

# Inhalt

Einleitung 7

Was Sie brauchen 8

Nützliche Hinweise 10

Was in den Vorrat gehört 11

Ungewöhnliche Zutaten 12

Selbst gemachte Brühen und Pasten 14

Cremige Suppen 21

Bovillons und Consommés 49

15-Minuten-Suppen 77

Gemüsesuppen mit Getreide und  
Hülsenfrüchten 105

Superfood-Suppen 129

Bezugsquellen 156

Register 157