

Übersicht: Suppen

- [Broccolisuppe](#)
- [Frühlingskräutersuppe](#)
- [Grasgrüne Erbsensuppe](#)
- [Grünkernklößchen-Suppe](#)
- [Hirserahmsuppe](#)
- [Kraftsuppe](#)
- [Kürbissuppe](#)
- [Lauchsuppe](#)
- [Mexikanische Kindersuppe](#)
- [Möhren-Kokos-Suppe](#)
- [Paprika-Grünkern-Suppe](#)
- [Pizzasuppe](#)
- [Reissuppe](#)
- [Rote Linsensuppe](#)
- [Tomatencremesuppe](#)
- [Tomatisierte Steckrübensuppe](#)
- [Zucchini-cremesuppe](#)



Broccolisuppe

Für 10 Kinder

50	g	Zwiebeln	mit
20	g	Butter	anschwitzen.
70	g	Weizenschrot	dazugeben. Mit
750	ml	Gemüsebrühe	auffüllen und kurz aufkochen.
450	g	Broccoli	zum Teil pürieren und mitkochen. Mit
		Salz	
		Pfeffer	abschmecken.
			Vor dem Servieren
30	g	saure Sahne	unterziehen.

[zurück zur Übersicht](#)

Frühlingskräutersuppe

Für 10 Kinder

1	Pck.	Kräuter für grüne Sauce	waschen und sorgfältig verlesen. Fein wiegen oder im Mixer zerkleinern.
2-3 200	EL g	Öl Dinkelmehl	in einem Topf erwärmen, einrühren und mit dem Schneebesen geschmeidig rühren. Mit
1	l	Gemüsebrühe	ablöschen. Alle Kräuter in die Suppe einrühren und kurz aufkochen lassen. Am Schluss mit
200 1	g TL	saurer Sahne Dill evtl. Zitrone Salz und Pfeffer	sowie abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

Grasgrüne Erbsensuppe

Für 10 Kinder

2	EL	Butter	im Topf schmelzen.
2		Zwiebeln	klein schneiden und in der Butter andünsten, mit
ca. 1	l	Gemüsebrühe	aufkochen.
100	g	Kartoffeln	und
100	g	Sellerie	schälen, klein schneiden, zugeben und
1	TL	Liebstockel	8-10 Min. leicht köcheln lassen. Mit
1-2	Prisen	Muskat und Piment	und würzen.
300	g	junge TK-Erbesen	hinzufügen und 3 Min. köcheln.
100	ml	süßer Sahne	Ein paar Erbsen herausnehmen, den
2	EL	Schnittlauch und den Erbsen	Rest mit pürieren; die Suppe mit garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

Grünkernklößchen-Suppe

Für 10 Kinder

1500	ml	Gemüsebrühe	erhitzen.
375	ml	Milch, 1,5% Fett	mit
120	g	Butter	
	etwas	Salz	
		Muskat	aufkochen.
75	g	Grünkern	fein geschrotet, unter Rühren einstreuen und so lange rühren, bis sich der Teig als glatter Kloß vom Topfboden löst. Etwas abkühlen lassen.
1		Ei	unterrühren. Mit 2 nassen Kaffeelöffeln Klößchen in die leicht kochende Gemüsebrühe abstechen. 10 Min. ziehen lassen.
		Petersilie	Zum Schluss mit fein gehackt, bestreuen.

[zurück zur Übersicht](#)

Hirserahmsuppe

Für 10 Kinder

2		Zwiebeln	schälen, in kleine Würfel schneiden und in
40	g	Butter	anschwitzen, mit
1	TL	Currypulver	und
80	g	Hirse (fein gemahlen)	bestäuben und unter Rühren leicht anrösten.
1,5	l	Gemüsebrühe	unter ständigem Rühren zugeben und Suppe ca. 5 Minuten köcheln lassen.
500	g	gelbe Paprikaschoten	waschen, halbieren, entkernen, klein schneiden und roh fein pürieren.
120	ml	Sahne	steif schlagen.
		Salz und Pfeffer	Paprikamus in die Suppe einrühren, heiß werden lassen. Mit
4	EL	gehackter Petersilie	abschmecken und Sahne unterziehen. Mit garnieren und servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

Kraftsuppe

Für 10 Kinder

50	g	Weizen	fein mahlen und mit verrühren.
250	ml	Milch	
300	g	Sellerie	grob raspeln und in anschwitzten. Mit auffüllen und kurz aufkochen. Den Weizen unterrühren.
		Butter	
750	ml	Gemüsebrühe	
250	g	Möhren	reiben und zugeben. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen lassen. Mit pikant abschmecken und vor dem Servieren mit bestreuen.
		Salz und Pfeffer	
		Kräutern, Sesam	

[zurück zur Übersicht](#)

Kürbissuppe

Für 10 Kinder

1	kg	Kürbisfleisch	würfeln,
2	geschälte	Kartoffeln	würfeln,
1		Zwiebel	würfeln,
1		Knoblauchzehe	pressen.
2	EL	Öl	in einem Topf erhitzen, Gemüse darin andünsten. Mit
½-1	l	Gemüsebrühe	ablöschen. Etwa 30 Minuten kochen lassen. Danach das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab zerdrücken, mit
		Salz, Pfeffer und Muskat	würzen.
150	g	saure oder süße Sahne Mandelblättchen, gehacktem Dill oder Schnittlauch	unterrühren. Die Suppe mit garnieren.

[zurück zur Übersicht](#)

Lauchsuppe

Für 10 Kinder

400	g	Lauch	in Ringe schneiden und in
2	EL	Butter	andünsten.
80	g	Gerstenmehl	dazugeben, verrühren und kurz
			mitdünsten.
1500	ml	Gemüsebrühe	zugeben und zum Kochen bringen, 10
		Paprika, Pfeffer, Salz	Minuten garen. Mit
200	g	geraspelte Möhren	abschmecken.
100	g	Crème fraîche	und
			vor dem Servieren unterrühren.

[zurück zur Übersicht](#)

Mexikanische Kindersuppe

Für 10 Kinder

250	g	Hackfleisch	mit
2		Zwiebeln	in
		Öl	anbraten.
1		gr. Dose Tomatenmark	hinzufügen und mit
2,5-3	l	Brühe	aufkochen.
750	g	Kartoffeln	und
1		rote Paprika	und
1		grüne Paprika	würfeln, hinzugeben.
1		Dose Mais	untermischen und mit
		Salz, Pfeffer, Paprika süß, Cayennepfeffer	würzen.

[zurück zur Übersicht](#)

Möhren-Kokos-Suppe

Für 10-15 Kinder

1	TL	Sesam	in einem Topf ohne Fett rösten.
600	g	Möhren	schälen und klein schneiden.
1		Schalotte	ebenfalls zerkleinern und beides in
1	EL	Olivenöl	ca. 2-3 Minuten dünsten.
1		Knoblauchzehe	in ganz feine Streifen schneiden und zu dem Gemüse geben und ca. 1 Minute mitdünsten. Mit
750	ml	Gemüsebrühe	ablöschen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen.
1	St.	Ingwer, frisch gerieben	Suppe von der Kochstelle nehmen, dazugeben und alles fein pürieren.
1		Orange	auspressen und den Saft zufügen.
400	g	Kokosmilch	zur Suppe gießen und das Ganze kurz aufkochen. Mit
		Curry, Salz und Pfeffer	würzen.
		Sesam	Suppe mit bestreuen und servieren.

[zurück zur Übersicht](#)

Paprika-Grünkern-Suppe

Für 10 Kinder (als Vorsuppe; als Hauptgericht doppelte Menge)

2		kleine Zwiebeln	schälen und klein würfeln. in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig rühren.
2	EL	Öl	
80	g	Grünkern-Schrot	dazugeben und einige Minuten unter Rühren rösten. Mit
1500	ml	Gemüsebrühe	ablöschen und zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln.
4		rote Paprikaschoten	halbieren, putzen, waschen und fein würfeln. Zur Suppe geben und 10 Minuten garen.
1	Bund	Petersilie	Anschließend alles pürieren.
		Salz und Pfeffer	hacken, die Hälfte davon in die Suppe geben, mit
je 1	EL	Schlagsahne	abschmecken, auf die Teller geben. in die Mitte geben und leicht marmorieren. Die restliche Petersilie aufstreuen.

[zurück zur Übersicht](#)

Pizzasuppe

Für 10 Kinder

250	g	Hackfleisch Salz und Pfeffer	anbraten, mit würzen.
4		Zwiebeln Wasser	würfeln, dazugeben, mit wenig ablöschen.
600	g	grüne Bohnen	und
600	g	Paprika	dazugeben.
1	Dose	geschälte Tomaten (groß)	klein würfeln und unterheben. Flüssigkeit zugeben.
100	g	Frischkäse	und
100	g	süße Sahne	unterrühren. Mit
3	EL	italienischen Kräutern: Basilikum, Oregano, Thymian, Gemüsebrühe	und abschmecken, aufkochen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

[zurück zur Übersicht](#)

Reissuppe

Für 10 Kinder

80	g	Zwiebeln	in
30	g	Butter	andünsten
180	g	Naturreis	einrühren, mit
		Curry	würzen.
1200	ml	Gemüsebrühe	dazu geben, 60 Minuten kochen.
450	g	Äpfel	schälen und klein schneiden. Nach 30
			Minuten zugeben und mitkochen, bis sie
			zerfallen, mit
		Ingwer	abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

Rote Linsensuppe

Für 10 Kinder

4	EL	Rapsöl	in einem Topf erhitzen.
240 4	g	Zwiebeln Knoblauchzehen	und klein schneiden und in dem Öl andünsten.
300	g	Möhren	grob reiben und ca. 5 Min. mit dünsten.
400 2,5	g l	rote Linsen Gemüsebrühe	unterheben und mit auffüllen, 8-10 Min. köcheln lassen, anschließend pürieren.
400	g	Tomaten Thymian	klein schneiden und hinzufügen. Mit
15	Blätter	Basilikum Salz Gemüsebrühe Pfeffer	gehackt kräftig abschmecken.

[zurück zur Übersicht](#)

Tomatencremesuppe

Für 10 Kinder

1		Knoblauchzehe	und
1		Zwiebel	zerkleinern und in
30	g	Butter	im Kochtopf glasig dünsten.
700	g	Tomaten	frisch oder Dose, zerkleinern.
70	g	Tomatenmark	
1	TL	Kräutersalz	
1	EL	Basilikum, Oregano, Thymian	
500	ml	Gemüsebrühe	zugeben und alles aufkochen.
100	g	Schmand	und
2-4	Stängel	Basilikum	gehackt,
4	Stängel	Petersilie	gehackt, zugeben und mit Pürierstab pürieren.

Falls die Suppe etwas sämiger sein soll:

1-2 Pellkartoffeln am Ende mitpürieren oder 2 EL Reismehl zugeben. Reismehl vorher in etwas Wasser anrühren.

[zurück zur Übersicht](#)

Tomatisierte Steckrübensuppe

Für 10 Kinder

300	g	Steckrüben	schälen, erst in 0,5 cm dicke Scheiben, dann in Rauten schneiden.
2		Zwiebeln	fein würfeln und
2		Knoblauchzehen	fein hacken. Beides in
4	EL	Olivenöl	glasig schwitzen. Steckrüben zugeben und einige Minuten mitdünsten.
2	EL	Tomatenmark	unterrühren und mit
1,5	l	Gemüsebrühe	ablöschen. Mit
2	EL	getrockneten Kräutern (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut), Salz, Pfeffer Muskatnuss	würzen. Etwa 5-8 Minuten köcheln lassen, bis die Steckrüben gar sind.

[zurück zur Übersicht](#)

Zucchinicremesuppe

Für 10 Kinder

2		Knoblauchzehen	und
200	g	Zwiebeln	schälen, klein schneiden und in
40	g	Butter	andünsten.
2400	g	Zucchini	putzen, waschen, klein schneiden und
			dazugeben. Mit
800	ml	Gemüsebrühe	auffüllen und ca. 15 Minuten garen. Mit
		Pfeffer und Salz	einem Mixstab fein mixen und mit
100	ml	süße Sahne	abschmecken.
		Petersilie	steif schlagen und Suppe damit verfeinern
			und mit
			bestreuen.

[zurück zur Übersicht](#)