

## **Schnelle Suppenküche fürs Home-Office: Mit BIO-Sprossen & BIO-Tofu aus Niederösterreich**

### *Evergreen-Rezeptideen von Ernährungsexpertin Nicole Seiler*

*#suppen #homeoffice #homeschooling #bio #tofu #sprossen #microgreens #superfood #gesund #niederösterreich #ernährung #kalorienarm #immunsystem #pho #harira #maiskokos #karfiolcurry*

*„Home-Office und Home-Schooling sind eine große Belastung für die Familien. Da kommt gesunde Ernährung leider oft viel zu kurz. Unsere Suppenideen mit BIO-Tofu und BIO-Sprossen können sehr gut in größeren Mengen vorbereitet werden und machen satt“, betont Martin Chu, niederösterreichischer Produzent von BIO-Sprossen und BIO-Tofu aus Oeynhausen. Gemeinsam mit der Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler wurden Rezepte entwickelt, die schnell zuzubereiten sind und der ganzen Familie schmecken: „Die Mais-Kokos-Suppe ist aktuell der Favorit meiner Kinder. Mit gewürfelm angeröstetem Tofu und frischen Sprossen eine ausgewogene Mahlzeit. Das Rezept für den Pho (vietnamesisches Nationalgericht) wurde bewusst modular aufgebaut“, betont Martin Chu: „Ganz nach Geschmack kann das Lieblingsgemüse, Sprossen, Tofu, Huhn, Rindfleisch oder auch Garnelen ergänzt werden“. Die Suppenrezepte gibt es ab sofort auf [www.evergreen.at](http://www.evergreen.at) zum Nachkochen. Und noch ein Tipp: Tofu ist ein Nahrungsmittel, das sich sehr gut längere Zeit gekühlt lagern lässt. „Mit frischem Gemüse, Tofu und guten Gewürzen lässt sich in wenigen Minuten ein köstliches Gericht im Wok zaubern, das alle satt und glücklich macht“, so Martin Chu.*

#### **Schnell und gesund: Rezeptideen zwischen Home Office und Home Schooling:**

„Unser ganzes Leben hat sich plötzlich nach Hause verlagert: Zwischen Home Schooling und Home Office bleibt kaum Zeit zum Kochen. Fix ist, dass gegen 12 Uhr das erste Mal der Magen knurrt“, erzählt Martin Chu aus eigener Erfahrung und über seine Inspiration Suppen mit BIO-Tofu und BIO-Sprossen von Evergreen zu pimpen. „Die Karfiol-Curry-Suppe oder die vegetarische Harira sind leicht in größeren Mengen zuzubereiten und lassen sich portioniert gut im Kühlschrank ein paar Tage lagern“, betont Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler von der Flotten Lotte: „Aufwärmen, ein paar Tofu-Würfel anrösten, knackige Sprossen dazu und schon ist eine ausgewogene warme Mahlzeit fertig.“ Die Mais-Kokos-Suppe punktet mit ihrem leicht süßlichen Geschmack vor allem bei Kindern – mit etwas Chilipulver und kross gebratenen Tofuwürfeln auch für die Erwachsenen zuhause eine würzige Stärkung. Der Pho kann auch vegetarisch zubereitet werden. „Je nach Geschmack stellt sich jedes Familienmitglied seine Suppenschüssel selbst zusammen: mit Tofu, Sprossen, Reismudeln, Gemüse, Huhn oder Rindfleisch oder Garnelen“, so Martin Chu, der ein großer Fan des vietnamesischen Nationalgerichts ist. „Alle Suppen können im Schraubglas auch unkompliziert ins Büro mitgenommen werden. Oder der Oma in Babyelefantenlänge vor die Tür gestellt werden.“

#### **Abwehrkräfte stärken: nährstoffreiche Zutaten und BIO-Qualität**

„Die hochwertigen Gourmet-BIO-Tofus aus unserem Familienbetrieb in Oeynhausen sind wertvolle Zutaten beim Kochen, vergleichbar mit BIO-Fleisch, Süßwasserfischen, oder BIO-Gemüse“, betont die Familie Chu. „Bei der Konsistenz unserer BIO-Tofus, die nach taiwanesischer Familienrezeptur hergestellt werden, achten wir darauf, dass sie sich gut an Soßen und Suppen anschmiegen und so die jeweiligen Aromen bestens transportieren“, weist der Evergreen Geschäftsführer auf die bissfeste Textur hin. Unter den Begriffen „microgreens“ oder „regionales Superfood“ sind Sprossen in aller Munde. Im BIO-Betrieb in Niederösterreich werden das ganze Jahr über neben den gängigen

Mungsprossen auch Radieschen-, Alfalfa- und Sangosprossen gekeimt und täglich frisch ausgeliefert. „Sprossen gehören in jede Mahlzeit. Sie weisen eine besonders hohe Nährstoffdichte an Vitaminen und Mineralstoffen auf“, betont Ernährungswissenschaftlerin Nicole Seiler. „Die im Samen gebundenen Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch den Keimprozess aufgeschlossen und damit bioverfügbar. Sprossen sind ihren ausgewachsenen Artgenossen weit überlegen. Sie sind „vorverdaute“ (weil gekeimte) für den Körper leicht verwertbare Lebensmittel, die durch ihren Enzymgehalt sogar dabei helfen, normale Nahrungsmittel besser zu verwerten“ erklärt sie.

#### **Allroundgenie: BIO-Tofu**

„Tofu enthält kein Cholesterin, ist laktosefrei, kalorienarm und liefert reichlich gutes Eiweiß. Die enthaltenen Isoflavone haben einen schützenden Effekt auf hormonabhängige Erkrankungen“, so Nicole Seiler von der Flotten Lotte, die selbst ein großer Fan von Tofu ist. „Als Proteinquelle wird Tofu bei sportbegeisterten Teenies und Fitnessfans immer beliebter. Tofu enthält neben pflanzlichem Eisen, Vitamin B6, Kalzium und Folsäure. Er ist kalorien- sowie fettarm.“, unterstreicht Martin Chu von Evergreen.

**Evergreen BIO-Sprossen und BIO-Tofu aus NÖ:** [www.evergreen.at](http://www.evergreen.at)

**Flotte Lotte Kochwerkstatt:** [www.flotte-lotte.at](http://www.flotte-lotte.at)

*Die BIO-Tofus von Evergreen sind erhältlich z. B. bei Interspar (auch im Online-Shop), ausgewählten Eurospar-Filialen oder bei BIOself in Tattendorf (24-Stunden-Selbstbedienung).*

#### **Medienkontakt:**

Bernadette Steurer-Weinwurm, diezwei marketing

T: +43 (0) 699.105 93 004

E: [bsw@diezwei-marketing.at](mailto:bsw@diezwei-marketing.at)

**Foto-Link:** <https://www.dropbox.com/sh/alutxh19yywptsb/AAD2Xt09mVmLDrxVQcQpznQ6a?dl=0>

**Foto Credits:** Lagota und Daniel Nuderscher