



# Mug Soups

*Schnelles Suppenglück  
aus der Tasse*



**PATMOS**  
**ESCHBACH**  
**GRÜNEWALD**  
**THORBECKE**  
**SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.  
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2018 Jan Thorbecke Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Fotos und Foodstyling: Sylwia Erdmanska-Kolanczyk  
Druck: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg  
Hergestellt in Deutschland  
ISBN 978-3-7995-1293-0

# Inhalt

- 6 *Mug Soups:  
schnelle frische Suppen  
aus der Mikrowelle*
- 8 *Die Eiligen:  
superschnelle Mug Soups*
- 20 *Die Pikanten:  
Mug Soups mit Fleisch*
- 34 *Die Besonderen:  
Mug Soups mit Fisch  
und Meeresfrüchten*
- 40 *Die Gesunden:  
vegetarische Mug Soups*
- 64 *Register*





# À la Caprese

## Tomaten-Basilikum-Suppe

### Zutaten:

1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 ½ TL Tomatenpüree  
1 EL Olivenöl  
200 ml Passata (Tomatensauce)  
1 Prise Zucker  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Crème fraîche  
100 ml Gemüsebrühe  
einige Blättchen Basilikum,  
in Streifen geschnitten

1. Den Knoblauch, das Tomatenpüree und das Olivenöl in einem Becher 1 Minute bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.
2. Die Passata und den Zucker hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 ½ Minuten garen.
3. Die Crème fraîche hinzugeben und mit der Brühe auffüllen. Kurz in der Mikrowelle aufwärmen. Das Basilikum daraufstreuen.

*Tipp | Das Basilikum erst vor dem Servieren daraufstreuen – so bleiben die Blätter schön frisch und knackig.*





# Asia-Liebe

## *Nudelsuppe mit King Prawns*

### Zutaten:

30 g Reismudeln  
60 g King Prawns  
einige Spinatblätter, grob  
zerkleinert  
½ Stange Sellerie, in Scheiben  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 EL Sesamöl  
60 ml Gemüsebrühe  
1 EL frischer Koriander  
1 EL frische Minze  
1 EL Limettensaft

1. Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln in einem Schälchen 5 Minuten darin einweichen, bis sie weich sind.
2. Die Nudeln mit den King Prawns, dem Spinat, dem Sellerie, der Knoblauchzehe, dem Sesamöl und der Gemüsebrühe in einen Becher geben und 1 ½ Minuten bei 800 Watt in der Mikrowelle garen.
3. Den Koriander, die Minze und den Limettensaft zugeben und etwa 1 Minute ziehen lassen.

*Tipp | Statt Spinat schmecken auch Mangoldblätter, Spitzkohl oder Pak Choi.*





# Register

<b>A</b>		
A Dream of Cream		
Kartoffel-Lauch-Suppe.....	48	
À la Caprese		
Tomaten-Basilikum-Suppe .....	11	
Asia-Liebe		
Nudelsuppe mit King Prawns.....	39	
<b>B</b>		
Belly Warmer		
Zucchini-Käse-Kartoffel-Suppe...	47	
Blue Dream		
Brokkolisuppe mit Gorgonzola ...	56	
<b>C</b>		
Caramba		
Bohnensuppe mit Chorizo.....	19	
<b>D</b>		
Der Geschmack Marokkos		
Würzig-süße Kichererbsen- Suppe.....	60	
Die Grüne		
Zucchini-suppe .....	23	
Die scharfe Süße		
Süßkartoffelsuppe mit Kokosmilch .....	59	
Die Superschnelle		
Asia-Suppe mit Kohl und Tofu....	15	
<b>E</b>		
Erbsenglück		
Erbsensuppe mit Minze und Feta .....	51	
<b>F</b>		
Fischers Freund		
Hühnerbrühe mit geräucherter Forelle .....	36	
For your eyes only		
Möhrensuppe .....	43	
Frühlingsglück		
Spargelsuppe .....	63	
<b>G</b>		
Gesundmacher		
Hühnersuppe mit Nudeln.....	31	
Griechischer Sommer		
Bulgur-Joghurt-Suppe.....	55	
<b>H</b>		
Hot & Beany		
Pikante Bohnensuppe.....	32	
Huhn im Grünen		
Hühnersuppe mit Gemüse.....	12	
<b>K</b>		
Kohl mal anders		
Grünkohlsuppe.....	27	
<b>L</b>		
Lammfromm		
Spinatsuppe mit Lamm .....	28	
<b>O</b>		
Ohne Kloß nix los!		
Klößchensuppe mit Tomate und Paprika .....	24	
<b>P</b>		
Parsley & Potato		
Kartoffelsuppe mit Petersilie .....	44	
<b>S</b>		
Say Cheese!		
Käsesuppe mit Speck.....	20	
Scharfes Tomatenglück		
Tomatensuppe mit Chili und Schafskäse.....	40	
Speedy Salmon		
Säuerlich-würzige Suppe mit Lachs und Ingwer.....	16	
Sweet & Smoky		
Maiscremesuppe mit Räucherlachs.....	35	
<b>T</b>		
The Fast & the Curious		
Schnelle Suppe mit Möhre und Curry .....	8	
<b>V</b>		
¡Viva México!		
Maissuppe mit Chipotle .....	52	

