Es ist genug für ALLE da!

Mal die Familiy überraschen und für alle kochen oder lieber gemeinsam schnippeln und dann alles zusammen verputzen: Unsere Basis-Suppe ist easy-peasy zubereitet und bietet viele Upgrade-Möglichkeit. Da will wirklich jeder seine Suppe auslöffeln. Und in der Zwischenzeit backt vielleicht der Nachtisch im Ofen – So macht Essen satt und glücklich!

DEINE Basis-Suppe …
Bei den Zutaten für die Suppe sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Alles, was schmeckt, ist erlaubt!

Das muss rein:

- Natürlich Gemüse! Faustregel: Eine große Handvoll pro Person! Nehmt Brokkoli oder Blumenkohl oder Kartoffeln oder Karotten oder Kürbis oder gehäutete Tomaten oderoderoder … Ihr könnt natürlich auch gleich alles einen Topf schmeißen und eine Multi-Kulti-Suppe kreieren!
- 1-2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- Gemüsefond oder –brühe, je nach Anzahl der Portionen
- Salz, Pfeffer

Und so wirst du zum Suppenkasper:
Die Zwiebeln kleinhacken und in wenig Fett anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben (nur ganz kurz, denn er verbrennt schnell!).
Das Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden. Einfach zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und kurz mit anbraten, dann salzen und pfeffern.
Gemüsefond oder –brühe dazu gießen, und zwar so viel, bis das Gemüse gut bedeckt ist. Jetzt alles langsam köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
Alles pürieren – oder auch nicht – und eventuell nochmal

salzen & pfeffern.

… mit DEINEN Upgrades!
Auch bei den Upgrades gibt’s kein Limit – Was schmeckt, muss mit!

Abrunden
Gebt gegen Ende der Garzeit einen Schuss Sahne in die Suppe. Und Kürbissuppe verträgt besonders gut Kokosmilch.

Nachwürzen
Ihr könnt prima nachwürzen mit:

- Curry oder Ingwer bei Kürbissuppe,
- Oregano und Basilikum bei Tomatensuppe,
- Chili oder etwas Zucker bei Karottensuppe.

Toppings
Sie motzen jede Suppe auf!

- Speckstreifen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, und in die Suppe bröseln,
- altes Weißbrot in Würfel schneiden, in der Pfanne mit Olivenöl anrösten und als Croutons dazu reichen,
- Pilze in wenig Fett anbraten und über die Suppe geben,
- etwas Kürbiskernöl und geröstete Kürbiskerne über die Kürbissuppe streuen,
- Sprossen sind eine knackige Beilage zu Blumenkohlcremesuppe,
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl rösten und zu Brokkolicremesuppe servieren,
- Crème fraîche oder Schmand und kleingeschnittene frische Kräuter passen über JEDE Suppe.

Man kann die Toppings natürlich auch in Schälchen füllen und jeder nimmt sich, was er will.

Einlagen
Sie geben dem Süppchen den letzten Schliff!

- Suppennudeln oder Reis,
- kleine Hackbällchen extra in Gemüsebrühe gegart,
- Eierstich,
- Streifen von gebratenem Hähnchenfilet.

Mahlzeit!