

WISSEN

## 7 Rezepte aus der Suppenküche

**Wenn´s draussen ungemütlich ist, wirken heisse Suppen und Eintöpfe Wunder. Damit die nicht immer aus der Dose, dem Glas oder der Tüte kommen, hier einige Rezepte für hausgemachte Seelenwärmer.**



Suppen werden immer beliebter. An kalten Herbst- und Wintertagen wärmen und sättigen sie von Innen.  
Bild: Rawpixel.com/ stock adobe.com

In den kalten Monaten tut eine warme Suppe richtig gut. Auch nach einem langen Spaziergang an der frischen Luft kann eine Suppe oder ein vollwertiger Eintopf die nötige Energie wieder zurückgeben. Das gilt auch an heißen Sommertagen: Eine kalte Gurkensuppe zum Beispiel wirkt erfrischend und sorgt für die nötige Flüssigkeitzufuhr.

Am besten bereitet man die Suppe selbst zu, dann weiß man auch was drinsteckt. So eine Suppe kann auch zu einer extra Portion Gemüse beitragen. Auch den Salzgehalt oder ob und wieviel Fleisch in der Brühe sind, können Sie dann selbst bestimmen. Suppen sind in der Vorbereitung vielleicht etwas aufwendig, lassen sich aber in größeren Mengen zubereiten und dann auf Vorrat einfrieren.

Suppen eignen sich auch gut für die Mittagspause. Sie sättigen, aber machen nicht voll. Während einer Webkonferenz lassen sich Suppen auch besser essen als Sandwiches, Blattsalate oder Spaghetti.

## Selbst kochen statt nur kaufen

In Anbetracht dessen, dass mehr als die Hälfte (etwa 60 Prozent) der Deutschen industriell gefertigte Suppen verzehren, haben wir von der IN FORM Redaktion die besten Suppenrezepte zusammengestellt. Suppen als Vorspeise, Hauptgericht oder Zwischenmahlzeit. Rezepte, die einfach in der Zubereitung sind, lecker schmecken, reich an Nährstoffen sind und richtig satt machen. Wir wünschen einen guten Appetit!

## Suppengerichte



Bild: HLPhoto/stock.adobe.com

### Möhren-Linsen Suppe

Linsen gehören zu den Hülsenfrüchten, sie sind lecker und ideal für eine nachhaltige Ernährung. **Zum Rezept**



Bild: DGE e. V. /Schule + Essen= Note 1

### Kürbissuppe mit buntem Gemüse muffin

Das Rezept mit Kürbis, Möhren und Mais schmeckt besonders Kindern gut. **Zum Rezept**



Bild: DGE e. V. / FIT KID

## Vollkornnudeleintopf

Dieser Eintopf ist schnell gekocht und super lecker. **Zum Rezept**



Bild: Ildi/ stock adobe. com

## Wirsing-Kartoffel-Topf

Wirsing ist nicht nur ein gesundes Wintergemüse, sondern auch lecker. Er enthält viele Vitamine und Folsäure. **Zum Rezept**



Bild: iStock

## Gemüsesuppe mit Pesto

Pesto schmeckt nicht nur zur Pasta gut. **Zum Rezept**



Bild: chetianau/ stock adobe com.

## Rote Beete Eintopf mit Honig und Piment

Piment gibt dem Gericht ein intensives Aroma. **Zum Rezept**



Bild: DGE e. V. / Fit im Alter

## Erbsensuppe mit Ricotta und Minze

Mit einem Hauch von Minze wird die beliebte Erbsensuppe zu einem exotischen Genuss. **Zum Rezept**

## Hinweis zum Drucken der Rezepte

Die Rezepte aus der IN FORM Sammlung können Sie sich entweder mit oder ohne Bildern ausdrucken. Gehen Sie dazu ganz unten auf die Seite. Unter „Drucken/Teilen“ haben Sie die Wahl zwischen dem Standarddruck und der PDF-Variante mit Bildern zum Abspeichern oder Ausdrucken.

---

### LINKS

IN FORM Beitrag **Kochsalzsparen für die Gesundheit**

**Fertige Suppen aus dem Glas** (Food-monitor/Artikel vom 16.November 2020)

Mehr Daten und Fakten rund um die Suppe finden Sie beim **Deutsches Suppeninstitut**

Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/suppen-rezepte/>