



Kleine Suppenkasper – wärmende Mahlzeit im Winter

Heiße Suppe in der kalten Jahreszeit

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen werden frostig kalt und wer am Abend nach Hause in die warme Stube kommt freut sich auf eine leckere, heiße Mahlzeit. Was liegt da näher als eine wärmende Suppe. Egal ob jung oder alt, ob groß oder kleine, ob Vorspeise oder Hauptmahlzeit – Suppen schmecken fast jedem. Dabei gibt es die Suppe als klare Brühe, zum Beispiel als Rinderbrühe oder Gemüsebrühe mit verschiedenen Einlagen oder als gebundene Suppe, welche durch ein Bindemittel sämig gemacht wird. Suppen essen Menschen bereits seit der Steinzeit. Damals wurde die Speise in wasserfesten Säcken oder Gefäßen unter Zuhilfenahme von Steinen heiß gemacht. Später leisteten Suppen in Not- und Hungerzeiten, aber auch bei ärmeren Menschen gute Dienste als günstige und sättigende Speise.

Suppe selbst kochen leicht gemacht

Eine Suppe ist in der Regel schnell gekocht. Wird eine Suppe als Vorspeise serviert, berechnet man ca. 250 ml pro Person, als Hauptspeise etwa 500 ml. Bei den Einlagen rechnet man in etwa 100 Gramm Fleisch bzw. 200 Gramm Gemüse pro Person bei einer Hauptspeise, kommt die Suppe als Vorspeise auf den Tisch wird etwa die Hälfte benötigt. Wichtig: Beim Kochen sollte man einen großen Kochtopf wählen, denn man verschätzt sich schnell, sobald die Einlagen dazugegeben werden, und ist der Topf am Ende zu voll, kann die Suppe leicht überkochen. Suppe sollte generell nicht zu heiß gekocht werden, leichtes köcheln bei 75-95°C reicht aus. So bleiben Vitamine und Mineralstoffe am besten erhalten.

Zwar gibt es im Supermarkt Brühwürfel in verschiedenen Geschmacksrichtungen, jedoch bestehen Brühwürfel hauptsächlich aus Aromastoffen, Zusatzstoffen und Geschmacksverstärker, so dass eine selbst gekochte Brühe in jedem Fall gesünder ist. Kräuter sowie frisches Fleisch und Gemüse dagegen besitzen wichtige Nährstoffe, Mineralstoffe und Vitamine. Als Gemüse bieten sich an: Sellerie, Karotten, Lauch, Zwiebeln oder Petersilie. Liebstöckel, Koreander, Petersilie, Muskat, Thymian, Rosmarin oder Lorbeerblätter sowie Salz und Pfeffer eignen sich zum Würzen der Suppe. Vorsicht aber mit dem Salz. Als Richtwert gilt: Zehn Gramm Salz pro Liter Wasser, hinzugegeben am Ende der Kochzeit, sind ausreichend. Bei Bedarf lieber am Tisch nachwürzen.

Schon gewusst, wie ...

... man eine versalzene Suppe noch retten kann?

Zu viel Salz erwischt, Suppe versalzen – wer kennt das nicht? Doch eine versalzene Suppe ist noch kein Grund, die Suppe direkt in den Abfluss zu schütten. Mit ein paar Tricks lässt sich die Mahlzeit meist noch retten. Eine Möglichkeit ist das Kochen von ein paar geschälten Kartoffeln in der Suppe, denn diese binden das Salz, so dass man, wenn man vor dem Servieren die Kartoffeln wieder rausnimmt, auch einen Großteil des Salzes entfernt. Eine weitere Option ist das Verlängern der Suppe mit Wasser, so dass sich das Salz auf eine größere Menge Flüssigkeit verteilt. Steht ausreichend Zeit zur Verfügung, kann auch einfach eine identische Suppe ohne Salz nochmal gekocht und danach beide Suppen zusammengeschüttet werden. Das, was nach der Mahlzeit übrig ist, kann problemlos eingefroren werden.



Suppeneinlagen ganz nach Wunsch

Bei der Wahl der Einlagen sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Zu den klassischen Einlagen von klaren Suppen gehören unter anderem Grießnockerl, Backerbsen, Leberknödel, Frittaten, Suppennudeln, Eierstich oder Leberspätzle. Mittlerweile werden auch Maultaschen, Speckknödel oder Markklößchen häufig in klaren Suppen verwendet. Auch Gemüse- und Fleischstücke passen in fast jede Suppe. Als Gemüse in



klaren Suppen bieten sich Karotten, Kartoffel, Erbsen, Spargel, Lauch, Zucchini oder Sellerie an. Bei den Fleischsorten rangieren Rindfleisch und Hühnerfleisch oder auch geräucherter Speck ganz oben auf der Beliebtheitskala.

Vorsicht ist aufgrund der unterschiedlichen Kochzeiten geboten. Fleisch hat, je nach Größe der Fleischstücke, eine relativ lange Kochzeit, im Vergleich zu Gemüse oder den klassischen Einlagen. Und auch beim Gemüse gibt es Unterschiede. Harte Gemüsesorten müssen etwa 10-20 Minuten kochen, bei weichem Gemüse reichen ein paar Minuten aus.

Gemüsesuppen passend zur Jahreszeit

Vor allem gebundene Suppen stehen oft passend zur Jahreszeit auf dem Speiseplan. Frisch aus dem Garten in den Topf lautet die Devise bei zahlreichen Cremesuppen aus beispielsweise Kürbis, Lauch, Zucchini, Tomaten, Sellerie, Pilzen oder Kartoffeln. Frisches Brot oder ein Brötchen lassen eine Portion Suppe zur vollen Mahlzeit werden.

Wer auch an heißen Sommertagen nicht auf seine Suppe verzichten möchte, kann einfach zu einer kalten Suppe greifen. Am bekanntesten ist hier wohl Gazpacho, eine Suppe aus Andalusien, bestehend aus ungekochtem Gemüse und Brot sowie Salz, Pfeffer und Essig. Das Gemüse wird fein püriert und erhält seine flüssige Konsistenz durch die Zugabe von Wasser und Öl. Mittlerweile gibt es zahlreiche kalten Suppenrezepte, die auf dieselbe Art und Weise zubereitet werden wie Gazpacho. Verwendete Gemüsesorten sind vor allem Gurken, Tomaten, Radieschen, rote Beete, Paprika oder Avocado. Als Zugabe eignen sich Minze, Kokosmilch, Feta, Chili oder auch Speckwürfel. Statt Wasser kann auch Buttermilch oder Joghurt zum Gemüse hinzugefügt werden.

Schon gewusst, worin ...

... der Unterschied zwischen Suppe und Eintopf besteht?

Grundsätzlich ist diese Frage einfach zu beantworten. Eine klassische Suppe ist eine kleine Vorspeise, ein Eintopf stellt eine vollständige Mahlzeit dar. Durch die Weiterentwicklung der Suppenrezepte und zahlreicher, neuer Trends kommen manche klaren Suppen mit vielen Einlagen schon fast einem Eintopf gleich. Außerdem werden, wie der Name schon sagt, beim Eintopf alle Zutaten in einem Topf gekocht. Die Geschichte des Eintopfs geht weit zurück bis in die Steinzeit, aber auch im Mittelalter wurden Eintöpfe häufig in großen Kesseln über offenen Feuerstellen zubereitet. Alles wurde in einem Gefäß gekocht, verwendet wurde das, was gerade da war. Hauptzutaten waren Hülsenfrüchte, Gemüse, Getreideprodukte und Fleisch. Aus dieser Zeit stammen auch die heute bekannten Eintopfgerichte wie Linseneintopf, Kartoffeltopf, Bohneneintopf, Erbseneintopf oder der Pichelsteiner Topf.



Neue Trends in der Suppenküche

In den letzten Jahren hielten vor allem asiatische Suppen Einzug in unseren Speiseplan. Was sich jedoch exotisch anhört, ist in Wirklichkeit ganz leicht herzustellen, denn mit ein paar Zutaten bekommt eure Suppe schnell einen asiatischen Touch. Reis- oder Glasnudeln, Hühnerfleisch und Bambussprossen beispielsweise eignen sich da hervorragend als Einlage. Dazu ein wenig Ingwer, Curry, Chili, Kokosmilch oder Sojasauce, etwas Zitronengras oder Limettensaft und Kardamon und schon entsteht ein asiatisches Gericht.

Auch Käse wird immer häufiger in Suppen verwendet. Hier ist Parmesan oder auch Schafskäse oder Blauschimmelkäse geeignet. Croutons oder geröstete Kerne wie Sonnenblumen-, Cashew- oder Pinienkerne sowie Speckwürfel sehen, gibt man sie direkt vor dem Servieren über die Suppe, nicht nur dekorativ aus, sondern schmecken auch lecker.



Das gesunde an der Suppe

Suppen sind nicht nur lecker und wärmend, sondern auch sehr gesund.

Eine Suppe als Vorspeise sorgt dafür, dass sich das Sättigungsgefühl im Verlauf der Mahlzeit schneller einstellt und somit dem Verzehr von zu großen Portionen beim Hauptgang entgegengewirkt werden kann.

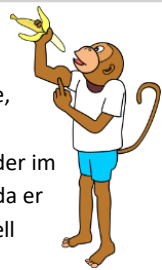
Als Hauptspeise sind Suppen in der Regel leichte und bekömmliche Mahlzeiten, die sättigen, ohne gleich zu viele Kalorien zu enthalten. Die meisten Suppen enthalten zudem wenig Fett, stattdessen überwiegend Kohlenhydrate. Vor allem Gemüsesuppen, enthalten dazu noch viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Außerdem bestehen Suppen zu einem großen Teil aus Flüssigkeit und Flüssigkeit ist für den Körper lebenswichtig. Wer also gerne das Trinken vergisst oder generell zu wenig trinkt, kann durch den Verzehr von Suppen auch einen Teil des täglichen Flüssigkeitsbedarfs decken. Aufgrund der Vielzahl der verschiedenen Zutaten, können Suppen problemlos täglich auf dem Speiseplan stehen, ohne dass es langweilig wird.

Schon gewusst, dass ...

... es in Sachsen ein Suppenland gibt?

Im Ortsteil Neudorf der Gemeinde Sehmatal steht ein Suppenmuseum. Dort gibt es unter anderem Suppentöpfe, Werbeschilder und andere Kochutensilien zu bestaunen. Außerdem findet man zahlreiche Suppenrezepte. Im Volksmund wird der Ortsteil Neudorf auch Suppenland genannt. Dieser Name entstand durch einen Einsiedler, der im Winter frierend und hungernd von Haustüre zu Haustüre zog, um nach einer warmen Mahlzeit zu fragen. Doch da er überall nur Suppe angeboten bekam, bezeichnete er das Dorf als Suppendorf. Seitdem trägt der Ortsteil inoffiziell den Namen Suppenland.



**Esst ihr gerne Suppe?
Dann probiert doch mal
unsere Rezepte aus.**