

Das nachfolgende Grundrezept kann für bunte Suppenvariationen (von Grünkohl bis Topinambur) abgewandelt und mit verschiedenen Toppings/Garnituren aufgepeppt werden. Je nach Gusto und Verfügbarkeit sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Suppen schmecken zu fast jeder Tageszeit und sind eine hochwertige Mahlzeit, die dem Körper guttut und gleichzeitig Gaumen- und Seelenschmeichler ist.

Grundrezept für Gemüse-Cremesuppe

Zutaten: 3-4 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Erdapfel (ca. 100 g), 300-350 g Gemüse nach Wahl, ca. 1 l Gemüsefond, Salz & frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung: Zwiebel fein hacken. Erdapfel und Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden bzw. raspeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Gemüse begeben und nochmals kräftig durchrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und zum Kochen bringen. Je nach Größe der Gemüsestücke 10 – 20 Minuten weichkochen. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und pikant abschmecken. Nach persönlichem Gusto verfeinern.

Super-Suppen-Tipps zum Verfeinern

- Ø Angeröstetes Gemüse vor dem Aufgießen mit etwas Most oder Wein ablöschen. Auch einige Tropfen von hochwertigen Essigen geben vielen Suppenkreationen einen besonderen Kick.
- Ø Die Suppe mit etwas Schlagobers, Sauerrahm, Creme fraîche, Sauermilch, Buttermilch, Milchschaum oder Joghurt verfeinern.
- Ø Die Suppe vor dem Servieren mit einigen Tropfen wertvollem Pflanzenöl wie zB Lein- Kürbiskern-, Mohnöl etc. beträufeln.
- Ø Einen Teil des Gemüses durch Obst (Äpfel, Birnen, Marillen etc.) ersetzen – bringt fruchtige Süße und tolle Aromen in den Suppentopf. Alternativ kann auch etwas Marmelade verwendet werden.
- Ø Je nach Grundzutat kann mit Kräutern, Gewürzen und Aromaten nach persönlichen Vorlieben verfeinert und gewürzt werden.
- Ø Für Einlagen und Toppings zum Drüberstreuen gibt es viele Ideen. Ob geröstete Brotwürfel, Nüsse, Popcorn, gekochter Getreidereis, Räucherfisch, geriebener Käse oder gehackte Trockenfrüchte – fast alles ist möglich. Der Kühlschrank und die Vorratsschränke sind die besten Ideengeber für neue Ideen.
- Ø Getrocknete, fein vermahlene Pilze sind tolle Geschmacksverstärker und Würzmittel – nicht nur für Pilzgerichte.
- Ø Suppen lassen sich perfekt einfrieren. Einfach in Schraubverschlussgläser oder gut verschließbare Behälter füllen und tiefkühlen. So hat man auch in turbulenten Zeiten schnell eine vollwertige Mahlzeit parat.

Hühnersuppe – der Fitmacher im Winter

Wenn der Hals kratzt und die Nase läuft, kocht man sich am besten eine Hühnersuppe. Sie versorgt den Körper mit Flüssigkeit, wärmt von innen, gibt Energie für das angeschlagene Immunsystem und wirkt positiv auf die gereizten Schleimhäute.

Klassische Hühnersuppe

Zutaten: 1 Suppenhuhn (1,5 bis 2 kg), 500 bis 700 g Suppengemüse (Karotten, Gelbe Rüben, Petersilien- und Pastinakenwurzeln, Sellerie und Porree, Maggikraut), 1 Zwiebel mit Schale, 1 EL Pfefferkörner (zerstoßen), 1-2 Wacholderbeeren, 2-3 Neugewürzkörner, 2-3 Gewürznelken, etwas Muskatblüte oder Muskatnuss, 1-2 Lorbeerblätter, 1 Stück Ingwer, Salz

Zubereitung: Suppenhuhn gründlich waschen und mit ca. 3 Liter kaltem Wasser in einen großen Topf geben – Huhn muss mit Wasser bedeckt sein. Aufkochen, die Hitze reduzieren und anschließend 1,5 bis 2 Stunden (abhängig von der Größe und vom Alter des Hendl) sanft köcheln lassen. Den aufsteigenden Schaum immer wieder abschöpfen (sonst wird die Suppe trüb). Nach ca. einer halben Stunde, wenn kein Schaum mehr aufsteigt, die halbierte ohne Fett gebräunte Zwiebel sowie die Gewürze begeben. Inzwischen das Gemüse putzen. Dieses erst je nach Größe 30 bis 40 Minuten vor Ende der Kochzeit begeben. Wenn das Hendl und das Gemüse weich sind, beides herausheben. Fleisch ablösen, Gemüse schneiden und die Suppe abgießen. Mit Salz abschmecken und je nach Gusto mit Hendlfleisch, Gemüse und klassisch mit Suppennudeln servieren.