

Feine  
**AUSLESE**



Kettenreaktion: Untersetzer „Holzkette“ aus Ahorn und Walnuss. Ab Mitte Juni im Handel (Kuhn Rikon, ca. 30 Euro, kuhnrikon.de)



Undurchschaubar: Satinierte Vase „Bernini“ in verschiedenen Größen (Lambert, je ab ca. 110 Euro, lambert-home.de)



Schnittig: Küchenmesser aus der Serie „Parallèle Pop“ mit Farbtupfer am Griffende (Opinel, je ab ca. 30 Euro, herbertz-messerclub.de)



Freisitz: Kult-Stuhl „Wishbone Chair“ in der Farbe „Frühlingsgrün“ (Carl Hansen, ca. 730 Euro, design-best-seller.de)



# GRÜNER WIRD'S NICHT!

## SUPPEN IM GLAS

Diese Power-Bouillons lassen sich prima zur Arbeit mitnehmen

### ZUTATEN FÜR JE 1 PORTION:

**FÜR DIE MÖHRENBouILLON:**  
2 Möhren, 300 ml Gemüsebrühe, ½ TL geriebener frischer Ingwer, ¼ frischer Chili oder ¼ TL Chiliflocken, Salz und schwarzer Pfeffer, 1 Stange Sellerie, 70 g gegarte Kichererbsen, 70 g gegarte Edamamebohnen, 70 g gegarte schwarze Bohnen, 1 EL gehackter Schnittlauch, 1 EL gehackte rote Zwiebel, ein paar Blättchen Basilikum, ein paar Erbsensprossen

**1** Für die Möhrenbouillon die Möhren entsaften. In einem Topf Möhrensaft, Gemüsebrühe und geriebenen Ingwer mischen. Den Chili fein hacken und hinzufügen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Sellerie in Scheiben schneiden. In einem verschließbaren Glas die Selleriescheiben mit den Kichererbsen, Edamamebohnen, schwarzen Bohnen, Schnittlauch, roter Zwiebel, Basilikum und Erbsensprossen mischen. Wenn die Suppe verzehrt werden soll, die Bouillon aufkochen und ins Glas füllen.



Wie vielseitig und köstlich gesundes Essen sein kann, zeigt die schwedische Autorin und Konditorin Elisabeth Johansson mit ihren Rezeptideen für Smoothies, Fisch, Fleisch und himmlische Süßspeisen. Alles besteht aus natürlichen Zutaten ohne Gluten, Laktose oder künstliche Zusätze. („Clean Cooking“, Thorbecke Verlag, 152 S., 20 Euro)

### ZUTATEN FÜR JE 1 PORTION:

**FÜR DIE TOPINAMBURBOUILLON:**  
4 Topinamburknollen, 1 Pastinake, 300 ml Gemüsebrühe, Salz und schwarzer Pfeffer, 2 gekochte Kartoffeln, 2 cm Lauch, 1 Blatt Grünkohl, 70 g gekochte grüne Erbsen, 70 g gekochte, Kidneybohnen, ein paar Erbsensprossen

**1** Für die Topinamburbouillon die Topinamburknollen und die Pastinake schälen und durch den Entsafter geben. In einem Topf Saft und Gemüsebrühe mischen. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Kartoffeln in Scheiben schneiden, Lauch und Grünkohl in feine Streifen. In einem verschließbaren Glas die Kartoffeln, Lauch, Grünkohl, Erbsen, Kidneybohnen und Erbsensprossen vermengen. Wenn die Suppe verzehrt werden soll, die Bouillon nochmals aufkochen und ins Glas geben.

**TIPP:** Für zusätzliche Würze kann man die Bouillons mit Knoblauch, Ingwer, Kurkuma oder Chili abschmecken.