



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Suppen, die jeder gerne selbst auslöffelt

Für Suppenfans heißt es jetzt wieder: Endlich Herbst! Denn wenn die Tage kühler werden, der Wind kräftig weht und man nach einem langen Spaziergang nach Hause kommt, gibt es nichts Schöneres als eine Suppe.

Straelen, 23.11.2022

Im Freundes- und Familienkreis, auf Wochenmärkten und natürlich auch in Zeitschriften und Internet-Blogs haben sie jetzt wieder Hochkonjunktur: die Suppenrezepte. Denn in der kühlen Jahreszeit kommt eine heiße Suppe immer gut an. Außerdem eignet sie sich hervorragend als Vorspeise, und es gibt kaum ein Gemüse, das sich nicht darin verwenden ließe. 1000 gute Gründe, sich einmal näher mit diesem Herbstgericht zu beschäftigen.

Und da fängt man am besten ganz vorne an, zu einer Zeit, in der das Wort zum ersten Mal im Sprachgebrauch auftaucht. Die Bezeichnung Suppe – da sind sich unterschiedliche Quellen einig – leitet sich aus dem westgermanischen **supp(j)* ab, was so viel bedeutet haben soll wie „breiige Speise“ oder „eingebrocktes Brot“. Dieses Wort bewegte sich dann irgendwann im sechsten oder siebten Jahrhundert in den romanischen Sprachraum und entwickelte sich im Altfranzösischen zu „soupe“ – erstmals nachgewiesen im 13. Jahrhundert. Von dort floss die Bezeichnung zurück in die deutsche „Suppe“.

Aber DIE Suppe gibt es eigentlich gar nicht. Die Bandbreite reicht von klaren Brühen und Cremesuppen über pürierte Suppen bis hin zu Gemüsesuppen und Eintöpfen. Während Cremesüppchen eher als Vorspeisen oder schnelle Zwischenmahlzeiten geschätzt werden, sind Eintöpfe oft eine vollwertige Hauptmahlzeit. Und dann gibt es natürlich auch noch landestypische Suppen, zum Beispiel die italienische Minestrone mit viel leckerem Gemüse, die französische Bouillabaisse mit Fisch und Meeresfrüchten, die japanische Misosuppe auf Sojabasis oder polnischer Borschtsch mit Roter Bete, Wurzelgemüse und Fleisch. Hierzulande reicht die Bandbreite von der





norddeutschen Aalsuppe über den Pichelsteiner Eintopf bis zur bayrischen Leberknödelsuppe.

Was sehr viele Suppen verbindet: Gemüse ist fast immer im Spiel und gesund sind die meisten Suppen auch. Bei der Hühnersuppe hat man das sogar extra noch mal in Studien nachgewiesen. Bei Infekten, so zeigten die Wissenschaftler der Universität von Nebraska, soll die Suppe entzündungshemmend wirken. Wer diesen Effekt noch boostern möchte, kann das mit weiteren Zutaten erreichen: zum Beispiel mit Chili, Ingwer und schwarzen Bohnen. Überhaupt machen die pflanzlichen Bestandteile jede Suppe nicht nur ein bisschen gesünder, sie sorgen auch für einen unwiderstehlichen Genuss. Das gilt für die Brokkolisuppe ebenso wie für einen deftigen Steckrübeneintopf mit Mettwurst oder die vegane Tortillasuppe.

Wem jetzt bei all diesen Köstlichkeiten das Wasser im Munde zusammengelaufen ist, der findet in der Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“ jede Menge Suppenrezepte zum Nachkochen. Unter www.1000gutegruende.de finden sich Eintopfklassiker ebenso wie neue Kreationen findiger Foodblogger. Und natürlich laden gerade Suppen zum Variieren ein: so lässt sich die klassische Kürbissuppe mal mit Sahne, mal mit Kokosmilch zubereiten, man kann Ingwer hinzufügen oder ein andermal Kürbis und Süßkartoffeln als Grundlage kombinieren. Egal für welche Suppe man sich am Ende entscheidet: Der Genuss ist garantiert – und auslöffeln möchte man sie unbedingt selbst.

Headline: 41 Zeichen, Subline: 206 Zeichen,

Fließtext: 47 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.099 Zeichen

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/s/cd8xvty04w7lqht/PM22_TGG_Suppe.docx?dl=1





Bild 1: Als Vorspeise oder zwischendurch: Brokkolisuppe.

© Hey Foodsister / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/9f10uc6ik28j85j/PM22_TGG_Suppe_B1.jpg?dl=1



Bild 2: Deftigen Genuss an kalten Tagen verspricht der Steckrübeneintopf.

© Felix' Kochbook / Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/rzpzfvwv8mjkh/PM22_TGG_Suppe_B2.jpg?dl=1



Bild 3: Die vegane Tortillasuppe bringt Power auf den Tisch.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

https://www.dropbox.com/s/2reqi8f6kb6icyz/PM22_TGG_Suppe_B3.jpg?dl=1





Brokkolisuppe

Zutaten für 4 Portionen

Für die Croutons:

- 250 g Kartoffeln
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1/2 TL getrockneter Rosmarin

Für die Suppe:

- 500 g Brokkoli
- 350 g Kartoffeln
- 100 g Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml (Hafer-)Sahne
- 3 Stiele glatte Petersilie
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Zum Dekorieren:

- 100 ml (Hafer-)Sahne
- Sonnenblumenkerne
- Granatapfelkerne
- Gehackte Petersilie

Zubereitung:

Für die Croutons den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln in feine Würfel (ca. 1 x 1 cm) schneiden. Auf einem Backblech mit Olivenöl, Salz und getrocknetem Rosmarin mischen. Die Croutons im





vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten knusprig backen. Dabei immer wieder umrühren, damit sie gleichmäßig bräunen.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und den untersten Teil vom Strunk entfernen. Den übrigen Brokkoli in grobe Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, den Lauch putzen und den Knoblauch schälen. Alles ebenfalls in Stücke schneiden.

Die Butter in einem großen Topf schmelzen. Das Gemüse zugeben und unter Rühren 3 Minuten andünsten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln schön weich sind.

Anschließend Sahne und Petersilie zugeben. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie frisch geriebener Muskatnuss abschmecken.

Zum Servieren in Schalen füllen und mit den Croutons, etwas Sahne, Petersilie, Sonnenblumen- und Granatapfelkernen garnieren.





Steckrübeneintopf mit Mettwurst

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Steckrübe (1-1,3 kg)
- 300 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 100 g Speck
- 1 l Gemüsebrühe
- 3 Mettwürste
- Salz
- Pfeffer
- frische Petersilie oder Liebstöckel

Zubereitung:

Zunächst den Speck würfeln und bei niedriger Hitze in einem großen Topf auslassen. Währenddessen das Gemüse vorbereiten: Die Steckrübe großzügig schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Von den Möhren die Enden abschneiden und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Nun ist genug Fett im Topf, um alles darin anzubraten. Die Hitze etwas erhöhen und zunächst die Steckrüben- und Kartoffelwürfel für ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Zwiebeln hinzugeben und alles nochmal 5 Minuten anrösten. Die Brühe in den Topf gießen und die Möhrenscheiben dazugeben. Alles für etwa 30 Minuten köcheln lassen. Die Mettwürste in Scheiben schneiden und nach etwa 15 Minuten mit in den Eintopf geben.

Wenn die Steckrübenwürfel gar sind, den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Steckrübeneintopf auf vier tiefe Teller verteilen, die frische Petersilie hacken und über den Eintopf geben.





Vegane Tortillasuppe

Zutaten für 6 Personen:

- 1 große Speisezwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL brauner Zucker
- 1 rote Paprika
- 1 Flasche passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 50 g rote Linsen
- 100 g schwarze Bohnen (aus der Dose oder über Nacht eingeweicht)
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kokosmilch
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Chilipulver
- 2 TL Kreuzkümmel
- Salz
- getrockneter Oregano
- 1 Bund frischer Koriander
- Limettensaft
- 2 Tortillascheiben
- 1 Avocado

Zubereitung:

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel häuten, in dünne Streifen schneiden und im Topf ca. 5 Minuten lang anschwitzen. In der Zwischenzeit den Knoblauch häuten, fein hacken und zusammen mit den Linsen in den Topf geben. Das Ganze weitere 5 Minuten anschwitzen. Tomatenmark und den braunen Zucker dazugeben, kurz verrühren und die Tomaten sowie die Gemüsebrühe und die Kokosmilch dazugeben. Alles 10 Minuten lang köcheln lassen. Bohnen und Mais dazugeben und für weitere 10 Minuten köcheln.





Paprika und Koriander waschen. Paprika in Streifen schneiden, Koriander fein hacken und beides in den Topf geben. Noch einmal für 5 Minuten köcheln lassen und anschließend mit den Gewürzen und etwas Limettensaft abschmecken.

Die Avocado in Würfel schneiden. Die Tortillascheiben in feine Streifen schneiden und kurz anbraten. Die Suppe zusammen mit knusprigen Tortillastreifen und Avocadowürfeln servieren.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

