

### 1. Rote Bete Detox-Suppe

3 Rote Bete Knollen  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch  
1 EL Kokosöl  
500 ml Gemüsebrühe  
Salz & Pfeffer  
2 EL Sonnenblumenkerne

Die Rote Bete Knollen, so wie sie sind in einen Topf mit Wasser legen und zugedeckt für 30 Minuten köcheln lassen.

In einem zweiten Topf das Kokosöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Möhren klein schneiden und im Öl für 10 Minuten andünsten. Die Gemüsebrühe vorbereiten, Rote Bete Knollen aus dem Wasser nehmen, schälen und in Stücke schneiden. Mit der Gemüsebrühe und dem restlichen Gemüse zurück in den Topf geben, kurz aufkochen und dann pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen servieren.

### 2. Kürbis Detox-Suppe

1 Hokkaidokürbis  
Eine Handvoll Pilze (Champignons oder Shiitake)  
1 EL Tamarisauce  
1 EL frischer Ingwer  
2 EL Miso-Paste  
1 EL Kokoszucker  
½ Dose Bio-Kokosmilch

Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Im Ofen für 40 Minuten bei 180 °C rösten. Die Pilze mit Tamari in einem Topf mit etwas Wasser für 40 Minuten garen. Die Pilze herausnehmen. Den Kürbis, Ingwer, Miso-Paste und Kokosmilch in den Topf geben und alles cremig pürieren. Die Pilze unterheben, warm servieren.

### 3. Brokkoli Detox-Suppe

1 Brokkoli  
2 Stangen Sellerie  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Handvoll Spinat oder Grünkohl  
1 Pastinake  
500 ml Gemüsebrühe  
Saft einer halben Zitrone  
1 EL Kokosöl  
2 EL Kürbiskerne

In einem großen Topf das Kokosöl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Pastinake, Selleriestangen und Brokkoli klein schneiden und hinzugeben. Für 5 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe vorbereiten und in den Topf schütten, zugedeckt 7 Minuten köcheln lassen. Spinat oder Grünkohl und Zitronensaft unterrühren. Alles cremig pürieren. Warm mit Kürbiskernen servieren.

#### 4. Süßkartoffel Detox-Suppe

100 g rote Linsen  
1 Süßkartoffel  
3 Möhren  
1 Pastinake  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Kurkuma  
1 TL Kreuzkümmel  
Salz & Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL frischer Ingwer  
1 EL Kokosöl  
Frische Petersilie

Den Ofen auf 165 Grad vorheizen.

Die Süßkartoffel, Möhren, Pastinaken, Zwiebel, Knoblauch klein schneiden und auf einem Backpapier zusammen mit dem Kokosöl und Gewürzen für 20 Minuten rösten. Die Gemüsebrühe vorbereiten. In einem großen Topf die Linsen kochen. Das Gemüse nach 20 Minuten in den Topf geben, Brühe und Ingwer unterrühren. Alles cremig pürieren. Warm mit etwas frischer Petersilie servieren.

#### 5. Tomaten Detox-Suppe

300 g Cherry-Tomaten  
1 Dose Tomatenstücke  
300 ml Gemüsebrühe  
1 Zwiebel  
1 TL Kurkuma, gemahlen  
1 TL Basilikum, geraspelt  
1 EL Kokosöl  
1 EL Apfelessig  
1 TL Kokoszucker  
Salz & Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und im Kokosöl in einem Topf andünsten. Kurkuma und Cherry-Tomaten hinzugeben. Nach 3 Minuten den Inhalt der Dose, Gemüsebrühe, Apfelessig, Kokoszucker und Basilikum dazu geben. Zugedeckt für 5 Minuten köcheln lassen. Alles cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.