

# SUPPE EINFACH TIEFKÜHLEN



## Inhaltsverzeichnis

Welche Suppen können Sie tiefkühlen? .....	3
Welche Suppen frieren nicht gut? .....	3
Was ist die beste Verpackung zum Tiefkühlen von Suppe? .....	4
Beste Ausrüstung zum Tiefkühlen von Suppe .....	4
Wie man Suppe tiefkühlt .....	5
Auftauen & Aufwärmen von gefrorener Suppe .....	6
Tiefkühltipps für verschiedene Suppenarten .....	7
SUPPEN MIT SAHNE ODER MILCH: .....	7
SUPPEN MIT TEIGWAREN: .....	7
CHUNKY-GEMÜSE-SUPPEN: .....	7
WAS IST MIT DEN TOPPINGS & GARNIERUNGEN? .....	8
F A Q Häufig gestellte Fragen zum Tiefkühlen von Suppe .....	8

### **SO FRIEREN SIE SUPPE AUF EINFACHE WEISE EIN**

*Eine dampfende Schüssel mit hausgemachter Suppe ist eine ideale Mahlzeit in den Tiefen des Winters. Und wenn Sie sich die Mühe machen, Ihre eigene Suppe zu kochen, dann wollen Sie wirklich sicherstellen, dass Sie wissen, wie man hausgemachte Suppe richtig einfriert, damit Sie immer eine Mahlzeit im Gefrierschrank haben. Also lasst uns eintauchen*



## Welche Suppen können Sie tiefkühlen?

Die meisten hausgemachten Suppen frieren extrem gut ein. Es gibt ein paar Ausnahmen (im folgenden Abschnitt beschrieben), aber im allgemeinen fallen die besten Suppen zum Einfrieren in die folgenden fünf Kategorien:

1. **Bohnen- & Linsensuppen: Herzhafte** Suppen aus Bohnen und Linsen gefrieren sehr gut und sind meine Lieblingssuppe zum Einfrieren. Denken Sie an eine dicke Erbsen-Schinken-Suppe oder meine herzhafte rote Linsen-Speck-Suppe. Suppen mit Bohnen und Linsen neigen beim Stehen zum Eindicken und benötigen beim Wiederaufwärmen eventuell etwas mehr Flüssigkeit (siehe unten).
2. **Suppen auf Reisbasis:** Alle Suppen auf Reisbasis frieren gut ein, obwohl Vollkornreis (man denke an braunen, schwarzen & wilden Reis - von dem ich weiß, dass er kein Reis ist, aber er passt hierher) mehr Struktur im Gefrierprozess behalten wird als weißer Reis. Suppen auf Reisbasis, wie eine herzhafte Linsen- und braune Reissuppe, verdicken sich auch im Stehen, so dass beim Aufwärmen etwas zusätzliche Flüssigkeit benötigt wird (siehe unten).
3. **Suppen auf Fond oder Brühebasis (klar):** Klare Suppen, die mit Brühe oder Bouillon hergestellt werden, gefrieren besonders gut, da nicht zu befürchten ist, dass sich die Suppe durch den Gefrierprozess trennt oder ihre Textur verändert. Wenn das Suppenrezept Nudeln enthält, lassen Sie diese beim Einfrieren der Suppe weg und vermerken Sie einfach auf dem Etikett, dass Sie sie beim Wiederaufwärmen oder Servieren der Suppe wieder hineingeben.
4. **Fleischbrühe:** Fleischsuppen und Chili-Suppen frieren sehr gut ein und sind ideal als allein stehende Mahlzeiten.
5. **Pürierte oder gemischte Suppen:** Solange sie nicht viele Milchprodukte wie Sahne oder Milch enthalten, frieren pürierte und gemischte Gemüsesuppen sehr gut ein. Ich bevorzuge es, meine pürierten Suppen, wie meine cremige Karottensuppe, ohne Sahne einzufrieren. Ich vermerke einfach auf dem Etikett, dass ich die Sahne beim Wiederaufwärmen der Suppe hinzufügen soll.

## Welche Suppen frieren nicht gut?

Es gibt ein paar Arten von Suppen, die wirklich nicht gut einfrieren. Probieren Sie diese auf eigene Gefahr aus:

- Suppen, die viel Milch enthalten. Diese haben die Tendenz, beim Auftauen körnig zu werden und sich zu trennen. Einige Suppen auf Milchbasis können mit einem guten Blitz eines Stabmixers gerettet werden.
- Suppen, die große Stücke Kartoffeln enthalten. Die Kartoffelstücke verändern im Gefrierschrank ihre Konsistenz und werden mehlig und unangenehm im Geschmack. Interessanterweise frieren Suppen, die Kartoffelpüree enthalten, jedoch recht gut ein.

- Meeresfrüchtesuppen. Diese neigen dazu, beim Auftauen leicht "aus" zu riechen. Wenn Sie Meeresfrüchtesuppe einfrieren möchten, versuchen Sie, die Suppenbasis einzufrieren und frische Meeresfrüchte in der erwärmten Basis beim Wiederaufwärmen zu pochieren, anstatt die Suppe mit Meeresfrüchtebrocken einzufrieren.
- Mit Eiern oder Maisstärke eingedickte Suppen. Diese neigen dazu, beim Auftauen zu wässern und sich zu trennen. Versuchen Sie nicht diese Art von Suppen einzufrieren. Sie werden enttäuscht sein.

## Was ist die beste Verpackung zum Tiefkühlen von Suppe?

Die Art der Verpackung, in der Sie Ihre selbstgemachte Suppe einfrieren, hängt davon ab, wie viel Platz Sie im Gefrierschrank zur Verfügung haben und ob Sie Kinder haben, die wahrscheinlich Glasbehälter auf dem Boden zerschlagen, wenn sie nach etwas anderem im Gefrierschrank greifen.

Ich friere meine Suppe in zwei unterschiedlich großen Behältern ein: Einzelportionen, die sich für ein einzelnes Mittagessen eignen, und Portionen in Mahlzeitengröße, die sich perfekt für ein einfaches Familienessen eignen.

Die folgenden Verpackungen sind alle zum Einfrieren von Suppe geeignet:

Gefrierbeutel mit Reißverschlussaschen. Diese sind ideal, wenn Sie nur wenig Platz haben. Nach dem Einfrieren können die Beutel zusammen gestapelt werden.

- Gefriersichere Kunststoffbehälter mit Deckel.
- Gläser mit Deckel, wie z.B. Einmach-Gläser.
- Tiefkühlsichere Glasbehälter mit Deckel.

Vergewissern Sie sich, dass alle von Ihnen verwendeten Verpackungen für den Gebrauch im Gefrierfach geeignet sind. Wenn Ihre Verpackung nicht für die Verwendung im Gefrierschrank geeignet ist, könnte sie beim Einfrieren der Suppe zerbrechen, so dass Sie einen mit Suppe ausgekleideten Gefrierraum vorfinden.

## Beste Ausrüstung zum Tiefkühlen von Suppe

Sie brauchen keine speziellen Geräte zum Einfrieren von Suppe, aber die richtige Ausrüstung erspart Ihnen eine Menge Frustration, wenn Sie planen, Suppe regelmäßig einzufrieren. Ich verwende und empfehle Folgendes:

1. Kelle: Eine kleine Kelle ist die einfachste Art, Suppe in Behälter mit minimaler Verschmutzung zu portionieren.
2. Einfülltrichter (optional): Dies kann für die Befüllung von Zip-Lock-Beuteln nützlich sein.

3. Gefriertruhensichere Behälter: Siehe oben
4. Etiketten: Alle Tiefkühlkost sieht gleich aus. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Suppe vor dem Einfrieren mit dem Datum, der Suppenart und eventuellen speziellen Aufwärmanweisungen versehen. Eine Rolle Kreppband und ein schwarzer Edding sind deine Freunde hier.
5. Umrandetes Backblech: Ein gerahmtes Backblech, das in Ihren Gefrierschrank passt, ist perfekt geeignet, um zu verhindern, dass Verschüttungen aus geplatzten Reißverschlussbeuteln oder überfüllten Behältern entstehen.

## Wie man Suppe tiefkühlt

Der wichtigste Tipp, den ich Ihnen geben kann, wenn es darum geht, Suppe einzufrieren, ist:

### **Überfüllen Sie Ihre Behältnisse nicht**

Sie denken vielleicht, dass Sie das bisschen extra Flüssigkeit in Ihren Behälter oder Reißverschlussbeutel pressen können, aber bedenken Sie, dass sich die Flüssigkeit beim Einfrieren ausdehnt. Wenn Sie keine gefrorene Suppe im ganzen Gefrierschrank haben wollen, gehen Sie auf Nummer sicher, wenn Sie Ihre Behälter füllen.

Um Ihre Suppe erfolgreich einzufrieren, folgen Sie einfach diesen einfachen Schritten:

1. **Die Suppe kühlen:** Ich lasse meine Suppe immer etwas abkühlen, bevor ich Behälter abfülle. Durch das Abfüllen von heißer Suppe können sich Plastikbehälter und Reißverschlussaschen verziehen und Glasbehälter brechen. Normalerweise stelle ich einfach den Suppentopf bei Zimmertemperatur für etwa 30 Minuten zur Seite, während wir zu Abend essen. Wenn Sie die Suppe jedoch schnell abkühlen müssen, stellen Sie Ihren Topf in ein Eisbad in der Spüle und rühren Sie, bis die Suppe abgekühlt ist.
2. **Füllen Sie die Behälter:** Die verwendete Methode unterscheidet sich je nachdem, ob Sie starre Behälter oder Zip-Lock-Beutel befüllen.
  - Für Kunststoff- & Glasbehälter und Glasgläser: Schöpfen Sie die abgekühlte Suppe in die von Ihnen gewünschten Behälter. Lassen Sie etwa 2 -3cm Platz zwischen der Oberseite der Suppe und dem Deckel. Dadurch kann sich die Suppe beim Einfrieren ausdehnen. Legen Sie die Deckel auf Ihre Behälter oder Gläser.
  - Für Tiefkühltesorbeutel mit Reißverschluss: Am einfachsten lassen sich Zip-Lock-Beutel füllen, indem man den leeren Beutel in einen schmalen Krug oder Behälter setzt. Falten Sie den oberen Teil der Tasche über den Krug, um ihn zu verankern. Schöpfen Sie die Suppe in die Tüten - ein Einfülltrichter kann hier nützlich sein. Überfüllen Sie die Säcke nicht. Drücken Sie so viel Luft wie möglich aus den Säcken und verschließen Sie diese gut.

3. **Beschriften Sie die Behälter und Beutel:** Notieren Sie das Datum, die Art der Suppe, die spezifischen Anforderungen an das Aufwärmen, die während des Aufwärmens hinzuzufügenden Zutaten und die mit der Suppe zu servierenden Garnierungen. Wenn Sie Zip-Lock-Beutel verwenden, ist es einfacher, die Beutel vor dem Befüllen zu beschriften.
4. **Die gefüllten Behälter kühlen:** Legen Sie die heiße Suppe nicht direkt in den Gefrierschrank. Je nach Größe Ihres Gefrierschranks kann die Wärme der Suppe andere Lebensmittel auftauen und die Funktion Ihres Gefrierschranks beeinträchtigen. Ich kühle meine gefüllten Behälter gerne komplett im Kühlschrank ab, bevor ich sie in die Tiefkühltruhe gebe. Bei Verwendung von Zip-Lock-Beuteln legen Sie die gefüllten Beutel auf ein gerahmtes Backblech im Kühlschrank. Dadurch können sie nach dem Abkühlen leichter in den Gefrierschrank gebracht werden. Stapeln Sie die Säcke jedoch nicht zu hoch (ich empfehle nicht mehr als 3 Stück), da ein zu hohes Gesamtgewicht der Säcke dazu führen kann, dass die unteren Säcke aufplatzen.
5. **Die Behälter in den Gefrierschrank umfüllen:** Nach dem Abkühlen können die Behälter und Zip-Lock-Beutel in die Tiefkühltruhe überführt werden. Ich empfehle, dass Sie ein Backblech zum Einfrieren von Zip-Lock-Beuteln verwenden, damit die Beutel flach einfrieren und sich nicht um die Gitterstäbe des Gefrierschranks wickeln (Es passiert ..... fragen Sie mich, woher ich das weiß.). Nach dem Einfrieren kann das Backblech entfernt und die Suppenbeutel gestapelt werden, damit sie leicht zugänglich sind.

Die hausgemachte Suppe hält bei richtiger Verpackung bis zu 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierfach.

## Auftauen & Aufwärmen von gefrorener Suppe

Wenn möglich (d.h. wenn Sie vorausgeplant haben), tauen Sie Ihre Suppe über Nacht im Kühlschrank auf. Ich empfehle Ihnen, Ihren gefrorenen Suppenbehälter oder den Reißverschlussbeutel auf einen Teller zu stellen, um die Feuchtigkeit aufzufangen, die beim Auftauen der Suppe von außen abtropft. Falls Sie vergessen die Suppe am Vorabend aus dem Gefrierschrank zu nehmen, lassen Sie diese vor dem Mittag- oder Abendessen einige Stunden leicht auftauen, bevor Sie sie wieder aufwärmen.

Die Suppe kann auch in der Mikrowelle aufgetaut werden. Folgen Sie den Anweisungen des Herstellers für Ihr Modell, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Wenn Sie gefrorene Suppe in Zip-Lock-Beuteln haben, tauen diese sehr schnell auf, wenn sie in ein warmes Wasserbecken geschoben werden.

Die einfachste Art, gefrorene Suppe wieder aufzuwärmen, ist es, die aufgetaute Suppe bei mittlerer Hitze in einen Topf zu geben. Die Suppe muss in diesem Stadium nicht vollständig aufgetaut werden. Einfach die Hitze niedrig halten und häufig umrühren, bis die Suppe schmilzt und durchgewärmt ist. Während des Erhitzens der Suppe häufig umrühren, damit die Suppe nicht am Topfboden klebt und anbrennt.

Die Suppe kann in der Mikrowelle in einem geeigneten mikrowellenfesten Behälter

wieder erhitzt werden.

Und ein Wort der Vorsicht: Suppen aus Nudeln, Bohnen, Getreide oder Linsen werden im gefrorenen Zustand dickflüssig. Geben Sie beim Wiederaufwärmen etwas zusätzliches Wasser oder selbstgemachte Brühe zu diesen Suppen, um die Textur auszudünnen und sie wieder zu Suppen zu machen.

## **Tiefkühltipps für verschiedene Suppenarten**

### **SUPPEN MIT SAHNE ODER MILCH:**

Suppen, die mit einer großen Menge Milch oder Sahne zubereitet werden, können eine körnige Textur haben und sich beim Auftauen und Aufwärmen scheiden oder lösen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie Sie damit umgehen können:

Lassen Sie die Milchprodukte beim Einfrieren aus der Suppe weg, vermerken Sie auf dem Etikett die benötigten Mengen und fügen Sie die Milch beim Wiederaufwärmen der Suppe hinzu.

Die Suppe mit den Milchprodukten einfrieren. Wenn sich die Suppe beim Auftauen trennt, schnell in einem Mixer oder mit einem Stabmixer zerkleinern, um die Textur kurz vor dem Servieren auszugleichen.

### **SUPPEN MIT TEIGWAREN:**

Suppen, die Nudeln oder andere Teigwaren enthalten (wie Minestrone), können eingefroren werden, aber die Nudeln werden im Gefrierfach ziemlich weich. Wenn ich kleine Mengen für mein Mittagessen einfriere, macht mir das ehrlich gesagt nichts aus. Wenn Sie jedoch größere Mengen Suppe für eine Hauptmahlzeit einfrieren, sollten Sie überlegen, die Teigwaren aus dem Rezept wegzulassen und frisch gekochte Nudeln kurz vor dem Servieren in die aufgewärmte Suppenbasis zu geben.

### **CHUNKY-GEMÜSE-SUPPEN:**

Perfekt gekochtes Gemüse in einer stückigen Gemüsesuppe kann im Gefrierfach weich werden, was die Textur der aufgewärmten Suppe verändert. Wenn Sie eine Suppe mit der Absicht zubereiten, sie einzufrieren, denken Sie daran, das Gemüse in der Suppe nicht ganz weich zu kochen, bevor Sie es in Behälter portionieren.

Und wenn Sie das Rezept mit der Absicht verdoppelt haben, die Hälfte jetzt zu essen und den Rest einzufrieren, schöpfen Sie den Teil der Suppe aus, den Sie einfrieren wollen, bevor das Gemüse gar ist, und kochen Sie den Rest der Suppe weiter, bis das Gemüse zart ist. Verpacken Sie die teilweise gekochte Portion, sobald sie abgekühlt ist.

## WAS IST MIT DEN TOPPINGS & GARNIERUNGEN?

Viele Suppenrezepte beinhalten Garnierungen oder Toppings um die Suppe zu beenden und einen kleinen Geschmacksschub zu erhalten. Mit Ausnahme der Pestosauce werden Toppings und Garnierungen besser frisch zubereitet und erst kurz vor dem Servieren hinzugefügt. Vermerken Sie vor dem Einfrieren unbedingt die für das Rezept erforderlichen Zutaten auf dem Suppenaufkleber.

Pesto kann in Eiswürfelschalen eingefroren und entweder gleichzeitig mit der Suppe aufgetaut werden, oder man lässt gefrorene Würfel direkt in die kochende Suppe fallen. Die Hitze der Suppe lässt die Pesto-Würfel auftauen.

## FAQ

### Häufig gestellte Fragen zum Tiefkühlen von Suppe

**Kann man die Suppe nach 3 Tagen im Kühlschrank einfrieren?** Solange Ihre Suppe kalt geblieben ist und keine großen Temperaturschwankungen erfahren hat, können die Reste der Suppe nach bis zu drei Tagen im Kühlschrank eingefroren werden.

**Gefriert Kartoffelsuppe gut?** Suppen, die Kartoffelstücke enthalten, frieren nicht gut ein, da die Kartoffelstücke ihre Beschaffenheit verändern. Suppen aus Kartoffelpüree frieren gut ein. Wenn sie sich beim Auftauen und Wiederaufwärmen trennen, geben Sie der Suppe vor dem Servieren einfach einen Blitz mit einem Stabmixer in der Hand.

**Kann ich hausgemachte Suppe einfrieren?** Bis auf wenige Ausnahmen (siehe oben) sind die meisten hausgemachten Suppen perfekt zum Einfrieren geeignet.

**Wie lange kann man selbstgemachte Suppen einfrieren?** Die meisten Suppen können bis zu drei - vier Monate eingefroren werden, ohne dass der Geschmack beeinträchtigt wird.

**Können Sie Suppe mit Sahne einfrieren?** Sie können cremehaltige Suppe einfrieren (siehe oben).

**Können Sie bereits gefrorene Suppe wieder einfrieren?** Wenn die Suppe im Kühlschrank aufgetaut wurde, kann man sie wieder einfrieren. Das größte Problem beim Einfrieren ist der Effekt, den dies auf die Textur der Suppe hat. Wenn die Suppe auf der Arbeitsfläche aufgetaut wurde, darf sie nicht wieder eingefroren werden. Entweder Essen oder wegwerfen.