



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
la voce dei consumatori*

VZS-name

VZS-str

VZS-plz

VZS-tel

info@verbraucherzentrale.it

Suppengenuss im Herbst und Winter

Mon, 11/18/2024 - 09:59

Wenn draußen die Temperaturen sinken, sorgt eine heiße Suppe für ein besonders wohliges Bauchgefühl. Für Vielfalt und Farbe auf dem (Suppen-)Teller sorgt die herbstliche Gemüsepalette. Ob Kartoffel, Karotte, Knollensellerie, Kohlrabi, Kürbis oder Pastinake: sie alle eignen sich hervorragend für die Zubereitung von cremigen Suppen.

Dafür wird das Gemüse geputzt, bei Bedarf geschält (der Hokkaido-Kürbis lässt sich mitsamt der Schale verwenden) und in Stücke geschnitten. Je nach Geschmack schwitzt man im Suppentopf zuerst etwas geschnittene Zwiebel und Knoblauch an, bevor man die Gemüsestücke zugibt und ein paar Minuten braten lässt. Anschließend fügt man etwas Gemüsebrühe oder Wasser sowie Gewürze (z.B. Thymian, Rosmarin, Majoran, Muskat, Kümmel, Ingwer...) zu und lässt das Gemüse köcheln, bis es weich ist. Zuletzt püriert man die Suppe und schmeckt sie mit Salz und Pfeffer ab. Ist die Suppe zu dickflüssig, gibt man noch etwas Flüssigkeit zu. Wer möchte, kann die fertige Suppe mit wenig Sahne und/oder einem Schuss wertvollen Öls (Olivenöl, Kürbiskernöl...) verfeinern.

Kartoffeln lassen sich sehr gut mit Lauch oder Kohlgemüse kombinieren. Rote Rohnen sorgen für eine interessante Farbe, getrocknete Pilze für einen aromatischen Geschmack. Wer süßliche Suppen mag, kann das saisonale Gemüse durch Süßkartoffeln ergänzen. „Den Nährwert solcher Suppen kann man durch die Zugabe von Hülsenfrüchten optimieren“, weiß Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Erbsen, Bohnen und Linsen sind nämlich reich an Proteinen und Ballaststoffen. Rote Linsen haben eine Garzeit von lediglich 10 bis 15 Minuten. Alternativ lassen sich bereits gegarte Bohnen, Linsen oder Kichererbsen verwenden.“ Als Suppeneinlagen eignen sich geröstete Kürbiskerne, geröstete Würfel aus altem Brot oder gebratene (Räucher-)Tofuwürfel. Ein Topf mit Suppe lässt sich sehr gut vorkochen. Anschließend bewahrt man die Suppe gekühlt auf und wärmt nur die jeweils benötigten Portionen auf.

Für die Mittagspause am Arbeitsplatz ist dagegen eine „Suppe im Glas“ ideal. Dafür gibt man die festen Zutaten der Suppe sowie etwas Suppenwürze und einen Schuss Öl in ein großes Einmachglas mit Deckel. Am Arbeitsplatz füllt man das Glas mit kochendheißem Wasser aus dem Wasserkocher auf, und fertig ist das Mittagessen! Die Zutaten müssen natürlich bereits vorgegart sein. Für eine

Wurzelgemüsesuppe beispielsweise dünstet man Würfel von Karotten, Knollensellerie und Pastinaken in einer Pfanne an und gibt dieses vorgegarte Gemüse in ein Einmachglas. Auch Reste von gedünstem Gemüse von anderen Mahlzeiten sowie gegarte Hülsenfrüchte eignen sich für eine Suppe im Glas. Für mehr Geschmack sorgt selbst zubereitete Suppenwürze (stark zerkleinertes oder püriertes rohes Gemüse mit reichlich Salz vermengt), davon benötigt man rund zwei Teelöffel pro Portion.