

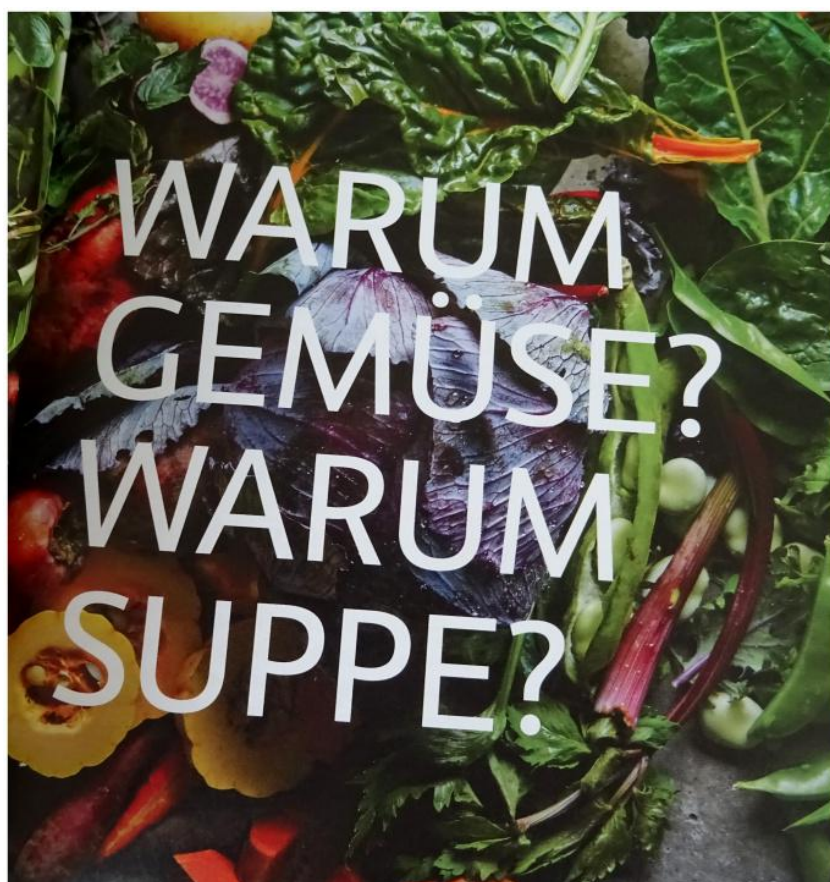
# Buchvorstellung: „Suppen Detox. Das Kochbuch“ von Nicole Centeno



„Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper“ lautet der Untertitel des Buches und dieses Thema fand ich so spannend, dass ich ausführlich darin geschmökert und einige Rezepte ausprobiert habe.

Die Autorin **Nicole Centeno** ist sozusagen die „US-Detox-Päpstin“. Die gelernte Köchin ist Gründerin und Chefin des US-weiten Suppen-Lieferdienstes „*Splendid Spoon*“ und besuchte am College Kurse zu Ernährungstherapien bei Krankheiten. Mit ihrem Buch möchte sie den Lesern eine **Idee** nahe bringen, die verheißungsvoll klingt: entgiften, abnehmen, sich besser fühlen, dabei noch viele Vitamine und Nährstoffe zu sich nehmen und trotzdem satt werden.

Nun gehöre ich ja nicht zu den Menschen, die unbedingt viele Kilos abnehmen möchten oder sich total ungesund ernähren. Aber als Naschkatze futtert man ja doch auch mal mehr Ungesundes als sein müsste und ganz ehrlich, welche Frau ist absolut glücklich mit ihrer Figur? Auch wenn das außer mir zum Glück noch niemand sieht, haben die Naschereien klitzekleine Spuren bei mir hinterlassen. Ein wenig entschlacken und entgiften klang in meinen Ohren also prima und Centenos **Konzept** fand ich super: Einfach mal eine Woche lang gesunde Suppen essen und dann jede Woche einen Suppentag machen und jeden Tag eine Mahlzeit durch Suppe ersetzen. Klingt machbar, oder?



Tolle an Suppen ist, dass man sie vorkochen und gut einfrieren kann. Man kann also für einige Tage oder die gesamte Woche vorkochen und sich dann die Mahlzeiten warm machen oder auftauen.

Ich habe tatsächlich mal an einem Tag drei der Suppen gekocht und mehrere Tage einmal Suppe gegessen und fand das wirklich gut, denn es ging schnell nach der Arbeit und lecker war es auch. Außerdem ist man wirklich nicht so voll gefuttert wie

nach

einem

Teller

Pasta.



### Inhalte

Das Buch gibt eine ausführliche Einleitung zum Thema

Entschlackungskur und Suppen. Centeno beschreibt nicht nur, warum es ausgerechnet Suppe ist, die so effektiv und wohltuend sein kann, sondern auch, wie ihr Detox-Programm funktioniert und wie man Suppen am besten zubereitet.



Nach diesem „Grundlagenwissen über Suppen“ in Teil 1 folgen die „Suppen-Rezepte“ in Teil 2. Viele Rezepte sind vegan und es ist für jeden was dabei: „Cremesuppen“, Suppen mit „Bohnen und Linsen“, „Süße Suppenkreationen“, „Stärkende Eintöpfe“ und „Stärkende Brühen“.

Die Rezepte sind übersichtlich gestaltet und man sieht auf einen Blick, ob sie gut für Detox, zur Stärkung, zum Abnehmen, zur Heilung oder für Mutter und Kind sind. Ein kurzer Text über dem Rezept gibt Infos über die Suppe und ihren Inhaltsstoffen. Manchmal findet man unter der Anleitung noch Tipps oder Wissenswerte zu einer Zutat.

Das Buch ist zudem hin und wieder gespickt mit Mantras oder kleinen Anregungen zu mehr Achtsamkeit, die sicher vielen von uns beim Essen fehlt.



### Kostprobe?

Probiert habe ich schon die „Karottensuppe mit Kurkuma“, Ingwer und Orangensaft (bisher mein Favorit!), die

**„Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel“** (Naschkaters Favorit) und die **„Blumenkohlcreme mit Lauch“** und Dill.  
Unbedingt testen möchte ich noch die **„vegetarische Tajine“**, die **„Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten“** und das **„Grüne Curry“** .



Wer sich selbst etwas Gutes tun und ein wenig die Ernährung umstellen möchte, ohne dass es zeitlich schwierig oder zu umständlich wird, der kann wunderbar mit dem „Suppen Detox“

anfangen. Ich werde sicher noch häufiger mal einen Suppentag einlegen und weitere Rezepte aus dem Buch ausprobieren und hoffe, ihr habt Lust bekommen, dieses unkomplizierte Konzept mit leckeren, sehr kreativen Rezepten kennen zu lernen.



... für ein gesundes  
 ... für ein gesundes  
 ... für ein gesundes

## Süßkartoffeln mit Kreuzkümmel

500 g Süßkartoffeln, geschält und in 4,5 cm lange Stücke geschnitten  
 1 Tasse (bzw. eine Handvoll) rohe, ungesalzene Cashewkerne, über Nacht in Wasser eingeweicht  
 Für weitere Informationen siehe „Warum soll ich Nüsse und Samen essen?“ auf Seite 86  
 1/4 locker gefüllte Tasse frische Korianderblätter  
 Eine gehäufte Tasse roter Pfeffer  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL Meersalz  
 2 Tassen Wasser

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech hineinstecken und wieder herausgezogen werden kann. Wenn die Süßkartoffeln gar sind, vorsichtig die Alufolie ab- und vor der weiteren Verarbeitung abkühlen lassen.
3. In einen Standmixer die garen Süßkartoffeln, Cashewkerne, Einweichwasser, Koriander, gemahlener roter Pfeffer, Kreuzkümmel, Salz und 3 Tassen Wasser füllen. Mixen, bis eine cremige Masse entsteht (eine dünne, milchigweiße Konsistenz), und gegebenenfalls das restliche Wasser hinzugeben. Warm oder gekühlt genießen.

HINWEIS: Sie können die Süßkartoffeln auch im Ganzen rösten, doch dann dauert es länger, bis sie gar sind.

*Süßkartoffeln und Yams sind die Wurzeln von Blütenpflanzen. Hinsichtlich des Geschmacks ist die Süßkartoffel einsamer. Ihr Fleisch kann orangefarben, weiß, gelb oder rötlich sein und hat ein süßeres, feineres Aroma als die stärkehaltigere Yamswurzel. Und wie wird man nun in der Obst- und Gemüseabteilung fündig? Halten Sie Ausschau nach jeweils zulaufenden Enden, dann werden Sie die begehrten Süßkartoffeln schon finden.*



Die schönen roten Rüben stecken voller entschlackender und entzündungshemmender Phytonährstoffe und haben ein zugleich süßes und erdiges Aroma. Diese Suppe besteht hauptsächlich aus roten Rüben, sodass ihr Geschmack wirklich im Vordergrund steht. Außerdem ist sie einfach zuzubereiten und entwickelt sich deshalb leicht zu einem Klassiker. Olivenöl unterstützt die Gesundheit von Herz und Kreislauf und sorgt für eine geschmeidigere Konsistenz.

## Rote Rübe mit Balsamico

3 große Rote Rüben, geviertelt  
 1 EL Olivenöl  
 1 große Karotte, in kleine Würfel geschnitten  
 1 kleine Zwiebel, gewürfelt  
 1 Knoblauchzahn, fein gehackt  
 2 EL gehackter frischer Dill  
 1 EL (mit einer sehr feinen Reibe) frisch geriebene Meerrettichwurzel oder fertig zubereiteter Meerrettich  
 1 TL Meersalz  
 Prise gemahlener schwarzer Pfeffer  
 1 l Wasser  
 1 EL Balsamicoessig

1. Den Backofen auf 220 °C vorheizen.
2. Die roten Rüben in Alufolie einwickeln und 45 Minuten rösten bis ein Messer problemlos in die roten Rüben hineinsteckt und wieder herausgezogen werden kann.
3. Währenddessen in einem mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe das Öl erhitzen. Karotte, Zwiebeln und Knoblauch in häufigem Röhren 10 Minuten braten, bis das Gemüse weich und süß ist. Die Mischung beiseitestellen, während die roten Rüben weitergeröstet werden.
4. Die roten Rüben aus dem Backofen holen und abkühlen lassen. Schalen und die Schalen kompostieren oder wegwerfen. (Viel Zeit auf diese Aufgabe verwenden, wenn die Schale weispenig ist. Ein paar Stückchen Schale beeinträchtigen den Geschmack der Suppe nicht.)
5. In demselben mittelgroßen Topf auf mittlerer Stufe rote Rüben und Karottenmischung erhitzen. Dill, Meerrettich, Salz, Pfeffer, Wasser und Essig hinzufügen und 15 Minuten köcheln lassen.
6. Mit einem Pürierstab oder Standmixer die Suppe pürieren, bis sie sehr geschmeidig ist. Diese Suppe schmeckt als gekühltes zum Mitnehmen ebenso fantastisch wie warm in einer Schüssel.

*Wenn Sie Rote Rüben-Saft trinken, wird der Blutfluss ins Gehirn (und auch sonst wohin) gesteigert. Also kann diese Suppe Ihnen bei der Ausdauer in der Bibliothek, im Fitnessstudio und, ja, auch im Schlafzimmer helfen. Worauf warten Sie also noch?*

Naschkatze

Das Buch erhält auf jeden Fall einen festen Platz in meiner Kochbuchsammlung. =)

Wäre es was für euch? Wie findet ihr die Idee, einfach einen

Tag anders zu essen und eine Mahlzeit am Tag auszutauschen?

Habt genussvolle Tage, ihr Lieben!

Eure Judith

...der Mutter war, die schonmal in der ... bestellte ich das ... Als ich das ...  
 ... die ... über einige ... mit köchelnd ... brühe wurde vor mir auf den Tisch gestellt. ...  
 ... lassen ... große ... Nudeln ... knackige ... saftige ... Limettenspalten, ...  
 ... auf ... Berg, ... Das Aroma der frisch zerrupften ... und ...  
 ... Limettenspalten in der ... brühe machen mich ganz ... selbst wenn ich ...  
 ... nach ... werden ... wenn Ihre ... verstopft sind, bei jeder ...  
 ... die ich ... habe, ... dieses erste ... wieder aufleben zu ...  
 ... werden die ... durch ...  
 ... um Ihre ... zu erhöhen.

## Kenfitti-Pho

- 1 Liter vegane Knochenbrühe (Seite 188) oder 1 Liter gekaufte Gemüsebrühe
- 1 Bund Zitronengras, zerdrückt
- 2 EL frisch geriebener Ingwer
- 1 Tasse spiralschnitt oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Karotten (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)
- 1 Tasse spiralschnitt oder in feine Streifen geschnittene oder geschälte Petersilien (siehe „Gemüsenudeln herstellen“)
- 1 Tasse in Scheiben geschnittene Taka-Kapfen
- 1 Tasse Ingwerwurzeln, in Scheiben schneiden
- 1 Tasse frisch am Fisch ...
- 1 Tasse Thai-Basilikumblätter waschen
- 1 Tasse getrocknete Pfefferblätter waschen
- 1 Tasse geschichtete Jalapeñoschote waschen Sie Handschuhe, wenn Sie Hautempfindlich auf Chili ...

1. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Zitronengras, Ingwer, Karotte, Speiserübe, Pilze und Frühlingszwiebel hinzufügen. Die Brühe 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis die Pilze weich und die Gemüse-„Nudeln“ bissfest sind.
2. Dampfend heiß in großen Schalen mit Garnierungen nach Wahl servieren. (Achten Sie darauf, dass die Schalen groß genug sind, damit alle frisch hinzugefügten Zutaten noch hineinpassen!)

**GEMÜSENUDELN HERSTELLEN**  
 Sie denken, dass Sie für dieses Rezept einen Spiralschneider brauchen? Natürlich eignet er sich gut, aber es gibt auch andere Tricks, um lange, köstliche Gemüse-„Nudeln“ herzustellen.

- Verwenden Sie einen Julienne-Schneider.
- Schneiden Sie das Gemüse mit Ihrem Messer in streichholzgroße Stücke. Denken Sie daran: Es ist nicht so wichtig, dass die Stücke ganz fein sind – Hauptsache, sie sind relativ dünn.
- Mit einem Kartoffelschäler können Sie eine Art Bandnudeln herstellen. Diese breiten, dünneren Gemüsenudeln sind möglicherweise am einfachsten herzustellen und besonders hübsch anzusehen!



**Frischer Ingwer kann durch Ingwerpulver ersetzt werden**  
 werden in einem Verhältnis von 6 zu 1, doch die Aromen des frischen und des getrockneten Ingwers sind etwas unterschiedlich. Pulverisierte, getrocknete Ingwerwurzel wird üblicherweise zur Aromatisierung bei Rezepten wie Lebkuchen, Keksen, Crackern, Kuchen, Ingwerlimonade und Ingwerbier eingesetzt. Doch es geht wirklich nichts über frisch geriebenen Ingwer, deshalb verwende ich ihn immer lieber in dieser Form.

Diese Suppe steckt voller Aromen! Robuste Karotten und knackiger Kohl liefern laut Farben, eine Menge Antioxidantien und Ballaststoffe. Würziger Ingwer übernimmt die und staut verhaltene Wärme bei, die Entzündungen bekämpft und Ihren Bauch beruhigt.

## Ingwerbrühe mit Chinakohl und Karotten

- 2 EL Kokosöl
  - 1/2 Jalapeñoschote, fein gehackt (verwenden Sie Handschuhe, wenn Ihre Haut empfindlich auf Chili reagiert)
  - 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
  - 1 EL frisch geriebener Ingwer
  - 2 Tassen in dünne Streifen geschnittener Chinakohl
  - 1 Tasse in dünne Streifen geschnittene oder geraspelte Karotte
  - 1/2 TL Meersalz plus mehr, je nach Geschmack
  - 1 l Wasser
  - 1 Dose (430 ml) Kokosmilch abgeriebene Schale und Saft von 1/2 Orange
  - gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack
  - Pfefferminzblätter (nach Wunsch)
1. Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Die Jalapeñoschote 1 Minute darin braten, Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen mitbraten, bis es duftet.
  2. Kohl, Karotten und 1/2 TL Salz unterrühren. Köchen 5 bis 10 Minuten braten, bis relativ weich sind und die Mischung duftet.
  3. Wasser, Kokosmilch, Orangenschale und Saft. Die Mischung zum Kochen bringen, dann niedriger Stufe köcheln lassen, bis Karotten sind. Mit zusätzlichem Salz und schwarzem Pfeffer.
  4. Warm oder kalt servieren, nach Wunsch mit garnieren.

**Galgant**  
 ist ein passabler Ersatz für Ingwer, da er ein ähnliches, wenn auch feineres und irgendwie dümmiges Aroma hat. Wie Ingwer, Kurkuma und Kardamom gehört Galgant zur Familie der Zingiberaceae (Ingwer-Gewächse). Galgant ist ein duftendes Kraut, das in der Küche und in der Medizin verwendet werden kann. Sie können sie außerdem in jedem der Rezepte verwenden, um Ingwer zu ersetzen.

Nicole Centeno

**[Suppen Detox. Das Kochbuch](#)**

Köstliche Suppen für einen rundum gesunden Körper

Books4success der Plassen Buchverlage

Broschiert, 24,99 Euro

ISBN: 9783864704246