

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?



Das 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 zur 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.

„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
 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
 einweichen?“ auf Seite 86
 1/4 locker gefüllte Tasse frische
 Korianderblätter
 1/2 Tasse gemahlener roter Pfeffer
 1/2 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
 25 Minuten backen, bis ein Messer problemlos in die Süßkartoffeln
 hineingesteckt und wieder herausgezogen werden kann.
 Wenn die Süßkartoffeln gar sind, vorsichtig die Alufolie abheben
 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 sehr
 geschmeidige 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
 Spitze. Ihr Fleisch kann orangefarben, weiß,
 gelb oder rötlich sein und hat ein süßeres,
 feineres Aroma als die stärkehaltigere Yams-
 wurzel. Und wie wird man nun in der Obst- und
 Gemüseabteilung fündig? Halten Sie Ausschau
 nach jeweils zulaufenden Enden, dann
 werden Sie die begehrten Süß-
 kartoffeln 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
 1 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 rö-
 sten, bis ein Messer problemlos in die roten Rüben hineinge-
 steckt 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 weiß
 und süß ist. Die Mischung beiseitestellen, während die roten
 Rüben weitergeröstet werden.
4. Die roten Rüben aus dem Backofen holen und abkühlen. In
 Schalen und die Schalen kompostieren oder wegwerfen. (Es
 viel Zeit auf diese Aufgabe verwenden, wenn die Schale wei-
 ßspenig 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
 sehr geschmeidig ist. Diese Suppe schmeckt als gekühltes
 zum Mitnehmen ebenso fantastisch wie warm in einer Sch-

*Wenn
 Sie Rote-
 Rüben-Saft trinken,
 wird der Blutfluss ins Gehirn (und
 auch sonst wohin) gesteigert. Also
 kann diese Suppe Ihnen bei der Aus-
 dauer in der Bibliothek, im Fitness-
 studio und, ja, auch im Schlaf-
 zimmer 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 ... saftige ... spalten, ...
 ... auf ... Berg, ... Das Aroma der frisch zerrupften ... und ...
 ... in der ... brühe machen mich ganz ... selbst wenn ich ...
 ... nach ... werden Sie sich ... wenn Ihre ... verstopft sind, bei jeder ...
 ... die ich ... habe, ... dieses erste ... wieder ...
 ... lassen. In ... werden die ... durch ...
 ... um Ihre ... zu erhöhen.

Kenfetti-Pho

- 1 Liter vegane Knochenbrühe (Seite 188) oder 2 l salzarme gekaufte Gemüsebrühe
- 100 g 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-Kapern
- 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 empfindlich 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
 In einem Verhältnis von 6 zu 1, d.h. 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 Hitze erhitzen. Die Jalapeñoschote 1 Minute darin braten, Frühlingszwiebeln und Ingwer hinzufügen und mitbraten, bis es duftet.
 2. Kohl, Karotten und 1/2 TL Salz unterrühren. Köcheln 5 bis 10 Minuten braten, bis relativ weich sind und die Mischung duftet.
 3. Wasser, Kokosmilch, Orangenschale und Saft hinzugeben und zum Kochen bringen, dann auf niedriger Stufe köcheln lassen, bis Karotten und Kohl weich sind. Mit zusätzlichem Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
 4. Warm oder kalt servieren, nach Wunsch mit Pfefferminzblättern 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 Ingwergewächse (Zingiberaceae). Galgant ist ein ...
 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