Figurbewusst und nährstoffreich essen: Ganz leicht abnehmen mit vielfältigen Bouillon-Ideen

Schlank schlemmen dank Suppen-Diät

Löffel für Löffel zum Wunschgewicht

Suppen isst so ziemlich jeder gerne – egal, ob nun in Deutschland oder im Ausland, sie erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, sind quasi im Trend. Dies ist auch der Tatsache zu verdanken, dass sie unglaublich abwechslungsreich sind. Doch nicht nur das: Suppe essen lohnt sich auch aus gesundheitlichen Gründen und für alle, die gerade nach einer passenden Diät suchen, denn das eignet sich hervorragend zum Abnehmen. Vor allem Gemüsesuppen enthalten nur sehr wenige Kalorien. Auf fettige Einlagen, wie etwa Klöße oder Wurst, sollte dabei natürlich verzichtet werden. Eine reine Suppendiät sollte nicht länger als eine Woche durchgeführt werden. Wer sich nach diesem Prinzip ernährt, sollte dazu immer viel eiweißhaltige Lebensmittel, Obst, mageres Fleisch oder Milchprodukte verzehren.

Der Vorteil an dieser Diät liegt in erster Linie darin, dass Suppe in der Regel sehr wenige Kalorien enthält, aber trotzdem sättigend ist. Durch diesen Effekt kann bereits nach wenigen Tagen ein Gewichtsverlust verzeichnet werden. Zudem stecken in Suppen, durch das darin enthaltene Gemüse, sehr viele Vitamine, die den Körper hervorragend versorgen. Gemüse enthält außerdem basische Mineralstoffe, die dazu führen, dass der Körper mit der Suppen-Diät gleichzeitig entschlackt wird und der Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht gebracht wird. Diese Ernährungsweise eignet sich also nicht nur zum Abnehmen, sondern vor allem auch, um den Körper zu entgiften. Trotz der Vorteile sollte man aber stets darauf achten, sich nicht zu einseitig zu ernähren.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de; lenets_tan

1. Rezept

241 kcal p. Portion

- 500 g Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Butter (z. B. von Du darfst)
- 2 TL milder Curry
- 1 Msp. Kurkuma
- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- 1 reife Mango
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- Salz und Pfeffer
- 50 g Lachsschinken

Mangosüppchen

1 Tomaten einritzen, mit Wasser überbrühen, kalt abschrecken, häuten, vierteln und die Kerne entfernen. Schalotte sowie Ingwer schälen und fein würfeln. Beides in einem Topf mit Butter andünsten. Die Gewürze und Tomaten dazugeben. Mit Brühe ablöschen und 10 Minuten zugedeckt kochen lassen.

2 Mango schälen und die Hälfte des Fruchtfleisches in den Topf geben. Alles pürieren. Restliche Mango mit Limettensaft übergießen. Limettenschale zur Suppe geben. Diese mit Saft, Konfitüre, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Lachsstreifen servieren.

2. Rezept

295 kcal p. Portion

- je 2 Knoblauchzehen und Schalotten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 150 g Tiefseegarnelen
- Salz und Pfeffer
- 600 ml Hühner-Kraftbouillon
- 250 ml Sahne oder Rama Cremefine
- ca. 3 EL heller Soßenbinder
- 3 EL Pflanzencreme (z. B. von Rama)
- Zitronenmelisse

Zitronensuppe

1 Knoblauch und Schalotten schälen und grob hacken. Paprika putzen, waschen, vierteln und in Würfel schneiden. Die Zitrone und Orange filetieren. Garnelen auftauen lassen.

2 Pflanzencreme erhitzen. Knoblauch und Garnelen anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Abtropfen lassen.

3 Schalottenwürfel, Paprikawürfel, Zitronen- und Orangenfilets im Fett andünsten, Brühe und Sahne dazugeben. Aufkochen, Soßenbinder einrühren, mit Garnelen und Melisse servieren.

3. Rezept

236 kcal p. Portion

- 6 Zweige Basilikum
- 30 g Oliven grün (ohne Stein)
- 100 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 EL Sahne oder Rama Cremefine
- Pfeffer, süßes Paprikapulver
- 1 1/2 kg Tomaten
- 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- etwas Öl
- 500 ml Gemüsebrühe

Tomatensuppe

1 Basilikum waschen, Blättchen abzupfen und einige davon zum Garnieren beiseite legen, den Rest hacken. Oliven hacken. Frischkäse und Sahne glatt rühren. Basilikum und Oliven unterrühren. Mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, kalt stellen.

2 Tomaten waschen und Stielansatz herausschneiden, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls klein würfeln, in Öl andünsten. Tomaten, Gewürze und Brühe dazugeben, aufkochen lassen. Wer möchte, kann auch einfach 2 Beutel KNORR Feinschmecker Tomaten Suppe Toscana verwenden.

3 Aus dem Frischkäse kleine Klößchen formen. Suppe anrichten, mit Klößchen und Basilikum servieren.