

## Meal-Prep „Suppe to go“: Schichtsuppen im Glas

Oft wünschen wir uns etwas Warmes zu essen, was schnell geht – eine schöne heiße Suppe vielleicht?! Das Problem: Instant-Suppen locken im Supermarkt zwar in großer Auswahl, doch sie enthalten viel Salz und stecken meist voller Zusatzstoffe. Wichtige Nährstoffe liefern sie dagegen kaum. Sie gehören zu den hoch verarbeiteten Produkten, die man eher meiden sollte. Die Lösung: Schichtsuppen. Sie benötigen nur wenig Vorbereitung, man kann sie gut im Voraus machen („Meal Prep“) und mitnehmen, sie sind in wenigen Minuten gar und darüber hinaus perfekt, um Gemüse oder Essensreste wie Reis oder Nudeln zu verwerten. Eine gesunde Alternative!

### **Grundausrüstung:**

- Suppengefäß (mind. 500 ml) mit dicht schließendem Deckel – zum Beispiel aus dem Campingbedarf oder ein breites Weckglas mit Dichtring oder Schraubdeckel
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Gemüsebrühepulver, Tomatenmark, Gewürzpulver wie gem. Kurkuma, frischer Ingwer, evtl. Tamari, Sojasoße ...
- Pflanzenöl: Rapsöl oder Olivenöl

### **Frische Zutaten nach Geschmack:**

- Gemüse, wie Zucchini, Möhren, Brokkoli, Chinakohl, Spinat, Mangold, das Grüne der Frühlingszwiebel, Paprika usw.
- Sprossen (liefern viele Vitamine und Spurenelemente)
- Sättigende Eiweißquellen wie Tofu, Hähnchenfleisch, Rindfleisch, Ei
- Nudeln (Vollkornnudeln, Hülsenfrüchtenudeln, glutenfreie Nudeln) – kleine dünne Nudeln werden im Glas gar (z. B. Reismudeln aus dem Asia- oder Bio-Laden); Spirali, Penne, Makkaroni etc. besser bissfest vorkochen
- Reis (bereits gekocht vom Vortag)

### **Grundrezept für alle Schichtsuppen (Gar-Tipps beachten):**

1. ½ bis 1 TL Brühepulver und 1-2 TL Pflanzenöl (alternativ: 1 bis 2 TL Würzpaste) und ggf. Trockengewürze ins Glas geben
2. darüber das klein geschnittene Gemüse schichten
3. darüber die vorbereitete Stärkebeilage (Nudeln, Reis) geben
4. nach Belieben Sprossen obenauf schichten.
5. Frische Kräuter, Croutons oder Nüsse/Samen extra transportieren und erst direkt vor dem Essen über die fertig aufgegossene Suppe geben.

### **Gar-Tipps:**

- Gemüse so klein wie möglich schneiden:  
Brokkoli - in möglichst kleine Röschen teilen; Möhren, Zucchini, Kürbis, Blumenkohl und Paprika – fein hacken oder mit großer Reibe raspeln; Spinat, Mangold, Pak Choi u. Ä., Champignons sowie das Grüne der Frühlingszwiebel – in feine Streifen schneiden; Porree/Lauch – in Streifen schneiden, am besten andünsten
- Nudeln/Spaghetti klein brechen oder schneiden
- Tofu in kleine Würfel schneiden
- Diese Zutaten immer vorgaren: rohes Fleisch, Reis, Nudeln mit einer Garzeit von 8 Minuten oder mehr – ggf. Mengen für mehrere „Suppentage“ vorgaren.

Rezepte für 1 Person:

## **Klassische Nudelsuppe to go**

2 TL Tomatenmark

2 TL Olivenöl

1 geh. TL Brühepulver

1/2 TL Salz

1/4 TL Pfeffer

1/4 TL Rosmarin, getrocknet

1/4 TL Thymian, getrocknet

1/4 Zucchini

1/2 Lauchzwiebel

1 Handvoll TK Suppengrün (oder andere Gemüsemischung mit möglichst kleinen Stückchen)

1 Handvoll vorgekochte bissfeste (oder sehr kleine rohe) Nudeln

Tomatenmark, Olivenöl, Brühepulver, Salz und Pfeffer zu einer Würzpaste vermengen und ins Suppenglas geben. Die getrockneten Kräuter darauf streuen.

Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben hobeln oder zu Zoodles schneiden, z. B. mit einem Sparschäler oder einer Küchenmaschine. Die Frühlingszwiebel putzen und in Streifen schneiden.

Gefrorenes Gemüse ins Glas geben, Nudeln und Zoodles darauf nach oben schichten.

Zuletzt die Lauchzwiebeln ins Glas geben. Verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Zum Fertigstellen einfach kochendes Wasser darauf geben, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, umrühren und genießen!

## **Gemüse-Nudelsuppe to go „Spicy China“**

1 EL Öl

1 EL Limettensaft

1 TL Gemüsebrühepulver

1/4 TL Chiliflocken

Sojasoße nach Geschmack

15 g Ingwer (frisch)

150 g Möhren

3 Frühlingszwiebeln

50 g Instant-Mie-Nudeln

Öl, Limettensaft, Gemüsebrühepulver, Chiliflocken und verrühren und die Paste in ein fest verschließbares Weck- oder Schraubdeckelglas geben. Den Ingwer schälen und fein reiben (Bio-Ingwer nicht schälen, nur abwaschen). Die Möhren putzen und raspeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Hellgrüne in dünne Ringe schneiden. Alles ins Suppenglas schichten. Die Instant-Mie-Nudeln in Stücke brechen und obenauf geben. Bis zum Transport kalt stellen und nach dem Transport erneut kühlen.

Vor dem Verzehr mit kochendem Wasser aufgießen, sofort wieder verschließen, 10 Minuten ziehen lassen. Vorsicht heiß! Umrühren, mit Sojasoße würzen.

## Suppe to go „Thai Asia“

- 1/2 TL Rote Currypaste (Asiaregal)
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1/4 TL Chiliflocken
- 1/4 TL Ingwer, gerieben
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Kokosöl
- 1/2 TL Salz
- 1 EL TK Erbsen
- 1 EL TK Mais
- 3 EL TK Edamame (TK oder Asialaden)
- 40 g Glasnudeln (vorgekocht)
- 1 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Rote Currypaste, Limettensaft, Ahornsirup, Chiliflocken, Ingwer, Sojasoße, Salz und Kokosöl zu einer Würzpaste verrühren und in ein Weckglas oder Schraubglas (mind. 500 ml Fassungsvermögen) geben. Das TK-Gemüse mischen und gefroren auf die Paste ins Glas geben. Gekochte Glasnudeln klein schneiden, obenauf schichten und alles verschlossen im Kühlschrank aufbewahren (hält sich 3-4 Tage).

Erdnüsse grob hacken und gesondert aufbewahren, damit sie knackig bleiben.

Vor dem Verzehr die Suppe mit kochendem Wasser übergießen, etwa 10 Minuten ziehen lassen, abdecken. Umrühren – Vorsicht, heiß! Mit dem Topping bestreuen und genießen.