

## Frühlingsuppen: 20 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. Wir liefern dir dazu die perfekten Inspirationen und haben **20 frische Ideen für Frühlingsuppen** im Gepäck. Von Bärlauch über Spargel bis hin zu Gemüseallerlei ist alles dabei – perfekt für Osterbrunch, Meal Prep und Co.

### Cremige Suppen

#### Radieschensuppe

Hübsche Farbe, cremige Konsistenz, milde Schärfe – diese Radieschensuppe checkt all unsere Boxen für frische Frühlingsuppen. So starten wir doch gleich viel beschwingter in den Frühling, oder? [Zum Rezept](#)



[Radieschensuppe](#)

#### Kerbelsuppe

Laues Lüftchen für deine Küche: Kerbelsuppe. Das Würzkraut gehört tatsächlich zu den ersten Kräutern, die im Frühling geerntet werden und verleiht deinem Süppchen einen feinen pfeffrigen Geschmack. On top getoppt mit Radieschen und gekochten Eiern bekommst du garantiert nicht genug von diesem Schmaus! [Zum Rezept](#)



[Kerbelsuppe](#)

#### Vogersalat-Suppe mit Kresse & Radieschen

Was wäre ein Osterbrunch ohne Suppe? Sarahs Vogersalat-Suppe ist einfach und einfach perfekt, um viele Gäste zu verköstigen. Alle Zutaten kommen in den

## Frühlingsuppen: 20 frische Rezepte

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

### Brokkolisuppe

Herrlich cremig und doch ganz vegan: diese Brokkolisuppe hat alles, um bei uns Frühlingsgefühle auszulösen. Für einen besonderen Twist röstest du den Brokkoli vorher im Ofen an. Mhmmmm ... [Zum Rezept](#)



[Brokkolisuppe](#)

### Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch & Pastinake

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

sorgt für die nötige Schärfe. [Zum Rezept](#)



[Rote-Bete-Suppe mit Kokosmilch & Pastinake](#)

### Paleo Spinat-Kokos-Suppe

Diese frühlingshafte Suppe wurde so vermutlich nicht in der Steinzeit gegessen, sie orientiert sich aber sehr wohl an den Grundsätzen dieser Ernährungsweise: unverarbeitete Lebensmittel, kein raffinierter Zucker. Uns interessiert aber vor allem der Geschmack und der ist einfach himmlisch! [Zum Rezept](#)



[Paleo Spinat-Kokos-Suppe](#)

### Bärlauchsuppe mit Rote-Bete-Chips

Frühlingsbote par excellence – das ist Bärlauch. Da seine Saison aber sehr begrenzt ist, sind wir jedes Jahr aufs Neue voller Vorfreude. Passenderweise haben wir ein leckeres Bärlauch-Süppchen in petto, für das wir nur zu gerne zur Ernte in den Wald wandern. [Zum Rezept](#)

## Frühlingsuppen: 20 frische Rezepte



Bärlauchsuppe mit Rote-Bete-Chips



Spargelcremesuppe

### 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 fürs Dinner mit Familie und Freunden oder auch einfach nur so - ohne Anlass. [Zum Rezept](#)

### Spargelsuppe aus Schalen

Während der Spargelzeit fällt ja bekanntlich so einiges an Spargelschalenabfall an. Diesen solltest du unter keinen Umständen wegschmeißen, sondern liebe diese leckere Suppe draus kochen. [Zum Rezept](#)



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



Spargelsuppe aus Schalen

### Spargelcremesuppe

Im Frühling geht doch nichts über eine richtig gute Spargelcremesuppe, oder? Das sehen wir auch so, deswegen geht es für dich direkt ohne Umwege [zum Rezept](#)

### 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](#)

## Frühlingsuppen: 20 frische Rezepte



Frühlingshafte Karottensuppe © Sylvana Kiehr | Sylvis Lifestyle



Blumenkohl-Knoblauch-Suppe © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

### 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

### Champignoncremesuppe

Auch im Frühling kann es bekanntermaßen noch sehr frische Temperaturen und mitunter sogar Schnee geben. An solchen Tagen kommt diese Champignoncremesuppe wie gerufen. [Zum Rezept](#)



Champignoncremesuppe

### Blumenkohl-Knoblauch-Suppe

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](#)

### Meerrettichsuppe

Mit feiner Schärfe bewaffnet, vertreibt diese Meerrettichsuppe die Wintergeister und macht uns fit fürs Frühjahr. [Zum Rezept](#)

## Frühlingssuppen: 20 frische Rezepte



Meerrettichsuppe



Minestrone

### Stückige Suppen

#### 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](#)



Gartengemüse-Suppe © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

#### Minestrone

Dank dieser Minestrone werden auch Gemüseverweigerer zu echten Fans, denn die Suppe schmeckt einfach wie von der Sonne geküsst. [Zum Rezept](#)

#### Grüne Spargel Frühlingsminestrone mit Petersilienpesto

Unser liebster Frühlingsgenuss grüner Spargel 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

#### Sojamilchsuppe mit Lachs und Gemüse

Ab sofort kommt Sojamilch bei uns nicht mehr nur in den Kaffee sondern auch in die Suppe! In Asien ist Sojamilchsuppe längst der Hit und auch wir finden sie kombiniert mit frischem Gemüse und Lachs einfach unwiderstehlich. [Zum Rezept](#)

## Frühlingsuppen: 20 frische Rezepte



Sojamilchsuppe mit Lachs und Gemüse

### Miso-Suppe mit Udon-Nudeln

Für diese Suppe brauchst du dir kein teures Flugticket nach Japan zu 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