Gemüsesuppe - Zutatenplaner

FIELD TO SCHOOL

Saisonale Suppen für die Lehrküche oder das Schulcatering. Ein Zutatenplaner.

Gemüse	Fett (zum Rösten/Dünsten)	Stärkekomponente (nicht für Cremesuppen)	Würze	Flüssigkeit	Topping
Zwiebelgemüse - rote Zwiebel, braune Zwiebel, Lauch, Frühlingszwiebeln, Schalotten, Fenchel, Knoblauch	Olivenöl	Hülsenfrüchte – Linsen., Cannellibohnen, Butterbohnen, Kichererbsen	Essig – Balsamico, Rortweinessig, Apfelessig	Gemüsebrühe	Sauerrahm, Crème fraiche
Wurzelgemüse – Karotten, Pastinake, Sellerie, Halmrübe, Petersilwurzel, Rote Rübe	Sonnenblumenöl	Pasta	Tomatenmark, getrockente Tomaten	Hühnersuppe	Joghurt
Fruchtgemüse – Tomaten, Paprika, Melanzani, Kürbis, Zucchini, Okra, Chili, Mais	Rapsöl	Reis	Gewürze – Pfeffer, Koriander, Ingwer, Kurkuma, Muskatnuss, Muskatblüte, Kreuzkümmel, Zimt, Paprika, Cayennepfeffer	Milch, Wasser	Croutons
Blütengemüse – Brokkoli Karfiol, Artischocke	Butter	Kartoffeln	Ingwer, Zitronengras, Knoblauch	Kokosmilch, Wasser	Feine Gemüsestückchen (brunoise)
Blattgemüse– Spinat, Kochsalat, Kraut, Mangold, Brennnessel,	Olivenöl	Gelindetes (hell geröstetes) Mehl oder Maismehl	Kräuter – Basilikum, Minze, Thymian, Kerbel, Schnittlauch, Koriander, Rosmarin, Lorbeerblatt, Estragon, Salbei, Oregano	Wasser	Geriebener Käse
Stängelgemüse– Stangensellerie Spargel, Kohlrabi	Rapsöl	Okra	Miso paste, Harissa	Tomatensaft oder Passata, Wasser	Gehackte Kräuter
Pilze – Champignons, Seitlinge, Shitaki, Austernpilze	Olivenöl	Nudeln	Zitrus – Zitronensaft,. Organgenzesten, Limette		Gebratene Zwiebel, gebratener Speck
Knollen - Kartoffel, Yam, Topinambur, Süßkartoffel	Butter	Rollgerste	Bierhefe	Rindssuppe	Aromatisiertes Öl – Chilli, Nuss, Kürbis-kern, Kräuter etc.
Samengemüse – Fisolen, Saubohnen, Erbsen, Prunkbohnen			Worcestershire sauce, Sojasoße, Tabasco		

Gemüsesuppe - Zutatenplaner

Suppe – das Basisrezept

Verwenden Sie die Auswahltabelle, um mit den Schülern/innen köstliche, saisonale Suppen zu entwickeln.

Wählen Sie für eine Cremesuppe Gemüse, das sich gut mischen lässt, und überlegen Sie, welche Farbe die Suppe beim Pürieren haben wird. Halten Sie sich am besten an einzelne Farben – grün, rot, gelb/orange, um zu vermeiden, dass alles braun aussieht! Milch oder Sahne am Ende geben eine cremigere Textur und milden Geschmack.

Für eine klare Suppe sind fortgeschrittenere Schneidefähigkeiten erforderlich, um sicherzustellen, dass das Gemüse gleichmäßig kocht und beim Servieren attraktiv aussieht (wie bei einer Minestrone). Eine Mischung von Farben sieht in dieser Art von Suppe attraktiv aus.

Verwenden Sie Gewürze um die Suppen geschmacklich aufzupeppen. Denken Sie an klassische Kombinationen, die gut harmonieren - Karotten und Koriander, Tomaten und Basilikum, Lauch und Kartoffeln, Curry und Pastinake.

Cremesuppen	Klare Suppen
1. Gemüse grob schneiden – pro Person rd. 1 Handvoll. **2.** Schwitzen Sie das Gemüse in wenig Öl oder Butter an. (Alternativ: das Gemüse im Rohr braten). **3.** Flüssigkeit zugeben, und das Gemüse bedecken. – pro Person rd. 200 ml. **4.** Gewürze zufügen **5.** Zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist. **6.** Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. **7.** Passen Sie die Konsistenz an - verdünnen Sie sie mit Brühe oder Milch. **8.** Abschmecken. **9.** Garnieren und servieren	**1.** Gemüse fein schneiden - pro Person rd. 1 Handvoll. **2.** Gemüse in etwas Öl oder Butter anschwitzen. **3.** Flüssigkeit zugeben, und das Gemüse bedecken. – pro Person rd. 200 ml. **4.** Gewürze zufügen **5.** Zugedeckt kochen, bis das Gemüse bissfest ist. **6.** Passen Sie die Konsistenz an - verdünnen Sie ev. mit zusätzlicher Brühe / Flüssigkeit. **7.** Abschmecken. **8.** Garnieren und servieren.