

# Eine Suppe geht immer

Was muss man beim Kochen einer guten Suppe beachten? Man braucht ein paar gute Zutaten und einen Topf. Das oberste Gebot lautet tatsächlich: Sie darf nur lächeln.

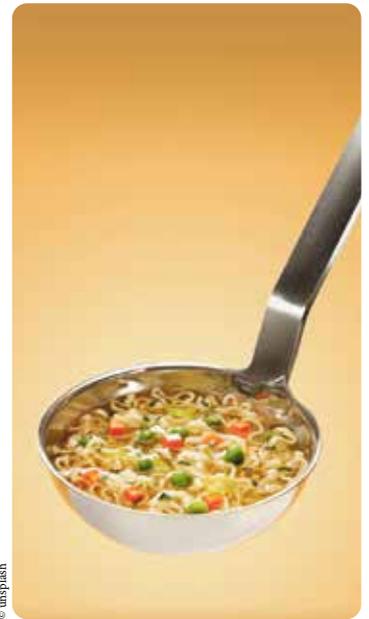
Damit ist gemeint, dass sie auf keinen Fall kochen, sondern nur leicht köcheln darf. Das gilt für eine Gemüsesuppe ebenso wie für eine feine Rinder-Bouillon. Wobei diese in der Zubereitung etwas aufwendiger ist. Da müssen Knochen blanchiert, Trübstoffe abgeschöpft, geklärt und Zwiebel angebraten werden. Dieses kulinarische Kunstwerk scheint tatsächlich ein wenig aus der Mode gekommen zu sein. Eine echte Rindsuppe gönnt man sich heute höchstens noch im Gasthaus, wenn das irgendwann wieder geht.

Aber auch wenn sich die traditionelle österreichische Bouillon in den heimischen Küchen rar gemacht hat: Vertreiben lässt sich so eine Suppe nicht.

## Ein Topf, viele Suppen

Suppe ist absoluter Trend. Wie das? Na ja, bekanntlich gilt der Prophet im eigenen Land ja nicht viel. Wenn aber aus der Welt plötzlich der One Pot- oder One Bowl-Trend zu uns schwappet, dann finden wir das super, kochen plötzlich wieder ganz altmodisch Suppe und Eintopf und nennen's nur anders.

Diese One Pot-Gerichte präsentieren sich gern unkompliziert und modern, beispielsweise als Fusion von traditionellen, heimischen Zutaten mit exotischen Gewürzen. Cremiges entsteht Ruck zuck aus allerlei Gemüse; als Basis dienen Karfiol, Bärlauch, Kartoffel, Karotten, Spargel, Champignons, Kürbis, Rote Rüben & Co. Dann noch Suppenwürze und Kräuter, einen Schuss Schlagobers, Salz und Pfeffer. Das wars schon. Fertig ist die Suppe oder der Eintopf. Und passend zur Fastenzeit, kann sie auch ganz gesund und basisch sein.



© unplash

## SUPER SUPPE

*„Wein und Brot gibt auch eine Suppe“*

Spruchwort

Weitere Suppenzutaten zu entdecken auf [bauernladen.at](http://bauernladen.at)

### Suppenfleisch vom Angus Rind

Bio Hof Mayer

Für eine gute Rindsuppe braucht man Knochen und Suppenfleisch. Das gibt es vom Bio Angus Rind aus Oberösterreich. Also mit gutem Gewissen auskochen und genießen.

750 g 12,90 €



© Bio Hof Mayer



© Genusswerkstatt Schweighofer

### Suppengewürz

Genusswerkstatt Schweighofer

Karotten, Pastinaken, Selleriewurzel, Salz, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch und mehr nicht. Ein Esslöffel pro Liter Wasser – so einfach, so gut!

90 g 4,90 €

### Reisnudeln für die Suppe, mit Kräutern

So Fröhlich

100% organisch und 100% steirisch, praktisch und gut. In nur zwei Minuten Kochzeit ist die Suppeninlage fertig gekocht.

500 g 4,39 €



© So Fröhlich

Alle Produkte unserer Gut-Schein-Partner auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)

PRODUZENTEN

1.078

PRODUKTE

15.643

auf [www.bauernladen.at](http://www.bauernladen.at)



© Andrea Knura

## REZEPT: Basische Kräuter-Gemüsesuppe

### Hanfsamenöl

Fohlenhof Astner

100 ml 8,- €



© Fohlenhof Astner

### Steirer Erdn

liebe isst

40 g 6,50 €



© liebe isst