

Cook it

Vitalfood

Suppen

Eintöpfe

Salate



Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Tel.: 0 64 35 / 54 81 40
Fax: 0 64 35 / 54 81 41 00
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

1. Auflage Juli 2021

„Cook it – Suppen, Eintöpfe & Salate“

Copyright by Marion Pisani Ernährungsberatung UG ©

Inhalt

Vorwort.....	8
Gewürze in den Rezepten.....	9
Suppenrezepte.....	11
Asiatische Gemüsesuppe.....	12
Blumenkohlcremesuppe.....	14
Broccoli und Pfifferling Cremesuppe.....	16
Broccoli-Fenchel-Suppe.....	18
Grüne Bohnen-Suppe.....	20
Champignonsuppe.....	21
Cremige Sellerierahmsuppe.....	22
Feine Erbsensuppe.....	24
Falsche Gulaschsuppe (feuriger vegetarischer Eintopf).....	26
Fenchelsuppe.....	28
Grüne Suppe.....	29
Gurken-Suppe.....	30
Gemüse-Currysuppe.....	32
Italienische Kichererbsen Suppe mit Spinat.....	34
Kartoffelsuppe.....	36
Kartoffel Möhrensuppe mit Kerbel.....	37
Kartoffel Cremesuppe.....	38
Kichererbsen Gemüse Topf.....	40
Klare Suppe mit Zucchini.....	41
Klare Spargelsuppe.....	42

Kürbis Gemüsesuppe	43
Kürbissuppe mit Porree	44
Kürbis Kartoffelsuppe.....	45
Knoblauchsuppe	46
Linseneintopf	47
Möhrensuppe	48
Möhrensuppe mit Ingwer	49
Möhren-Staudenselleriesuppe.....	50
Paprika-Tomatensuppe	51
Paprikasuppe mit frischem Dill.....	52
Power Gemüse-Suppe	54
Porreesuppe.....	55
Rote Bete Suppe	56
Borschtsch (Rote Bete Suppe).....	58
Rote Linsensuppe African	60
Schnelle Ruck-Zuck-Suppe	61
Spargelsuppe	62
Spinatsuppe.....	63
Tomatensuppe	64
Zucchini Staudenselleriesuppe.....	65
Zwiebel Porreesuppe	66
Salate.....	69
Auberginen-Salat.....	70
Auberginen-Zucchini Salat mit warmer Tomatensoße.....	72
Blumenkohl-Möhrensalat.....	74

Blumenkohl-Rohkost-Salat.....	75
Blumenkohl Broccoli Salat.....	76
Broccolisalat.....	77
Grüne Bohnen-Salat.....	78
Bohnen-Tomatensalat.....	79
Bunter Gemüsesalat	80
Bunter Salat	82
Bayerischer Krautsalat.....	83
Chinakohl-Krautsalat.....	84
Cocktailtomatensalat mit Koriander	85
Champignonsalat.....	86
Feldsalat mit warmen Champignons	87
Fenchel Zwiebel Salat.....	88
Frischer Energie Salat.....	90
Frischer Herbstsalat.....	92
Grüner Salat mit Avocado	94
Gurkensalat.....	96
Grilltomatensalat.....	97
Grüner Gemüsesalat	98
TK-Gemüse-Salat.....	99
Kartoffelsalat Vitalfood.....	100
Kohlrabi-Salat.....	101
Möhrensalat.....	102
Möhren-Krautsalat.....	103
Paprikasalat.....	104

Porree Salat.....	105
Ratatouille-Salat.....	106
Rosenkohl Salat	108
Italienischer Tomatensalat.....	109
Tomaten-Paprika-Salat.....	110
Sahniger Gemüsesalat.....	111
Staudenselleriesalat.....	112
Spargelsalat grün weiß.....	113
Spargel-Rucola-Salat.....	114
Spargelsalat.....	116
Wakeup-Salat	117
Weißkohlsalat.....	118
Hirse, Buchweizen, Quinoa kochen.....	120
Kartoffelsalat á la Tatty	122
Linsensalat.....	124
Salat aus roten Linsen.....	126
Quinoa Gemüse-Salat.....	128
Quinoa-Broccoli- Salat	130
Buchweizen-Kichererbsen-Salat.....	132
Kichererbsensalat italienisch.....	134
Shirataki Nudelsalat mit Schnittlauch.....	136
-> Zubereitungstipp Shirataki Nudeln:	137
Auberginen-Zucchini-Salat.....	138
Gourmet Nudelsalat italienische Art.....	140
Sahniger Shirataki Salat.....	142

Shirataki Nudelsalat mediterran	144
Variationen für Salatdressings.....	146
Dressing mit Öl oder Crème Fraîche	147
Rheinisches Dressing	148
Sommer Dressing	149
Dressings für Salate	150
Honig-Senf-Dressing	152
Salatdressing (fettfrei) á la Eta	153
Saure-Sahne-Dip	154
Crème Fraîche-Senf-Dressing	155
Cocktail Dressing	156
Knoblauch-Kräuter- Dressing	157
Brotrezepte – Beilagen zum Salat.....	159
Indisches Naanbrot	160
Irishes Kartoffelbrot.....	161
Wakeup-Dinkel- Vitalkeim Kraftbrot.....	162
Die Kategorien	164
Deine Fettportionen	165

Vorwort

Ich freue mich sehr, dass du dich für dieses Kochbuch entschieden hast. Bei den Rezepten handelt es sich um Vital-Salate und Suppen. Es ist wichtig, dass du immer eine Auswahl an Möglichkeiten hast, und hier haben wir dir beliebte Rezepte zusammengestellt. In deinem Buch findest du auch Dressings und nicht zuletzt ein paar Ideen für dein Brot. Denn zu der Suppe oder zum Salat essen viele gerne eine Scheibe basisches Brot dazu. Dieses Buch gehört zu einer Serie von Kochbüchern, die passend auf das Wakeup Konzept abgestimmt sind. Du findest auch viele Salate und Suppen, die du sehr gut in großen Mengen vorbereiten kannst. Kartoffelsalat, Linsen, Quinoa, Shirataki Salate eignen sich sehr gut dafür. Genauso bereite auch deine Suppen in großer Menge zu, so hast du immer eine leckere basische Vorspeise oder ein Hauptgericht schnell greifbar. Mit diesen leckeren Rezepten kann so mancher zum Suppenkasper werden.

Trotz der modernen und digitalen Welt lieben wir es, wenn wir beim Kochen ein Kochbuch aus Papier in den Händen halten.

Von Herzen wünsche ich dir einen guten Appetit und viel Freude beim Nachkochen.

Deine Marion Pisani

A handwritten signature in blue ink that reads "M. Pisani". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Gewürze in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind mit den seit Jahren bewährten Wakeup-Gewürzen angegeben.

Diese kannst du gegen natürliche Gewürze aus dem Bioladen (ohne Chemie) oder frische Kräuter austauschen. Wakeup-Gewürze schmecken hervorragend und sind genauestens auf die Wakeup-Küche abgestimmt.

Wir haben auch eine Vielzahl neuer sehr spannender Gewürze in unserem Shop.

Du kannst auch diese Gewürze bei den nachfolgenden Rezepten nutzen. Sie sind sagenhaft lecker!

Lass deiner Fantasie und deinem Geschmack freien Lauf

Personenanzahl bei den Rezepten und die Mengenangabe bei Gewürzen

Die Rezepte sind, soweit nicht anders angegeben, für 2 Personen ausgelegt.

Wir haben bewusst nur selten eine Mengenangabe bei Gewürzen und Gemüsebrühe angegeben. Jeder Mensch hat ein anderes Geschmacksempfinden. Manche mögen es scharf, anderen Menschen bekommt scharf gewürztes Essen nicht.

Bei der Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe empfiehlt Wakeup: auf 250 ml Wasser 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe Pulver.

*Liebe und Freundlichkeit sind
die besten Gewürze zu allen
Speisen*

Suppen & Eintöpfe



Asiatische Gemüsesuppe



Zutaten:

6-8 Kartoffeln

2-3 Zwiebeln (fein geschnitten)

100 g-150 g TK Spinat ohne Fett

1 Bund Frühlingszwiebeln

70 g Rucola oder Brunnenkresse (falls vorhanden)

1 - 2 Knoblauchzehen oder Knoblauchpulver

1 rote Chilischote (entkernt und fein gehackt)

90 g Saure Sahne

Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe

Wakeup-Gewürzmischung scharf

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Zwiebeln und 1,5 Liter Gemüsebrühe in einen Topf mit einem schweren Boden geben. Aufkochen, dann zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln knapp gar sind. Wenn du gekochte Kartoffeln verwendest, dann nur 5 Min. köcheln lassen. Rucola oder Brunnenkresse und Spinat waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch klein hacken oder Knoblauchpulver vorbereiten. Die grünen Blätter und die Frühlingszwiebeln in die Suppe geben. Chili und Knoblauch ebenfalls unterrühren. Gebe nun die fertig gekochten und gewürfelten Kartoffeln (aus dem Vorrat, der fertig gekocht war) dazu, aufkochen und knapp 5 Min. sprudelnd kochen lassen.

Die Suppe vom Herd nehmen. Als leckeren Sahnetupfer 1 TL oder 1 EL Saure Sahne pro Teller auf die servierte Suppe geben.

Schmeckt köstlich.



Tipp:

Diese Suppe kann man heiß oder kalt servieren.
Sehr gut geeignet für Berufstätige.

Gewürz Tipp: z. B. Wakeup-Marsala Gewürz,
African-Rub Gewürz



Blumenkohlcremesuppe



Zutaten:

1.200 g TK Blumenkohl

2 Zwiebeln

60 ml Sahne

Muskat

Pfeffer (grob)

Wakeup-Kräutersalz

Wakeup-Gewürzmischung mild/scharf

Zubereitung:

Den Blumenkohl in Salzwasser weichkochen und abgießen. Mit der Sahne, sowie Kräutersalz und Pfeffer pürieren und mit ca. 1 Liter Wasser (oder besser dem Blumenkohlkochwasser) auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Gewürzen abschmecken.



Tipp:

Nach Belieben mit Kräutern servieren und 2-4 gegarte Pellkartoffeln zufügen. Dieses Rezept lässt sich auch mit Blumenkohlresten zubereiten.

Die neuen Wakeup-Gewürze passen hier gut.

