

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Was gibt es Wohltuenderes als eine leckere heiße Suppe an kalten Tagen? Da wird einem gleich warm ums Herz. Egal, ob mit süßer Fruchtnote, klassisch mit Kohl oder extra scharf – im Suppentopf ist jedes Experiment erlaubt. Hauptsache es schmeckt. Mit diesen 20 Rezepten bist du für viele mollige Wohlfühlmomente bestens ausgestattet. Und wenn es dich in der kalten Jahreszeit voll erwischt hat, [hier haben wir noch unsere Lieblingshühnersuppen](#) für dich.

Cremige Pastinakensuppe

Mmmhh... cremig, mild und einfach himmlisch. Am liebsten möchte man sich hineinlegen. Löffeln lässt sich die Suppenköstlichkeit aus Pastinaken, Kartoffeln und Kokosmilch aber auch ganz gut. Und es wird noch besser: Sie ist in Nullkommanix zubereitet. [Zum Rezept](#)



[Cremige Pastinakensuppe](#) © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

Rote-Bete-Apfel-Suppe

Jetzt kommt erstmal Farbe auf den Tisch. Und wem verdanken wir diesen wunderbaren Farbklecks in kräftigem Pink? Roter Bete. Die gesellt sich zu fruchtig-süßem Apfel, Gemüsebrühe und scharfem Meerrettich in den Suppentopf und macht so eine rundum gute Figur. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Rote-Bete-Apfel-Suppe © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Rote Linsensuppe

Was wäre ein Winter ohne Linsensuppe? Schön sämig und ein leckerer Sattmacher ist sie das perfekte Abendessen. Wenn sie dann auch noch mit einer ordentlichen Portion Gewürzen im Gepäck daher kommt, umso besser. [Zum Rezept](#)



Rote Linsensuppe © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Apfel-Sellerie-Suppe mit Schinkenwürfeln und Salbei

Hier trifft fruchtig auf würzig. Zusammen mit den knusprig angebratenen Schinkenwürfeln lässt das unverwechselbare Selleriearoma die Äpfel in und auf der Suppe noch frischer erscheinen. Ein wenig Schärfe gibt's dank Meerrettich. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Apfel-Sellerie-Suppe © Anne Philip | A cake a day

Steckrübensüppchen mit geschmolzener Blutwurst und Boskop

Man nehme ein paar alte Klassiker und fast vergessene Zutaten, wie Steckrübe und Blutwurst, kombiniere sie neu und schon hat man eine feine Suppe, die glatt im Lieblingsrestaurant auf der Speisekarte stehen könnte. Dabei lässt sie sich easy-peasy zuhause zubereiten. [Zum Rezept](#)



Steckrübensüppchen mit Blutwurst und Boskop © Christine Garcia Urbina | trickytine

Cannellini-Blumenkohl-Suppe

Äußerst hübsch, dieses Süppchen. Und ganz schön raffiniert. Blumenkohl, Knollensellerie, Cannellini-Bohnen und Fond sorgen für die Gemüsegrundlage, Kokosmilch für die Cremigkeit. Und nicht zu vergessen Ahornsirup. Für ein wenig Crunch gibt's außerdem ein Topping aus Mandel-Kokosflocken. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Cannellini-Blumenkohl-Suppe © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

Erbesen-Feta-Suppe

Lass dich nicht täuschen: Ja, grüne Erbsen sind auch mit drin, aber auch Kichererbsen haben sich dazugesellt. So wird das Ganze extra sämig. Mit dabei sind außerdem Möhre, Lauch, Knoblauch und natürlich Feta. Die Zubereitung geht außerdem fast wie von selbst. [Zum Rezept](#)



Erbesen-Feta-Suppe © Sarah Zahn | Das Knusperstübchen

Grünkohl-Creme-Suppe mit Grünkohlknusper

Kein Winter ohne Grünkohl. Am besten in jeder Form. Simone hat aus dem Gemüse eine köstliche Suppe gezaubert, die übrigens auch noch kalorienarm ist. Als Knuspereinlage gibt es kurz frittierte Grünkohlblätter und geröstete Kerne. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Grünkohl-Crem-Suppe mit Grünkohlknusper © Simone Filipowsky | S-Küche

Rotkohlsuppe mit Buchweizengrissini

Dass sich aus Kohl wunderbare Suppen zubereiten lassen, war schon immer klar. Rotkohl stand bis jetzt nicht ganz oben auf der Zutatenliste. Sollte er aber. Erstens sieht so eine Rotkohlsuppe herrlich auf dem Teller aus, zweitens steckt sie voller Vitamine und drittens schmeckt sie mit Kartoffel, Orangensaft und Mandelsahne hervorragend. Also: mehr Rotkohlsuppe bitte. [Zum Rezept](#)



Rotkohlsuppe mit Buchweizengrissini © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Brokkoli-Minestrone

Ein Allerlei an Leckereien in der Suppenschüssel: Brokkoli, Cannellini-Bohnen, Orecchiette, Parmesan, Basilikum, Tomate, Knoblauch... So löffelt's sich gern. Man könnte auch sagen, die warme Sommersonne Italiens macht es sich mit leckerem Wintergemüse gemütlich. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Brokkoli-Minestrone © Anastasia Franik | Sia's Soulfood

Paprika-Creme-Suppe

Leicht, lecker und schnell gemacht – Paprika und Parmesan sorgen hier für eine süßlich-milde Note und eine feine Würze. Alles schön püriert und das Süsspchen lässt sich einfach weglöffeln. Das perfekte schnelle Mittagessen. [Zum Rezept](#)



Paprika-Creme-Suppe © Tamara Staab | Maras Wunderland

Kalette-Creme-Süsspchen

Jetzt wird's ein wenig spezieller. Kalette – das ist ein Hybrid aus Grünkohl und Rosenkohl, auch bekannt als Kohlröschen. Eigentlich aber auch gar nicht so wichtig, denn aus Kohl jeder Art lässt sich bekanntermaßen eine herrliche Suppe zubereiten. So auch geschehen bei den Foodistas. On top gibt es mit Honig karamellierte Sonnenblumenkerne. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Kalette-Creme-Süppchen © Foodistas

Cremige Kohlsuppe mit Ofengemüse

Da ist auch schon die nächste Kohlsuppe. Diesmal spielen Rosenkohl, Wirsing und Brokkoli die Hauptrollen. Unterstützt werden sie von süßen Birnen – auch nicht schlecht! Das war aber nicht alles an Kohl. Auch in der Suppeneinlage aus Ofengemüse findet neben Rote Bete etwas Rosenkohl ein Plätzchen. [Zum Rezept](#)



Kohlsuppe mit Ofengemüse © Irina Lauterbach | lecker macht laune

Kürbis-Creme-Suppe

Ein weiterer Klassiker in der kalten Jahreszeit: eine cremige Kürbissuppe. Janinas Variante ist übrigens perfekt für alle, die ihre Kürbissuppe lieber ohne Kokosmilch bevorzugen. Mit Äpfeln und Apfelessig wird es dafür extra fruchtig. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Kürbis-Creme-Suppe © Janina Lechner | Kleines Kulinarium

Käsesuppe

Diese Suppe ist nichts für Kalorienzähler, aber dafür für Schlemmermäuler. Mit einer Extraportion Sahneschmelzkäse, Möhren, Kartoffeln und Wiener Würstchen hast du hier ordentlich was auf dem Teller. Und das ist auch gut so. Das ist Wohlfühlessen pur. [Zum Rezept](#)



Käsesuppe © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Kartoffelsuppe

Kartoffeln, Kartoffeln, Kartoffeln... darum dreht sich bei dieser Suppe alles. Ein wenig Suppengrün darf auch noch mit in den Topf. Dann noch etwas Gemüsebrühe, Sahne, ein Hauch Chili sowie Majoran und Liebstöckel. Alles in einen Topf, köcheln lassen, pürieren und fertig ist die Köstlichkeit. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Kartoffelsuppe © Janke Schäfer | Jankes Soulfood

Kaspressknödel in Rindersuppe

Jetzt wird's typisch österreichisch. In der leichten Rinderbrühe verbergen sich nämlich noch flache Käseknödel, die Sarah vorher im Ofen gebacken hat. So werden auch Suppenskeptiker mit einer ordentlichen Einlage zum Kauen beglückt. [Zum Rezept](#)



Kaspressknödel in Rindersuppe © Sarah Thor | Gaumenpoesie

Steckrübeneintopf mit Quinoa und Safran

Elles Eintopf hat sich fein gemacht. Und zwar mit rotem Quinoa und kleinen Safranfäden. Lauch, Steckrübe, Kartoffeln, Möhre, Chili, Tomaten und Wildkohl haben natürlich auch ihren Teil dazu beigetragen. Man sollte viel öfter Hausmannskost kochen. [Zum Rezept](#)



Steckrübeneintopf © Elle Teuscher | Elle Republic

Fenchel-Lauch-Suppe

Saftig-grün in der Farbe und süßlich-würzig im Geschmack. Lauch und Fenchel geben hier ein wunderbares Paar ab. Begleitet werden sie außerdem von Apfel, Thymian, Kurkuma und Walnüssen. Und auch hier wieder: süßer Ahornsirup. Keine gewagte Kombination, sondern harmonisch abgestimmt. [Zum Rezept](#)

Köstliche Seelenwärmer: 20 Suppenrezepte für den Winter



Fenchel-Lauch-Suppe

Vietnamesische Nudelsuppe - Pho

Ein Klassiker aus Vietnam und ein Wundermittel gegen Erkältungen. Bei Pho kommen viele, viele Gewürze in den Topf (eben so, wie es sich für eine asiatische Suppe gehört), viel Gemüse und viele frische Kräuter. Und damit das Ganze auch satt macht, landen auch Räuchertofu und Buchweizennudeln mit in der Suppenschale. [Zum Rezept](#)



Vietnamesische Nudelsuppe - Pho © Ela | Transglobal Pan Party