



SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.

Email: [team@schnelleinfachgesund.de](mailto:team@schnelleinfachgesund.de)

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



## Suppenkasper? Nicht mit diesem gelingsicheren Suppen-Basisrezept!

**Zubereitungszeit:** 15 min   **Kochzeit:** 35 min   **Gesamtzeit:** 50 min   **Schwierigkeitsgrad:** einfach   **Portionen:** 6

**Kalorien p.P.:** 200 kcal

## **Zutaten für Basissuppe für ca. 2 Liter**

600 g mehlig kochende Kartoffeln - gewaschen, geschält und in grobe Würfel geschnitten

150 g Knollensellerie - gewaschen, geschält und in grobe Würfel geschnitten

150 g Karotten - gewaschen, geschält und in grobe Würfel geschnitten

100 g Zwiebeln - gewaschen und in Streifen geschnitten

50 g Lauch oder etwas mehr Zwiebel - gewaschen und in Streifen geschnitten

2 l Gemüse- oder Knochenbrühe

40 g Weidebutter

2 Esslöffel einfaches Olivenöl

150 g Crème fraîche

Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskatnuss oder Muskatblüte, wenig Kurkuma, Chili, Thymian, Majoran oder Oregano oder nach Geschmack und Vorlieben

## **Zutaten für grüne Variante für 1 Liter Basissuppe**

250 g Tiefkühlerbsen

## **Zutaten für orange Variante für 1 Liter Basissuppe**

225 g Kürbis (z. B. Reste vom Ofenkürbis) oder weichgekochte Karotten (z. B. Reste von glacierten Karotten)

## **Zutaten für lila Variante für 1 Liter Basissuppe**

225 g Rote Beete (gekocht oder gebacken)

## **Zubereitung Basissuppe**

1. Einen passenden Topf auf mittlerer Hitze aufheizen, dann die Butter und das Öl begeben.
2. Die Karotten- und Selleriewürfel in den Topf geben, direkt etwas salzen und leicht ohne, oder mit wenig Farbe andünsten.
3. Die Zwiebeln und den Lauch begeben und ohne Farbe mitdünsten.
4. Die Kartoffelwürfel begeben und mit der Brühe auffüllen.
5. Das Ganze zum Kochen bringen, abschäumen und nach dem Aufkochen für ca. 30 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.
6. Nun alles mit einem Stabmixer oder im Standmixer mixen und durch ein Sieb passieren.
7. Die Crème fraîche begeben und fertig abschmecken. Tipp: Falls Dir die Suppe zu dick ist, verdünne sie mit etwas mehr Brühe. Falls sie Dir zu dünn ist, nimm beim nächsten Mal mehr Kartoffeln oder binde sie mit etwas kalt angerührter Kartoffelstärke zusätzlich ab.

## **Zubereitung grüne Variante für 1 Liter Basissuppe**

1. Die Suppe aufkochen.
2. Tiefkühlerbsen begeben, kurz mitkochen und alles gut pürieren (2-3 Minuten im Standmixer).
3. Durch ein Sieb in einen Topf passieren und nochmal aufkochen.

## **Zubereitung für orange und lila Variante für 1 Liter Basissuppe**

1. Das entsprechende bereits gekochte oder gebackene Gemüse, wenn nötig, etwas kleiner schneiden.
2. Die Suppe erhitzen.
3. Das Gemüse in die Suppe geben und nochmals gut pürieren.
4. Durch ein Sieb in einen Topf passieren und nochmal aufkochen.
5. Falls nötig nochmals abschmecken.

## Noch mehr Inspiration für Deine Suppe nötig?

- Etwas [Steinpilzpesto](#) beigeben und schnell hat man eine Pilzsuppe.
- Frische Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum oder Wildkräuter, z. B. Brennesel oder Bärlauch beigeben, pürieren und nochmals aufkochen lassen.
- Rucola oder Feldsalat pürieren und nochmals aufkochen lassen.
- Ca. 200 – 250 g Tiefkühlspinat aufkochen, beigeben, pürieren und nochmals aufkochen lassen.

Wer einen leistungsfähigen Standmixer hat, kann zum Teil auch Tiefkühlgemüse direkt mixen und anschliessend nochmals aufkochen. Manche Geräte können auch direkt noch heizen

## Das Auge isst mit

Suppe ist nicht gleich Suppe. Mit ein paar einfachen Dekorationen kannst Du Deine Suppe verschönern und gleichzeitig geschmacklich nochmals auf ein anderes Level bringen:

- etwas Milchschaum (anstelle eines Klacks Sahne)
- etwas frische Kräuter darauf streuen
- aus altem Brot ein paar Croûtons machen
- geröstete Nüsse
- mit guten Ölen beträufeln – dabei auch auf hochwertige kalt gepresste Öle zurückgreifen, z. B. Walnussöl, Hanföl, Avocadoöl, etc., oder veganes Algenöl als gute und potente Omega-3-Quelle





Mit diesen Tricks sieht Deine Suppe wie im Restaurant aus!

## **Wie kannst Du einen großen Topf Suppe am besten aufbewahren?**

Jetzt hast Du Dir die Zeit genommen, um gleich einen grossen Topf Suppe aufs Mal vorzubereiten. Wenn Du die Suppe als eine ganze Portion in einem Wasserbad abkühlst, ist sie etwa 3-5 Tage haltbar. Man kann sie alternativ portionieren und direkt heiß in Gläser abfüllen, dadurch wird sie länger haltbar. Dafür musst Du folgendes tun:

- Die Basissuppe kochen und fertigstellen.

- Eine passende Menge saubere Gläser (bis zu 0.5l) mit Schraubverschluss zu zwei Drittel mit kochendem Wasser füllen und gleichzeitig die Deckel in einer Schüssel mit dem kochenden Wasser übergießen. Das kochende Wasser soll vorhandene Keime abtöten und die Gläser vorwärmen.
- Die Gläser erst vor dem Abpacken ausgießen, dann die heiße Suppe direkt in die noch heißen Gläser abfüllen. Dabei die Gläser gut bis zum Maximum füllen, es soll möglichst wenig Luft zwischen Suppe und Deckel bleiben.
- Mit einer Zange oder ähnlichem die Deckel aus der Schüssel fischen und direkt auf die Gläser schrauben, ohne das Deckelinnere mit den Fingern zu berühren. Mit einem sauberen, trockenem Tuch fest zuschrauben (Achtung: heiß!)
- Mithilfe eines Tuchs als Wärmeschutz die Gläser nun auf ein Brett oder Blech stellen, dabei die Gläser mit dem Deckel nach unten stellen.
- Mit einem Tuch abdecken und für ca. 15-30 Min stehen lassen.
- Danach die Gläser ins Waschbecken stellen, dieses dann ca. 5 cm hoch, erst mit lauwarmem Wasser füllen.
- Sobald die Gläser mit dem Boden im Wasser stehen, das Waschbecken langsam mit kaltem Wasser füllen.
- Die Gläser möglichst zügig im Wasser abkühlen lassen, das Wasser muss evtl. mehrmals gewechselt werden. Der Prozess kann mit Eiswürfeln oder Kühlakkus unterstützt werden.
- Sobald die Gläser abgekühlt sind, kannst Du sie in den Kühlschrank stellen und bei maximal + 5° C lagern.

Wenn Du [sauber](#) gearbeitet hast, sollten sich die Gläser im Kühlschrank für mehrere Monate halten. Wer sicher gehen möchte, kann die Gläser nach dem Abkühlen im Ofen nacherhitzen, bis die Flüssigkeit innerhalb des Glases ca. 92-94° C heiß wurde und dann den Abkühlprozess wiederholen.

## **Tipp zum Fertigstellen der Suppe**

Es kann sein, dass die Suppe im Glas “griesselig” aussieht, das gibt sich aber nach dem Aufkochen und mixen. Unterstützend kannst Du beim Mixen ein kleines Stück kalte Butter begeben, das hilft alles nochmal gut zu emulgieren. Du kannst auch anstatt Sahne und Milch zum Kochen der Suppe zu verwenden, mehr Butter einmischen, dadurch wird das Gericht laktoseärmer und trotzdem cremig und nahrhaft.

## **Wieso lohnt sich das Heissabfüllen trotz Mehraufwand?**

Wer die Basissuppe heiß in die Gläser abfüllt und diese dann aufbewahrt, hat Mehraufwand, aber auch folgende Vorteile:

- Die Suppe ist länger haltbar, wenn man sauber gearbeitet und die Temperaturen eingehalten hat.
- Die Suppe ist schon portioniert.
- Wer hungrig nach Hause kommt, isst innert Kürze eine gute, warme Suppe.
- Die helle Basissuppe erleidet im Kühlschrank auch nach einer längeren Zeit keinen Farbverlust.

Daher ergibt es Sinn, die farbenfrohen Komponenten (z. B. Rote Beete, Kürbis, Erbsen) erst vor dem Verzehr beizugeben. Generell ergibt diese Machart ein besonders farbtintensives und leuchtendes Endergebnis, da die Farbe nicht lange, bevor sie in Deinen Magen wandert, mit säurehaltigen Produkten in Kontakt kommt oder lange warm steht.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Dir

Felix