



Instant-Suppen im Glas

12 Rezepte & die besten Tipps für
dein schnelles, gesundes
Mittagessen

[verenakrone.de](https://www.verenakrone.de)



Warum Instant-Suppen ein echter Gamechanger sein können, um natürlich gesunde Ernährungsgewohnheiten leicht umsetzen zu können.

Instant-Suppen im Glas sind unkompliziert, schnell zubereitet und gleichzeitig gesund. Statt allerdings zu Fertigprodukten mit Zusatzstoffen zu greifen, lassen sie sich mit frischen Zutaten, hochwertigem Eiweiß und aromatischen Gewürzen selbst zusammenstellen.

Das macht sie zu einer Mahlzeit, die nicht nur Zeit spart, sondern auch unterwegs oder im Büro zuverlässig für Wärme und Energie sorgt.

Ich selbst habe Instant-Suppen erst durch eine Kundinnen meiner eigenen Membership GANZ BEI MIR lieben gelernt – und war überrascht, wie praktisch und vielseitig sie sind.

Einmal vorbereitet, warten sie im Glas oder Thermobecher nur darauf, mit heißem Wasser aufgegossen zu werden.

In diesem Freebie findest du 6 neue Rezepte (natürlich auch die 6 Rezepte aus meine Blog.) sowie viele Tipps, wie sich Instant-Suppen ganz leicht in den Alltag integrieren lassen.

So werden sie zu einer echten Unterstützung für alle, die gesunde Ernährung mit wenig Aufwand verbinden wollen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, Nachkochen und Genießen.

Deine Verena



Basics & Tipps für deine Instant-Suppen

Damit deine Instant-Suppen nicht nur praktisch, sondern auch richtig lecker und gesund werden, sind ein paar Grundlagen wichtig. Mit der richtigen Ausstattung, einer cleveren Schichttechnik und ein paar Handgriffen beim Meal-Prep kannst du dir jede Woche viel Zeit sparen – und trotzdem frisch und nährstoffreich essen.

1. Die richtige Ausstattung

- **Gläser mit 750 ml Fassungsvermögen**
 - Diese Größe ist ideal, weil beim Aufgießen genügend Platz zum Umrühren bleibt. Kleinere Gläser führen oft dazu, dass sich Gewürze am Boden absetzen und nicht gut verteilen.
- **noch besser ist ein Thermobecher (750 ml)**, denn dann bleibt das Wasser auch in der Garzeit schön heiß
 - besonders praktisch für die Arbeit und unterwegs
 - lange heiß, sodass die Zutaten beim Ziehen optimal garen
- **kleine Schraubgläser für frische Kräuter oder Saaten**, die du als Topping benutzen möchtest
 - so hast du deine Suppenwürzen, Pasten oder Kräuter immer griffbereit und kannst sie portionsweise nutzen

2. Schichttechnik – der Schlüssel zum Gelingen

Die Reihenfolge macht den Unterschied:

1. **unten:** Gewürze, Pasten, Öle, Brühepulver
2. **mittig:** Eiweißquelle (Hähnchen, Garnelen, Hackfleisch, Ei, Lamm, Fisch) und feste Zutaten (Linsen, Edamame, junge Erbsen, Möhrenwürfel etc.)
3. **oben:** frisches Gemüse, Blattgrün, Kräuter

So bleiben die Aromen getrennt, bis du sie mit heißem Wasser aufgießt. Alles vermischt sich erst kurz vor dem Essen – frisch und aromatisch.



3. Suppen-Meal-Prep leicht gemacht

Viele schwören darauf, ihre Mahlzeiten gleich für eine ganze Woche vorzubereiten – ich nicht. Denn je länger Gemüse geschnitten liegt, umso mehr Nährstoffe gehen verloren. Ich mache es so:

- 2x pro Woche vorbereiten: So bleibt das Gemüse frisch und behält seine Nährstoffe.
- Für den nächsten Tag schnippeln: Ich selbst bereite Gemüse immer nur für den Folgetag vor. So bleiben Vitamine und Mineralstoffe besser erhalten.
- portionieren: Schneide Gemüse vor, bewahre es luftdicht im Kühlschrank auf und schichte es erst kurz vor der Verwendung ins Glas.

4. Clevere Helfer

- Julienne-Schnitt: Mit einem Julienne-Schneider oder Sparschäler lässt sich Gemüse in feine, gleichmäßige Streifen schneiden. Diese dünnen Streifen garen besonders schnell und sind ideal für Instant-Suppen.
- Selbstgemachte Brühe & Pasten: Eine einfache Gemüsebrühe oder ein Würzpaste aus Kräutern, Salz und Öl ist schnell gemacht und viel gesünder als gekaufte Produkte. So bestimmst du, was drin ist – und was nicht.

5. Variationsideen für deine Instant-Suppen

Die Basis bleibt immer gleich: Eiweißquelle, Gemüse, Brühe und Kräuter. Den Unterschied machen die Gewürze und Aromen. Hier drei Inspirationen:

Orientalische Variante

- Gewürze: Kreuzkümmel, Kurkuma, Zimt, etwas Chili
 - Eiweiß: Rinder- oder Lammhack oder Hähnchen
 - Gemüse: Paprika, Karotte, Zucchini
 - Kräuter: Minze, Petersilie
- wärmend, würzig und perfekt für die kälteren Tage.



Mediterrane Variante

- Gewürze: Oregano, Basilikum, Rosmarin, Muskat
 - Eiweiß: Geflügel, Hackfleisch oder hartgekochtes Ei
 - Gemüse: Zucchini, Aubergine, getrocknete Tomaten
 - Kräuter: Petersilie, Basilikum frisch
- leicht, aromatisch und wunderbar sommerlich

Asiatische Variante

- Gewürze: Ingwer, Chili, Curry, Sesamöl, Miso-Paste
 - Eiweiß: Garnelen oder Hähnchen
 - Gemüse: Spinat, Brokkoli, Frühlingszwiebel
 - Kräuter: Koriander, Thai-Basilikum
- frisch, exotisch und mit einer feinen Schärfe.

Mit diesen Tipps kannst du dir deine Instant-Suppen individuell zusammenstellen – je nach Saison, Geschmack und Vorräten.



Alle Suppen im Überblick.



12 Instant-Suppen-Rezepte

Rezept 1: Asia-Gemüse-Miso-Suppe mit Garnelen

Ein Hauch Asien fürs Büro: Miso, Sesamöl und frisches Gemüse machen diese Suppe würzig und leicht – perfekt, wenn du mittags etwas Exotisches möchtest.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Garnelen (kurz in der Pfanne gebraten, gewürzt mit Salz & Pfeffer)
- 1 TL Miso-Paste (ganz unten ins Glas geben)
- ½ Zucchini, in feine Julienne* geschnitten
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- ½ Handvoll frischer Babyspinat
- ½ TL Sesamöl (unten ins Glas geben)
- ½ TL Tamari oder Sojasauce (unten ins Glas geben)
- Topping: gerösteter Sesam, Chiliflocken

Zubereitung:

- Alle Zutaten wie beschrieben ins Glas schichten – zuerst die Gewürze und Flüssigkeiten, dann die Garnelen und das Gemüse.
- Zum Essen mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Sesam und Chili bestreuen.

Rezept 2: Mediterrane Linsensuppe mit Hackfleisch

Herzhaft, sättigend und reich an Ballaststoffen – diese Suppe bringt den Geschmack des Südens in dein Glas.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Hackfleisch (gebraten mit Paprika edelsüß, Salz & Pfeffer)
- 3 EL rote Linsen (vorher abspülen und vorgekocht)
- ½ Paprika, klein gewürfelt
- ½ Karotte, klein gewürfelt
- 1 EL getrocknete Tomaten, in Streifen
- ½ TL Gemüsebrühepulver (ohne Zusatzstoffe)
- ½ TL Oregano
- ½ TL Basilikum
- Salz, Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung:

- Zutaten ins Glas schichten, dabei die Gewürze und Linsen nach unten geben.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, gut umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Optional mit frischen Kräutern wie Petersilie verfeinern.



Rezept 3: Kurkuma-Kichererbsen-Suppe mit Hähnchen

Goldgelb, würzig und reich an pflanzlichem Eiweiß – Kurkuma und Kreuzkümmel verleihen dieser Suppe einen orientalischen Touch.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Hähnchengeschnetzeltes (gebraten)
- 3 EL gekochte Kichererbsen (abgespült & abgetropft)
- ½ Zucchini, fein gewürfelt
- ½ Möhre, fein gewürfelt
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- frische Petersilie zum Bestreuen



Zubereitung:

- Die Gewürze zuerst ins Glas geben, dann Kichererbsen, Hähnchen und Gemüse darauf schichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit frischer Petersilie toppen.

Rezept 4: Brokkoli-Spinat-Suppe mit Kokos

Eine cremige Suppe mit exotischer Kokosnote, die satt macht, aber trotzdem leicht bleibt.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Hähnchengeschnetzeltes (gebraten & gewürzt)
- ½ Handvoll Brokkoli (fein gehackt)
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 1 EL Kokosmilchpulver (oder alternativ Kokosflocken)
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Gemüsebrühenpulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Gewürze, Kokosmilchpulver und Hähnchen unten ins Glas schichten, Gemüse darüber.
- Mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten ziehen lassen.



Rezept 5: Scharfe Tomaten-Gemüse-Suppe mit Rinderhack

Für alle, die es würzig lieben: Diese Suppe wärmt und sättigt – perfekt an kalten Tagen.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Rinderhackfleisch (gebraten, gewürzt mit Paprika edelsüß, Salz & Pfeffer)
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- ½ Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Möhre, in Julienne*
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Chili
- ½ TL Paprika edelsüß
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- frische Petersilie oder Basilikum



Zubereitung:

- Die Gewürze und das Tomatenmark zuerst ins Glas geben, dann Fleisch und Gemüse einschichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser auffüllen, gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Frische Kräuter darüberstreuen.

Rezept 6: Zitronengras-Gemüse-Suppe (Thai-Style)

Leicht, frisch und aromatisch – diese Suppe bringt dir Urlaubsfeeling in die Mittagspause.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Hähnchengeschnetzeltes (gebraten)
- ½ Karotte, in feine Julienne*
- ½ Zucchini, in Julienne*
- ½ Frühlingszwiebel, in Ringe
- ½ TL Zitronengrasspaste
- ½ TL Ingwerpulver oder frischer Ingwer in Scheiben
- 1 TL frischer Limettensaft
- Koriander oder Thai-Basilikum

Zubereitung:

- Gewürze und Limettensaft unten ins Glas geben, dann Hähnchen und Gemüse darauf schichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser auffüllen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit frischen Kräutern garnieren.



Rezept 7: Mexikanische Hähnchen-Linsen-Suppe

Würzig, sättigend und mit frischer Limette – inspiriert von der mexikanischen Küche.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g gebratenes Hähnchenbrustfilet, gewürfelt
- 3 EL rote Linsen (vorgewaschen und vorgekocht)
- ½ rote Paprika, gewürfelt
- einige Brokkoli-Röschen fein geschnitten
- 1 handvoll Baby-Blattspinat
- ½ TL Chili-Flocken
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Gemüsebrühepulver (ohne Zusätze)
- 1 TL Limettensaft (frisch)
- frischer Koriander (alternativ Petersilie) zum Topping



Zubereitung:

- Alle Zutaten ins Glas schichten, dabei die Gewürze nach unten geben.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Minuten ziehen lassen und mit Koriander toppen.

Rezept 8: Mediterrane Gemüse-Ei-Suppe

Cremig, mild und reich an Eiweiß – mit gekochtem Ei als Proteinquelle.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g hartgekochtes Ei (2 Stück), geviertelt
- ½ Aubergine, klein gewürfelt
- ½ Zucchini, klein gewürfelt
- 5 getrocknete Tomaten, in Streifen
- ½ TL Gemüsebrühenpulver
- ½ TL Oregano
- ½ TL Basilikum
- 1 Prise Muskat
- Frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Zuerst die Gewürze ins Glas, dann Ei und Gemüse schichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser übergießen, kurz umrühren und 10 Minuten ziehen lassen.



Rezept 9: Indische Linsen-Kokos-Suppe mit Garnelen

Kräftig gewürzt und mit einer leichten Kokosnote – sättigend und exotisch.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g Garnelen (gebraten mit Salz & Pfeffer)
- 3 EL braune Linsen (gekocht oder vorgegart; ich nutze die von HAK)
- ½ Karotte, fein gewürfelt
- ½ Handvoll Babyspinat
- 1 EL Kokosmilchpulver
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 Prise Kurkuma
- Koriander frisch

Zubereitung:

- Die Gewürze und Kokosmilchpulver nach unten ins Glas geben, dann Garnelen, Linsen und Gemüse einschichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit Koriander bestreuen.

Rezept 10: Japanische Edamame-Spinat-Suppe

Leicht und grün – mit Edamame und Ingwer für eine frische Note.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g gebratener Lachs
- 2 EL Konjaknudeln
- 3 EL Edamame (gekocht & geschält; kaufe ich schon fertig von HAK))
- ½ Handvoll Babyspinat
- ½ Möhren, in Julienne geschnitten
- 1 TL Tamari (glutenfreie Sojasauce, optional)
- ½ TL Ingwerpulver oder 2 Scheiben frischer Ingwer
- ½ TL Gemüsebrühenpulver
- Topping: Sesam & Frühlingszwiebel

Zubereitung:

- Zuerst Gewürze und Tamari ins Glas geben, dann Eiweiß, Edamame und Gemüse einschichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen und mit Sesam & Frühlingszwiebel toppen.



Rezept 11: Orientalische Linsen-Rind-Suppe

Herzhaft-würzig, inspiriert von orientalischen Aromen – perfekt für ein wärmendes Mittagessen.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g gebratenes Rinderhackfleisch (nach Belieben gewürzt)
- 3 EL braune Linsen (ich kaufe die essfertigen von HAK)
- ½ Karotte, fein gewürfelt
- ½ Paprika, gewürfelt
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Zimt
- ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- frische Minze oder Petersilie zum Topping

Zubereitung:

- Gewürze und Fleisch zuerst ins Glas geben, dann Linsen und restliches Gemüse schichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser auffüllen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit frischer Minze bestreuen.

Rezept 12: Zitronige Hühner-Erbсен-Suppe

Frisch, leicht und belebend – perfekt, wenn du mittags etwas Sanftes und Erfrischendes möchtest.

Zutaten für 1 Glas (ca. 750 ml):

- 100 g gebratenes Hähnchengeschnetzeltes
- 3 EL junge Erbsen (ich nehme TK)
- ½ Lauchstange, in feine Ringe geschnitten
- ½ Karotte, Julienne
- 1 TL Zitronensaft (frisch)
- ½ TL Gemüsebrühepulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- frische Petersilie

Zubereitung:

- Gewürze und Zitronensaft unten ins Glas geben, dann Fleisch, Erbsen und Gemüse einschichten.
- Mit 300 ml kochendem Wasser aufgießen, umrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Mit frischer Petersilie servieren.



Gewürze bringen erst den richtigen Pepp in deine Instant-Suppen. So bereitest du dir deine eigenen Gewürzmischungen her:

mexikanische Gewürze - kräftig, scharf & erdig

Die mexikanische Küche lebt von intensiven Aromen und bunten Gewürzmischungen. Typisch ist die Kombination von Schärfe, Frische und erdigen Noten.

- **Chili (z. B. Chipotle, Jalapeño, Ancho)** → bringt Wärme und je nach Sorte rauchige oder fruchtige Schärfe.
- **Kreuzkümmel (Cumin)** → erdig-würzig, gibt Suppen Tiefe und passt perfekt zu Linsen oder Hackfleisch.
- **Mexikanischer Oregano** → kräftiger als mediterraner Oregano, mit leichter Zitrusnote.
- **Knoblauch & Zwiebel** → Grundaromen, frisch oder als Pulver.
- **Paprikapulver (geräuchert oder edelsüß)** → mild, süßlich oder rauchig.
- **frischer Koriander** → Blätter als Topping, Samen für die Basis.
- **Zimt & Piment (Nelkenpfeffer)** → sparsam für warme, leicht süßliche Nuancen.

Kombinationsidee für deine Instant-Suppe.

In diesem Mischungsverhältnis könntest du dir eine mexikanische Gewürzmischung schon fertig vorbereiten:

- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Paprikapulver geräuchert
- ¼ TL Chili gemahlen
- ½ TL Knoblauchpulver
- Frischer Koriander obendrauf



orientalische Gewürze - warm, aromatisch & würzig

Die orientalische Küche ist geprägt von warmen Gewürzen, die oft süßliche, nussige und erdige Noten miteinander verbinden.

- **Kreuzkümmel (Cumin)** → unverzichtbar in fast allen orientalischen Mischungen.
- **Kurkuma** → goldgelbe Farbe, mild-erdig und entzündungshemmend.
- **Zimt** → süßlich-warm, harmonisiert hervorragend mit Lamm oder Huhn.
- **Kardamom** → frisch, leicht zitronig, verleiht Suppen eine besondere Note.
- **Koriandersamen** → zitronig-nussig, perfekt als Basisgewürz.
- **Nelken & Piment** → intensiv, sparsam einsetzen für Tiefe.
- **Minze & Petersilie (frisch)** → bringen Leichtigkeit in die kräftigen Aromen.

Kombinationsidee für deine Instant-Suppe.

In diesem Mischungsverhältnis könntest du dir eine orientalische Gewürzmischung schon fertig vorbereiten:

- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Koriandersamen (gemahlen)
- frische Minze oder Petersilie obendrauf



asiatische Gewürze - frisch, scharf & exotisch

Asiatische Suppen verbinden oft Schärfe, Frische und leichte Süße. Ingwer, Chili und Kräuter spielen hier die Hauptrolle.

- **Ingwer (frisch oder Pulver)** → scharf-fruchtig, regt die Verdauung an.
- **Chili** → sorgt für die typische feurige Schärfe.
- **Miso-Paste** → salzig-umami, als Basis für Suppen beliebt.
- **Sojasauce oder Tamari** → gibt Tiefe und Würze.
- **Sesamöl** → nussig und aromatisch, wenige Tropfen reichen.
- **Kurkuma & Curry** → für Farbe und würzige Schärfe.
- **Zitronengras** → frisch-zitronig, perfekt für Thai-Suppen.
- **Koriander & Thai-Basilikum (frisch)** → als Topping unverzichtbar.

Kombinationsidee für deine Instant-Suppe.

In diesem Mischungsverhältnis könntest du dir eine asiatische Gewürzmischung schon fertig vorbereiten:

- ½ TL Ingwerpulver oder 2 Scheiben frischer Ingwer
- ½ TL Miso-Paste
- ½ TL Chili-Flocken
- 1 TL Tamari oder Sojasauce
- frischer Koriander oder Thai-Basilikum obendrauf

Da hier feuchte Zutaten verwendet werden, bereite ich diese nur in sehr kleinen Mengen vor bzw. nehme dieses Mischungsverhältnis für 2 Portionen Instant-Suppen.



Das könnte dein nächster Schritt sein.

Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein.

Schon kleine Routinen wie diese Instant-Suppen machen einen großen Unterschied: Du sparst Zeit, hast immer ein warmes und nahrhaftes Mittagessen griffbereit – und stärkst gleichzeitig deine Energie für den Alltag.

Wenn du Lust bekommen hast, noch mehr alltagstaugliche Rezepte und Inspiration kennenzulernen, dann schau dir unbedingt die KOCH DICH GESUND Rezeptsammlung mit begleitender Community an.

Dort findest du nicht nur hunderte Rezepte, sondern auch viele Ideen, wie gesunde Ernährung langfristig leicht und abwechslungsreich wird.

Als kleines Dankeschön für dein Vertrauen erhältst du in den begleitenden E-Mails einen besonderen Preis, den es ausschließlich für meine Freebie-Abonnentinnen gibt. Dieses Angebot findest du nirgendwo sonst.

Mach dir den Alltag leichter – und lass dich von KOCH DICH GESUND begleiten.

Ich freue mich, dich in
KOCH DICH GESUND
wiederzusehen.

Deine Verena

