

100x
SCHNELL &
GESUND



POWER-SUPPEN, BRÜHEN & TOPPINGS



Stiftung
Warentest
test



POWER-SUPPEN, BRÜHEN & TOPPINGS

DAGMAR VON CRAMM



INHALT

- 5 Wundertrank aus dem Topf?
- 9 Wie püriert man Suppe?
- 10 Die Vorrats-Suppenküche
- 13 *Grundrezepte Brühen*
- 14 Tipps & Tricks rund um die Brühe
- 29 *Klar und energispendend*
- 40 Do it yourself-Instantsuppen!
- 51 *Roh gemixt und kalt serviert*
- 71 *Cremig und voller Vitamine*
- 92 Ein Topf – 1001 cremige Suppen
- 111 *Herzhaft und wärmend für die Seele*
- 147 *Toppings und Einlagen*
- 169 Rezeptübersicht und Zutatenregister





WUNDERTRANK AUS DEM TOPF?

Suppen sind richtige Allroundtalente. Sie lassen sich prima vorbereiten und unkompliziert mitnehmen, insbesondere selbst gemachte Schichtsuppen. Mit heißer Brühe aufgegossen, entsteht im Handumdrehen eine leichte Mahlzeit für zwischendurch (s. Seite 40–41). Über die Wirkung von Suppen gibt es viele Mythen, die wissenschaftlich nicht belegt sind. Hier hat die Volksmedizin das Wort. Allerdings helfen Fakten aus der Ernährungsphysiologie, die heilsamen Effekte zu erklären.

1 Macht Suppe schlank?

Das Basensüppchen beim Fasten und die magische Kohlsuppe versprechen ja genau das. Richtig ist: Suppe enthält viel Wasser, füllt dadurch den Magen und macht durch den „Dehnungsreiz“ schnell satt, wenn sie durch viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkorn auch noch ballaststoffreich ist umso mehr. Und meist hat sie weniger Kalorien als eine „feste“ Mahlzeit. Wer Sandwiches durch Suppe ersetzt, nimmt damit sicher ab.

- Basilikumcremesuppe mit weißen Bohnen (s. Seite 81)
- Schwarzwurzelcremesuppe (s. Seite 99)

- Frühlingssminestrone (s. Seite 120)
- Sommergemüsetopf (s. Seite 122)
- Winterminestrone (s. Seite 124)

2 Hilft Hühnersuppe gegen Grippe & Co.?

Das behauptet zumindest die Erfahrungsheilkunde – und fast jeder hat schon einmal selbst diese Erfahrung gemacht. Warum Hühnersuppe die Erkältungssymptome mindert, wissen wir nicht. In jedem Fall gleicht sie aber Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bei Krankheit aus. Aus Hühnerklein gekocht, enthält sie besonders viel Gelatine, Eiweiß und wichtige Mineralstoffe.

- Hühnerbrühe (s. Seite 25)
- Thai-Hühnersuppe (s. Seite 49)
- Hot Hühnerpot (s. Seite 119)
- Stärkende Hühnerkraftsuppe mit Sellerie (s. Seite 131)
- Milde Hühner-Kokos-Suppe (s. Seite 138)

3 Ist Suppe ein Detox-Wunder?

Durch die viele Flüssigkeit werden die Nieren unterstützt. Die Leber profitiert von Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Salbei, Meerrettich, Ingwer, Pfeffer, Zimt und Nelken. Außerdem tun ihr die Bitterstoffe in Blattgemüse und natürlich

Mineralstoffe wie Magnesium und Kalium gut. Wenn die Suppe dann noch mager ist, freut sich die Leber.

- Selleriebouillon mit ausgebackenen Sellerieblättern (s. Seite 38)
- Entenbouillon mit Sternanis und Süßkartoffel (s. Seite 42)
- Coole Gurken-Minz-Suppe (s. Seite 52)
- Wildkräutersüppchen (s. Seite 78)
- Mandel-Radieschengrün-Suppe (s. Seite 89)

4 Fördert Knochenbrühe starke Knochen?

Kocht man Knochen lange aus, löst sich ein kleiner Teil des darin enthaltenen Knochenbausteins Kalzium heraus. Die Menge ist aber gering, weil die Suppe, in der die Knochen kochen, nicht sehr sauer ist. Säure ist jedoch nötig, um das Kalzium zu lösen. Besser geeignet für die Kalziumversorgung sind Milchprodukte und Gemüsesorten wie Brokkoli, Grünkohl und Spinat. Dafür löst sich aber jede Menge Gelatine aus den Knochen, die ebenfalls stärkend auf Knochen, Bänder und Sehnen wirkt.

- Fischfond (s. Seite 22)
- Hühnerbrühe (s. Seite 25)
- Kraftbrühe (s. Seite 26)
- Ochschwanzsuppe (s. Seite 46)
- Kalte Kraftbrühe mit Kräutersorbet (s. Seite 65)

5 Kann Suppe Kater killen?

Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit. Deshalb fühlen wir uns am nächsten Morgen oft matt und schlapp. Suppe tut deshalb gut, weil sie die Flüssigkeitsspeicher wieder auffüllt und noch dazu Elektrolyte, also Mineralstoffe, mitbringt. Am besten Gemüsesuppe wählen, denn sie steckt voller Vitamine und Mineralstoffe. An diesem Mythos ist also etwas dran.

- Rote-Bete-Bouillon mit Blättern (s. Seite 32)
- Coole Gurken-Minz-Suppe (s. Seite 52)
- Rübencremesuppe (s. Seite 89)
- Spinatcremesuppe mit Quinoa (s. Seite 104)
- Sauerkrautsuppe mit Trauben (s. Seite 142)

6 Wirkt Suppe anti-aging?

Für ein strahlendes Aussehen sind genügend Flüssigkeit und reichlich Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe nötig. Davon enthalten vor allem Gemüsesuppen eine geballte Ladung. Ein anderer Jungbrunnen ist Kollagen. Das sorgt für straffes Bindegewebe, hält die Haut elastisch und schützt Sehnen und Gelenke. Kollagen steckt in Knochenbrühe. Je länger Sie die Knochen bei geringer Hitze auskochen, desto besser die Ausbeute.

- Spinatsuppe mit Lachs (s. Seite 55)
- Beerenmix mit Kokos (s. Seite 67)

- Mandel-Honig-Suppe mit Himbeerpüree (s. Seite 67)
- Hirse-Paprika-Rahmsuppe (s. Seite 82)
- Rote-Bete-Cremesuppe mit Apfeldicksaft (s. Seite 106)

7 Kann Suppe Entzündungen hemmen?

Kräuter und Gewürze wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Sie helfen dem Körper und den Organen beim Entgiften. Damit möglichst viele der wirkungsvollen ätherischen Öle enthalten bleiben, die Kräuter und Gewürze am besten erst am Ende der Garzeit zugeben. Auch Aminosäuren und Hydroxyprolin aus Knochen- und Fleischbrühe wirken gegen Entzündungen.

- Zweierlei Radieschensuppe (s. Seite 55)
- Kräuterschaumsuppe auf Kichererbsenbasis (s. Seite 56)
- Erbsen-Salat-Cremesuppe mit Minze (s. Seite 86)
- Kressesüppchen mit Räucherlachs (s. Seite 102)
- Thailändischer Gemüse-Nudel-Topf (s. Seite 134)

8 Hilft Suppe bei Magen-Darm-Erkrankungen?

Wenn Magen oder Darm aus dem Gleichgewicht gekommen sind, vertragen sie nichts schwer Verdauliches. Da ist Suppe die ideale Kost – vor allem fein pürierte

Gemüsecremesuppe. Knochenbrühen enthalten außerdem die Eiweißstoffe Glutamin und Glucosamin, die die Darmschleimhaut kitten. Beide ersetzen verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte.

- Senfsuppe mit Pastinaken, Sellerie und Tahin (s. Seite 76)
- Rübencremesuppe (s. Seite 89)
- Topinambursuppe mit Zitronengras (s. Seite 74)
- Pastinakencremesuppe (s. Seite 100)
- Mulligatawny-Suppe (s. Seite 114)

9 Macht Suppe fit?

Tatsache ist: Suppe belastet nicht, denn durch das feine Zerkleinern und das Garen der meisten Zutaten und den hohen Wasseranteil sind Suppen leicht verdaulich. Sie sind reich an Ballaststoffen, die dem Darm guttun und somit das Immunsystem stärken. Außerdem sind Suppen konzentrierte Nährstoff-Booster. Die Nährstoffe können vor allem aus pürierten Suppen sehr gut aufgenommen werden, weil sie durch das Mixen aufgeschlossen werden und damit besser verfügbar sind.

- Japanische Nudelsuppe (s. Seite 46)
- Zucchini-Basilikum-Creme (s. Seite 62)
- Grüne Gemüsecreme mit Wirsing (s. Seite 72)
- Blumenkohlcremesuppe mit Pilzbröseln (s. Seite 91)
- Griechischer Fischtopf (s. Seite 126)



WIE PÜRIERT MAN SUPPE?

Die Flotte Lotte

Ganz ohne Strom kann mit der Flotten Lotte jegliches Gemüse sowie Obst passiert werden. Die Lebensmittel werden in einen Aufsatz gelegt und mit Bedienen einer Kurbel durch ein Sieb gepresst. Am besten eignen sich weiche Zutaten wie Tomaten oder gekochte Kartoffeln. Je nach Gerät können verschiedene Siebeinsätze verwendet werden, die zu unterschiedlich feinen Ergebnissen führen.

Der Pürierstab

Besonders für die Zubereitung von feinen Cremesuppen ist der Pürierstab unersetzlich. Die einfache Handhabung und die schnelle Anwendung direkt im Kochtopf ohne Umfüllen macht den Pürierstab zum Hauptwerkzeug der Suppenküche. Bei der Wahl des Pürierstabs ist es wichtig, die Wattzahl zu beachten: je höher, umso leistungstärker ist der Stab – ideal sind Geräte mit 500 bis 700 Watt. Für große Mengen gibt es extralange Pürierstäbe wie in der Profiküche.

Der Mixer

Auch beim Standmixer spielt die Wattleistung eine wichtige Rolle. Diese sollte mindestens bei 600 Watt liegen, um entsprechend feine Ergebnisse in wenigen Minuten zu erhalten. Wichtig ist auch ein gutes Messer im Gerät. Besonders bei kleinen Suppenmengen ist der Mixer unschlagbar. Mittlerweile gibt es auch Mixer mit Suppenfunktion, die gleichzeitig erhitzen.

Die Thermo-Küchenmaschine

Der Star unter den Küchengeräten – ein Allrounder, der Aufgaben von Sahneschlagen bis Fleischzerkleinern und obendrein noch das Kochen übernimmt. Keine Frage: Diese Geräte sparen viel Zeit, da sie bis auf das Befüllen mit Lebensmitteln und die Einstellung des jeweiligen Programms alles selbstständig erledigen. Dies ist besonders toll beim Ansetzen von Brühen, da durch eine genaue Temperatureinstellung ein Überkochen verhindert wird und das erwünschte Simmern bei geringer Hitze möglich ist. Eine praktische, aber auch teure Zeit- und Arbeitersparnis.

DIE VORRATS-SUPPENKÜCHE

Suppen sind die klassische Mahlzeit, wenn es schnell gehen muss. Brühen braucht man oft nur in kleinen Portionen. Und wenn man sich schon die Mühe macht, eine echte Kraftbrühe oder einen Fischfond zu kochen, dann lohnt es sich, einen kleinen Vorrat davon anzulegen – erst recht, wenn im Garten gerade Kürbis oder Kräuter Saison haben oder wenn auf dem Markt Rote Bete oder Grünkohl in Massen angeboten wird. Es gibt zwei gute Methoden, Suppe und Brühen haltbar zu machen: Einfrieren oder Einwecken.

Einfrieren

Einfrieren ist sicher am schonendsten und am einfachsten. Nach dem Abkühlen entweder in Tiefkühl Dosen oder in Gefrierbeutel abfüllen und ab ins Tiefkühlfach. Besonders praktisch: Brühe in einer Eisdarfenbox einfrieren. So lassen sich jeweils kleine Würfel entnehmen, zum Beispiel für Saucen. Nachteil: Das braucht Platz. Für kleine Mengen ist es bestens, für größere Mengen braucht man Tiefkühl Schrank oder -truhe. In jedem Fall frisst es Energie. Zu empfehlen ist es für stückige Suppen, denn zarte Lebensmittel behalten so

Struktur und Aroma. Nicht geeignet zum Einfrieren sind Kartoffeln. Die enthaltene Stärke verändert ihre Struktur und wird beim Auftauen matschig. Auch Nudeln sind eher ungeeignet, weil sie beim Abkühlen der Suppe noch nachquellen. Wenn Sie Cremesuppen einfrieren möchten und dabei etwas Platz im Tiefkühlfach sparen wollen, können Sie konzentriertes Gemüsepüree einfrieren, das Sie erst nach dem Auftauen mit Wasser oder Brühe zu Suppe verdünnen. Tiefgefroren sind Suppen ca. drei bis sechs Monate haltbar. Am besten vier Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlfach nehmen.

Einwecken

Einwecken heißt nichts anderes als Sterilisieren, also bei Temperaturen um 100 °C in einem Einmachglas mit Gummiring erhitzen. Dabei werden alle Keime in der Suppe zerstört. Beim Abkühlen entsteht ein Vakuum, das verhindert, dass Keime ins Glas wandern. Wichtig bei stückigen Suppen: Die Zutaten sollten am besten nur halbgar sein, da sie beim Sterilisieren noch weitergaren. Bei Brühen und Cremesuppen spielt das keine Rolle. Sie sind deshalb besonders

gut fürs Einwecken geeignet. Wenn Sie häufig einwecken, lohnt sich eventuell die Anschaffung eines Einkochautomats, wie Großmutter ihn hatte. Alternativ kann man auch im Backofen sterilisieren.

Und so wird es gemacht:

- Weckgläser oder Bügelgläser mit Gummiring gründlich säubern.
- Die heiße Suppe oder Brühe bis ca. 5 cm unter den Rand einfüllen und Glas verschließen.
- Die Fettpfanne des Backofens zur Hälfte mit heißem Wasser füllen. Die Gläser hineinsetzen und alles zusammen im Backofen bei 100 °C erhitzen, bis innen am Glasrand kleine Bläschen aufsteigen.
- Gläser herausnehmen und langsam abkühlen lassen, damit sich das Vakuum bildet. So ist die Brühe oder Suppe ca. sechs Monate haltbar.

Heiß einfüllen in Twist-off-Gläser

Einfachere Methode, aber mit kürzerer Haltbarkeit: die Aufbewahrung in Twist-off-Gläsern. Dazu die Gläser samt Deckel nach gründlicher Reinigung mit kochendem Wasser ausspülen und auf einem sauberen Geschirrtuch abtropfen lassen. Brühe oder Suppe kochend in die noch heißen Gläser einfüllen, sofort den Schraubdeckel fest aufdrehen und das Glas auf den Kopf stellen. Gläser kühl lagern und

am besten innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

Instant-Suppengemüse

Großmutter's eingesalzenes Suppengemüse ist besser als jede gekörnte Brühe. Je 300 Gramm Petersilienwurzel, Möhren, Knollensellerie und 1 Stück Meerrettich (ca. 20 Gramm) putzen, ggf. schälen und fein reiben. Von je 1 Bund Liebstöckel und Petersilie Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles mit 200 Gramm Salz vermischen. In saubere Twist-off-Gläser füllen, etwas andrücken und im Kühlschrank aufbewahren. Wer einen Mixer hat, zerkleinert das Grünzeug direkt mit dem Salz. Verwenden Sie wie gekörnte Brühe – auf extra Salz verzichten!



GRUNDREZEPTE BRÜHEN



TIPPS & TRICKS

rund um die Brühe

Ein aromatischer Fond bildet die Grundlage jeder tollen Suppe – es lohnt sich also, hier ein wenig Zeit zu investieren. Damit er perfekt gelingt, sind hier die wichtigsten Kniffe erklärt.

Zutaten

Selbst gemachte Brühen sind die ideale Resteverwertung von Gemüseschalen und -stielen. Am besten „Gemüseabfälle“ in einem Gefrierbeutel im Tiefkühlfach sammeln und sobald sie voll ist, eine Brühe daraus kochen. Außerdem empfiehlt es sich, für Brühen saisonale und ungespritzte Produkte zu verwenden.

Hühnerbrühe bereitet man am besten mit Hühnerklein, also Flügel, Hals und evtl. Unterschenkel zu, es enthält am meisten Knorpel und sorgt damit für einen besonders intensiven Geschmack. Bekommen Sie kein Hühnerklein, sollten Sie lieber zwei Hähnchen kaufen, Brust und Keulen auslösen und nur den Rest für die Brühe verwenden. Magen und Herz können als Einlage mitgegart werden. Leber besser separat braten und auf Crostini streichen.

Knochen bekommt man meist nur noch auf Vorbestellung beim Metzger oder beim Kauf von Bio-Fleisch, wenn man gleich ein halbes Tier ordert. Wenn möglich, sollten Sie die Knochen noch vom Metzger in grobe Stücke hacken lassen. Mit Kalbs- statt mit Rinderknochen hergestellte Brühe enthält übrigens im Vergleich mehr Kollagen und gilt traditionell als Aufbaukost. Alle Knochen enthalten aber viel Kalzium, Magnesium und andere wertvolle Mineralstoffe, die beim Auskochen in die Flüssigkeit übergehen.

Rösten

Klare Brühen werden durch das Auskochen besonders aromatischer Zutaten wie Knochen, Karkassen, Gemüse und Gewürze hergestellt. Sie können diesen Zutaten noch ein bisschen mehr Aroma entlocken, indem Sie sie vorher in etwas Öl und Tomatenmark anrösten. Das gilt für Knochen, Zwiebeln und Wurzelgemüse. Bei größeren Mengen Knochen und Gemüse auf einem Backblech im Ofen bei 200 °C ca. 30 Min. braun rösten, ablöschen und nach Wunsch nochmals auskochen.

Abschäumen

Sind eiweißreiche Lebensmittel wie Hühnerklein, Knochen oder Gräten die Basis für die Brühe, kann beim Kochen bräunlicher Schaum entstehen. Grund dafür sind Eiweiße, die sich beim Kochen herauslösen. Wer eine klare Brühe wünscht, sollte den Schaum abheben, bevor sich trübe Flocken bilden. So gelingt's: Die Brühe mit kaltem Wasser ansetzen und sehr langsam erhitzen. Je länger es dauert, bis der Siedepunkt erreicht ist, desto mehr Schaum lässt sich abheben. Den Schaum mit einer Schaum- oder Suppenkelle vorsichtig abnehmen. Dann eine Tasse kaltes Wasser zur Brühe geben und wieder bis zum Siedepunkt erhitzen und den Schaum abschöpfen. So lange wiederholen, bis der Schaum deutlich weniger und heller wird. Dieser weißliche Schaum löst sich beim Kochen spä- ter auf.

Abseihen

Nach dem Auskochen von Gemüse, Knochen und Gewürzen für kräftige Brühen müssen die aromagebenden Zutaten wieder aus der Brühe entfernt werden. Schwimmt Kleinteiliges in der Suppe, diese am besten durch ein mit einem Mull- oder Passiertuch ausgelegtes Sieb gießen. Dann werden auch kleinere Schwebstoffe entfernt und die Brühe wird schön klar.

Wenn Sie eher gröbere Stücke ausgekocht haben oder Ihnen kleinere Stückchen nichts ausmachen, reicht ein feines Sieb.

Klären

Wem Abseihen nicht reicht, weil er die Brühe glasklar haben möchte, der kann sie mit Hühnereiweiß klären. Dazu pro Liter Suppe ein gut gekühltes Hühnereiweiß leicht aufschlagen und in die zuvor erkaltete Suppe geben. Während die Suppe erhitzt wird, vorsichtig am Topfboden rühren, damit das Eiweiß nicht ansetzt. Sobald die Suppe heiß wird, nicht mehr rühren, sondern einige Minuten ohne zu rühren kochen lassen, bis sich alle Schwebstoffe an das Eiweiß gebunden haben. Die festen Eibestandteile dann abseihen oder mit dem Schaumlöffel entnehmen. Neben Trübstoffen können hier allerdings auch Aromen im Ei gebunden werden.

Der Turbo

Bei klaren Brühen und Fonds braucht es einfach seine Zeit, bis Aromen und Inhaltsstoffe von den Knochen in die Flüssigkeit übergegangen sind. Sie können den Prozess mit dem Schnellkochtopf aber beschleunigen. Dann dauert das ganze Prozedere nur ca. ein Drittel so lang wie im



herkömmlichen Topf. Dafür das Gargut aufkochen, nach Bedarf abschäumen, dann den Deckel verschließen und auf Stufe 2 garen. Hühnerbrühe aus Hühnerklein braucht ca. 15 Min., verwenden Sie ein Suppenhuhn oder kochen Sie Rinder- bzw. Knochenbrühe, sollten Sie mit ca. 30 Min. rechnen.

Entfetten

Vor allem auf Fleisch- und Geflügelbrühen setzt sich während des Kochens eine nicht unwesentliche Menge Fett ab. Gerade Rindertalg ist reich an gesättigten Fetten und nicht ganz so schmackhaft. Hühnerfett schneidet bei beidem besser ab. Auch wenn Fett als Geschmacksträger gilt, ist es oft sinnvoll, einen Teil davon zu entfernen. Zwei Methoden sind besonders einfach umzusetzen:

1 Methode 1: Wenn Sie genug Zeit haben, die Suppe abkühlen lassen und in den Kühlschrank stellen. Dann erstarrt das Fett und lässt sich mit einem Löffel ganz einfach abheben und entfernen. Übrigens: Je fester das Fett, desto mehr ungesunde Fette enthält es.

2 Methode 2: Wollen Sie die noch heiße Suppe entfetten, ist eine Fett-Trennkanne praktisch. Sie hat einen tief angesetzten Ausgießer. So bleibt das Fett ganz oben und die fettfreie Brühe fließt von unten her ab. Das Fett bleibt in der Kanne zurück und kann verworfen oder in ein anderes Gefäß (s. Tipp) umgefüllt werden.

Joker: Wenn Sie weder Zeit noch ein Fettkännchen haben, gibt es noch einen einfachen Trick, um der Brühe Fett zu entziehen: Die Brühe portionsweise in einen Gefrierbeutel füllen, unten eine Ecke abschneiden und so lange laufen lassen, bis die Fettschicht kommt. Abknicken und Fett aufheben oder entsorgen.

Tipp: Das aromatische Fett aus der Suppe in ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Einfach zum Dünsten verwenden.

KRÄFTIGE GEMÜSEBRÜHE (kalt angesetzt)

15 Min. + 12 Std. Ziehen
+ 30 Min. Garen – ca. 2 l

1 große Zwiebel // 2 Knoblauchzehen //
2 gelbe Rüben // ½ Bleichsellerie mit Grün //
50–100 g Champignons (evtl. nur Stiele) //
1–2 getrocknete Steinpilze (ca. 20 g) //
100 g Wirsing (ersatzweise Grünkohl
oder Kohlrabiblätter) // je einige Stängel
Petersilie und Liebstöckel (ersatzweise
Selleriegrün) // 2 TL Salz // Pfeffer //
Muskatblüte // 2 Lorbeerblätter

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Übriges Gemüse putzen, Kräuterblättchen abzupfen und zusammen mit Gemüse im Blitzhacker grob zerkleinern. Das Gemüse sollte nicht zu breiig werden.
- 2** Alles zusammen mit 2,5 l Wasser, Salz, Pfeffer, Muskatblüte und Lorbeerblättern zugedeckt über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3** Am nächsten Tag die Brühe langsam zum Kochen bringen und ca. 30 Min. kochen lassen. Durch ein Sieb abgießen und abschmecken.

WÜRZIGE GEMÜSEBRÜHE

30 Min. + 1 Std. Garen – ca. 2 l

2 Zwiebeln // 1 Lauch (ca. 200 g) //
400 g Wurzelgemüse (Möhren, Knollensellerie,
gelbe Rüben, Pastinake) // 2 reife Tomaten //
3 EL Rapsöl // 2 Lorbeerblätter //
Pfefferkörner // 5 Wacholderbeeren //
Saft einer ½ Zitrone // Kräutersalz

- 1** Zwiebeln ungeschält halbieren. Lauch putzen, der Länge nach aufschlitzen, waschen und in Ringe schneiden. Sonstiges Wurzelgemüse putzen und grob würfeln. Nur schälen, wenn es nötig ist. Tomaten vom Stielansatz befreien und grob würfeln.
- 2** Zwiebeln mit der Schnittseite im Suppentopf mit heißem Öl kurz anrösten, dann das übrige Gemüse bis auf die Tomaten zugeben und kräftig weiterbraten. Wenn es beginnt anzusetzen, mit 3 l kaltem Wasser angießen.
- 3** Alles aufkochen lassen, Tomaten und Gewürze zugeben und alles ca. 1 Std. köcheln lassen.
- 4** Fond vom Herd nehmen und noch ca. 5 Min. ziehen lassen, durch ein Sieb abgießen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Entweder heiß in sterilisierte Gläser füllen oder abkühlen lassen und portionsweise einfrieren.