



Glutenfreie Suppen

SUPPEN

- 03 Chinesische Suppe mit Hühnchen
- 04 Champignonsuppe
- 05 Minestrone
- 06 Gemüsesuppe mit Buchweizen
- 07 Maissuppe
- 08 Gemüsetopf mit Kichererbsen
- 09 Hirse-Gemüse-Suppe
- 10 Schwammerlsuppe mit Polentanockerln



Chinesische Suppe mit Hühnchen



 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **25 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © manla @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4 Zwiebel
 4 Stk Ingwer (klein)
 240 g Hähnchenbrustfilet
 4 EL Sojasoße (glutenfrei)
 2000 ml Wasser
 4 Karotte
 4 Lauchzwiebel
 200 g Sojabohnensprossen
 4 EL Pflanzenöl
 200 g Erbsen (TK)
 80 g Reismudeln (glutenfrei)

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1583 kJ / 378 kcal
Eiweiß	25.0 g
Kohlenhydrate	43.0 g
Fett	11.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Ingwer schälen und hacken. Mit Hähnchenbrustfilet und Sojasoße in 2000 ml Wasser ca. 35-40 Minuten garen. Gemüse klein schneiden und in Öl andünsten. Fleisch herausnehmen, Brühe zum Gemüse gießen. Erbsen ca. 5 Minuten, Nudeln und Sprossen ca. 2 Minuten mitgaren. Fleisch würfeln und in Suppe erhitzen.

Champignonsuppe

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 20 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Barbara Pheby @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g frische Champignons
 4 Schalotte
 4 Knoblauchzehe
 8 TL Butter
 800 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
 Salz
 Pfeffer
 4 TL Kartoffelmehl
 4 Eigelb
 120 g saure Sahne
 Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	851 kJ / 203 kcal
Eiweiß	6.0 g
Kohlenhydrate	11.0 g
Fett	15.0 g

ZUBEREITUNG

Champignons, Schalotte und Knoblauch klein schneiden und in 1 TL Butter andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten auf kleiner Stufe garen lassen. Mehl mit restlicher Butter verkneten. Suppe zum Kochen bringen und die Mehl-Butter-Kugel einrühren. Das Eigelb mit der sauren Sahne verrühren und die Suppe damit legieren. Vor dem Servieren gehackte Petersilie über die Suppe streuen.

Minestrone

 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **20 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © evgenyb @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

400 g Suppengemüse (TK)
 1200 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
 160 g Maisnudeln (glutenfrei)
 4 Lorbeerblatt
 Salz
 Pfeffer
 4 Tomate
 4 TL Pesto (glutenfrei)
 4 EL geriebener Parmesan

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1124 kJ / 271 kcal
Eiweiß	11.0 g
Kohlenhydrate	36.0 g
Fett	9.0 g

ZUBEREITUNG

Suppengemüse tiefgekühlt in der Brühe kochen. Mit Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen. Maisnudeln zufügen und mitgaren. Tomate würfeln und kurz vor Ende der Garzeit in die Suppe geben. Minestrone mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Pesto und Parmesan servieren.

Gemüsesuppe mit Buchweizen

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 15 min | 🏠 Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © Heike Rau @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

200 g Erbsen
 4 Kohlrabi (klein)
 4 Karotte
 4 Stange Lauch (klein)
 16 EL Buchweizen (glutenfrei)
 2000 ml Gemüsebrühe (glutenfrei)
 Salz
 8 TL gehackte Petersilie

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1428 kJ / 344 kcal
Eiweiß	17.0 g
Kohlenhydrate	59.0 g
Fett	3.0 g

ZUBEREITUNG

Gemüse klein schneiden, Buchweizen abspülen. Gemüse und Buchweizen mit der Gemüsebrühe aufkochen lassen und ca. 30 Minuten nachquellen lassen. Mit Salz und Petersilie abschmecken.

Maissuppe



 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): **25 min** |  Schwierigkeitsgrad: **leicht**



Foto: © Marén Wischniewski @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

4	kleine Zwiebel
4 EL	Butter
800 ml	Gemüsebrühe (glutenfrei)
200 ml	Milch
	Salz
	Currypulver (glutenfrei)
4	rote Paprika
4	Dose Mais
4 TL	Maismehl
8 EL	Sahne
4 EL	Schnittlauchröllchen

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1552 kJ / 365 kcal
Eiweiß	10.0 g
Kohlenhydrate	33.0 g
Fett	21.0 g

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein hacken und in zerlassener Butter dünsten. Mit Brühe und Milch auffüllen und mit Salz und Currypulver abschmecken. Paprika würfeln und mit Maiskörnern dazugeben. Alles ca. 10-15 Minuten köcheln lassen. Maismehl in Sahne einrühren und der Suppe zugeben. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen servieren.

Gemüsetopf mit Kichererbsen


 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © jongallas @iStockPhoto

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g getrocknete Kichererbsen
 300 g Schwarzwurzeln
 1 EL Essig
 2 EL Öl
 4 TL Instant-Gemüsebrühe (glutenfrei)
 500 g Möhren
 2 Stangen Lauch
 1 Bund Petersilie
 Salz
 Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	1348 kJ / 322 kcal
Eiweiß	16.0 g
Kohlenhydrate	41.0 g
Fett	10.0 g

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abspülen und über Nacht in 1 l Wasser einweichen. Schwarzwurzeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Öl im Topf erhitzen, Schwarzwurzeln darin andünsten, Kichererbsen mit Einweichwasser und Instant-Brühe zugeben und 20 Minuten kochen lassen. Möhren schälen, waschen, in Scheiben schneiden und zugeben. 10 Minuten kochen lassen. Porree putzen, waschen, in Ringe schneiden und zugeben. 10 Minuten weiterkochen lassen. Petersilie waschen und hacken. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Hirse-Gemüse-Suppe


 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 30 min |  Schwierigkeitsgrad: leicht



Foto: © victoria p. @Fotolia

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

100 g	Hirse
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 EL	Sonnenblumenöl
1000 ml	Gemüsebrühe (frisch oder Instant) (glutenfrei)
1	Stange Lauch
250 g	Weißkohl
0.5 Bund	frische Petersilie
	Kräutersalz (glutenfrei) oder Hefeflocken
	frisch gemahlener weißer Pfeffer
	gemahlener Kümmel

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	855 kJ / 205 kcal
Eiweiß	5.0 g
Kohlenhydrate	23.0 g
Fett	10.0 g

ZUBEREITUNG

Die Hirse in einem Sieb unter fließendem heißen Wasser waschen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, Zwiebel fein hacken, Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Butter und Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Die Hirse dazugeben und anbraten, Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Lauch putzen und in schmale Ringe schneiden. Weißkohl vom Strunk befreien, dicke Blattrippen ausschneiden und in feine Streifen schneiden. Das Gemüse zur Hirse geben und etwa 5 Minuten garen. Petersilie oder Kerbel waschen und fein hacken. Die Suppe mit Kräutersalz oder Hefeflocken, Pfeffer und Kümmel abschmecken und mit Petersilie oder Kerbel bestreut servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Schwammerlsuppe mit Polentanockerln

🕒 Zubereitungsdauer (Arbeitszeit): 40 min | 🍳 Schwierigkeitsgrad: mittel



Foto: © Darius Dzinik @Fotolia

ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

250 g	(Frischgewicht) gemischte Pilze (Pfifferlinge, Steinpilze ...)
2 EL	Öl
1	Zwiebel
2	kleinere Kartoffeln
125 ml	Sahne
2 EL	Sauerrahm
	Salz
	Kümmel
	Majoran
	Petersilie
500 ml	Rindersuppe (Fleischbrühe) (glutenfrei)
80 g	Polentagrieß
20 g	Butter
300 ml	Wasser

NÄHRWERTE PRO PORTION

Brennwert	956 kJ / 228 kcal
Eiweiß	5.0 g
Kohlenhydrate	12.0 g
Fett	18.0 g

ZUBEREITUNG

Die Pilze gut putzen, ca. ein Drittel davon fein schneiden und extra in Öl kurz anrösten und als Einlage beiseite stellen. Die restlichen Pilze mit der geschnittenen Zwiebel in Öl anrösten, die klein geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Mit Rindersuppe (Fleischbrühe) aufgießen, Salz und Kümmel zugeben und weich kochen. Danach die Hälfte der Sahne und des Sauerrahms beimengen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die restliche Sahne steif schlagen und einrühren, die gehackten frischen Kräuter daraufstreuen und mit Polentanockerln und Pilzen (Einlage) servieren. Für die Nockerln Wasser mit Salz und Butter aufkochen, Polenta einrühren und weiterkochen, bis eine dicke Masse entstanden ist, abkühlen lassen, noch lauwarm mit einem Löffel zu kleinen Nockerln formen und mit der Suppe servieren.

Quelle



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.