



glas-futter.de

FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN – PROTEINFOOD

Suppen kochen | Rezepte ohne ein Chefkoch zu sein

Einfach und schnell leckere Suppen kochen

Liebe Glasfütterer,
wenn solche Fragen eure Gehirne belasten, werden wir euch helfen: Eine leckere Suppe kochen, kann (fast) j e d e r. Denn es ist sooo einfach! Die meisten Suppen sind vom Prinzip nur fein gemixtes (püriertes) Gemüse mit etwas mehr Geschmack. Also, auf welches Gemüse habt ihr Appetit? Kauft es frisch vom Bauern oder Markt (Stadtbewohner auch in guten Supermärkten). Entfernt die nicht essbaren Teile, wascht es, schneidet es klein und kocht es in einem Topf weich. Pürieren, abschmecken, fertig! Nun noch ein paar kleine Tricks: als Basis eignen sich immer angeschwitzte Zwiebeln. Dazu diese klein schneiden und in einem Topf mit etwas Öl / Butter ca. 3 min. erhitzen. Wenn ihr zum Zwiebelschneiden ein sehr scharfes Messer verwendet, tränen auch die Augen nicht! Und falls ihr euch schneidet, tuts nicht so weh! Das wussten die japanischen Köche schon vor über 2000 Jahren... Dann mit Brühe oder Fond ablöschen und das zerkleinerte Gemüse darin weich kochen. Mit dem Zauberstab fein pürieren, mit Kräutern, Gewürzen und evtl. Schmand / Sahne / Frischkäse abschmecken. In bauchige Gläser füllen. Allein oder mit Freunden genießen. Alles schmeckt noch besser mit frischem Baguette und einem leckeren Wein.

[Schaut in unsere Suppenrezepte!](#)

