



SoupMaker

PHILIPS
sense and simplicity

Feine Suppe

Smooth soup
Soupe veloutée



- D 9 Kräfftige Tomatensuppe
- 11 Lauchsuppe
- 13 Mit Curry verfeinerte Karottensuppe
- 15 Broccoli-Cremesuppe
- 17 Hokkaido-Kürbissuppe
- 19 Frische Rote-Beete-Suppe
- 21 Maissuppe mit Bacon
- 23 Pilz-Rahmsüppchen
- 25 Paprika-Basilikumsuppe
- 27 Kräutersüppchen
- 29 Erbsen-Wasabi-Suppe
- 31 Rotkraut-Cremesuppe

- GB 9 Classic tomato soup
- 11 Leek soup
- 13 Curried carrot soup
- 15 Cream of broccoli soup
- 17 Hokkaido squash soup
- 19 Fresh beetroot soup
- 21 Sweet corn soup with bacon
- 23 Creamy mushroom soup
- 25 Red bell pepper and basil soup
- 27 Herb soup
- 29 Pea wasabi soup
- 31 Cream of red cabbage soup

- F 9 Soupe piquante à la tomate
- 11 Soupe de poireaux
- 13 Soupe de carottes au curry
- 15 Soupe crémeuse au brocoli
- 17 Soupe de potimarron
- 19 Soupe de betterave fraîche
- 21 Soupe de maïs sucré au bacon
- 23 Soupe crémeuse aux champignons
- 25 Soupe de poivrons au basilic
- 27 Petite soupe aux herbes
- 29 Soupe de petits pois au wasabi
- 31 Soupe de chou rouge à la crème

Große Suppe

Chunky soup
Soupe avec morceaux

- 33 Traditionelle Hühnersuppe
- 35 Bohnen-Sauerrahmtopf
- 37 Cremige Frühlingsuppe
- 39 Kartoffel-Selleriesuppe
- 41 Ananas-Currysuppe
- 43 Erbsen-Gemüsesuppe

- 33 Easy chicken soup
- 35 Bean sour cream soup
- 37 Creamy spring vegetable soup
- 39 Potato and celery root soup
- 41 Pineapple curry soup
- 43 Pea potato soup

- 33 Soupe au poulet facile
- 35 Potage de haricots verts à la crème fleurette
- 37 Soupe de printemps onctueuse
- 39 Soupe de céleri et pommes de terre
- 41 Soupe à l'ananas et au curry
- 43 Soupe de légumes aux petits pois



Kalte Suppe

Cold soup
Soupe froide

- 45 Spanische Gazpacho
- 47 Gekühlte Gurken-Avocado-Suppe
- 49 Kalte Buttermilchsuppe mit Curry und Chili
- 51 Gekühlte Kirschsuppe

- 45 Spanish Gazpacho
- 47 Chilled cucumber and avocado soup
- 49 Cold buttermilk soup with curry and chilli
- 51 Chilled cherry soup

- 45 Gaspacho espagnol
- 47 Soupe froide de concombre et d'avocat
- 49 Soupe froide au babeurre avec curry et piment
- 51 Soupe de cerises froide



Kompott

Compote
Compote

- 53 Apfelkompott mit Gewürzen
- 55 Rhabarber-Erdbeer-Kompott
- 57 Bananenkompott
- 59 Pflaumenkompott mit Rosenwasser

- 53 Spiced apple compote
- 55 Rhubarb and strawberry compote
- 57 Banana compote
- 59 Plum compote with rosewater

- 53 Compote de pommes épicée
- 55 Compote de fraises et rhubarbe
- 57 Compote de bananes
- 59 Compote de prunes à l'eau de rose



Smoothie

Smoothie
Smoothie

- 61 Bananensmoothie
- 63 Bananen-Kaffee-Karamell-Smoothie
- 65 Himbeer-Buttermilch-Smoothie
- 67 Erdbeer-Mango-Drink

- 61 Banana smoothie
- 63 Banana coffee caramel smoothie
- 65 Raspberry buttermilk smoothie
- 67 Strawberry mango smoothie

- 61 Smoothie à la banane
- 63 Smoothie au caramel, café et bananes
- 65 Smoothie au babeurre et framboises
- 67 Cocktail lacté fraise-mangue

Suppen, Kompott und Smoothies leicht gemacht

Gesund. Köstlich. Selbst gemacht.

Your favourite soups, compotes and
smoothies made easy

Healthy. Delicious. Homemade.

Vos soupes, compotes et smoothies
préférés en toute simplicité

Sain. Délicieux. Fait maison.



D

Mit dem Philips SoupMaker bereiten Sie Ihre Lieblingssuppen, -kompottsorten und -smoothies spielend leicht zu

Der Philips SoupMaker hat 5 Einstellungen: 4 Automatik-Programme mit vordefinierten Temperaturen und Zeiten für optimale Ergebnisse und 1 Funktion für manuelles Mixen.



Feine Suppe – 23 Minuten



Grobe Suppe – 20 Minuten



Kompott – 15 Minuten



Smoothie – 3 Minuten (ohne Erhitzen)



Manuelles Mixen

Mit Hilfe der Funktion für manuelles Mixen können Sie mixen, ohne zu erhitzen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – bei jedem Rezept. Hinweis: Beim manuellen Mixen können Sie die Schaltfläche so lange gedrückt halten, wie das Gerät mixen soll. Sobald Sie die Schaltfläche loslassen, endet der Mixvorgang.

Vorbereiten der Zutaten

- Verwenden Sie frische Zutaten der Saison, das schmeckt am besten
- Schneiden Sie die Zutaten für optimale Ergebnisse in 2 cm große Würfel
- Bitte tauen Sie die Zutaten für die Suppen vor dem Einfüllen in den SoupMaker auf (für Kaltrezepte nicht erforderlich)
- Mischen Sie die Zutaten im SoupMaker, bevor Sie den Deckel schließen
- Wählen Sie mit Hilfe der Auswahl Schaltfläche das gewünschte Programm
- Drücken Sie die Einschalttaste, um das Programm zu starten

Tipps & Tricks

Für ein optimales Ergebnis befüllen Sie das Gefäß bitte nur in dem Bereich zwischen „Min“ und „Max“. Die Konsistenz Ihrer Suppe lässt sich durch Hinzugeben von mehr oder weniger Flüssigkeit anpassen. Wenn Zutaten am Boden des Gefäßes hängen, empfiehlt es sich, weitere Flüssigkeit zuzugeben. Der rostfreie Stahlbehälter hält die fertige Suppe bis zu 40 Min. warm, so dass Sie servieren können, wann Sie möchten. Die folgenden Rezepte ergeben bis zu 1,2 Liter Suppe (ca. 4 Portionen).

GB

The Philips SoupMaker helps you make your favourite soups, compotes and smoothies

The Philips SoupMaker has 5 settings, 4 automated programmes where temperature and time are set for the perfect result and a manual blending programme.



Smooth Soup – 23 minutes



Chunky Soup – 20 minutes



Compote – 15 minutes



Smoothie – 3 minutes (without heating)



A manual blending programme

Use the manual blending programme to blend without heating. It allows you to blend any recipe to the desired consistency. Note: for manual blending you can keep the button pressed as long as you want the appliance to blend. When you release the button the blending will stop.

Preparing the ingredients

- For the best taste use fresh, seasonal ingredients
- Cut the ingredients in cubes of 2 cm for the best results
- When preparing soup, defrost ingredients before putting them into the SoupMaker. This is not necessary for cold recipes
- Stir the ingredients in the SoupMaker before putting the lid on
- Select the desired programme with the select button
- Press the on button to start the programme

Tips & Tricks

For a perfect result always stay between the min and max markings of the jug. You can adjust the consistency of your soup, by adding more or less liquid. If ingredients stick to the bottom of the jug you may need to add additional liquid. When the soup is ready the stainless steel jug will keep the soup warm for up to 40 min, allowing you to serve at any moment. The following recipes will make up to 1.2 litres of soup (approximately 4 portions).

FR

Le SoupMaker de Philips vous permet de réaliser vos soupes, compotes et smoothies préférés

Le SoupMaker de Philips dispose de 5 réglages, 4 programmes automatiques où la température et la durée sont définies pour un résultat parfait et une fonction mixage manuel.



Soupe veloutée – 23 minutes



Soupe avec morceaux – 20 minutes



Compote – 15 minutes



Smoothie – 3 minutes (sans faire chauffer)



Une fonction de mixage manuel

Utilisez la fonction mixage manuel pour mixer sans cuisson. Elle vous permet de mixer toutes vos recettes jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Remarque : pour le mixage manuel, vous pouvez maintenir le bouton de l'appareil enfoncé aussi longtemps que vous le désirez. Lorsque vous relâchez le bouton, le mixage s'arrête.

Préparation des ingrédients

- Pour obtenir un goût savoureux, utilisez des ingrédients frais et de saison
- Pour un résultat optimal, coupez les ingrédients en dés d'environ 2 cm
- Lors de la préparation des soupes, décongelez les ingrédients avant de les mettre dans le SoupMaker. Cette étape n'est pas nécessaire pour les préparations froides
- Mélangez les ingrédients dans le SoupMaker avant de placer le couvercle
- Sélectionnez le programme de votre choix avec le bouton de sélection
- Appuyez sur le bouton de mise sous tension pour démarrer le programme

Trucs et astuces

Pour un résultat parfait, ne dépassez jamais les graduations min et max du blender. Vous pouvez ajuster la consistance de votre soupe, en ajoutant plus ou moins de liquide. Si les ingrédients collent au fond du blender, ajoutez éventuellement un peu de liquide. Lorsque la soupe est prête, le récipient en acier inoxydable la garde au chaud pendant 40 minutes, ce qui vous permet de la servir à tout moment. Les recettes suivantes vous permettront de réaliser jusqu'à 1,2 litre de soupe (environ 4 portions).

5

Rezepte

Wir haben selbstverständlich alle Rezepte ausprobiert und verkostet, aber Geschmäcker sind, glücklicherweise, verschieden. Wenn Ihnen zu der einen oder anderen Rezeptidee etwas anderes einfällt, Sie eine Suppe als zu dünnflüssig oder zu dickflüssig empfinden, oder Sie vielleicht keine Sahne verwenden möchten, können Sie gerne variieren und das Rezept Ihren Vorstellungen entsprechend anpassen. Das Gleiche gilt auch für die Menü-Einstellungen. Wenn Sie eine grobe Suppe lieber als eine feine Suppe mögen, ändern Sie die Menü-Einstellung nach Ihrem Geschmack. Dabei ist nur zu beachten, dass mit Sahne gebundene Suppen nicht binden können, wenn sie nicht püriert werden.

Kochen mit dem SoupMaker

Ich habe häufig einen Schritt in den Rezepten genannt, den Sie nicht notwendigerweise befolgen müssen – das Anschwitzen. Ob Sie die Zutaten anschwitzen, bleibt letztlich Ihnen überlassen. Wenn Sie den Schritt aber befolgen, werden Sie es sicher nicht bereuen, da sich einige Aromen erst durch das Anschwitzen der Zutaten voll entfalten.

Zutaten

Wir sind bei den verwendeten Zutaten grundsätzlich von frischen Produkten ausgegangen. Wenn wir TK-Produkte verwendet haben, so verfolgen wir damit das Ziel, dass Sie die Suppe in gleicher Form das ganze Jahr über zubereiten können. Für das jeweilige Rezept können Sie natürlich immer auch nur frische Produkte oder nur TK-Produkte verwenden.

Gewürze & Kräuter

Die Gewürze und Kräuter, die wir in den Rezepten nennen, sind immer nur Vorschläge. Grundsätzlich gilt „es gefällt, was schmeckt“. Fühlen Sie sich also frei und lassen Ihrer Kreativität freien Lauf.

Basissuppen/Brühen

Wir haben in den einzelnen Rezepten verschiedene Brühen eingesetzt. Von der Gemüsebrühe über die Hühnerbrühe bis zur Rinderbrühe oder Kalbsbrühe. Auch hier können Sie selbstverständlich die Brühe verwenden, die Ihnen am besten schmeckt. Grundsätzlich ist die Gemüsebrühe die am wenigsten kräftige Brühe und die Rinderbrühe die kräftigste der vier.

Reinigung

Bitte geben Sie das Gerät nicht in den Geschirrspüler: Reinigen Sie den SoupMaker mit etwas heißem Wasser vor und geben Sie dann etwa 1 Liter Wasser mit 1-2 Tropfen Spülmittel in den SoupMaker. Verwenden Sie die Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ für ca. 30 Sekunden, leeren Sie das Wasser aus und spülen Sie erneut mit heißem Wasser nach. Reinigen Sie auch den Überlaufsensor: Wenn dieser schmutzig wird, setzt die Funktion des Sensors ein und das Gerät stoppt mit einem Pieps-Geräusch.

Ihr Guido Weber



Recipes

We have, of course, tried out all of the recipes ourselves, but we know that people have different tastes.

If there is something that you'd like to change about a recipe, if you feel that a soup is too thin or too thick, or you prefer not to use cream, then you can vary the recipe to suit your taste.

The same also goes for the programme settings. If you prefer a chunky soup instead of a smooth soup, change the programme settings to your taste. One important thing to bear in mind, however, is the fact that a soup thickened with cream cannot thicken if it has not been pureed first.

Cooking with the SoupMaker

One of the steps I mention regularly in my recipes, but which you do not necessarily have to follow, is sautéing. Choosing whether to sauté or not is up to you. However, I always recommend this step because certain flavours cannot unfold unless they are sautéed.

Ingredients

Our recipes were conceived with predominantly fresh ingredients in mind. If we have used frozen products, then we have done so to allow you to prepare the soup all year round. In the recipes where this is the case, fresh products can, of course, be used instead of frozen products.

Herbs & Spices

The spices and herbs used in the recipes are meant as suggestions only. You are, of course, always free to select those that taste best to you. So don't be afraid to get creative!

Basic soups / Stocks

We have used different kinds of stocks in the individual recipes, i.e. vegetable, chicken, beef and veal stock. You can always use your preferred stock. Generally, vegetable stock is mild in flavour and beef stock is the strongest of the four.

Cleaning

Please do not put the SoupMaker into the dishwasher to clean. Clean the SoupMaker by first rinsing it under hot water and then pouring about 1 litre of water with 1-2 drops of detergent into it. Use the "Manual blending" programme for about 30 seconds, then pour out the water and rinse again with hot water. Also clean the overflow sensor. When this sensor gets dirty, it will respond by emitting a peeping sound and stopping the SoupMaker from working.

Guido Weber

Recettes

Bien entendu, nous avons testé et goûté toutes nos recettes, mais les goûts et les couleurs ne se discutent pas.

Si certaines recettes vous donnent des idées, si vous avez trouvé certaines soupes trop liquides ou trop épaisses ou si vous ne voulez pas utiliser de crème, laissez libre cours à vos envies et à vos préférences, et n'hésitez pas à adapter les préparations.

Vous pouvez également varier les modes de fonctionnement utilisés. Si vous préférez les soupes sans morceaux, optez pour un menu correspondant. Veuillez cependant noter que les soupes liées à la crème ne peuvent pas prendre si elles ne sont pas mixées en purée.

Cuisiner avec le SoupMaker

Je précise souvent dans les recettes de faire suer les ingrédients : cette étape n'est pas indispensable. Vous pouvez choisir de vous en dispenser. Mais si vous prenez le temps de la réaliser, vous ne le regretterez pas car c'est cette étape qui permet à certains ingrédients de déployer tous leurs arômes.

Ingédients

Nous utilisons de préférence des produits frais. Le recours aux produits surgelés a pour seul objectif de vous permettre de réaliser la soupe tout au long de l'année, quelle que soit la saison. Vous pouvez bien entendu réaliser les recettes concernées avec des produits frais.

Épices & Herbes

Les épices et les herbes que nous utilisons dans nos recettes ne sont que des suggestions. Vous seul savez ce que vous aimez. Libre à vous de varier les plaisirs et de laisser parler vos envies.

Soupes de base / Bouillons

Dans les recettes, nous avons utilisé différents bouillons : du bouillon de légumes au bouillon de bœuf ou d'agneau en passant par le bouillon de volaille. Là aussi, n'hésitez pas à privilégier le bouillon de votre choix. En principe, le bouillon de légumes est le moins fort et le bouillon de bœuf le plus fort des quatre.

Nettoyage

Veuillez ne pas mettre l'appareil au lave-vaisselle. Rincez d'abord le SoupMaker à l'eau chaude puis versez-y 1 litre d'eau et 1 à 2 gouttes de produit de nettoyage. Appuyez sur la fonction « Mixage manuel » pendant env. 30 secondes, puis videz l'eau et rincez à nouveau l'appareil sous l'eau chaude. Nettoyez également le détecteur de trop-plein. Lorsqu'il est sale, il ne fonctionne plus et l'appareil s'arrête en émettant un bip.

Bien à vous, Guido Weber



D

KRÄFTIGE TOMATENSUPPE

Diese Suppe können Sie verfeinert mit etwas weniger Flüssigkeit und ein paar Kräutern und Gewürzen hervorragend als Sauce für Fleisch und Pasta verwenden.

Zutaten:

200 g frische Tomaten, gewürfelt
 300 g geschälte Tomaten aus der Dose
 150 g Staudensellerie
 75 g Schalotten, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe
 30 g brauner Zucker
 3 EL Olivenöl
 600 ml Gemüsebrühe
 1 Prise Meersalz, Pfeffer aus der Mühle,
 Chilipulver
 1 Bund Basilikum, grob gehackt

Zubereitung:

- Die frischen Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden. Die Dosen Tomaten in ein Sieb abgießen und dabei den Saft auffangen. Die Dosen Tomaten ebenfalls in große Würfel schneiden und dabei die Stielansätze entfernen.
- Den Staudensellerie, die Schalotten und den Knoblauch schälen und würfeln. Alles zusammen für 1 Minute gemeinsam mit dem braunen Zucker mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in Olivenöl anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen, die Tomaten zusammen mit der Brühe dazugeben, den SoupMaker erneut auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Wenn das Programm beendet ist, die Suppe mit den Gewürzen abschmecken, evtl. mit etwas Sahne verfeinern und mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmixen. Zum Servieren das gehackte Basilikum zur Suppe geben.

Tipp:

Hier können Sie statt Staudensellerie auch Sellerie verwenden. Den Stiel vorher von den feinen Fasern befreien.

GB

CLASSIC TOMATO SOUP

With a little less liquid and a few herbs and spices, this soup also makes an excellent sauce for meat or pasta.

Ingredients:

200 g fresh diced tomatoes
 300 g tinned tomatoes
 150 g celery
 75 g diced shallots
 1 clove garlic
 30 g brown sugar
 3 tbsps olive oil
 600 ml vegetable stock
 1 pinch sea salt, pepper from the mill and chilli powder
 1 bunch coarsely chopped basil

Preparation:

- Wash and halve the fresh tomatoes, remove the cores and cut the pulp into large cubes. Pour the tinned tomatoes into a colander and collect the juice. Also cut the tinned tomatoes into large dice and remove the cores.
- Peel and dice the celery, the onion and the garlic. Briefly sauté in olive oil for 1 minute with the brown sugar using the “Smooth soup” programme.
- Then remove the lid, add the tomatoes with the stock and again set the SoupMaker to the “Smooth soup” programme and start the programme.
- When the programme has ended, season the soup with the spices, add a little cream if you like and mix with the “Manual blending” programme. Serve the soup garnished with the chopped basil.

Tip:

Instead of using celery, you can also use celery root. Make sure to remove the strings first.

F

SOUPE PIQUANTE À LA TOMATE

Réduisez la quantité de liquide et ajoutez quelques herbes : cette soupe fera une sauce idéale en accompagnement de viandes ou de pâtes.

Ingredients:

200 g de tomates fraîches, en dés
 300 g de tomates pelées en boîte
 150 g de céleri en branches
 75 g d'échalotes, hachées
 1 gousse d'ail
 30 g de sucre roux
 3 c. à s. d'huile d'olive
 600 ml de bouillon de légumes
 1 pincée de sel, poivre du moulin, piment
 1 bouquet de basilic, ciselé

Préparation:

- Lavez les tomates fraîches, coupez-les en deux, retirez les parties dures et taillez la chair en gros dés. Versez les tomates en boîte dans une passoire et récupérez le jus. Coupez également les tomates en boîte en gros dés et retirez les parties dures.
- Épluchez et hachez le céleri, l'oignon et l'ail. Faites suer ces trois derniers ingrédients dans l'appareil pendant 1 minute avec le sucre roux et l'huile d'olive en mode « Soupe veloutée ».
- Retirez le couvercle, ajoutez les tomates et le bouillon et appuyez sur la fonction « Soupe veloutée ».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez la soupe, ajoutez un peu de crème et sélectionnez le menu « Mixage manuel ». Parsemez de persil avant de servir.

Astuce:

Vous pouvez remplacer le céleri en branches par du céleri-boule. N'oubliez pas d'éliminer la partie comportant les racines.



23 min

9



D

LAUCHSUPPE

Lauch gibt es das ganze Jahr über, aber am besten schmeckt er von Oktober bis Mai.

Zutaten:

350 g Lauch
50 g Kartoffeln
50 g gehackte Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
750 ml Hühnerbrühe
Frischer Thymian
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Senf-Vinaigrette:

1 TL Senf
1 TL Kapern
½ TL Zitronensaft
1 TL Olivenöl
Frische Petersilie

Zubereitung:

- Den Lauch waschen und in 1 cm breite Ringe schneiden.
- Die Kartoffel schälen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.
- Alle Suppenzutaten in den SoupMaker geben, Deckel schließen, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Die Vinaigrette-Zutaten in einem Schälchen verquirlen.
- Wenn die Suppe fertig ist, Deckel öffnen und Suppe in hübsche Suppenschalen gießen. Suppe spiralförmig mit Vinaigrette beträufeln und servieren.

Tipp:

Diese Suppe können Sie ggfs. kalt servieren. Mindestens 3 Stunden kühl stellen.

GB

LEEK SOUP

Leeks can be found all year round but they're at their best from October through to May.

Ingredients:

350 g leeks
50 g potatoes
50 g chopped onions
1 garlic clove
750 ml chicken stock
Fresh thyme leaves
Pepper and salt to taste

Mustard vinaigrette:

1 tsp of mustard
1 tsp capers
½ tsp lemon juice
1 tsp olive oil
Fresh parsley

Preparation:

- Rinse the leeks and slice into 1 cm rings. Peel and cut the potatoes into 2.5 cm pieces.
- Put all the soup ingredients into the SoupMaker; close the lid and start the "Smooth soup" programme.
- Meanwhile, mix the vinaigrette ingredients together in a small bowl.
- When the soup is ready, open the lid and pour into pretty soup bowls. Swirl some of the vinaigrette into the soup and serve.

Tip:

You can serve this soup cold if you like. Chill it for at least 3 hours.

F

SOUPE DE POIREAUX

Les poireaux peuvent être récoltés toute l'année mais ils sont meilleurs d'octobre à mai.

Ingédients:

350 g de poireaux
50 g de pomme de terre
50 g d'oignons hachés
1 gousse d'ail
750 ml de bouillon de volaille
Feuilles de thym frais
Sel et poivre pour assaisonner

Vinaigrette à la moutarde:

1 c. à c. de moutarde
1 c. à c. de câpres
½ c. à c. de jus de citron
1 c. à c. d'huile d'olive
Persil frais

Préparation:

- Rincez les poireaux et coupez-les en morceaux d'environ 1 cm. Épluchez et coupez les pommes de terre en morceaux d'environ 2,5 cm.
- Placez tous les ingrédients de la soupe dans l'appareil à soupe, fermez le couvercle et appuyez sur le programme «Soupe veloutée».
- Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol.
- Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez dans de jolis bols à soupe. Ajoutez un peu de vinaigrette dans la soupe et servez.

Astuce:

Vous pouvez servir cette soupe froide si vous le souhaitez. Réfrigération: au moins 3 heures.



23 min

77



D

MIT CURRY VERFEINERTE KAROTTENSUPPE

Karotten sind in Suppen sehr vielseitig verwendbar. Verwenden Sie sie in Verbindung mit Limone und Mango oder probieren Sie diese Curry-Kokos-Kombination.

Zutaten:

400 g Karotten
50 g Kartoffeln
50 g gehackte Zwiebeln
700 ml Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz nach Geschmack
2 TL Currypulver
100 ml Crème fraîche oder Kokosmilch

Zubereitung:

- Die Karotten und Kartoffeln schälen und in 2 cm große Würfel schneiden.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn die Suppe fertig ist, den Deckel öffnen und die Suppe in Becher oder Gläser gießen.



Tipp:

Zu Karotten passt Mango ganz hervorragend. Verwenden Sie also ruhig Mangos statt Kartoffeln. Nehmen Sie in diesem Fall 300 g Karotten und 150 g Mango. Ersetzen Sie das Currypulver durch den Saft einer Limone und frische Korianderblätter. Eine hübsche Garnitur für diese Suppe sind Gemüsechips oder ein Teelöffel Crème fraîche.

GB

CURRIED CARROT SOUP

Carrot is a very versatile ingredient for soups. Combine it with lime and mango, or try this curry and coconut combination.

Ingredients:

400 g carrots
50 g potatoes
50 g chopped onions
700 ml vegetable stock
Pepper and salt to taste
2 tsp curry powder
100 ml crème fraîche or coconut milk

Preparation:

- Peel the carrots and potatoes and cut them into 2 cm cubes.
- Place all the ingredients except for the crème fraîche into the SoupMaker, close the lid and press the "Smooth soup" programme.
- When the soup is ready, open the lid, mix in the crème fraîche and pour into bowls or glasses.

Tip:

Carrots pairs great with mango, so feel free to use mango instead of potato. Use 300 g carrot plus 150 g mango. Replace the curry powder with the juice of 1 lime and fresh coriander leaves. Vegetable crisps are a nice garnish to this soup or a teaspoon of crème fraîche.

F

SOUPE DE CAROTTES AU CURRY

La carotte est un ingrédient très polyvalent pour les soupes. Associez-la avec du citron et de la mangue, ou essayez cette combinaison curry et noix de coco.

Ingredients:

400 g de carottes
50 g de pomme de terre
50 g d'oignons hachés
700 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre pour assaisonner
2 c. à c. de poudre de curry
100 ml de crème fraîche ou de lait de noix de coco

Préparation:

- Pelez les carottes et les pommes de terres et coupez-les en tranches de 2 cm.
- Mettre tous les ingrédients (sauf la crème fraîche) dans le bol, fermez le couvercle et appuyez sur le programme « Soupe veloutée ».
- Quand la soupe est prête, ouvrez le couvercle, ajoutez la crème fraîche et servez dans des bols.

Astuce:

La carotte se marie très bien avec la mangue, alors n'hésitez pas à remplacer la pomme de terre par de la mangue. Utilisez 300 g de carottes plus 150 g de mangue. Remplacez la poudre de curry par le jus d'un citron et des feuilles de coriandre fraîche. Cette soupe s'accommode très bien de légumes croquants ou d'une c. à c. de crème fraîche.



23 min

B



D

BROCCOLI-CREMESUPPE

Broccoli hat nicht nur geschmacklich, sondern auch inhaltlich viel zu bieten. Er ist reich an Eisen, Calcium, Phosphor, Kalium, Zink, Carotin, Ascorbinsäure und den Vitaminen B1, B2, B6, und E. Auch die enthaltenen Ballaststoffe können sich sehen lassen.

Zutaten:

25 g Schalotten, gewürfelt
100 g Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt
600 g Broccoli, frisch
2 EL Butter
1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
600 ml Hühnerbrühe
100 ml Sahne

Zubereitung:

- Die Schalotten und die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Broccoli in kleine Röschen schneiden.
- Alles zusammen mit einem EL Butter in den SoupMaker geben, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken, die Sahne und einen EL Butter dazugeben und mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmischen.

Tipp:

Halten Sie ein paar Broccoli-Röschen zurück und geben Sie diese kurz in kochendes Wasser. Im nächsten Schritt die Röschen mit kaltem Wasser abschrecken und als Dekoration und Einlage benutzen. Als Beilage können Sie eine kleine Kalbsroulade mit grünen Bohnen servieren.

GB

CREAM OF BROCCOLI SOUP

Broccoli has a lot to offer, both in terms of taste and nutrients. It is rich in iron, calcium, phosphor, potassium, zinc, carotene and ascorbic acid as well as in vitamins B1, B2, B6 and E, and also contains an impressive amount of fibre.

Ingredients:

25 g diced shallots
100 g diced floury potatoes
600 g fresh broccoli
2 tbsp butter
1 pinch salt, pepper, sweet paprika
600 ml chicken stock
100 ml cream

Preparation:

- Peel the shallots and potatoes and dice them. Cut the broccoli into small florets.
- Put the ingredients, together with one tbsp of butter, into the SoupMaker, set it to the "Smooth soup" programme and start the programme.
- When the programme has ended, season with the spices, add the cream and one tbsp of butter and mix using the "Manual blending" programme.

Tip:

Set aside a couple of broccoli florets and blanch them briefly in boiling water. Then rinse the florets in cold water and use them as decoration and garnish. This soup can be served with a small veal roulade with green beans.

F

SOUPE CRÉMEUSE AU BROCOLI

S'il est riche en goût, le brocoli l'est aussi en qualités nutritives. Il contient beaucoup de fer, de calcium, de phosphore, de potassium, de zinc, de carotène, d'acide ascorbique et de vitamines B1, B2, B6 et E. Sa teneur en fibres n'est pas négligeable non plus.

Ingédients:

25 g d'échalotes, hachées
100 g de pommes de terre, à chair farineuse, coupées en cube
600 g de brocolis, frais
2 noix de beurre
1 pincée de sel, poivre, paprika doux
600 ml de bouillon de volaille
100 ml de crème liquide

Préparation:

- Pelez et détaillez les échalotes et les pommes de terre. Taillez le brocoli en morceaux.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil avec une noix de beurre puis sélectionnez le programme « Soupe veloutée ».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez, ajoutez la crème et le reste de beurre, puis appuyez sur « Mixage manuel ».

Astuce:

Mettez de côté quelques fleurs de brocoli et plongez-les brièvement dans l'eau bouillante. Passez-les ensuite sous l'eau froide et utilisez-les comme décoration ou accompagnement. Cette soupe peut être servie accompagnée d'une petite roulade de veau et de haricots verts.



23 min

15



D

HOKKAIDO-KÜRBISSUPPE

Kürbis ist ein sehr gesunder Sattmacher, und es gibt ca. 800 essbare Sorten, von denen jede anders schmeckt.

Zutaten:

50 g Schalotten, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
 600 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
 60 g Zucker
 600 ml Rinderbrühe
 1 rote Chilischote, je nach Schärfe und Geschmack, entkernt und gehackt
 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zimt
 Etwas Thai-Basilikum, gehackt
 100 ml Sahne
 30 g Butter

Zubereitung:

- Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden (der Hokkaido-Kürbis muss nicht geschält werden, man kann die Schale mit verarbeiten).
- Die Schalottenwürfel zusammen mit dem Knoblauch und dem Zucker für 1 Minute mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen, den Kürbis zusammen mit der Brühe in den SoupMaker geben, erneut die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, die Suppe mit den Gewürzen und der Chilischote abschmecken, die Sahne und die Butter dazugeben und mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmischen. Zum Servieren das Thai-Basilikum dazugeben.

Tipp:

Hokkaido ist sehr schmackhaft und darüber hinaus sehr leicht zu verarbeiten, da man ihn nicht schälen muss, sondern die Schale mitkocht. Es kann aber auch jeder andere Kürbis verwendet werden!

GB

HOKKAIDO SQUASH SOUP

Squash is both healthy and filling; there are about 800 types of squash, and every type tastes different.

Ingredients:

50 g diced shallots
 1 clove diced garlic
 600 g diced Hokkaido squash
 60 g sugar
 600 ml beef stock
 1 piece of deseeded and chopped chilli pepper; adjust amount for desired spiciness and taste
 1 pinch salt, pepper, nutmeg, cinnamon
 Some chopped Thai basil
 100 ml cream
 30 g butter

Preparation:

- Peel and dice the shallots and the garlic. Wash the squash, remove the seeds and cut into small dice (the Hokkaido squash does not need to be peeled, it can be processed with the peel).
- Briefly sauté the shallots with the garlic and the sugar for 1 minute using the “Smooth soup” programme.
- Then remove the lid, add the squash to the SoupMaker together with the stock, and set the “Smooth soup” programme again. Start the programme.
- When the programme has ended, season with the spices and the red chilli pepper; add the cream and the butter; and mix using the “Manual blending” programme. Serve the soup garnished with the Thai basil.

Tip:

Hokkaido is very tasty and also easy to process, since the skin becomes tender when cooked and does not need to be peeled. However, this recipe can be made using all kinds of squash!

F

SOUPE DE POTIMARRON

En plus d'être roboratif, le potiron est un aliment très sain. Il en existe près de 800 variétés comestibles aux saveurs très différentes.

Ingredients:

50 g d'échalotes, hachées
 1 gousse d'ail, hachée
 600 g de potimarron, coupé en cubes
 60 g de sucre
 600 ml de bouillon de bœuf
 1 petit piment rouge, selon sa force et votre goût, épépiné et haché
 1 pincée de sel, poivre, noix de muscade, cannelle
 Un peu de basilic thaï, ciselé
 100 ml de crème liquide
 30 g de beurre

Préparation:

- Épluchez et hachez les échalotes et l'ail. Lavez le potiron, enlevez les pépins et coupez-le également en cubes (inutile d'éplucher le potimarron, sa peau fond à la cuisson).
- Faites suer les échalotes avec l'ail et le sucre pendant 1 minute dans l'appareil en utilisant le programme «Soupe veloutée».
- Retirez ensuite le couvercle et ajoutez le potiron et le bouillon, puis rappelez sur la fonction «Soupe veloutée».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez la soupe avec les épices et le piment rouge, ajoutez la crème et le beurre, puis sélectionnez le menu «Mixage manuel». Parsemez de basilic thaï avant de servir.

Astuce:

Le potimarron est très savoureux et facile à travailler car il est inutile de l'éplucher; sa peau fond à la cuisson. Vous pouvez néanmoins utiliser toute autre variété de potiron!



23 min

17



D

FRISCHE ROTE-BEETE-SUPPE

Diese farbenfrohe und nahrhafte Suppe kann heiß oder kalt serviert werden.

Zutaten:

400 g Rote Beete
700 ml Gemüsebrühe
150 ml saure Sahne
50 g gehackte Zwiebeln
Pfeffer und Salz
Frischer Dill zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Rote Beete schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Rote Beete, Brühe, saure Sahne und Zwiebeln in den SoupMaker geben, Deckel schließen.
- Die Menü-Funktion „Feine Suppe“ auswählen und warten, bis der SoupMaker fertig ist.
- Wenn das Programm beendet ist, Deckel öffnen und die Suppe nach Belieben würzen.
- Die Suppe in hübsche Schalen füllen und mit Dill garnieren.

Tipp:

Statt rote Beete zu verwenden, können Sie diese Suppe auch mit Kohlrabi zubereiten. Anstelle von Gemüsebrühe können Sie Rinderbrühe verwenden.

GB

FRESH BEETROOT SOUP

This colourful and nutritious soup can be served hot or cold.

Ingredients:

400 g beetroot
700 ml vegetable stock
150 ml sour cream
50 g chopped onions
Pepper and salt
Fresh dill to garnish

Preparation:

- Peel the beetroot and cut into 2 cm cubes. Place the beetroot, stock, sour cream and onions into the SoupMaker; and close the lid.
- Select the "Smooth soup" programme and wait until the SoupMaker is ready.
- When the SoupMaker is ready, open the lid and stir in the sour cream. Season to taste.
- Pour the soup into bowls and garnish with some dill.

Tip:

You can make this soup with kohlrabi (German turnip) instead of beetroot. You can use beef stock instead of vegetable stock.

F

SOUPE DE BETTERAVE FRAÎCHE

Cette soupe colorée et nutritive peut être servie chaude ou froide.

Ingédients :

400 g de betteraves
700 ml de bouillon de légumes
150 ml de crème fleurette
50 g d'oignons hachés
Sel et poivre
Aneth frais pour décorer

Préparation :

- Pelez les betteraves et taillez-les en dés d'environ 2 cm. Placez les betteraves, le bouillon et les oignons dans l'appareil à soupe et fermez le couvercle.
- Sélectionnez le programme « Soupe veloutée » et attendez que l'appareil soit prêt.
- Lorsque l'appareil à soupe est prêt, ouvrez le couvercle et ajoutez la crème fleurette. Rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la soupe dans des bols et décorez avec l'aneth.

Astuce :

Vous pouvez réaliser cette soupe avec du chou-rave au lieu de la betterave. Vous pouvez également remplacer le bouillon de légumes par du bouillon de bœuf.



23 min

79



D

MAISSUPPE MIT BACON

Mit dieser Suppe lassen Sie den Sommer hochleben. Sie ist als Vorspeise geeignet, mit Brotbeilage aber auch als zünftiges Mittagessen.

Zutaten:

500 g Mais (aus der Dose), abgetropft
70 ml Sahne
630 ml Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz nach Geschmack
Nach Belieben: Korianderzweige
4 Scheiben Bacon (Speck) und zusätzliche Korianderblätter zum Garnieren

Zubereitung:



- Alle Suppenzutaten in den SoupMaker geben. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten. Währenddessen den Bacon zubereiten. Die Baconscheiben in einer ungefetteten Pfanne knusprig braten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und die Suppe in Schalen gießen.
- Suppe mit Baconstückchen bestreuen, Korianderblätter und gemahlene Pfeffer nach Geschmack darüber geben.

Tipp:

Diese Suppe können Sie auch mit frischem Mais zubereiten. Lösen Sie dazu die Körner von 6 bis 8 Kolben ab. Schärfen Sie die Suppe mit 1 TL Cayennepefferpaste.

GB

SWEET CORN SOUP WITH BACON

This soup is a great way to celebrate summer. It can be served as a starter, but also as a hearty lunch when served with some bread.

Ingredients:

500 g drained sweet corn (can)
70 ml cream
630 ml vegetable stock
Pepper and salt to taste
Optional: sprigs of coriander
4 rashers bacon and extra coriander leaves to garnish

Preparation:

- Place all of the soup ingredients into the SoupMaker. Close the lid and start the "Smooth soup" programme.
- Meanwhile, prepare the bacon. Fry the bacon rashers in a dry frying pan. Then remove from the pan and drain on kitchen paper.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into the bowls.
- Crumble the bacon on top, sprinkle with coriander leaves and ground pepper to taste.

Tip:

You can use fresh corn for this soup. Remove the corn kernels from about 6-8 cobs. Spice it up by adding 1 tsp red pepper paste.

F

SOUPE DE MAÏS SUCRÉ AU BACON

Cette soupe est une excellente façon de célébrer l'été. Elle peut être dégustée en entrée, mais aussi en déjeuner copieux lorsqu'elle est accompagnée de pain.

Ingredients:

500 g de maïs sucré (en boîte), égoutté
70 ml de crème
630 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre pour assaisonner
En option : branches de coriandre
4 tranches de bacon et quelques feuilles de coriandre supplémentaires, pour décorer

Préparation:

- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Fermez le couvercle et appuyez sur le programme « Soupe veloutée ».
- Pendant ce temps, préparez le bacon. Faites frire les tranches de bacon dans une poêle sans matières grasses. Retirez ensuite le bacon de la poêle et déposez-le sur du papier absorbant.
- Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez dans des bols.
- Émiettez le bacon sur la préparation, parsemez de feuilles de coriandre et ajoutez du poivre moulu pour relever le goût.

Astuce:

Vous pouvez utiliser du maïs frais pour cette soupe. Utilisez les grains d'environ 6 à 8 épis de maïs. Relevez le goût en ajoutant 1 c. à c. de pâte de poivre rouge.



23 min

21



D

PILZ-RAHMSÜPPCHEN

Wenn Sie ein bisschen weniger Flüssigkeit verwenden und einen Semmelknödel dazu servieren, erhalten Sie statt einer Suppe ein sehr leckeres, vegetarisches Gericht.

Zutaten:

100 g Kartoffeln, gewürfelt oder Stärke zum Binden der Suppe
 500 g Pilze
 25 g Schalotte, gewürfelt
 1 EL Öl
 20 g Butter
 600 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 150 ml Crème fraîche
 Prise Meersalz, Szechuan-Pfeffer aus der Mühle
 2 Thymian-Zweige
 2 Majoran-Zweige, frisch

Zubereitung:

- Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Pilze reinigen und ebenfalls klein schneiden.
- Die Pilze zusammen mit der Schalotte, den Kartoffeln, dem Öl und der Butter in den SoupMaker geben und für ca. 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ anschwitzen.
- Den Deckel abnehmen, die Brühe, die Sahne sowie die Crème fraîche hinzugeben, den SoupMaker auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- In der Zwischenzeit den Thymian und den Majoran mit dem Messer grob hacken und zusammen mit etwas Szechuan-Pfeffer (frisch gemahlen) in ein Tee-Ei geben.
- Wenn das Programm beendet ist, das Tee-Ei mit den Gewürzen für 5 Minuten in die Suppe hängen und ziehen lassen. Anschließend die Suppe evtl. nochmals kurz erhitzen. Eventuell mit etwas Majoran garnieren.

Tip:

Nehmen Sie einfach immer Pilze der Saison und nicht nur Champignons. So haben Sie über das ganze Jahr Abwechslung bei dieser Suppe!

GB

CREAMY MUSHROOM SOUP

If you use a little less liquid here, and add a “Semmelknödel” (German bread dumpling), you can turn this soup into a delicious vegetarian meal.

Ingredients:

100 g diced potatoes or starch to thicken the soup
 500 g mushrooms
 25 g diced shallot
 1 tbsp oil
 20 g butter
 600 ml vegetable stock
 100 ml cream
 150 ml crème fraîche
 1 pinch sea salt and Szechuan pepper from the mill
 2 sprigs thyme
 2 sprigs fresh marjoram

Preparation:

- Peel and dice the potatoes, and clean and chop the mushrooms.
- Add the mushrooms together with the shallot, the potatoes, oil and butter to the SoupMaker and sauté them for about 2 minutes using the SoupMaker’s “Smooth soup” programme.
- Remove the lid and add the stock, the cream and the crème fraîche, set the SoupMaker to the “Smooth soup” programme and start the programme.
- In the meantime, coarsely chop the thyme and the marjoram with a knife and, together with some Szechuan pepper (freshly milled), place it in a tea infuser.
- When the programme has ended, hang the tea infuser containing the spices into the soup and allow it to infuse for 5 minutes. Then briefly heat up the soup again and, if you like, garnish with some marjoram.

Tip:

Use mushrooms that are in season and not just champignons. This will give the soup variety all year round!

F

SOUPE CRÉMEUSE AUX CHAMPIGNONS

Réduisez les quantités de liquide et servez la soupe en accompagnement de quenelles: vous obtiendrez un délicieux plat végétarien.

Ingredients:

100 g de pommes de terre, coupée en cubes, ou un peu de féculé pour lier la soupe
 500 g de champignons
 25 g d'échalotes, hachées
 1 c. à s. d'huile
 20 g de beurre
 600 ml de bouillon de légumes
 100 ml de crème liquide
 150 ml de crème fraîche
 1 pincée de sel, poivre du Sichuan du moulin
 2 branches de thym
 2 branches de marjolaine, fraîche

Préparation:

- Épluchez et détaillez les pommes de terre. Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux.
- Placez dans l'appareil les échalotes, les pommes de terre, l'huile et le beurre et faites suer le tout env. 2 minutes sur le programme « Soupe veloutée ».
- Retirez le couvercle, ajoutez le bouillon, la crème liquide et la crème fraîche et sélectionnez à nouveau la fonction « Soupe veloutée ».
- Pendant ce temps, hachez grossièrement le thym et la marjolaine au couteau et placez-les dans une boule à thé avec le poivre du Sichuan (fraîchement moulu).
- Une fois le programme terminé, plongez la boule à thé dans le mélange et laissez infuser 5 minutes. Réchauffez éventuellement la soupe et parsemez de marjolaine ciselée.

Astuce:

Ne vous cantonnez pas aux champignons de Paris, optez pour des champignons de saison et variez les plaisirs tout au long de l'année!



23 min

23



D

PAPRIKA-BASILIKUMSUPPE

Paprika bekommen Sie bei uns das ganze Jahr. Im Spätsommer ist aber auch bei uns Paprikasaison und Sie können regionale Ware genießen.

Zutaten:

25 g Schalotte, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 400 g rote Paprika, gewürfelt
 30 g Butter
 20 g Zucker
 3 Zweige Thymian, gerebelt (von den Zweigen gezupft)
 600 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 50 g Crème fraîche
 1 Prise Salz, Pfeffer, Chilipulver
 1 Bund Basilikum, grob gehackt

Zubereitung:

- Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, vierteln, von Kernen und dem weißen Inneren befreien und würfeln.
- Die Schalotte und den Knoblauch mit der Butter, dem Zucker und dem Thymian ca. 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ im SoupMaker anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen, den Thymian entfernen und die Paprika zusammen mit der Gemüsebrühe und der Sahne hinzugeben, erneut die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und anschließend die Crème fraîche hinzufügen. Sie können die Suppe auch durch ein Sieb geben. Zum Servieren das gehackte Basilikum dazugeben sowie evtl. einen kleinen Löffel Crème fraîche.

Tipp:

Versuchen Sie doch einmal frische Kräuter anstatt getrocknete, Sie werden den Unterschied sofort merken.

GB

RED BELL PEPPER AND AND BASIL SOUP

You can get bell peppers all year round. But since they come into season in late summer, you can make this soup with regionally grown bell peppers then.

Ingredients:

25 g diced shallot
 1 clove chopped garlic
 400 g diced red bell pepper
 30 g butter
 20 g sugar
 3 sprigs thyme (removed from the sprig)
 600 ml vegetable stock
 100 ml sweet cream
 50 g crème fraîche
 1 pinch salt, pepper and chilli powder
 1 bunch coarsely chopped basil

Preparation:

- Peel and finely chop the shallot and the garlic. Wash, quarter and remove the seeds and the white ribs from the bell pepper. Then dice the bell pepper.
- Sauté the shallot and the garlic in the butter, the sugar and the thyme for about 2 minutes using the SoupMaker's "Smooth soup" programme.
- After that, remove the lid, take out the thyme and add the bell pepper along with the vegetable stock and cream to the SoupMaker. Then set to the "Smooth soup" programme and start the programme.
- When the programme has ended, season with salt, pepper and chilli powder and then add the crème fraîche. The soup can be strained, if desired. Finally, add the chopped basil and, if you wish, a small additional spoonful of crème fraîche.

Tip:

Try this recipe using fresh herbs instead of dried ones. You'll taste the difference right away.

F

SOUPE DE POIVRONS AU BASILIC

Vous trouverez des poivrons toute l'année. Mais la véritable saison de ce légume se situe vers la fin de l'été, privilégiez alors les produits régionaux.

Ingredients:

25 g d'échalotes, hachées
 1 gousse d'ail, hachée
 400 g de poivrons rouges, en dés
 30 g de beurre
 20 g de sucre
 3 branches de thym, à froter pour détacher les feuilles des branches
 600 ml de bouillon de légumes
 100 ml de crème liquide
 50 g de crème fraîche
 1 pincée de sel, poivre, piment
 1 bouquet de basilic, ciselé

Préparation:

- Épluchez et hachez finement les échalotes et l'ail. Lavez les poivrons, épépinez-les et retirez les parties blanches à l'intérieur. Taillez-les en dés.
- Faites suer les échalotes et l'ail avec une noix de beurre, le sucre et le thym env. 2 minutes dans l'appareil en utilisant le programme « Soupe veloutée ».
- Enlevez le couvercle, retirez le thym et ajoutez les poivrons, le bouillon de légumes et la crème liquide, puis appuyez à nouveau sur la fonction « Soupe veloutée ».
- Une fois le programme terminé, assaisonnez la soupe avec le sel, le poivre et le piment et ajoutez la crème fraîche. Si vous le souhaitez, vous pouvez filtrer la soupe. Versez dans des bols, parsemez de basilic ciselé et déposez pour finir une petite cuillère de crème fraîche.

Astuce:

Utilisez des herbes fraîches et non séchées, vous sentirez tout de suite la différence.



23 min

25



D

KRÄUTERSÜPPCHEN

Die Basis dieser Suppe (ohne die Kräuter) können Sie auch mit Fischfond und etwas Senf zubereiten. Das ergibt eine herrliche Senfsauce.

Zutaten:

200 g gemischte Kräuter, Oregano, Majoran, Bärlauch, Basilikum, Kerbel, Kresse
75 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz, Pfeffer
50 g Schalotten, gewürfelt
50 g Butter
50 ml Weißwein
500 ml Geflügelbrühe
200 ml Sahne
1 EL Stärke

Zubereitung:

- Kräuter waschen, trocknen und von den Stielen befreien. Anschließend die Kräuter mit dem Öl, etwas Meersalz und Pfeffer mit einem Stabmixer zu einer feinen Paste pürieren.
- Die gewürfelten Schalotten im SoupMaker für ca. 2 Minuten mit der Funktion „Feine Suppe“ in einem Esslöffel Butter anschwitzen. Den Deckel abnehmen, mit dem Weißwein ablöschen und mit Brühe und Sahne aufgießen. Den SoupMaker erneut auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Die Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und nach Beendigung des Programms zusammen mit der restlichen Butter zur Suppe geben. Zutaten mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ in die Suppe einrühren. Anschließend die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Zum Schluss die pürierten Kräuter großzügig über die Suppe träufeln.

Tip:

Hier können Sie alle Arten von Kräutern verwenden. Insbesondere auch Kräuter, die es nur zu bestimmten Zeiten gibt, wie z. B. Bärlauch oder Sauerampfer.

GB

HERB SOUP

To make a delicious mustard sauce, just make the base for this soup (without the herbs) using fish stock and a bit of mustard.

Ingredients:

200 g assorted herbs: oregano, marjoram, wild garlic, basil chervil, cress
75 ml olive oil
1 pinch sea salt and pepper
50 g diced shallots
50 g butter
50 ml white wine
500 ml chicken stock
200 ml cream
1 tbsp starch

Preparation:

- Wash, dry and remove the stems from the herbs. Then puree the herbs with the oil, a pinch of sea salt and pepper using a handheld mixer until you have a fine paste.
- Sauté the diced shallots in a tbsp of butter in the SoupMaker for about 2 minutes using the “Smooth soup” programme. Remove the lid and add a little bit of white wine, the stock and the cream. Set the SoupMaker to the “Smooth soup” programme again and start the programme.
- Mix the starch with some cold water and, when the programme has ended, add this mix to the soup with the rest of the butter. Add the ingredients and stir in while using the “Manual blending” programme. Then season the soup with salt and pepper.
- At the end, generously drizzle the pureed herbs over the soup.

Tip:

You can use all kinds of herbs in this soup. Seasonal herbs such as wild garlic and sorrel are very tasty.

F

PETITE SOUPE AUX HERBES

Pour réaliser la base de cette soupe (sans les herbes), vous pouvez également utiliser du fumet de poisson et un peu de moutarde. Vous obtenez alors une délicate sauce à la moutarde.

Ingredients:

200 g d'herbes, origan, marjolaine, ail des ours, basilic, cerfeuil, cresson
75 ml d'huile d'olive
1 pincée de sel marin, poivre
50 g d'échalotes, hachées
50 g de beurre
50 ml de vin blanc
500 ml de bouillon de volaille
200 ml de crème liquide
1 c. à s. de féculé

Préparation:

- Nettoyez, séchez les herbes et retirez les tiges. Mixez les herbes avec l'huile, le sel et le poivre au moyen d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- Faites suer les échalotes hachées dans l'appareil avec une noix de beurre pendant env. 2 minutes sur le programme « Soupe veloutée ». Retirez le couvercle, ajoutez le vin blanc, le bouillon et la crème. Sélectionnez et lancez le programme « Soupe veloutée ».
- Délayez la féculé dans un peu d'eau froide et une fois le programme terminé, versez le mélange dans la soupe avec le reste de beurre. Mélangez le tout avec la fonction « Mixage manuel ». Salez, poivrez et pour finir, répartissez généreusement la purée d'herbes sur la soupe.

Astuce:

Vous pouvez utiliser tout type d'herbes, notamment des herbes de saison comme l'ail des ours ou l'oseille.



23 min

27



D

ERBSEN-WASABI-SUPPE

Alle Gemüsesorten, die einen eher süßlichen Geschmack haben, vertragen eine Prise Zucker. Das unterstützt den Geschmack auf natürliche Weise und ohne künstliche Zusatzstoffe.

Zutaten:

25 g Schalotten, gewürfelt
 30 g Butter
 1 Knoblauchzehe
 40 g brauner Zucker
 600 g Erbsen
 600 ml Rinderbrühe oder jede andere Brühe nach Geschmack
 100 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
 1 Prise Salz, Pfeffer, Wasabi-Paste
 Milchschaum mit etwas Meersalz gewürzt

Zubereitung:



- Die Schalotten würfeln und zusammen mit der Butter, dem Knoblauch und dem Zucker für 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ im SoupMaker anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen und die Erbsen zusammen mit der Brühe und den Kartoffeln in den SoupMaker geben. Die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Wenn Sie die Erbsenschalen in der Suppe stören, können Sie die Suppe einfach durch ein Sieb geben. Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken.



Tipp:

Beim Wasabi können Sie zwischen Paste und Pulver wählen. Die Paste hat eine bestimmte, feste Geschmacksintensität. Beim Pulver bestimmen Sie die Intensität des Wasabi-Geschmacks selbst.

GB

PEA WASABI SOUP

All vegetables with a sweet taste can be enhanced by adding a pinch of sugar. Sugar serves to accentuate the flavour naturally, without artificial additives.

Ingredients:

25 g diced shallots
 30 g butter
 1 clove garlic
 40 g brown sugar
 600 g peas
 600 ml beef stock or other kind of stock, depending on taste
 100 g peeled and diced potatoes
 1 pinch salt, pepper and some wasabi paste
 Milk foam with some sea salt

Preparation:

- Briefly sauté the shallots with the garlic and the sugar in the butter for 2 minutes using the “Smooth soup” programme.
- Then remove the lid and add the peas and potatoes with the stock to the SoupMaker. Set the “Smooth soup” programme and start the programme.
- If you don't like pea husks in your soup, simply strain the soup through a sieve. When the programme has ended, season with the spices.

Tip:

Wasabi comes both as a paste and as a powder. The paste has a specific taste intensity. If you use the powder, you can decide the intensity of the wasabi yourself.

F

SOUPE DE PETITS POIS AU WASABI

N'hésitez pas à rajouter une pointe de sucre avec les légumes qui ont un léger goût sucré. Cela renforce leur saveur de manière naturelle, sans additifs artificiels.

Ingredients:

25 g d'échalotes, hachées
 30 g de beurre
 1 gousse d'ail
 40 g de sucre roux
 600 g de petits pois
 600 ml de bouillon de bœuf, ou de tout autre bouillon, selon votre goût
 100 g de pommes de terre, épluchées, coupées en cubes
 1 pincée de sel, poivre, pâte de wasabi
 Assaisonnez la mousse de lait d'une pointe de sel de mer

Préparation:

- Faites suer les échalotes avec le beurre, l'ail et le sucre pendant 2 minutes dans l'appareil en utilisant le programme « Soupe veloutée ».
- Retirez le couvercle et ajoutez les petits pois, le bouillon et les pommes de terre dans le SoupMaker. Sélectionnez à nouveau la fonction « Soupe veloutée ».
- Si la peau des petits pois vous gêne dans la soupe, il vous suffit de la filtrer. Assaisonnez une fois le programme terminé.

Astuce:

Le wasabi existe sous forme de poudre ou de pâte. La pâte a un goût très fort. La poudre vous permet de doser vous-même l'intensité du wasabi.



23 min

29



D

ROTKRAUT-CREMESUPPE

Das Rotkraut können Sie auch selbst ansetzen. Rotkraut dazu fein raspeln und mit weißem Balsamico-Essig, Salz und etwas Zucker vermengen. Nun nur noch 8-12 Stunden abgedeckt im Kühlschrank stehen lassen.

Zutaten:

20 g Schalotten, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 100 g Apfel, süß-sauer
 50 g Zucker
 50 g Öl oder Gänseschmalz
 600 g Rotkraut
 600 ml Rinderbrühe
 1 Prise Salz, Pfeffer
 100 ml Sahne
 1 Zimtstange, Lorbeerblatt, Thymianzweig
 2 Nelken
 Etwas Orangenschale, gerieben, heiß abgewaschen

Zubereitung:

- Die Schalotten, den Knoblauch und den Apfel schälen, würfeln und zusammen mit dem Zucker im SoupMaker für ca. 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in Schmalz oder Öl anschwitzen.
- Den Deckel abnehmen, das Rotkraut gemeinsam mit der Brühe hinzugeben, den SoupMaker erneut auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Wenn der SoupMaker das Programm beendet hat, die Suppe mit den Salz und Pfeffer abschmecken, die Sahne hinzugeben und mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmischen.
- Das Tee-Ei mit Orangenschale, Nelken, Zimtstange, Lorbeerblatt, und Thymian füllen und für 5 Minuten ohne Menü-Funktion in der Suppe ziehen lassen. Die Suppe anschließend evtl. kurz mit der Funktion „Grobe Suppe“ erneut erhitzen.

Tipp:

Als Beilage eignet sich hervorragend Fischroulade mit Spinat.

GB

CREAM OF RED CABBAGE SOUP

You can make the red cabbage yourself. Simply finely grate the red cabbage and add white balsamic vinegar, salt and a bit of sugar to it. Then cover it and place it in the fridge for 8-12 hours.

Ingredients:

20 g diced shallots
 1 clove chopped garlic
 100 g sweet and sour apple
 50 g sugar
 50 g oil or goose lard
 600 g red cabbage
 600 ml beef stock
 1 pinch salt and pepper
 100 ml sweet cream
 1 piece cinnamon stick, bay leaf, sprig of thyme
 2 pieces clove
 Some grated orange zest, wash in hot water first

Preparation:

- Peel and dice the shallots, the garlic and the apple, add to the SoupMaker with sugar and sauté in oil or lard for about 2 minutes using the SoupMaker's "Smooth soup" programme.
- Remove the lid and add the red cabbage with the stock. Set the SoupMaker to the "Smooth soup" programme again and start the programme.
- When the SoupMaker has ended the programme, season the soup with the spices, add the cream and mix with the "Manual blending" programme.
- Fill the tea infuser with the orange zest, the cloves and the cinnamon stick and infuse in the soup without a programme for 5 minutes. Then heat up the soup again using the SoupMaker's "Chunky soup" programme.

Tip:

A fish roulade with spinach makes an excellent accompaniment.

F

SOUPE DE CHOU ROUGE À LA CRÈME

Vous pouvez également préparer le chou rouge. Coupez-le en fines lamelles et ajoutez du vinaigre balsamique blanc, du sel et un peu de sucre. Couvrez et laissez reposer 8 à 12 heures au réfrigérateur.

Ingredients:

20 g d'échalotes, hachées
 1 gousse d'ail, hachée
 100 g de pommes, acidulées
 50 g de sucre
 50 g d'huile ou de graisse d'oie
 600 g de chou rouge
 600 ml de bouillon de bœuf
 1 pincée de sel, poivre
 100 ml de crème liquide
 1 bâton de cannelle, feuille de laurier, branche de thym
 2 clous de girofle
 Un peu d'écorce d'orange, lavée à l'eau chaude

Préparation:

- Épluchez et hachez les échalotes, l'ail et la pomme, et faites-les suer dans l'appareil avec le sucre et l'huile ou la graisse d'oie pendant env. 2 minutes avec le programme «Soupe veloutée».
- Retirez le couvercle, ajoutez le chou rouge et le bouillon et rappuyez sur la fonction «Soupe veloutée».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez la soupe, ajoutez la crème et appuyez sur «Mixage manuel».
- Placez dans la boule à thé l'écorce d'orange, les clous de girofle et le bâton de cannelle et laissez infuser pendant 5 minutes. Réchauffez éventuellement la soupe avec la fonction «Soupe avec morceaux».

Astuce:

Cette soupe peut s'accompagner d'une roulade de poisson et d'épinards.



23 min

37



D

TRADITIONELLE HÜHNERSUPPE

Hühnersuppe kann man selbst zubereiten, indem man aus Hühnchen, Hühnerknochen oder -resten eine Brühe gewinnt. Viel weniger Aufwand hingegen bereitet das folgende Rezept.

Zutaten:

120 g Karotten
300 g Hähnchenbrust
60 g gehackte Zwiebeln
120 g Mais, aus der Dose, abgetropft
600 ml Hühnerbrühe
Pfeffer und Salz
1 TL gehackte Petersilie
6 Zweige Thymian
Zusätzlich gehackte Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Karotten schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Grobe Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen, die Suppe in Schalen gießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.



Tipp:

Dieser Suppe können Sie auch Staudensellerie, Paprikaschoten oder andere Gemüsesorten hinzufügen.

GB

EASY CHICKEN SOUP

Chicken soup can be made from scratch by making a stock from chicken, chicken bones or leftover chicken. But for a chicken soup without the hassle, you can use this quick recipe instead.

Ingredients:

120 g carrots
300 g chicken breast
60 g chopped onions
120 g drained sweet corn
600 ml chicken stock
Pepper and salt
1 tsp chopped parsley
6 stalks thyme
Extra chopped parsley to garnish

Preparation:

- Peel the carrots and cut into 1 cm cubes. Chop the chicken into 2 cm pieces.
- Place the ingredients into the SoupMaker; close the lid and press the “Chunky soup” programme.
- When the soup is ready, open the lid, pour into bowls and sprinkle with some chopped parsley.

Tip:

You can also add celery stalks, bell pepper or other vegetables to this soup.

F

SOUPE AU POULET FACILE

La soupe au poulet peut être réalisée de A à Z en préparant un bouillon de viande de poulet, d'os ou de restes. Mais pour préparer une soupe de poulet sans tracas, vous pouvez aussi utiliser cette recette rapide.

Ingredients:

120 g de carottes
300 g de blancs de poulet
60 g d'oignons hachés
120 g de maïs sucré, égoutté
600 ml de bouillon de volaille
Sel et poivre
1 c. à c. de persil haché
6 branches de thym
Un peu de persil haché pour décorer

Préparation:

- Pelez les carottes et taillez-les en dés d'environ 1 cm. Coupez le poulet en morceaux d'environ 2 cm.
- Placez les ingrédients dans l'appareil à soupe, fermez le couvercle et sélectionnez le programme «Soupe avec morceaux».
- Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle, versez dans des bols et parsemez de persil haché.

Astuce:

Vous pouvez également ajouter des branches de céleri, du poivron ou d'autres légumes dans cette soupe.



20 min

33



D

BOHNEN-SAUERRAHMTOPF

Wenn Sie keine saure Sahne mögen, können Sie auch süße Sahne verwenden. In dieser Variante können Sie dann auch die Menü-Funktion „Grobe Suppe“ nutzen.

Zutaten:

150 g grobe frische Bratwurst oder selbst gemachte Hackbällchen
 20 g Schalotten, fein gewürfelt
 30 g Butter
 300 g grüne Bohnen, geschnitten
 100 g Kartoffeln, gewürfelt
 350 ml Gemüsebrühe
 350 ml saure Sahne
 1 Prise Salz, Pfeffer
 Etwas Majoran, gehackt

Zubereitung:

- Zunächst die Wurst aus der Pelle drücken und die Füllung zu kleinen Bällchen rollen. Die gewürfelten Schalotten 1 Minute mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in der Butter anschwitzen.
- Den Deckel abnehmen, die Kartoffeln und Bohnen gemeinsam mit der Brühe und der sauren Sahne hinzugeben, den SoupMaker auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Wenn der SoupMaker das Programm beendet hat, die Suppe mit den Gewürzen abschmecken, die Fleischbällchen dazugeben und nochmals für 4 Minuten mit der Funktion „Grobe Suppe“ erhitzen. Zum Servieren den Majoran dazugeben.

Tipp:

Sie können für dieses Gericht auch selbst Hackbällchen zubereiten. Wenn Sie hierzu jedoch keine Zeit haben, ist eine frische, grobe Bratwurst eine sehr leckere Alternative.

GB

BEAN SOUR CREAM SOUP

If you don't like sour cream, you can use normal cream. With this recipe, you can also use the "Chunky soup" programme.

Ingredients:

150 g fresh coarse bratwurst or homemade meatballs
 20 g finely diced shallots
 30 g butter
 300 g green beans cut into pieces
 100 g diced potatoes
 350 ml vegetable stock
 350 ml sour cream
 1 pinch salt and pepper
 Some chopped marjoram

Preparation:

- Begin by removing the skin of the sausage and making small balls from the filling. Sauté the shallots in the butter for 1 minute using the "Smooth soup" programme.
- Remove the lid, add the potatoes and beans together with the stock and sour cream to the SoupMaker; then set it to the "Smooth soup" programme and start the programme.
- When the SoupMaker's programme ends, season the soup with the spices, add the meatballs and heat up the soup again for 4 minutes using the "Chunky soup" programme. Serve garnished with marjoram.

Tip:

You can prepare your own meatballs for this recipe. If you don't have time to do this, however, using a coarse bratwurst is a good alternative. If you prefer, you can also replace the butter with oil.

F

POTAGE DE HARICOTS VERTS À LA CRÈME FLEURETTE

Si vous n'appréciez pas la crème fleurette, vous pouvez la remplacer par de la crème liquide. Là aussi, vous pouvez sélectionner la fonction « Soupe avec morceaux ».

Ingredients:

150 g de saucisses à rôtir, ou de boulettes de viande
 20 g d'échalotes, finement hachées
 30 g de beurre
 300 g de haricots verts, coupés en morceaux
 100 g de pommes de terre, en cubes
 350 ml de bouillon de légumes
 350 ml de crème fleurette
 1 pincée de sel, poivre
 Un peu de marjolaine, ciselée

Préparation:

- Retirez la peau des saucisses et formez de petites boulettes. Faites suer les échalotes hachées dans l'appareil avec le beurre pendant env. 1 minute sur le programme « Soupe veloutée ».
- Retirez le couvercle et ajoutez les pommes de terre, les haricots, le bouillon et la crème fleurette, puis rappuyez sur la fonction « Soupe veloutée ».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez la soupe, ajoutez les boulettes de viande et réchauffez pendant 4 minutes en utilisant le mode « Soupe avec morceaux ». Parsemez de marjolaine avant de servir.

Astuce:

Pour ce plat, vous pouvez également confectionner des boulettes. Mais si vous n'avez pas le temps, des saucisses à rôtir feront largement l'affaire. Selon les goûts, vous pouvez bien entendu remplacer le beurre par de l'huile.



20 min

35



D

CREMIGE FRÜHLINGSSUPPE

Arbeiten Sie auch hier viel mit frischen Kräutern, um der Suppe einen besonderen Geschmack zu geben. Geben Sie die frischen Kräuter aber immer zum Schluss dazu, da sie sonst Grau werden und ihr Aroma verlieren.

Zutaten:

25 g Schalotten, gewürfelt
 200 g Dosentomaten, geschält, gewürfelt
 200 g grüner Spargel
 30 g Butter
 200 g Erbsen, TK
 600 ml Hühnerbrühe
 100 ml Sahne
 1 Prise Meersalz, schwarzer Pfeffer
 1 Bund Petersilie
 Etwas Zitronenschale, gerieben, heiß abgewaschen

Zubereitung:

- Die Schalotten schälen und würfeln. Den Saft der Tomaten abgießen und den Spargel in kleine Stücke schneiden.
- Die Schalotten für 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in der Butter anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen, die Erbsen und den Spargel zusammen mit der Brühe und der Sahne in den SoupMaker geben, erneut die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken, die gewürfelten Tomaten und die Petersilie dazugeben und mit der Funktion „Grobe Suppe“ 4 Minuten lang erneut erhitzen. Anschließend etwas Zitronenschale abreiben und dazugeben.

Tipp:

Hier können Sie auch jedes andere Gemüse verwenden, das gerade auf dem Markt zu finden ist. So haben Sie immer wieder eine neue, leckere Suppe.

GB

CREAMY SPRING VEGETABLE SOUP

You can add lots of fresh herbs to this soup to give it a particularly intense taste. Always add the fresh herbs at the very end to stop them from going grey and losing their aroma.

Ingredients:

25 g diced shallots
 200 g peeled and diced tinned tomatoes
 200 g green asparagus
 30 g butter
 200 g frozen peas
 600 ml chicken stock
 100 ml sweet cream
 1 pinch sea salt and black pepper
 1 bunch parsley
 Some grated lemon, wash in hot water first

Preparation:

- Peel and dice the shallots. Pour away the juice from the tomatoes and cut the asparagus into small pieces.
- Briefly sauté the shallots in the butter for 2 minutes using the “Smooth soup” programme.
- Then remove the lid, and add the peas and the asparagus with the stock and the cream to the SoupMaker. Set to the “Smooth soup” programme and start the programme.
- When the programme has ended, season with the spices, add the diced tomatoes and the parsley and heat up the soup again for 4 minutes using the SoupMaker’s “Chunky soup” programme. Then grate some lemon zest and add to the soup.

Tip:

You can use all kinds of different seasonal vegetables in this recipe. And this means that you can create a new and delicious soup every time.

F

SOUPE DE PRINTEMPS ONCTUEUSE

N'hésitez pas à agrémenter cette soupe d'herbes fraîches pour lui donner une saveur particulière. Mais ne les ajoutez qu'à la dernière minute, sans quoi elles deviennent grises et perdent leur arôme.

Ingredients:

25 g d'échalotes, hachées
 200 g de tomates en boîte, épluchées, coupées en cubes
 200 g d'asperges vertes
 30 g de beurre
 200 g de petits pois, surgelés
 600 ml de bouillon de volaille
 100 ml de crème liquide
 1 pincée de sel, poivre noir
 1 bouquet de persil
 Quelques zestes de citron, lavé à l'eau chaude

Préparation:

- Épluchez et hachez les échalotes. Éliminez le jus des tomates et coupez les asperges en petits morceaux.
- Faites suer les échalotes dans l'appareil avec le beurre pendant env. 2 minutes sur le programme «Soupe veloutée».
- Retirez ensuite le couvercle et ajoutez les petits pois, les asperges, le bouillon et la crème, puis rappelez sur la fonction «Soupe veloutée».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez, ajoutez les dés de tomates et le persil et utilisez la fonction «Soupe avec morceaux» pendant 4 minutes. Parsemez des zestes de citron.

Astuce:

Pour cette soupe, vous pouvez utiliser tous les légumes du marché et varier ainsi les plaisirs tout au long de l'année.



20 min

37



D

KARTOFFEL-SELLERIE-SUPPE

Zu Kartoffelsuppen passt Lachs sehr gut. Entweder geräuchert, gebeizt oder frisch ist er eine perfekte Beilage.

Zutaten:

400 g Kartoffeln, mehlig kochend, gewürfelt
 25 g Schalotten, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
 350 g Sellerie
 30 g Butter
 600 ml Gemüsebrühe
 100 ml Sahne
 1 Prise Meersalz, Pfeffer, Muskat
 1 Bund Majoran, frisch
 Etwas Zitronenschale, gerieben, unbehandelt, heiß abgewaschen

Zubereitung:

- Die Schalotten, den Knoblauch, den Sellerie und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- Die Schalotten zusammen mit dem Knoblauch und der Hälfte vom Sellerie für 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in Butter anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen und die Kartoffeln, den übrigen Sellerie, die Brühe und die Sahne dazugeben. Den SoupMaker erneut auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken, etwas geriebene Zitronenschale dazugeben, mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmischen und abschließend die Suppe nochmals kurz erhitzen.

Tip:

Wenn Sie keine unbehandelte Zitrone bekommen können, waschen Sie einfach eine normale Zitrone unter heißem Wasser ab und reiben sie trocken.

GB

POTATO AND CELERY ROOT SOUP

Salmon goes very well with potato soup. Whether smoked, raw and spiced or fresh, it is always a perfect accompaniment.

Ingredients:

400 g diced floury potatoes
 25 g diced shallots
 1 clove diced garlic
 350 g celery root
 30 g butter
 600 ml vegetable stock
 100 ml cream
 1 pinch sea salt, pepper and nutmeg
 1 bunch fresh marjoram
 Some untreated grated lemon zest, wash in hot water first

Preparation:

- Peel and dice the shallots, the garlic, the celery root and the potatoes.
- Briefly sauté the shallots with the garlic and half of the celery root in butter for 2 minutes using the “Smooth soup” programme.
- Then remove the lid and add the potatoes, the rest of the celery root, the stock and the cream. Set the SoupMaker to the “Smooth soup” programme again and start the programme.
- When the programme has ended, season with the spices, add some grated lemon zest and mix using the “Manual blending” programme. Then briefly warm up the soup again.

Tip:

If you are unable to get an untreated lemon, simply wash your lemon with warm water and rub it dry.

F

SOUPE DE CÉLÉRI ET POMMES DE TERRE

Le saumon se marie toujours bien aux soupes de pommes de terre, qu'il soit fumé, mariné ou juste saisi.

Ingredients:

400 g de pommes de terre, à chair farineuse, coupées en cubes
 25 g d'échalotes, hachées
 1 gousse d'ail, hachée
 350 g de céleri
 30 g de beurre
 600 ml de bouillon de légumes
 100 ml de crème liquide
 1 pincée de sel, poivre, noix de muscade
 1 bouquet de marjolaine, fraîche
 Quelques zestes de citron, non traité, lavé à l'eau chaude

Préparation:

- Épluchez et coupez les échalotes, l'ail, le céleri et les pommes de terre.
- Faites suer les échalotes avec l'ail et la moitié du céleri pendant 2 minutes dans l'appareil en utilisant le programme «Soupe veloutée».
- Retirez le couvercle et ajoutez les pommes de terre, le reste du céleri, le bouillon et la crème. Sélectionnez et lancez le programme «Soupe veloutée».
- Une fois le programme terminé, assaisonnez, ajoutez les zestes de citron et appuyez sur «Mixage manuel», puis réchauffez à nouveau la soupe.

Astuce:

Si vous ne trouvez pas de citron non traité, lavez simplement un citron normal à l'eau chaude et essuyez-le.



20 min

39



D

ANANAS-CURRYSUPPE

FrISChe Ananas ist schon fast ein Naturheilmittel. Neben vielen Vitaminen und Mineralstoffen hilft Ananas unserem Stoffwechsel auch beim Entsäuern.

Zutaten:

25 g Schalotte, gewürfelt
 100 g Kartoffeln, mehlig kochend oder Stärke zum Binden der Suppe
 200 g Lauch- oder Frühlingzwiebeln
 1 EL Currypulver
 30 g Butter
 30 g brauner Zucker
 1 EL Olivenöl
 400 g Ananas, aus der Dose, in Stücken
 550 ml Gemüsebrühe
 1 Prise Salz, Pfeffer
 150 ml Kokosmilch
 Etwas Zitronenmelisse, frisch, gehackt oder Thai-Basilikum

Zubereitung:

- Die Schalotte und die Kartoffeln schälen und schneiden. Den Lauch halbieren, gründlich waschen und in Stücke schneiden.
- Die Schalotte mit dem Currypulver, der Butter und dem braunen Zucker für 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ in Olivenöl anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen und den Lauch, die Kartoffeln und die Ananas zusammen mit der Brühe dazugeben. Den SoupMaker erneut auf die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und starten.
- Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken, die Kokosmilch dazugeben und die Suppe mit der Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmixen. Kurz vor dem Servieren die Zitronenmelisse bzw. das Thai-Basilikum dazugeben.

Tipp:

Sparen Sie nicht beim Curry. Hier lohnt es sich etwas mehr Geld zu investieren. Der Geschmacks- und Geruchsunterschied ist enorm. Als Beilage können Sie gebratene Garnelen servieren.

GB

PINEAPPLE CURRY SOUP

Fresh pineapple has so many health-promoting qualities it could almost pass as a natural medicine. As well as containing lots of vitamins and minerals, pineapple promotes a healthy metabolism and helps to get rid of acids in the body.

Ingredients:

25 g diced shallot
 100 g diced floury potatoes or starch to thicken the soup
 200 g leek or spring onion
 1 tbsp curry powder
 30 g butter
 30 g brown sugar
 1 tbsp olive oil
 400 g tinned pineapple chunks
 550 ml vegetable stock
 1 pinch salt and pepper
 150 ml coconut milk
 Some fresh chopped lemon balm or Thai basil

Preparation:

- Peel and cut the shallot and the potatoes. Halve the leek, wash thoroughly and cut into pieces.
- Briefly sauté the shallot with the curry powder, the butter and the brown sugar in olive oil for 2 minutes using the "Smooth soup" programme.
- Then remove the lid and add the leek, the potatoes and the pineapple to the stock. Set the SoupMaker to the "Smooth soup" programme again and start the programme.
- When the programme has ended, season with the spices, add the coconut milk and mix the soup using the "Manual blending" programme. Shortly before serving, add the lemon balm or the Thai basil to the soup.

Tip:

Don't buy the most inexpensive curry. Spending a bit more is worth it. The difference in both taste and scent is tremendous. This soup can be served with fried prawns.

F

SOUPE À L'ANANAS ET AU CURRY

L'ananas frais est presque à lui seul un remède naturel. Riche en vitamines et sels minéraux, l'ananas aide également notre métabolisme à éliminer.

Ingredients:

25 g d'échalotes, hachées
 100 g de pommes de terre, à chair farineuse, ou un peu de féculé pour lier la soupe
 200 g de poireaux, ou d'oignons nouveaux
 1 c. à s. de curry
 30 g de beurre
 30 g de sucre roux
 1 c. à s. d'huile d'olive
 400 g d'ananas, en boîte, en morceaux
 550 ml de bouillon de légumes
 1 pincée de sel, poivre
 150 ml de lait de coco
 Un peu de citronnelle, fraîche, hachée, ou de basilic thaï

Préparation:

- Pelez et coupez les échalotes et les pommes de terre. Fendez les poireaux en deux, lavez-les bien puis coupez-les en morceaux.
- Faites suer les échalotes dans de l'huile d'olive avec le curry, le beurre et le sucre roux pendant 2 minutes en utilisant le programme «Soupe veloutée».
- Retirez ensuite le couvercle et ajoutez les poireaux, les pommes de terre, l'ananas et le bouillon. Sélectionnez et lancez le programme «Soupe veloutée».
- Lorsque le programme est terminé, assaisonnez la soupe, ajoutez le lait de coco et appuyez sur «Mixage manuel». Juste avant de servir, parsemez de citronnelle ou de basilic thaï.

Astuce:

Pour le curry, ne regardez pas au prix. La différence d'odeur et de goût est énorme entre un curry bon marché et un curry de bonne qualité. Cette soupe peut s'accompagner de crevettes grillées.



20 min

41



D

ERBSEN-GEMÜSESUPPE

Von Mai bis August haben Gartenerbsen ihre Hochsaison und sind geschmacklich wunderbar süß und zart.

Zutaten:

25 g Schalotte, gewürfelt
 100 g Möhren, frisch, geschält,
 in Scheiben geschnitten
 150 g Kartoffeln, geschält, gewürfelt
 100 g Kasseler, gewürfelt oder Speck
 Etwas Petersilie, frisch
 300 g Erbsen
 600 ml Hühnerbrühe oder jede andere
 Brühe nach Geschmack
 2 EL Öl
 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Die Schalotte, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Das Kasseler ebenfalls würfeln und die Petersilie hacken.
- Die Schalotte zusammen mit dem Kasseler für 2 Minuten mit der Menü-Funktion „Feine Suppe“ im SoupMaker in Öl anschwitzen.
- Anschließend den Deckel abnehmen und das restliche Gemüse zusammen mit der Brühe in den SoupMaker geben, die Menü-Funktion „Grobe Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, mit den Gewürzen abschmecken und die frisch gehackte Petersilie dazugeben.

Tipp:

Auch ohne Fleisch und mit Gemüsebrühe ist diese Suppe extrem schmackhaft ... und gesund!

GB

PEA POTATO SOUP

Garden peas are in season between May and August and therefore taste wonderfully sweet and tender during this period.

Ingredients:

25 g diced shallot
 100 g fresh peeled and sliced carrots
 150 g peeled and diced potatoes
 100 g diced smoked cut of pork or bacon
 Some fresh parsley
 300 g peas
 600 ml chicken stock or other kind of
 stock according to preference
 2 tbsp oil
 1 pinch salt and pepper

Preparation:

- Peel and dice the shallot, carrots and potatoes. Also dice the smoked cut of pork and chop the parsley.
- Lightly sauté the shallot together with the cut of pork in oil for 2 minutes using the SoupMaker's "Smooth soup" programme.
- Then remove the lid and add the remaining vegetables with the stock to the SoupMaker and set to the "Chunky soup" programme.
- When the programme has ended, season with the spices and add the parsley.

Tip:

This soup also tastes great without meat and using vegetable stock. And it's healthy, too!

F

SOUPE DE LÉGUMES AUX PETITS POIS

De mai à août, c'est la saison des petits pois. Ils sont alors délicieusement doux et tendres.

Ingredients:

25 g d'échalotes, hachées
 100 g de carottes, fraîches, épluchées,
 coupées en rondelles
 150 g de pommes de terre, épluchées,
 coupées en cubes
 100 g de bacon, en dés, ou de poitrine
 fumée
 Un peu de persil, frais
 300 g de petits pois
 600 ml de bouillon de volaille, ou de tout
 autre bouillon, selon votre goût
 2 c. à s. d'huile
 1 pincée de sel, poivre

Préparation:

- Pelez et coupez les échalotes, les carottes et les pommes de terre. Taillez le bacon en dés et hachez le persil.
- Faites suer les échalotes avec le bacon et un peu d'huile pendant 2 minutes dans le SoupMaker en utilisant le programme «Soupe veloutée».
- Retirez ensuite le couvercle et ajoutez les légumes et le bouillon, puis appuyez sur la fonction «Soupe avec morceaux».
- Une fois le programme terminé, assaisonnez et parsemez de persil frais ciselé.

Astuce:

Variez les plaisirs: sans viande et avec un bouillon de légumes, cette soupe est aussi savoureuse qu'excellente pour la santé!



20 min

43



D

SPANISCHE GAZPACHO

Die Gazpacho ist besonders gesund, da alle in den Zutaten enthaltenen Inhaltsstoffe nicht durch Erhitzen bzw. Kochen ausgelaugt oder zerstört werden.

Zutaten:

150 g Frühlingszwiebeln, in Ringen
 200 g Gurke
 100 g Paprika, grün
 500 g Tomate, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 Pfeffer und Salz
 100 g Ciabatta-Brot, ohne Rinde
 2-3 EL Olivenöl
 4 EL Balsamico-Essig
 200 ml Gemüsebrühe
 Evtl. Chilischote
 Etwas Kerbel, frisch, gehackt

Zubereitung:

- Die Frühlingszwiebeln gründlich waschen, schneiden und mit den anderen Zutaten zusammen mit dem geriebenen Ciabatta-Brot in den SoupMaker geben.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit dem Olivenöl und dem Essig mit Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ aufmischen.
- Alles etwa eine halbe Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und gegebenenfalls nochmals nachwürzen (evtl. mit Chili).

Tipp:

Sie können auch Lauch statt Frühlingszwiebeln verwenden. Frühlingszwiebeln haben allerdings einen etwas schärferen Geschmack.

GB

SPANISH GAZPACHO

Gazpacho is a very healthy soup. Because it is not cooked or heated, the vitamins, minerals and substances in the ingredients are not leached out or destroyed.

Ingredients:

150 g spring onions sliced in rings
 200 g cucumbers
 100 g green bell pepper
 500 g diced tomatoes
 1 clove chopped garlic
 Pepper and salt
 100 g ciabatta bread without the crust
 2-3 tbsp olive oil
 4 tbsp balsamic vinegar
 200 ml vegetable stock
 Optional chilli pepper
 Some fresh chopped chervil

Preparation:

- Thoroughly wash the spring onions. Then chop them and, together with the other ingredients and the grated ciabatta bread, put them in the SoupMaker.
- Blend the mixture with salt, pepper, olive oil and vinegar using the "Manual blending" programme.
- Allow the soup to infuse by putting it in the fridge for about half an hour. Season again if you feel it necessary (possibly also with some chilli).

Tip:

You can use leek instead of spring onions in this recipe. However, spring onions have a slightly stronger taste.

F

GASPACHO ESPAGNOL

Le gaspacho est particulièrement bon pour la santé car les nutriments des ingrédients ne sont pas amoindris ou détruits par la cuisson.

Ingrédients:

150 g d'oignons nouveaux, en tranches
 200 g de concombres
 100 g de poivrons, verts
 500 g de tomates, en dés
 1 gousse d'ail, hachée
 Sel et poivre
 100 g de pain Ciabatta, sans la croûte
 2-3 c. à c. d'huile d'olive
 4 c. à c. de vinaigre balsamique
 200 ml de bouillon de légumes
 Éventuellement un petit piment
 Un peu de cerfeuil, frais, ciselé

Préparation:

- Lavez les oignons nouveaux, coupez-les et mettez-les dans le SoupMaker avec les autres ingrédients et le pain Ciabatta émietté.
- Ajoutez le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre, et mixez le tout grâce à la fonction «Mixage manuel».
- Laissez reposer le mélange environ trente minutes au réfrigérateur et rectifiez l'assaisonnement au besoin (ajoutez par ex. un peu de piment).

Astuce:

Vous pouvez remplacer les oignons nouveaux par des poireaux, mais les oignons nouveaux ont un goût plus prononcé.



5 min
+



45



D

GEKÜHLTE GURKEN- AVOCADO-SUPPE

Eine weitere gekühlte Sommersuppe,
erfrischend und schnell zubereitet.

Zutaten:

2 Avocados
½ Gurke
Zitronensaft
2 TL frische Minze
2 TL frischer Koriander
Pfeffer und Salz nach Geschmack
Nach Belieben: 100 ml fettarmer Joghurt
Zusätzliche Minze, zusätzlicher Koriander
und Ziegenkäse zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Avocados der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch herauschaben. In Würfel schneiden.
- Die Gurke schälen, vierteln und in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden. Des Farbeffekts wegen ruhig etwas Schale stehen lassen.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, die Menü-Funktion „Smoothie“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und die Suppe in eine Frischebox gießen. Dann die Suppe ausreichend lange in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit etwas zerkrümeltem Ziegenkäse und den beiseite gestellten gehackten Kräutern bestreuen.



Tipp:

Mit Joghurt wird diese Suppe noch erfrischender und cremiger. Dazu den Joghurt mit allen Zutaten in den SoupMaker geben, noch vor dem Starten der Menü-Funktion „Smoothie“. Dazu würzige Snacks wie Blätterteig- oder Knabbergebäck servieren.



GB

CHILLED CUCUMBER AND AVOCADO SOUP

Another quick chilled soup to refresh you
in summer.

Ingredients:

2 avocados
½ cucumber
350 ml water
Juice of ½ lime
2 tsp fresh mint
2 tsp fresh coriander
Pepper and salt to taste
Optional: 100 ml low fat yoghurt
Extra mint, extra coriander, goat's cheese
to garnish

Preparation:

- Cut the avocados in half lengthwise, remove the stones with a spoon and scoop out the flesh. Cut into cubes.
- Peel and quarter the cucumber and chop into 1-2 cm pieces. You can leave some of the skin on for an extra bright colour.
- Place all of the ingredients into the SoupMaker, and select the “Smoothie” programme.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into a container. Place the soup in the fridge until chilled. Just before serving, crumble over some goat's cheese and sprinkle with the reserved, chopped herbs.

Tip:

The yoghurt will make this soup even more refreshing and creamy. Add the yoghurt with all of the ingredients before selecting the “Smoothie” programme. Serve with some crispy savoury snacks, like baked puff pastry strips.

F

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE ET D'AVOCAT

Une autre soupe froide rapide pour vous
rafraîchir en été.

Ingredients:

2 avocats
½ concombre
350 ml d'eau
Jus d'un demi citron
2 c. à c. de menthe fraîche
2 c. à c. de coriandre
Sel et poivre pour assaisonner
En option: 100 ml de fromage blanc 0%,
menthe, coriandre, fromage de chèvre en
accompagnement

Préparation:

- Coupez les avocats en deux dans le sens de la longueur; ôtez-en le noyau avec une cuillère et récupérez la chair. Coupez en dés.
- Épluchez et coupez le concombre en morceaux d'environ 1 à 2 cm. Vous pouvez laisser une partie de la peau pour obtenir une couleur très lumineuse.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe et sélectionnez le programme «Smoothie».
- Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez la soupe dans un récipient. Placez la soupe dans le réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit froide. Juste avant de servir, parsemez de fromage de chèvre et saupoudrez avec les herbes hachées réservées.

Astuce:

Le yaourt rendra cette soupe encore plus rafraîchissante et crémeuse. Ajoutez le yaourt avec tous les ingrédients avant de sélectionner le programme «Soupe veloutée». Servez avec quelques croustillants salés, cuits au four, comme des bandes de pâte feuilletée.



5 min
+



47



D

KALTE BUTTERMILCH-SUPPE MIT CURRY UND CHILI

An heißen Sommertagen hat man Lust auf etwas Frisches. Da kommt diese Buttermilchsuppe wie gerufen.

Zutaten:

1 rote Chilischote
500 g Mais, aus der Dose
150 g gehackte Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Currypulver oder gemahlenes Kurkuma
550 ml Gemüsebrühe
Pfeffer und Salz
500 ml Buttermilch

Zubereitung:

- Die Chilischote entkernen. Den Mais abtropfen lassen.
- Alle Zutaten (bis auf die Buttermilch) in den SoupMaker geben. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und die Suppe in eine Frischebox gießen. Die Buttermilch hinzufügen und vor dem Servieren mindestens 3 Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank stellen.

Tip:

Wenn Sie keine Buttermilch zur Verfügung haben, verwenden Sie stattdessen 650 ml Milch, der Sie 2½ TL Zitronensaft zugeben. Vor der Weiterverwendung 5 Minuten ruhen lassen. Mit Fladenbrot oder Chapati servieren.

GB

COLD BUTTERMILK SOUP WITH CURRY AND CHILLI

On hot summer days, you need something cool and refreshing. This buttermilk soup does the trick.

Ingredients:

1 red chilli
500 g sweet corn (can)
150 g chopped onions
2 garlic cloves
1 tsp ground cumin
1 tsp ground coriander
1 tsp curry powder or ground turmeric
550 ml vegetable stock
Pepper and salt
500 ml buttermilk

Preparation:

- Deseed the chilli. Drain the sweet corn.
- Place all of the ingredients, except the buttermilk, into the SoupMaker. Close the lid and select the "Smooth soup" programme.
- When the soup is ready, open the lid and pour the soup into a container. Add the buttermilk and chill for at least 3 hours (or overnight) in the fridge before serving.

Tip:

If you haven't got any buttermilk, use 650 ml milk instead and add 2½ tsp lemon juice. Leave for 5 minutes before using in the recipe. Serve with some good-quality pita bread or chapatis.

F

SOUPE FROIDE AU BABEURRE AVEC CURRY ET PIMENT

Cette soupe au babeurre vous apportera toute la fraîcheur dont vous avez besoin lors des grosses chaleurs d'été.

Ingredients:

1 piment rouge
500 g de maïs sucré (en boîte)
150 g d'oignons hachés
2 gousses d'ail
1 c. à c. de cumin moulu
1 c. à c. de coriandre moulue
1 c. à c. de poudre de curry ou de curcuma moulu
550 ml de bouillon de légumes
Sel et poivre
500 ml de babeurre

Préparation:

- Évidez le piment. Égouttez le maïs sucré.
- Placez tous les ingrédients, à l'exception du babeurre, dans l'appareil à soupe. Fermez le couvercle et appuyez sur le programme «Soupe veloutée».
- Lorsque la soupe est prête, ouvrez le couvercle et versez la soupe dans un récipient. Ajoutez le babeurre et laissez reposer pendant au moins 3 heures (ou toute la nuit) au réfrigérateur avant de servir.

Astuce:

Si vous n'avez pas de babeurre, remplacez-le par 650 ml de lait et ajoutez 2½ c. à c. de jus de citron. Laissez reposer 5 minutes avant d'incorporer ce mélange dans la recette. Servez avec du pain pita de bonne qualité ou des chapatis.



23 min
+
180 min ❄️

49



D

GEKÜHLTE KIRSCHSUPPE

Ein fruchtiges Dessert nach einem schönen Sommeressen.

Zutaten:

500 g Kirschen
150 ml Weißwein
½ bis 1 TL gemahlener Zimt
150 g Zucker
30 ml Zitronensaft
370 ml Wasser
Nach Belieben: Schlagsahne zum Garnieren

Zubereitung:

- Die Kirschen entkernen und einige zum Garnieren beiseitelegen.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben. 370 ml Wasser hinzugeben. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Feine Suppe“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, in eine große Frischebox gießen und für mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Mit ein paar frischen (ganzen) Kirschen und Schlagsahne garnieren und servieren.

Tipp:

Diese gekühlte Dessertsuppe kann auch warm genossen werden und ist in der Weihnachtszeit eine schöne Alternative zu Glühwein. Die Suppe enthält etwas Alkohol, den Sie durch Wasser oder Orangensaft ersetzen können.

GB

CHILLED CHERRY SOUP

A fruity dessert after a nice summer meal.

Ingredients:

500 g cherries
150 ml white wine
½-1 tsp ground cinnamon
150 g sugar
30 ml lemon juice
370 ml water
Optional: whipped cream to garnish

Preparation:

- Stone the cherries, placing a few whole ones aside for garnishing later.
- Place all of the ingredients into the SoupMaker. Pour in 370 ml water. Close the lid and select the "Smooth soup" programme.
- When the soup is ready, pour into a large container and chill in the fridge for at least 3 hours.
- Serve with some whole fresh cherries and perhaps some whipped cream.

Tip:

This chilled dessert soup can also be enjoyed warm. It's a great alternative to mulled wine during the Christmas season. There is some alcohol in this soup. You can replace this with water or orange juice.

F

SOUPE DE CERISES FROIDE

Un dessert fruité après un agréable repas d'été.

Ingrédients:

500 g de cerises
150 ml de vin blanc
½-1 c. à c. de cannelle en poudre
150 g de sucre
30 ml de jus de citron
370 ml d'eau
En option : crème fouettée pour décorer

Préparation:

- Épépinez les cerises, mettez-en quelques-unes entières de côté pour la décoration.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe. Versez 370 ml d'eau. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme « Soupe veloutée ».
- Lorsque la soupe est prête, versez-la dans un grand récipient et laissez refroidir au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.
- Servez avec quelques cerises entières fraîches et de la crème fouettée si vous le souhaitez.

Astuce:

Cette soupe froide, servie en dessert, peut également être dégustée chaude, en remplacement d'un petit vin chaud pendant la saison de Noël. Cette soupe contient un peu d'alcool. Vous pouvez le remplacer par de l'eau ou du jus d'orange.



23 min
+
180 min ❄️

51



D

APFELKOMPOTT MIT GEWÜRZEN

Dieses Apfelkompott schmeckt vorzüglich zu selbst gemachten Pfannkuchen.

Zutaten:

800 g Äpfel
300 ml Apfelsaft
100 ml Wasser
1/8 TL gemahlene Nelken
Schale einer halben Zitrone
Zusätzlich: 1 TL gemahlener Zimt

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben und 100 ml Wasser zugießen. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Kompott“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, ein- oder zweimal kurz die Menü-Funktion für „Manuelles Mixen“ starten. Vor dem Mixen ggfs. etwas Flüssigkeit abschütten, um eine festere Konsistenz zu erhalten.
- Den Deckel öffnen und das Kompott mit Zimt bestäubt servieren.

Tipp:

Die Äpfel können Sie auch mit Birnen, Quitten oder Rhabarber kombinieren. Der Apfelsaft kann durch mehr Wasser und 1 TL braunen Zucker ersetzt werden.



GB

SPICED APPLE COMPOTE

This apple compote tastes great with homemade pancakes.

Ingredients:

800 g apples
300 ml apple juice
100 ml water
1/8 tsp ground cloves
Zest of 1/2 lemon
Extra: 1 tsp ground cinnamon

Preparation:

- Peel and quarter the apples, remove the core.
- Put all of the ingredients into the SoupMaker and pour in 100 ml water. Close the lid, select the "Compote" programme.
- When the programme is ready, briefly run the "Manual blending" programme one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve the compote, dusted with cinnamon.

Tip:

You can also make this compote with pears, quinces or rhubarb in combination with apples. Apple juice can be replaced with more water and 1 tsp brown sugar.

F

COMPOTE DE POMMES ÉPICÉE

Cette compote de pommes est délicieuse avec des crêpes maison.

Ingredients:

800 g de pommes
300 ml de jus de pomme
100 ml d'eau
1/8 c. à c. de clous de girofle moulus
Le zeste d'un demi citron
En option : 1 c. à c. de cannelle en poudre

Préparation:

- Épluchez et coupez les pommes en quatre, évidez-les.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe et versez 100 ml d'eau. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme « Compote ».
- Lorsque le programme est prêt, appuyez sur la fonction de mixage manuel rapidement une ou deux fois. Vous pouvez retirer une partie du liquide avant de mélanger pour obtenir une consistance plus épaisse.
- Ouvrez le couvercle et servez la compote, saupoudrée de cannelle.

Astuce:

Vous pouvez également réaliser cette compote avec des poires, des coings ou de la rhubarbe, en les associant à des pommes. Le jus de pomme peut être remplacé par un volume d'eau plus important et 1 c. à c. de sucre roux.



15 min





D

RHABARBER-ERDBEER-KOPPOTT

Zitronengras und Orangensaft verleihen dieser klassischen Verbindung Pfiff.

Zutaten:

300 g Rhabarber
400 g Erdbeeren
1 Vanilleschote
100 ml Orangensaft
300 ml Wasser
3 TL fein gehacktes Zitronengras (Stück von ca. 5 cm Länge)
100 g Zucker

Zubereitung:

- Vom Rhabarber die Blätter und Stangenenden abschneiden, die Stangen schälen und in 1 bis 2 cm große Stücke schneiden. Die Erdbeeren vom Stielansatz befreien und die Früchte vierteln. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und die Samen auskratzen. Samen und auch Schote aufbewahren.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben und 300 ml Wasser zugießen. Deckel schließen, die Menü-Funktion „Kompott“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, betätigen Sie ein- oder zweimal kurz die Menü-Funktion „Manuelles Mixen“. Vor dem Mixen ggfs. etwas Flüssigkeit abschütten, um eine festere Konsistenz zu erhalten.
- Den Deckel öffnen und servieren oder bis zum Gebrauch einfrieren.



Tipp:

Schmeckt zu Käsekuchen, Eiscreme oder Pfannkuchen.

GB

RHUBARB AND STRAWBERRY COMPOTE

Lemongrass and orange juice add a twist to this classic combination.

Ingredients:

300 g rhubarb sticks
400 g strawberries
1 vanilla pod
100 ml orange juice
300 ml water
3 tsp finely chopped lemongrass (about 5 cm pieces)
100 g sugar

Preparation:

- Remove the leaves from the rhubarb, trim the ends, peel and slice into 1-2 cm pieces. Hull and quarter the strawberries. Split the vanilla pod lengthwise and scrape out the seeds. Reserve both the seeds and the pod.
- Place all of the ingredients into the SoupMaker and pour in 300 ml water. Close the lid and select the "Compote" programme.
- When the programme is ready, briefly run the "Manual blending" programme for one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve, or refrigerate until use.

Tip:

Serve over some cheesecake, ice cream or pancakes.

F

COMPOTE DE FRAISES ET RHUBARBE

La citronnelle et le jus d'orange apportent une petite touche estivale à ce mélange classique.

Ingédients:

300 g de tiges de rhubarbe
400 g de fraises
1 gousse de vanille
100 ml de jus d'orange
300 ml d'eau
3 c. à c. de citronnelle finement hachée (morceau d'environ 5 cm)
100 g de sucre

Préparation:

- Retirez les feuilles de la rhubarbe, coupez les extrémités, épluchez-la et coupez-la en morceaux d'environ 1 à 2 cm. Équipez et coupez les fraises en quartiers. Fendez la gousse de vanille dans le sens de la longueur et grattez les graines. Réservez à la fois les graines et la gousse.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe et versez 300 ml d'eau. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme «Compote».
- Lorsque le programme est prêt, appuyez sur la fonction de mixage manuel rapidement une ou deux fois. Vous pouvez retirer une partie du liquide avant de mélanger pour obtenir une consistance plus épaisse.
- Ouvrez le couvercle et servez, ou placez au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

Astuce:

Servez la compote sur un cheesecake, de la crème glacée ou des crêpes.



15 min

55



D

BANANENKOMPOTT

Dieses Kompott ist ein grandioses Dessert, insbesondere zu Vanilleeis.

Zutaten:

600 g Bananen
550 ml Wasser
3 TL Rum
½ bis 1 TL gemahlener Zimt und etwas
zusätzlich zum Garnieren
50 g Zucker

Zubereitung:

- Das Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Kompott“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, betätigen Sie ein- oder zweimal kurz die Menü-Funktion „Manuelles Mixen“. Vor dem Mixen ggfs. etwas Flüssigkeit abschütten, um eine festere Konsistenz zu erhalten.
- Den Deckel öffnen. Mit Zimt bestreut als Belage zu Pfannkuchen, Eiscreme oder Kuchen servieren.



Tipp:

Sie können die Hälfte des Wassers durch Kokosmilch ersetzen. Der Rum kann weggelassen werden. Eine tolle Ergänzung zu diesem Kompott sind Rosinen.

GB

BANANA COMPOTE

This compote is a great dessert, especially served with some vanilla ice cream.

Ingredients:

600 g bananas
550 ml water
3 tsp rum
½-1 tsp ground cinnamon and some extra
for garnish
50 g sugar

Preparation:

- Peel the bananas and cut into slices.
- Place all of the ingredients into the SoupMaker. Close the lid and select the "Compote" programme.
- When the programme is ready, briefly run the "Manual blending" programme for one or two times. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid. Serve, dusted with cinnamon, as an accompaniment to pancakes, ice cream or cake.

Tip:

You can replace half of the water with coconut milk. You can leave out the rum. Raisins are a nice addition to this compote.

F

COMPOTE DE BANANES

Cette compote est un dessert savoureux, surtout si elle est servie avec de la crème glacée à la vanille.

Ingredients:

600 g de bananes
550 ml d'eau
3 c. à c. de rhum
½-1 c. à c. de cannelle en poudre
et une petite quantité pour décorer
50 g de sucre

Préparation:

- Épluchez les bananes et coupez-les en rondelles.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe et versez tous les ingrédients. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme « Compote ».
- Lorsque le programme est prêt, appuyez sur la fonction de mixage manuel rapidement une ou deux fois. Vous pouvez retirer une partie du liquide avant de mélanger pour obtenir une consistance plus épaisse.
- Ouvrez le couvercle. Servez la compote, saupoudrée de cannelle, en accompagnement de crêpes, de crème glacée ou de gâteaux.

Astuce:

Vous pouvez remplacer la moitié de l'eau avec du lait de coco. Vous pouvez laisser le rhum. Rehaussez cette compote avec quelques raisins.



15 min

57



D

PFLAUMENKOPOTT MIT ROSENWASSER

Ein Spritzer Rosenwasser verleiht diesem Kompott ein wunderbares Blütenaroma.

Zutaten:

600 g Pflaumen
150 g Zucker
1 TL Rosenwasser
360 ml Wasser
Schale einer halben Zitrone

Zubereitung:

- Die Pflaumen entkernen.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben und 360 ml Wasser zugießen. Den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Kompott“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, können Sie, wenn Sie möchten, ein- oder zweimal kurz die Menü-Funktion „Manuelles Mixen“ betätigen. Vor dem Mixen ggfs. etwas Flüssigkeit abschütten, um eine festere Konsistenz zu erhalten.
- Den Deckel öffnen und Servieren.



Tip:

Servieren Sie zu diesem Kompott Vanilleeis, Pfannkuchen oder englische Scones.

GB

PLUM COMPOTE WITH ROSEWATER

A splash of rosewater gives this compote a nice floral scent.

Ingredients:

600 g plums
150 g sugar
1 tsp rosewater
360 ml water
Zest of ½ lemon

Preparation:

- Remove the pits from the plums.
- Place all of the ingredients into the SoupMaker and pour in 360 ml water. Close the lid and select the “Compote” programme.
- When the compote is ready, you can run the “Manual blending” programme briefly for one or two times to change the consistency. You can drain some of the liquid before blending to get a thicker consistency.
- Open the lid and serve.

Tip:

Serve this compote with some vanilla ice cream, with pancakes or scones.

F

COMPOTE DE PRUNES À L'EAU DE ROSE

Une goutte d'eau de rose donne à cette compote un agréable parfum floral.

Ingédients:

600 g de prunes
150 g de sucre
1 c. à c. d'eau de rose
360 ml d'eau
Le jus d'un demi-citron

Préparation:

- Retirez les noyaux des prunes.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe et versez 360 ml d'eau. Fermez le couvercle et sélectionnez le programme « Compote ».
- Lorsque la compote est prête, vous pouvez appuyer sur la fonction de mixage manuel rapidement une ou deux fois pour changer la consistance. Vous pouvez retirer une partie du liquide avant de mélanger pour obtenir une consistance plus épaisse.
- Ouvrez le couvercle et servez.

Astuce:

Servez cette compote avec un peu de crème glacée à la vanille, des crêpes ou des scones.



15 min

59



D

BANANENSMOOTHIE

Mit nur drei Zutaten ergibt diese klassische Verbindung einen äußerst unkomplizierten Smoothie.

Zutaten:

400 g Bananen
700 ml Milch
2 Kugeln (150 g) Vanilleeis

Zubereitung:



- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Smoothie“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und den Smoothie in großen Gläsern mit einem Strohalm servieren.

Tipp:

Das Vanilleeis verleiht diesem Smoothie besonders viel Geschmack und Süße. Am schnellsten kühlt man einen Smoothie, indem man Eiscreme hinzugibt. Ersatzweise verwenden Sie zerstoßenes Eis. Natürlich können Sie für dieses Rezept auch andere Früchte verwenden.

GB

BANANA SMOOTHIE

With only three ingredients, this classic combination is a very easy-to-make smoothie.

Ingredients:

400 g bananas
700 ml milk
2 scoops (150 g) vanilla ice cream

Preparation:

- Place all of the ingredients into the SoupMaker, close the lid and select the “Smoothie” programme.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve the smoothie in tall glasses with a straw.

Tip:

The vanilla ice cream gives this smoothie extra flavour and sweetness. Adding ice cream is the quickest way to chill a smoothie. You can use crushed ice instead. You can, of course, use different fruits in this recipe.

F

SMOOTHIE À LA BANANE

Avec seulement trois ingrédients, ce mélange classique est un smoothie très facile à réaliser.

Ingrédients:

400 g de bananes
700 ml de lait
2 boules (150 g) de glace à la vanille

Préparation:

- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe, fermez le couvercle et sélectionnez le programme «Smoothies».
- Lorsque le smoothie est prêt, ouvrez le couvercle et servez la préparation dans de grands verres avec une paille.

Astuce:

La crème glacée à la vanille apporte une touche de saveur et de douceur au smoothie et vous permet de refroidir rapidement le smoothie. Vous pouvez aussi utiliser de la glace pilée. Bien entendu, d'autres fruits conviendront également pour cette recette.



3 min

61



D

BANANEN-KAFFEE-KARAMELL-SMOOTHIE

Dieses Getränk macht wach und spendet zugleich Energie.

Zutaten:

400 g Bananen
600 ml Milch
200 ml starker Kaffee, gekühlt
Nach Belieben: 2 bis 4 TL Karamell-Sauce

Zubereitung:

- Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Smoothie“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und den Smoothie in großen Gläsern mit einem Strohhalm servieren. Nach Wunsch noch mit Karamell-Sauce beträufeln.



GB

BANANA COFFEE CARAMEL SMOOTHIE

This drink will wake you up and gives energy at the same time.

Ingredients:

400 g bananas
600 ml milk
200 ml strong cooled coffee
2-4 tsp caramel sauce to taste

Preparation:

- Peel and chop the bananas.
- Put all of the ingredients into the SoupMaker; close the lid and select the "Smoothie" programme.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve in tall glasses with a straw. Finish with an extra drizzle of caramel sauce if you like.

F

SMOOTHIE AU CARAMEL, CAFÉ ET BANANES

Cette boisson va vous réveiller et vous donner de l'énergie.

Ingredients:

400 g de bananes
600 ml de lait
200 ml de café fort, refroidi
2 à 4 c. à c. de caramel liquide pour décorer

Préparation:

- Épluchez et hachez les bananes.
- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe, fermez le couvercle et sélectionnez le programme «Smoothies».
- Lorsque le smoothie est prêt, ouvrez le couvercle et servez dans de grands verres avec une paille. Terminez la préparation en versant un filet de caramel liquide si vous aimez.



3 min

63



D

HIMBEER-BUTTERMILCH-SMOOTHIE

Ein wunderbarer Morgengruß.

Zutaten:

500 g frische Himbeeren
500 ml Buttermilch
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung:



- Alle Zutaten in den SoupMaker geben, den Deckel schließen, die Menü-Funktion „Smoothie“ einstellen und das Gerät starten.
- Wenn das Programm beendet ist, den Deckel öffnen und den Smoothie in großen Gläsern mit einem Strohhalm servieren.

Tipp:

Diesen Smoothie können Sie auch mit Bananen, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren zubereiten. Sollten Sie keine Buttermilch bekommen, können Sie auch selbst welche herstellen. Geben Sie 500 ml Milch in eine Schale und rühren Sie 2 TL Zitronensaft unter. 5 Minuten ruhen lassen, dann weiter wie im Rezept beschrieben verfahren. Wenn Sie Ihr Getränk kalt genießen möchten, verwenden Sie die Zutaten direkt aus dem Kühlschrank oder fügen Sie, wenn das Getränk fertig ist, zerstoßenes Eis oder Eiswürfel hinzu.

GB

RASPBERRY BUTTERMILK SMOOTHIE

A wonderful way to wake up in the morning.

Ingredients:

500 g fresh raspberries
500 ml buttermilk
200 ml sparkling water

Preparation:

- Place all of the ingredients into the SoupMaker, close the lid and select the "Smoothie" programme.
- When the smoothie is ready, open the lid and serve the smoothie in tall glasses with a straw.

Tip:

You can also use bananas, strawberries, blueberries or blackberries in this smoothie. If you can't find buttermilk, you can make it yourself. Pour 500 ml milk into a bowl and stir in 2 tsp lemon juice. Leave to stand (remove) for 5 minutes, then process as described in the recipe. To enjoy your drink cold, use ingredients straight from the fridge, or add some crushed ice or cubes when the drink is ready.

F

SMOOTHIE AU BABEURRE ET FRAMBOISES

Une merveilleuse façon de se réveiller le matin.

Ingrédients:

500 g de framboises fraîches
500 ml de babeurre
200 ml d'eau pétillante

Préparation:

- Placez tous les ingrédients dans l'appareil à soupe, fermez le couvercle et sélectionnez le programme «Smoothies».
- Lorsque le smoothie est prêt, ouvrez le couvercle et servez dans un grand verre avec une paille.

Astuce:

Vous pouvez également réaliser ce smoothie avec des bananes, des fraises, des myrtilles ou des mûres. Si vous ne trouvez pas de babeurre, vous pouvez le faire vous-même. Versez 500 ml de lait dans un bol et ajoutez 2 c. à s. de jus de citron. Laissez reposer le mélange pendant 5 minutes, puis procédez selon la recette. Pour apprécier votre boisson froide, utilisez directement des ingrédients sortis du réfrigérateur, ou ajoutez un peu de glace pilée ou des glaçons lorsque la boisson est prête.



3 min

65



D

ERDBEER-MANGO-DRINK

Anstelle des im Rezept verwendeten Joghurts, kann man auch Buttermilch nehmen.

Zutaten:

400 g Erdbeeren
400 g Mango
300 g Joghurt
150 ml Milch
2-3 EL Honig
20 g brauner Zucker
½ Bund Minze, frisch
½ Zitrone, Saft davon

Zubereitung:

- Alle Zutaten einschließlich der Minze säubern, kleinschneiden und gemeinsam im SoupMaker mit der Menü-Funktion „Smoothies“ bis zum Ende des Programms pürieren.



Tipp:

Wenn Sie das Obst nach dem Säubern und Schneiden einfrieren und gefroren mit dem Joghurt im SoupMaker verarbeiten, haben Sie schnell ein leckeres Eis. Hierbei die Menge Joghurt und Milch verringern. Sie können hier auch jede andere Frucht verwenden.

GB

STRAWBERRY MANGO SMOOTHIE

Instead of using yoghurt as described in the recipe, you can also use buttermilk.

Ingredients:

400 g strawberries
400 g mango
300 g yoghurt
150 ml milk
2-3 tbsp honey
20 g brown sugar
½ bunch mint
½ piece of squeezed lemon juice

Preparation:

- Clean and chop all of the ingredients, including the mint, and then put them into the SoupMaker. Puree them using the "Smoothie" programme until the programme has ended.

Tip:

If you clean and cut the fruits and then freeze them, you can later process them in a frozen state in the SoupMaker, and quickly make yourself some delicious ice cream. All you have to do is use less yoghurt and milk. You can also use fruits of your choice.

F

COCKTAIL LACTE FRAISES-MANGUES

Vous pouvez également remplacer le yaourt par du petit-lait.

Ingrédients:

400 g de fraises
400 g de mangues
300 g de yaourt
150 ml de lait
2-3 c. à s. de miel
20 g de sucre roux
½ bouquet de menthe, fraîche
½ citron, le jus

Préparation:

- Lavez tous les ingrédients y compris la menthe, coupez-les menu et placez-les dans l'appareil. Utilisez la fonction «Smoothies» et attendez que le programme soit terminé.

Astuce:

Placez les fruits lavés et coupés au congélateur et mixez-les surgelés avec le yaourt dans l'appareil, vous obtiendrez une délicieuse glace en un tour de main. Dans ce cas, diminuez les quantités de yaourt et de lait. Vous pouvez utiliser toute autre variété de fruits.



3 min

67



©2012 Koninklijke Philips Electronics N.V.
All rights reserved.
Document order number: 4203 064 59171