

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen



Frühlingsuppen
18 frische Rezepte

Es grünt, so grün... ein Blick nach draußen und auf den ersten Blick wird klar: Der Frühling ist bald da! Für mich gibt es nichts Schöneres, als zu sehen, wie die ersten Krokusse aus dem Boden schießen und die Kirschbäume überall anfangen zu blühen. Die perfekte Zeit also, um den Winterblues abzuschütteln und sich mit **gesunden, aromatischen Gerichten** auf die neue Jahreszeit einzustimmen - mit ihrer Hülle und Fülle an Gemüse und Obst. Unsere Foodblogger liefern dazu die perfekten Inspirationen und haben **18 frische Idee für Frühlingsuppen** im Gepäck. Von Bärlauch über Spargel bis hin zu Gemüseallerlei ist alles dabei - perfekt für **Osterbrunch, Meal Prep und Co.**

Vogersalat-Suppe mit Kresse & Radieschen

Was wäre unser kommender Osterbrunch ohne

Süppchen? Sarahs Vogersalat-Suppe ist einfach und einfach perfekt, um viele Gäste zu verköstigen. Alle Zutaten kommen in den Mixer und dann wird das grüne Süppchen, das auch als Smoothie funktioniert, kalt genossen. Kleiner Fun Fact: Vogersalat ist Österreichisch für Feldsalat. [Zum Rezept](#)



Vogersalat-Suppe mit Kresse & Radieschen © Sarah Thor
| Gaumenpoesie

Rote Bete & Apfel Suppe

Da Rote Bete von September bis März Hochsaison hat, ist die farbenfrohe Suppe von Daniela und Michael für uns der ideale Übergang vom Winter in den Frühling. Die Süße der roten Rübe wird vom Apfel perfekt unterstrichen und Meerrettich sorgt für die nötige

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen

Schärfe. [Zum Rezept](#)



[Rote Bete & Apfel Suppe](#) © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

Zucchini Beef Pho

Tina nimmt uns mit ihrer Suppe geschmacklich ganz weit mit: Bis nach Vietnam, um genauer zu sein. Sie serviert uns nämlich den vietnamesischen Klassiker schlechthin: Pho. Geschmacklich interpretiert hat Tina die kräftige Suppe allerdings etwas anders - als leckere Low Carb Version mit Zucchini Noodles. [Zum Rezept](#)



[Zucchini Beef Pho](#) © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Saisonale Gartengemüse-Suppe

Think global, eat local - passend zu diesem Motto kann in Kathrins Suppe alles rein, was gerade Saison hat. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die schonende Erhitzung sorgt dafür, dass die gesunden Nährstoffe erhalten bleiben. [Zum Rezept](#)

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen



Gartengemüse-Suppe © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Bärlauch-Suppe mit Kartoffeln

Frühlingsbote par excellence - das ist der Bärlauch. Da seine Saison sehr begrenzt ist, sind wir jedes Jahr auf's Neue voller Vorfreude. Passenderweise hat Vera für uns ein leckeres Bärlauch-Süppchen in petto, für das wir nur zu gerne zur Ernte in den Wald wandern. [Zum Rezept](#)



Bärlauchsuppe mit Kartoffeln © Vera Wohlleben | nicest things

Bärlauch-Weißwein-Suppe mit Dill und Zitrone

Sabrina und Steffen sind ebenfalls voll im Bärlauch-Fieber und servieren uns einen ganz besonders exquisiten Frühlingsgenuss: Bärlauch-Weißwein-Suppe. Perfekt für's Dinner mit Familie und Freunden oder auch einfach nur so - ohne Anlass. [Zum Rezept](#)

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen



Bärlauch-Weißwein-Suppe mit Dill und Zitrone © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Grüne Spargel Frühlingsminestrone mit Petersilienpesto

Noch so ein Frühlingsgenuss, der uns leider viel zu kurz beglückt: Spargel. Der ist in Tines Minestrone reichlich vorhanden, denn ihr Motto lautet: Gut ist, was grün ist. Aus diesem Grund gesellen sich auch noch Grüne Bohnen, Sellerie und Petersilienpesto zum Stängel. [Zum Rezept](#)



Grüne Spargel Frühlingsminestrone mit Petersilienpesto © Christine Garcia Urbina | trickytine

Frühlingshafte Karottensuppe

Sylvi klärt uns darüber auf, dass am 4. April der Internationale Tag der Karotte ist. Passend dazu liefert sie uns eine zauberhafte Karottensuppe gleich mit, die sich besonders gut zum Osterbrunch macht. [Zum Rezept](#)

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen



Frühlingshafte Karottensuppe © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle

Kaltes Erbsen-Minz-Süppchen

Ein Süppchen für Faule: So deklariert Hannah ihr kaltes Erbsen-Minz-Süppchen. Und wie Recht sie hat! Der simple Gaumenschmaus steht nämlich in unter 20 Minuten auf dem Tisch. [Zum Rezept](#)



Kaltes Erbsen-Minz-Süppchen © Hannah-Lena Arnet | Schokoladenpfeffer

Spargelsuppe mit Kichererbsenschaum

Noch mehr Spargel, olé! Mit den Foodistas und ihrem grünen Süppchen mit exquisitem Kichererbsenschaum und knusprigem Linsentopping läuten wir die Spargelsaison nur zu gerne ein. [Zum Rezept](#)

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen



[Spargelsuppe mit Kichererbsenschaum](#) © Foodistas

Vegane Okroschka

Okroschka gehört zu den russischen Nationalgerichten und ist alles andere, als das, was man sich unter veganer Ernährung vorstellt. Traditionell wird sie nämlich mit Sauerrahm, Wurst und hartgekochten Eiern verfeinert. Das muss doch auch anders gehen, dachte sich Patricia und hat kurzerhand eine rein pflanzliche Variante für uns kreiert. Priyatnogo appetita! [Zum Rezept](#)



[Vegane Okroschka](#) © Patricia Schillaci | Veganstars

Vegane Karottensuppe mit Kresse

Hast du schon mal Cashewmilch probiert? Wenn nicht, wird es höchste Zeit, denn Maria und Perry haben mit dem cremigen Drink als Basis eine himmlische, vegane Karottensuppe gezaubert. Suchtfaktor inklusive! [Zum Rezept](#)



[Vegane Karottensuppe mit Kresse](#) © Maria & Perry | Resipis

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen

Grüne Erbsensuppe mit Bärlauch

Da hat sich unser Frühlingsfavorit Bärlauch doch schon wieder eingeschlichen. Diesmal mit knackigen Erbsen im Gepäck. Corinna hat aus den grünen Kraftpaketen eine simple wie leckere Suppe kreiert, die uns den Frühlingsstart versüßt. [Zum Rezept](#)



[Grüne Erbsensuppe mit Bärlauch](#) © Corinna Frei | Schüsselglück

Blumenkohl–Knoblauch Süppchen

Übergangszeit bedeutet ja leider auch Virenzeit und da tut eine extra Portion Vitamin C besonders gut. Das dachte sich auch Sandy und verköstigt uns mit einer schmackhaften Blumenkohl-Knoblauch-Suppe. Übrigens: Wusstest du, dass in Blumenkohl mehr Vitamin C steckt als in der derselben Menge Apfelsinen? [Zum Rezept](#)



[Blumenkohl–Knoblauch Süppchen](#) © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Grüne Gemüsesuppe mit Feta & Nüssen

Gesunder Blumenkohl, in Österreich auch Karfiol genannt, wandert bei Catrin ebenfalls in die Suppenschüssel. Dort kuschelt er mit dem nicht minder gesunden Spinat, der dem ganzen einen herrlich grünen Anstrich verleiht. Wohlfühlgarantie! [Zum Rezept](#)



[Grüne Gemüsesuppe mit Feta & Nüssen](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Kohlrabi-Zucchini-Suppe mit Croutons

Wenn du Kohlrabi bisher nur als Beilage zu Kartoffeln kanntest, bist du bei Ela richtig aufgehoben. Sie beweist uns, dass die kohle Wurzelknolle im Duett mit Zucchini eine ganz formidable Suppe abgibt, von der wir nicht genug bekommen können. Croutons on top und die

Der Lenz ist da: 18 frische Rezepte für Frühlingsuppen

Sache ist gelöffelt. [Zum Rezept](#)



[Kohlrabi-Zucchini-Suppe mit Croutons](#) © Michaela Harfst
| Transglobal Pan Party

Kartoffelsuppe mit Joghurt

Kartoffeln locker und leicht - Julia zeigt uns, wie's geht. Sie paart ihre Kartoffelsuppe mit Joghurt und Zitrone und sorgt so für einen spritzigen Frischekick zum Frühlingsanfang. [Zum Rezept](#)



[Kartoffelsuppe mit Joghurt](#) © Julia Weigl | Delicious Stories

Miso-Suppe mit Udon-Nudeln

Für diese Suppe brauchst du dir kein teures Flugticket nach Japan kaufen. Du zauberst sie dir einfach ganz bequem in deiner heimischen Küche. Frittierter Tofu und Udon-Nudeln machen das Schüsselglück perfekt. [Zum Rezept](#)



[Miso-Suppe mit Udon-Nudeln](#)