



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Suppengrün: Die Basis jeder guten Suppe!

Suppe satt! Was wäre der Winter ohne Seelenwärme zum Löffeln? Deutschland – Mein Garten. zaubert zum bundesweiten „Tag der Suppe“ aus einem Grundrezept drei köstliche Suppen.

Berlin, 16. November 2022. Deutschland ist ein Suppenland. Kaum eine andere, europäische Küche hat eine derart vielseitige und variantenreiche Suppenkultur. Vor allem im Herbst und Winter wird gern in geselliger Runde gelöffelt. Denn – ganz gleich ob vegetarisch, mit Huhn oder Fisch – Suppen wärmen, sind nahrhaft, sehr lecker und oft sogar einfach zuzubereiten. Kein Wunder also, dass gerade hierzulande der bundesweite „Tag der Suppe“ ausgerufen wurde – jedes Jahr am 19. November.

Bunte Vielfalt im Suppentopf

Ob Bouillabaisse, der Fischsuppenklassiker aus der französischen Küche, japanische Miso- und Tofusuppe mit Algen, Tofu und Frühlingszwiebeln oder die bekannte italienische Minestrone mit viel Gemüse und manchmal etwas Bauchspeck, die Zutaten einer Suppe könnten kaum unterschiedlicher sein. Es gibt fast nichts, was nicht in eine Suppe passt. Hierzulande aber etwas, was unbedingt rein muss: Suppengrün.

Seelenschmeichler Suppengrün

Es macht den Unterschied zwischen einer laschen Gemüsebrühe und einer wohlschmeckenden Suppenbasis. Suppengrün, mancherorts auch Suppengemüse genannt, ist ein Mix aus aromatischen Gemüsearten und die Quintessenz deutscher Suppenkultur. Es ist das ganze Jahr über fertig gebündelt aus deutschem Anbau erhältlich, wobei es in seiner Zusammensetzung je nach Region oder Saison leicht variieren kann. In der Regel besteht es jedoch aus Möhren, einem Stück Sellerie, einer halben Stange Lauch, ein paar Zweigen Petersilie oder einem Stück Petersilienwurzel. Was diese bodenständige Zusammenstellung so unschlagbar macht? Das herzhaft aromatische Knollensellerie sorgt, gepaart mit beispielsweise Zwiebel und weiteren Kräutern wie Thymian, Oregano, Liebstöckel oder Salbei, für aromatische Würze während die süßliche Karottenote die Suppe perfekt abrundet.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



© BVE0 / Ariane Bille /
Drei Suppen – eine Basis: Linsensuppe,
Minestrone, Currysuppe

Wissenshunger

Power

Da jedes einzelne Suppengrün-Gemüse schon für sich allein viele wichtige Nährstoffe enthält, ist die Kombination aller Bestandteile eine äußerst gewinnbringende Rezeptur für das gesundheitliche Wohlbefinden.

- **Knollensellerie** ist reich an Mineralstoffen, B-Vitaminen, Vitamin E sowie appetit- und verdauungsanregenden ätherischen Ölen.
- **Lauch** steht wegen seiner schwefelhaltigen, ätherischen Öle im Ruf antibiotisch zu sein. Darüber hinaus bringt die gesunde Stange Vitamine und Mineralstoffe mit, die den Kreislauf anregen sowie die Verdauung und Nierentätigkeit fördern sollen. Die grünen Teile enthalten außerdem viel Eisen und Folsäure.
- **Möhren** stecken voller Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A, die besonders wichtig für die Sehkraft ist. Der orange Farbstoff soll zudem gegen freie Radikale wirken und die Abwehrkräfte stärken.
- **Petersilienwurzeln** punkten mit ihrem hohen Gehalt an Vitamin A, B und C sowie verschiedenen ätherischen Ölen. Perfekt also für die Stärkung der Abwehrkräfte.
- **Petersilie** enthält Betacarotin, Vitamin C und E sowie die Mineralstoffe Eisen und Calcium. Sie gilt als appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend.

Einkauf

Ganz gleich, ob fertiges Bund Suppengrün oder selbst zusammenstelltes: Beim Einkauf sollte man das Gemüse genau in Augenschein nehmen. Die Möhren sollten fest und knackig sein. Der Lauch sollte feste, tiefgrüne Blätter, ohne Risse oder braune Stellen haben. Der Wurzelansatz ebenso wie der mittlere Teil der Stange sollten dagegen strahlend weiß sein. Die Petersilie sollte grün und saftig aussehen und die Petersilienwurzeln knackig frisch und leicht nach Petersilie duften.

Lagerung

Frisches Suppengrün sollte möglichst schnell verwendet werden. Dennoch ist es bei richtiger Lagerung, zum Beispiel im Gemüsefach des Kühlschranks, bis zu einer Woche haltbar. Wichtig ist, das Gemüse dort ungewaschen und in ein feuchtes Küchentuch eingewickelt zu lagern. Frische Petersilie am besten in ein Glas Wasser stellen, so bleibt sie einige Tage frisch ohne Aroma zu verlieren.



© BVE0 / Ariane Bille
Suppengrün



© BVE0 / shutterstock / Christine Kuchem
frisch geerntete Petersilienwurzel



© BVE0 // shutterstock / Marian Weyo
Servierfertige Suppe

- **Tipp:** Suppengrün lässt sich hervorragend – auch auf Vorrat! – einfrieren. Das Gemüse dafür waschen, Möhren schälen und alles würfeln. Die Gemüsewürfel in Gefrierbeuteln oder -dosen einfrieren. So lassen sie sich später perfekt portionieren. Und aus den Reststücken, Schalen etc. lässt sich ein prima Fond kochen.

Zubereitung

Frisches Suppengrün erst kurz vor Gebrauch unter fließendem Wasser abbrausen, dann putzen und zerkleinern. Danach lässt es sich auf vielfältigste Weise zubereiten:

- **Zum Würzen von Brühen:** Dazu das Gemüse in walnussgroße Stücke schneiden. Von Anfang an mitkochen – so dass es seine Aromen voll entfalten kann – und vor dem Servieren wieder aus der Brühe entfernen.
- **Suppengemüse als Einlage:** Dafür das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und eine halbe Stunde vor Ende der Kochzeit in die Brühe geben – damit es nicht zerkoht.
- **Eintöpfe** erhalten durch Suppengrün einen würzigen, wunderbar aromatischen Geschmack
- **Zum Würzen von Saucen:** In diesem Fall sollte das Suppengrün in kleine Würfel geschnitten und in Butter oder Öl geschmort werden. Anschließend, wenn das Gemüse in der Brühe fast vollständig zerkoht ist, zusammen mit der Sauce pürieren.

Rezept-Tipp:

Suppengrundrezept und eine Suppenweltreise

Grundrezept für 2l Suppe:

- 4 Zwiebeln
- 250 g Sellerie
- 5 Kartoffeln
- 3 große Möhren
- 3 EL Olivenöl
- 1 Porree
- Meersalz und Pfeffer
- 2 l Wasser



© BVE0 / shutterstock / BearFotos
gefrorenes Suppengrün



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Suppengrün



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Suppengrün

Zubereitung:

einfach / vegan / Zubereitungszeit: etwa 30–40 Min.

- Zwiebeln schälen und fein hacken. Sellerie, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln.
- Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. Dann Sellerie, Kartoffeln und Möhren hinzufügen und ebenfalls für 5 Min. anschwitzen.
- Anschließend mit Wasser ablöschen, mit einer Prise Salz würzen und das Gemüse etwa 15 Min. gar köcheln.
- Währenddessen Strunk vom Porree schneiden. Porree in Ringe schneiden, gut waschen und trocken schütteln und für 5 Min. in der Suppe mit köcheln.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten

Linsensuppe

Linsensuppe für 2 Personen:

- $\frac{1}{3}$ der Gemüsesuppe
- 2 vegane Würstchen
- 220 g braune Linsen, gekocht
- 2 Zweige Petersilie

Zubereitung:

einfach / vegan / Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min.

- Würstchen in Scheiben schneiden und Linsen abtropfen lassen
- Zusammen in die heiße Suppe geben und ggf. noch mal erhitzen und etwas Wasser hinzufügen.
- Petersilie waschen und trocken schütteln. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Linsensuppe



© BVE0 / Ariane Bille
Linsensuppe

Minestrone

Minestrone für 2 Personen:

- ⅓ der Gemüsesuppe
- 1 Zucchini
- 400 g gehackte Tomaten
- 400 g Kichererbsen, gekocht
- 2 Zweige Petersilie
- 15 g Parmesan

Zubereitung:

einfach / vegetarisch / Zubereitungszeit: etwa 15–20 Min.

- Zucchini waschen, Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden
- In die heiße Suppe geben und etwa 6 Min. mit garen.
- Währenddessen Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit den Tomaten in die Suppe geben.
- Petersilie waschen und trocken schütteln.
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie und frisch geriebenem Parmesan bestreut genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Minestrone



© BVE0 / Ariane Bille
Minestrone

Currysuppe mit Udon-Nudeln

Curry-Suppe für 2 Personen:

- 1 saurer Apfel
- ⅓ der Gemüsesuppe
- 1 EL gelbe Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 1 Limette
- 150 g Udon Nudeln
- 1 Frühlingszwiebel

Zubereitung:

einfach / vegan / Zubereitungszeit: etwa 20–30 Min.

- Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen, würfeln und in die Suppe geben.
- Currypaste und Kokosmilch in die Suppe geben und 2 EL Limettensaft hinzufügen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Udon Nudeln nach Packungsanleitung garen.
- Frühlingszwiebel waschen, vom Strunk befreien und in feine Ringe schneiden.
- Suppe auf Teller verteilen, mit Udon-Nudeln und Frühlingszwiebeln bestreut genießen.



© BVE0 / Ariane Bille
Zutaten Currysuppe mit Udon-Nudeln



© BVE0 / Ariane Bille
Currysuppe mit Udon-Nudeln



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss aller Erzeugerorganisationen und weiterer Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.



© BVEO / Ariane Bille
Linsensuppe



© BVEO / Ariane Bille
Minestrone



© BVEO / Ariane Bille
Currysuppe mit Udon-Nudeln

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin