

Suppenbaukasten: „Meal Prep“ schnell und gesund

Auf den Suppenbaukasten kann man immer zurückgreifen, wenn es mal schnell gehen muss. Der Clou: Das Gemüse dafür lässt sich wunderbar vorbereiten. Am Wochenende oder sonst mal, wenn Zeit ist, einfach ein Kilo (oder mehr) Feldfrüchte nach Wahl waschen, schnippeln und die Mischung portionsweise einfrieren. So muss man sie, wenn man hungrig ist, nur noch aus dem Tiefkühler hervorzaubern, in Gemüsebrühe geben und kurz kochen – im Handumdrehen ist die gesunde heiße Mahlzeit fertig!

Als Basis braucht man pro Nase 250 Gramm Gemüse, das gerne bunt sein darf. Mit wenigen weiteren Zutaten und Handgriffen werden aus einer Gemüsemischung mehrere geschmacklich ganz unterschiedliche Suppen. Wir stellen hier zwei Grund-Gemüsemischungen vor, denkbar sind aber auch andere Kombination, ganz nach persönlicher Vorliebe. Zum Beispiel mit Kürbis oder roter Bete. Und so einfach geht's:

Grundausrüstung

Im Vorratsschrank:

- ✓ Gemüsebrühe-Pulver (ggf. selbst gemacht)
- ✓ Pfeffer
- ✓ Salz
- ✓ Currypulver
- ✓ Kokosmilch
- ✓ Sesamsamen
- ✓ Linsen, getrocknet (rot oder gelb)
- ✓ Kichererbsen (Dose)
- ✓ Vollkornreis

Im Tiefkühler:

- ✓ Gemüsemischungen (s. u.), abgewogen und in einem Plastikbeutel oder einer Dose verpackt: 500 g Gemüse für 2 Portionen Suppe
- ✓ Gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Koriander ...)

Gemüsemischungen für 2 Portionen (*gerne vervielfachen, je nach Platz im Tiefkühler*):

Nr. 1

- 150 g Möhren
- 100 g Lauch
- 100 g Sellerie
- 150 g Kartoffeln

Gemüse waschen und putzen, Kartoffeln schälen. Alles klein schneiden (max. 1 cm Kantenlänge). Vorportioniert in einem Plastikbeutel oder einer Dose einfrieren.

Nr. 2

- 150 g Möhren
- 100 g Lauch
- 100 g Zucchini
- 150 g Blumenkohlröschen klein

Gemüse waschen, klein schneiden und vorportioniert in einem Plastikbeutel oder einer Dose einfrieren.

Rezepte aus dem Suppenbaukasten

Quelle: Dr. Silja Schäfer und das Ernährungsberatungsteam der Praxis an der Au, Kiel

Alle Rezepte für 2 Personen

Schnelle Gemüsebrühe (vegan)

500 ml Gemüsebrühe
500 g Gemüsemischung Nr. 1 oder Nr. 2

Gemüsebrühe mit TK-Gemüse aufkochen und 15 Minuten garen; nach Wunsch würzen.

Cremige Gemüsesuppe

500 ml Gemüsebrühe
500 g Gemüsemischung Nr. 1
100 g Frischkäse
Salz und Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

Gemüsebrühe aufkochen und das TK-Gemüse darin 15 Minuten garen. Frischkäse dazugeben; mit Pfeffer nachwürzen; je nach Geschmack pürieren und mit Petersilie verfeinern.

Kichererbsen-Kokos-Suppe (NDR.de)

250 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch,
500 g Gemüsemischung Nr. 1
150 g Kichererbsen (aus der Dose)
Kurkuma
Pfeffer
frischer Koriander

Das TK-Gemüse in Gemüsebrühe und Kokosmilch zusammen mit den ab gespülten, abgetropften Kichererbsen kurz aufkochen und 15 Minuten garen lassen. Mit Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Mit frischem Koriander (evtl. gehackt) garnieren.

Curry-Linsensuppe

250 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
500 g Gemüsemischung Nr. 2
100 g getrocknete gelbe oder rote Linsen
Currypulver
Pfeffer

Gemüsebrühe und Kokosmilch mit TK-Gemüse und Linsen aufkochen lassen und garen. Mit Currypulver und Pfeffer abschmecken.

Gemüsesuppe mit Reiseinlage (NDR.de)

500 ml Gemüsebrühe
500 g Gemüsemischung Nr. 2
100 g Crème fraîche
100 g Vollkornreis
(am Vortag kochen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren!)
Bunter Pfeffer
2 EL gerösteter Sesam

Die Gemüsebrühe mit TK-Gemüse aufkochen, alles 10 Minuten garen lassen. Creme fraiche und den Reis vom Vortag dazugeben, mit Pfeffer abschmecken und mit geröstetem Sesam toppen.

Grundmischungen Gemüse:

Nr. 1

150 g Möhren
100 g Lauch
100 g Sellerie
150 g Kartoffeln

Nr. 2

150 g Möhren
100 g Lauch
100 g Zucchini
150 g Blumenkohlrischen klein