Suppe (kostengünstiges schnelles Rezept)

Rezept für 4 Personen

- 6 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Porree
- 250 ml Sahne
- 1L Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1. Prise Muskat
- Eine Prise Kreuzkümmel
- Ein großer Bund gemischte Gartenkräuter



### So wird's gemacht:

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und grob raspeln. Den Porree waschen und in Steifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen Gewürze anrösten und den Porree andünsten. Dann die geraspelten Kartoffeln und Möhren hinzugeben und mit andünsten. Die Gemüsebrühe hinzu geben, alles gut würzen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt garen. Zum Schluss noch die Sahne hinzu geben und mit einem EL Kräuter bestreuen garnieren.

Achtung: Wenn die Kräuter direkt in die Suppe eingearbeitet werden, erst kurz vor dem Servieren die Kräuter unterheben. Wenn die Kräuter zu früh dazu gegeben werden, werden sie braun.

## 11. Karotten –Aprikosen Creme Süppchen

Rezept für 2- 3 Personen

### Zutaten:

- ✓ 4-5 mittelgroße Karotten
- ✓ 2-3 mittelgroße Kartoffeln
- ✓ 2-3 getrocknete Aprikosen
- ✓ 1-2 EL Kürbiskernöl
- ✓ 1 1/2 L. Gemüsebrühe
- ✓ 1-2 EL Creme Fraiche



### Gewürzmenge nach Belieben:

( lieber nachwürzen)

- Salz
- Pfeffer
- Gemahlene Kardamom
- Ingwerpulver
- Kreuzkümmel
- Chili
- Currypulver
- Curryblätter oder Petersilie

### Zubereitung

Kartoffeln und Karotten schälen und grob schneiden. Öl in einen Topf auf die Herdplatte geben und erhitzen. Gewürze leicht darin anrösten (sie sollten einen leichten Schaum bilden) Karotten und Kartoffeln dazu geben und mit dem Gewürz- Ölmischung ummantelt. Heiße Gemüsebrühe zugießen, die kleingeschnittenen Aprikosen dazugeben und alles ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und alles miteinander fein pürieren. Die Curryblätter oder die Petersilie zugeben. Den Topf nochmals für 1-2 Minuten auf die Herdplatte stellen und die Suppe aufköcheln lassen. Creme Fraiche unterheben. In Teller oder in eine Terrine füllen und mit Blüten von Kapuzinerkresse dekorieren und Weisbrot als Beilage reichen.

© erarbeitet von: Wiebke Zint

AYAS<sup>®</sup> Dokument rechtlich geschützt: nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

14 Veröffentlichen & Vervielfältigung jeglicher Art und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

## 12. Pastinakensuppe

### Zutaten für 4 Portionen

- 700 Gramm Pastinaken
- 200 Gramm Kartoffeln
- 3 Äpfel
- Esslöffel Butter
- Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
- 50 Milliliter Weißwein
- Prise Kreuzkümmel
- Prise Kurkuma
- Liter Gemüsebrühe
- 100 Milliliter Apfelsaft
- Esslöffel Creme fraiche
- Bund Petersilie
- Esslöffel Butter
- Prise Curry



### Vorbereitung von Pastinakensuppe:

Pastinaken, Kartoffeln und 2 Äpfel waschen, schälen und klein schneiden.

### Zubereitung von Pastinakensuppe:

Butter oder Öl in einem großen Topf erhitzen (mittlere Hitze). Vorbereitetes Gemüse und Obst mit etwas Kreuzkümmel und Kurkuma ca. 10 Minuten andünsten. Mit etwas Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe und Apfelsaft auffüllen. 20 Minuten sachte kochen lassen, wenn alles weich ist mit dem Mixstab pürieren. Abschmecken und soviel Flüssigkeit zusetzen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Suppe unter ständigem Rühren aufkochen, mit Sahne oder Creme fraiche schaumig aufmixen. Den letzten Apfel waschen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen. Apfel in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Curry in etwas Butter anschwitzen, darin kurz die Apfelscheiben anbraten.

### Anrichten von Pastinakensuppe

Auf vorgewärmten Suppentellern anrichten, mit Petersilienblättchen und gebratenen Apfelscheiben garnieren.

© erarbeitet von: Wiebke Zint

15 AYAS<sup>®</sup> Dokument rechtlich geschützt: nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.  
Veröffentlichen & Vervielfältigung jeglicher Art und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

## 13. Scharfe- Kürbis- Kartoffel- Suppe

Rezept für 4 Personen

### Zutaten

- 1 kleiner Frischer orangefarbener Gärtner oder Muskatkürbis
- 3 große mehlig Kartoffeln (ca. 450 g.)
- 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer oder 1 TL. Ingwerpulver
- 2 rote Chilischoten
- 1 L.. Gemüsebrühe
- 2 EL. Kürbiskernöl
- 1 TL. Koriander
- 1 TL. Kurkuma (Gelbwurz)
- Salz Cayennepfeffer, Kardamom
- 50g. gehackte Mandeln
- Feingewiegter Lauch und Kerbel
- 100 g. Creme- fraiche
- 1-2 EL Zitronensaft



### Zubereitung

Aus dem Kürbis die Kerne entfernen, die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln würfeln. Die Zwiebeln, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und fein würfeln. Die Chilischote entstielen, leicht zerdrücken und die Kerne entfernen. inzwisch Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, **Zwiebeln** und Knoblauch darin glasig dünsten. Chilischoten, Ingwer, Kürbis und die Kartoffelwürfel dazu geben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Koriander und Kurkuma bestäuben und die Gewürze unterrühren anschwitzen. Die heiße Brühe dazugießen, alles zum kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Hitze herunterschalten und das Gemüse bei schwacher Hitze in 15 Minuten weich garen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Zwei Schaumlöffel voll Gemüse aus der Suppe schöpfen und zugedeckt beiseitestellen, dann die restliche Suppe mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Creme-fraiche schaumig unterschlagen Suppe mit Salz Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken

© erarbeitet von: Wiebke Zint

AYAS® Dokument rechtlich geschützt: nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

16 Veröffentlichen & Vervielfältigung jeglicher Art und Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.



## 14. Tomatensuppe mit italienischen Kräutern

### Zutaten

- ✓ 10 – 12 Tomaten
- ✓ große mehligte Kartoffel
- ✓ 1 TI Curcuma
- ✓ 1 El. frischen Ingwer / geraspelt
- ✓ 5-7 schwarze Pfefferkörner  
fein gemahlen
- ✓ 2 Lorbeerblätter
- ✓ 1-2 TI. Rohrzucker
- ✓ 1 El Kernöl
- ✓ 1L Gemüsebrühe
- ✓ ¼ L Sahne
- ✓ 1 Bund frischer Kräuter – z.B. Basilikum, Oregano, Salbei, Petersilie



### So wird's gemacht

Kartoffeln schälen und in Kleinwürfeln, Tomaten ebenfalls kleinwürfeln. Öl in einen halbhohen Topf geben und die Gewürze darin anrösten. Kartoffeln und die Tomaten dazu geben und mit dem Öl und den Gewürzen umkleiden und garschmoren. Rohrzucker und die Gemüsebrühe dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Im Mixer sehr feinpürierte oder durchs Haarsieb streichen, ¾ der gehackten Kräuter dazu geben noch einmal kurz aufwallen lassen. Mit Sahne abschmecken. Im Teller mit einem ½ El. Creme fraiche oder Sahnehäubchen und dem Rest der Kräuter garniert servieren.