



GLUTENFREIE SUPPEN OHNE MILCHPRODUKTE



Adriana Gyetvaiová

ADRIANA GYETVAIOVÁ

**GLUTENFREIE SUPPEN
OHNE MILCHPRODUKTE**

25 REZEPTE

© / Copyright: 2021 Adriana Gyetvaiová
GLUTENFREIE SUPPEN OHNE MILCHPRODUKTE
Umschlaggestaltung: PhDr. Adriana Gyetvaiová
Text und Fotos © PhDr. Adriana Gyetvaiová

ISBN 978-80-974090-5-0

Inhalt:

Vorwort	4
Brokkoli Suppe	5
Bauernsuppe	6
Blumenkohlsuppe	7
Braune Bohnensuppe	8
Eiersuppe	9
Erbsensuppe	10
Fischsuppe	11
Frische Bohnensuppe	12
Gemüsesuppe	13
Gulaschsuppe	14
Hühnersuppe	15
Kartoffelsuppe	16
Kichererbsen Suppe	17
Knoblauchsuppe mit Ingwer	18
Krautsuppe	19
Kürbissuppe	20
Lauchsuppe	21
Linsensuppe	22
Minestrone	23
Rindfleischbrühe mit Leberknöckeln	24
Rindfleischsuppe	25
Tomatensuppe	26
Vietnamesische Suppe	27
Weißer Bohnensuppe	28
Zwiebel Suppe	29
Getrocknetes Gemüse	30

Vorwort

Ich koche seit meiner Kindheit. Als 8-jähriges Kind bereitete ich jede Woche einen dreifarbenen Pudding mit Kompott für die ganze Familie zu. Mein Vater nannte mich sogar „Puddingkönigin“! Ich war zehn Jahre alt, als ich, nach den Sommerferien von meinen Großeltern zurückkehrte und die erste Kartoffelsuppe meines Lebens kochte. Meine Mutter sah mich nur erstaunt an. Meine Kochleidenschaft entwickelte sich aber erst während meiner Zeit an der Uni, im Internat. Fast jeder Student aß in der Uni Mensa, nur ich kochte täglich. Ich hatte sogar einen alten elektrischen Minibackofen aus den 80ern, damit ich Brathähnchen oder französischen Kartoffelauflauf zubereiten kann. Die Küche im Internat war am Ende des Flurs. Die zarten Düfte durchfluteten schnell den Flur und lockten einige der Bewohner der Zimmer an. Alle wollten meine Speisen essen und so stand ich da wie ein Sicherheitsmann. Meine Mitbewohner waren voller Freude, weil sie wussten, dass „wir“ nicht verhungern werden! Später begann ich, Kräuter anzubauen, ihre wohltuenden Wirkungen zu studieren, sie zu trocknen und dann zu versuchen, eine Vielzahl von Kräutern in den Rezepten zu verwenden.

Als ich 20 war, dachte ich, dass, wenn ein Mensch älter wird, das größte Problem die Falten sein werden. Pfeiff drauf! Ich fand heraus, dass es andere Herausforderungen sind. Ich leide seit Jahren an Milch- und Glutenunverträglichkeit. Ich suchte nach alternativen Zutaten.

Nachdem ich mit verschiedenen Produkten experimentiert hatte, kam ich auf viele tolle Speisen. Dieses Buch enthält 25 Rezepte für glutenfreie Suppen ohne Milchprodukte. Extra: die Zubereitung von getrocknetem Gemüse, das in fast allen Rezepten auftaucht und dem Essen einen unverwechselbaren Geschmack verleiht. Ich kochte und fotografierte alle Suppen selbst. Ich hoffe, dass die Rezepte viele Leser ansprechen werden.

P.S. Dieses Rezeptbuch ist auch auf Ungarisch, Englisch und Slowakisch erhältlich.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Autorin

In Bratislava am 24. September 2021

Brokkoli Suppe



Zutaten:

1 kleiner Brokkoli
2 große Kartoffeln
1 TL getrocknetes Gemüse
1/2 TL Pfeffer 4 Farben
1/2 TL gemahlener Kümmel
2 l Gemüsebrühe ersatzweise
 1 Gemüsebrühwürfel, glutenfrei
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Senf
1 Prise Thymian
1 Prise getrockneter Ingwer
Salz nach Belieben

Zubereitung:

Den Brokkoli waschen, putzen und die Röschen vom Strunk abschneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und grob schneiden. Alles in einen Topf geben und mit 2 Liter Gemüsebrühe auffüllen. Getrocknetes Gemüse, gemahlene Kümmel, zerdrückte Knoblauchzehen, eine Prise getrockneten Thymian und Ingwer in die Suppe geben, zum Kochen bringen, weich kochen und anschließend mit dem Mixstab pürieren. Wieder in den Topf zurückgeben und nochmals erwärmen. Dann mit Salz, Pfeffer und Senf abschmecken. Zum Schluss mit frisch gemahlenem 4 Farben Pfeffer bestreuen.



4 Portionen



40 Minuten