



Thema: Im Winter schmeckt Suppe auch den Kindern

Suppen sind so ein Ding, bei Kindern wie Erwachsenen. Für die einen ist es eine Offenbarung für die anderen eher nicht. Dabei ist Suppe wahrscheinlich eines unserer ältesten Gerichte. Und wenn sie selbst eine richtige Suppe kochen wollen, brauchen Sie dazu keinesfalls unbedingt Siedfleisch, Beinscheibe und Suppenknochen. Es geht auch ohne und schmeckt sehr lecker und ist ein absolut hochwertiges Gericht. Wer will kocht gleich in rauen Mengen und gefriert sich etwas ein für weitere kalte Tage, die nach warmem Trost schreien. Viel Spaß beim Nachkochen.

Die gute Basis: Klare Gemüsebrühe selbst machen für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Sellerieknolle
- 4 Karotten
- 2 Steckrüben
- 1 Lauch
- 1 Fenchelknolle
- 3 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- ca. 20 Pfefferkörner
- 5 Stiele Thymian und Petersilie
- ggf. Nelken

Zuerst die Zwiebel samt Schale halbieren und mit der Schnittfläche nach unten auf 1 EL Öl auf den Boden eines großen Topfes legen und gut anrösten (das gibt eine schöne Farbe). Zwiebel wieder rausnehmen. Sellerieknolle, Möhren und Steckrüben putzen, schälen und grob würfeln. Lauch und Fenchel putzen und in grobe Stücke schneiden. Knoblauchzehe nicht schälen sondern nur etwas „anknacken“. Jetzt das restl. Öl in den Topf geben und das gewürfelte Gemüse rund 5 Minuten unter Rühren anbraten. Mit 2,5 l kaltem Wasser aufgießen, jetzt die Aromen (Zwiebel, Knoblauch, Lorbeer, Pfeffer, wer mag Nelken, ggf. frischer Ingwer und frische Kräuter) zugeben. Alles sachte aufkochen lassen und zugedeckt rund 60 Min. köcheln lassen. Dann die Brühe zuerst sieben und anschließend noch (wenn Sie es gerne klar mögen) durch ein Mulltuch gießen. Brühe salzen und pfeffern.

Tipp: Auch wenn es nicht gerade authentisch deutsch ist, ich mag gerne noch etwas Sojasauce dazu. Vorsicht beim Abschmecken, da ist weniger oft besser. Alle Gerichte auf dieser Seite können Sie selbstverständlich auch mit Brühepulver zubereiten. Aber eine richtige, echte, selbstgekochte Suppe die samstags langsam auf dem Herd rumköchelt, ist halt doch noch was anderes.

Und bei uns im Shop bekommen Sie auch 1 kg-Beutel Suppengemüse in Demeterqualität

Der Fatburner: Kohlsuppe für 4 Personen

- 3 Karotten
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 3 Stangen Sellerie
- 1 Paprika
- 1 Kopf Weißkohl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Dose Pizzatomaten

Und, wie war Weihnachten? Spannend zufällig der Hosenbund? Dann rann an die Kohlsuppe :-)

Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Staudensellerie putzen, waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Schöne Sellerieblätter bitte aufbewahren, die kommen nachher kleingehackt als Deko drüber. Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Kohl putzen, den Strunk entfernen und die äußeren Blätter entfernen, den Rest in mundgerechte Stücke schneiden.

Jetzt die Brühe in einen großen Topf geben, erhitzen, Tomaten und Gemüse dazugeben und knapp 20 Minuten zugedeckt sanft köcheln. Auf Tellern anrichten und mit Sellerieblättern garnieren.

Tipp: Wenn jetzt ihr Mann schreit, dass er gar nicht auf Diät ist, dann bekommt er noch eine Kartoffel dazu gekocht oder Suppennudeln oder ein frisch gebackenen Knoblauch-Baguette aus dem Ofen, Kichererbsen oder Schinkenwürfel schmecken auch dazu.

Voll schnell und einfach: Brokkolisuppe für 4 Personen

- 500 g Brokkoli
- 2 große Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (aber nur, wenn sie gerade keine Diät machen :-))

So leicht, wie lecker: Einfach die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden.

Die Stücke in die Brühe geben, aufkochen lassen. In der Zwischenzeit den Brokkoli putzen, waschen, ebenfalls in Stücke schneiden und den Strunk ggf. etwas schälen. Zuerst die großen Brokkoli-Stücke zur Suppe geben, anschließend die Röschen. Leicht köcheln bis alles gerade gar ist. Mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Freunde der Völlerei gießen jetzt noch ein halbes Becherglas Sahne darunter. Alternativ: Frischkäse oder Mandelmilch.

Das Gute daran ist: diese Suppe können Sie natürlich auch mit Karotten (und frischem Ingwer), Blumenkohl, Linsen, Lauch, Rote Bete, Champignons, Kürbis, geschälten Paprika oder was sonst noch so weg muss, machen. Einfach ausprobieren. Wer es gerne etwas intensiver mag, röstet das Gemüse mit etwas Zwiebeln und Kräutern an.