



## Wissenswertes & Varianten

### Ein Rezept für tausend Suppen

Dieses Suppenrezept funktioniert als Basisrezept und kann in unendlich vielen Varianten verändert werden (am Ende des Dokuments findest du drei konkrete weitere Ideen für Erbsensuppe, Brokkoli-Suppe und Rote-Bete Suppe).

### Pflanzliche Alternativen

Statt dem Sauerrahm kann beispielsweise ein pflanzlicher Frischkäse verwendet oder die Kräuter mit etwas Olivenöl als Topping zermörsert werden.

### Für den Knusper in der Suppe

Einfach Sonnenblumen- oder Kürbiskerne oder Brotwürfel in der Pfanne anrösten und über die Suppe streuen. Ein Spritzer Zitronen- oder Apfelsaft gibt der Suppe eine fruchtige Note.

### Soße statt Suppe

Wird etwas weniger Wasser verwendet, entsteht anstelle einer Suppe eine leckere Gemüsesoße, zum Beispiel für Reis.

### Möhren mögen es kühl und dunkel

Frische Möhren erkennt man an der leuchtenden Farbe ohne dunkle Flecken. Sie sind fest und lassen sich nicht biegen. Aber auch schon etwas ältere Exemplare lassen sich wunderbar zu einer Suppe verarbeiten. An einem kühlen dunklen Ort sind sie gut lagerbar. Das Gemüsefach im Kühlschrank oder ein kühler Keller eignen sich dafür gut. Die grünen Blätter für die Lagerung entfernen, da sie den Möhren Wasser entziehen. Sie lassen sich zum Beispiel zu einem Pesto oder zerkleinert im Salat verarbeiten. Nicht in Plastikverpackungen lagern, hier schimmeln sie schneller

### Aufnahme Vitamin A

Möhren enthalten Vitamin A, welches für die Aufnahme im Körper Fett benötigt. Die gleichzeitige Einnahme von Vitamin A mit Fett kann die Absorption verbessern. Es reicht aber aus, wenn über den Tag Fett in der Nahrung enthalten ist um die Aufnahme zu sichern, solange genügend Fett in der Gesamternährung vorhanden ist.



## Wissenswertes & Varianten

### Bio-Möhren müssen nicht geschält werden

Möhren sind ein Wurzelgemüse – genau wie Rote Bete, Pastinaken oder Steckrüben. In ihren Wurzelknollen speichern Pflanzen viele lebenswichtige Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe in hoher Konzentration. Viele davon sitzen direkt unter der Schale, deshalb solltest du Möhren möglichst nicht schälen. Es sei denn, die Wurzeln sind stark verschmutzt oder haben dunkle oder harte Stellen. Es reicht, sie einfach zu waschen, abzubürsten und das grüne Ende abzuschneiden (ca. ½ cm). Auch haben Möhren einen intensiveren Geschmack, wenn sie nicht geschält werden.

### Rezept für Erbsen-Suppe

So wird's gemacht:

1. Frische Erbsen aus den Schoten pulen oder Tiefkühl-Erbsen in eine Schüssel geben und antauen lassen.
2. Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln.
3. Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zwiebelstücke zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.
4. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zu den Zwiebeln in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Die Erbsen hinzugeben, alles aufkochen und abgedeckt ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

### Rezept für Brokkoli-Suppe

So wird's gemacht:

1. Den Brokkoli waschen und die Röschen abschneiden. Den Strunk schälen und klein würfeln. Den geschnittenen Brokkoli in einer großen Schüssel sammeln.
2. Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebelschale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln und zu dem Brokkoli geben.
3. Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Brokkoli-Zwiebelstücke zugeben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.
4. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwitzen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 5-10 Minuten leicht köcheln lassen.



## Wissenswertes & Varianten

### Rezept für Rote Bete Suppe

So wird's gemacht:

1. Gummihandschuhe anziehen, die Rote Bete mit dem Sparschäler schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln halbieren und auf die Schnittfläche legen. So können die Kinder die Zwiebel-  
schale zur Wurzel hin abziehen. Die Zwiebeln grob würfeln.
3. Das Rapsöl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Rote Bete und Zwiebelstücke zu-  
geben, mit Curry bestäuben und unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten dünsten.
4. Die Knoblauchzehen schälen, pressen und zum Gemüse in den Topf geben. 1 Minute anschwit-  
zen. Mit Wasser ablöschen, umrühren und leicht salzen. Alles aufkochen und abgedeckt ca. 15-  
20 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Ab Rezeptschritt fünf weiter kochen.

### Rezept für Kürbis-Suppe

So wird's gemacht:

1. Wähle am besten einen Hokkaido-Kürbis, dieser muss nicht geschält werden. Andere Kürbissor-  
ten solltest du erst schälen.
2. Den Kürbis waschen, putzen und die Kerne entfernen.
3. Den Kürbis in grobe Stücke schneiden und die Stücke in einer großen Schüssel sammeln.
4. Ab Rezeptschritt zwei weiter kochen.

Die Saison des Hokkaido-Kürbis dauert von August bis November. Da der Kürbis sich lange einlagern lässt, bietet er sogar bis in den Januar eine schmackhafte Alternative für die Möhre in der Suppe.