

einfach gut leben

Suppen machen glücklich

Martina Schurich



Dort-Hagenhausen-Verlag

Was macht eine gute Suppe aus?



Zunächst einmal lautet die Antwort auf diese Frage wie bei jedem guten Essen: Es sollte vor allem schmecken und guttun. Beschäftigt man sich jedoch näher mit dem Thema Suppen, fällt auf, dass mit dieser Mahlzeit ein ganz besonderes Wohlgefühl verbunden ist. Mit einer guten Suppe lassen sich auch Zufriedenheit, Wärme und Geborgenheit löffeln. Darüber hinaus schenkt eine „Kraftbrühe“ unserem Körper schnell und reichlich neue Energie und vermag sogar, uns gesund zu pflegen. Bei solch einer Wohltat ist es also kein Wunder, dass jeder Deutsche mehr als 100 Teller Suppe im Jahr zu sich nimmt (Quelle: Deutsches Suppen-Institut). Allerdings sind davon mehr als die Hälfte Fertigsuppen – und es ist zu bezweifeln, dass die verflüssigten Pülverchen auch nur annähernd so wohltuend sein können wie eine selbst gemachte Suppe.

Dabei ist die Zubereitung einer guten Suppe im Grunde sehr einfach und dauert oft nur wenig länger als ein Essen „aus der Tüte“. Das gilt beispielsweise für Suppenklassiker wie Gemüse-, Kartoffel-, Tomaten- oder Nudelsuppe, die allesamt schnell gemacht sind. Als Basis habe ich meist vorgekochte und tiefgefrorene Gemüse-, Rinder- oder Hühnerbrühe zur Hand. Damit lassen sich im Handumdrehen allerlei feine Süppchen zubereiten. Sie finden allerlei „flotte“ Rezepte in diesem Buch, beispielsweise im Kapitel „Suppen für das schnelle Glück“ (Seite 100ff.).

Zu Beginn des alltäglichen Kochens stellt man sich oft die Frage, welche frischen Zutaten denn gerade im Haus sind. Auch



Gemüsebrühe

vegetarisch

FÜR CA.
2 LITER

1–2 Zwiebeln
1 Lauchstange
1/2 Knollensellerie
oder 3–5 Stangen
Staudensellerie
2 Karotten
2 Petersilienwurzeln
1 Pastinake
frische Petersilie und
Liebstöckel
1–2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
4 Pfefferkörner
Piment- oder Nel-
kenpulver
Salz
2 l kaltes Wasser

■ Die Zwiebeln schälen und vierteln. Den Lauch putzen, waschen und in etwa 3 Teile schneiden. Knollen- oder Stangensellerie putzen, schälen und grob zerkleinern.

■ Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinake putzen und mit der Gemüsebürste waschen. Liebstöckel und Petersilie ebenfalls waschen, Knoblauch schälen und durchpressen.

■ Das kalte Wasser in einen größeren Topf gießen. Alle Zutaten dazugeben und die Brühe zum Kochen bringen. Die Suppe bei niedriger Temperatur zugedeckt 2 bis 3 Stunden ohne Kochen garen lassen (simmern), dabei nicht umrühren.

■ Für eine klare Gemüsebrühe die Suppe langsam durch ein Sieb abgießen oder die Brühe mit einer Suppenkelle heraus-schöpfen, sodass die Trübstoffe weitgehend unten am Topfbo-den zurückbleiben. Für eine stückige Variante das Gemüse klein schneiden und wieder zur Suppe geben. Alternativ die stückige Gemüsebrühe pürieren.

TIPP

Für eine Gemüsebrühe verwende ich zusätzlich sämtliche Gemüseabfälle, die gerade vorhanden sind, z. B. gewaschene Schalen, Kräuterstiele und Reste von Karotten, Kohlrabi, Fenchel, Kartoffeln oder Topinambur.





Heißgeliebte Ur-Mahlzeit

Suppen machen glücklich – dieses Phänomen kann man bei Menschen weltweit beobachten, und jeder kann es bei sich selbst erspüren. Keine andere Speise bewirkt eine solche Zufriedenheit und Behaglichkeit wie ein Teller voll dampfender, duftender Suppe. Es ist ein Innehalten, ein Abschalten von Hektik und Pflicht, eine tiefe Entspannung, die sich Löffel für Löffel wohlig in unserem ganzen Körper ausbreitet. Diese Mahlzeit aus *einem* Topf ist ein Zusammenspiel verschiedenster Zutaten und Gewürze, die sich durch möglichst langes Köcheln harmonisch miteinander verbinden: Auf ähnliche Weise scheint diese Mahlzeit den Kreis von Menschen am Esstisch auf fast schon magische Weise zu vereinen.

Wohl keine andere Speise ist so mit positiven Gefühlen belegt wie die Suppe. Sie tut uns spürbar gut, schenkt Kraft und Energie, hilft sogar bei Krankheit. „Es ist noch Suppe da!“. Werden wir zu einer Suppe eingeladen, fühlen wir uns freundschaftlich willkommen. Ebenso gern „verschenkt“ ein Suppenkoch diese Mahlzeit an seine Lieben, sie bedeutet Fürsorge und Herzlichkeit. Löffelt man sie gemeinsam aus, fühlt man sich verbunden und zusammengehörig.

Warum hat die Suppe eine so starke emotionale Bedeutung für uns? Dazu lohnt ein Blick auf unsere Menschheitsgeschichte: Die wohl älteste gekochte Mahlzeit in der Evolution der Menschheit ist – die Suppe! Nach neuesten Erkenntnissen nutzte der „Homo erectus“ vor über einer Million Jahren in der Steinzeit erstmalig das Feuer, um sich zu wärmen und um erste Nahrungsmittel zu erhitzen. Zuvor wurde die Nahrung ausschließlich roh verspeist. Dann kam die neue Zubereitungsform der Lebensmittel – das Kochen einer breiartigen Suppe über dem Feuer. Das war nicht nur geschmackvoller, sondern bedeutete vor allem, dass die Nahrung viel bekömmlicher, verdaubarer und nahrhafter wurde. Erst durch den Garprozess werden die Nährstoffe in fleischlicher Kost enzymatisch aufgeschlossen; auch pflanzliche Nahrung wird durch Kochen deutlich besser verwertbar oder erst genießbar.

Für die Menschheit bedeuteten diese ersten gegarten Mahlzeiten in Form einer Ur-Suppe deutlich mehr Energie und Kraft sowie ein rasantes Hirnwachstum – ein Grundstein in der Menschheitsentwicklung! Ohne die Erfindung dieser warmen Mahlzeit hätte der Steinzeitmensch wohl weiterhin einen Großteil seiner Zeit mit Kauen von rohem Fleisch und zähen Pflanzenteilen verbracht, ohne die Möglichkeit, sich körperlich und geistig weiterzuentwickeln.

Die Ur-Suppe der Steinzeit wurde in einem wasserdichten Stück Leder oder einem Tiermagen als Sack zusammengebunden und über glühenden Steinen zubereitet. Darin köchelten Wasser, Getreidekörner und Wildgemüse oder Früchte, manchmal Fleisch oder Fisch. In den vielen tausend Jahren danach wurden zwar immer mehr verschiedene Gemüse- und Obstsorten entwickelt und angebaut, das Getreide wurde schließlich geschrotet oder gemahlen. Aber die Zubereitung und die Basiszutaten der Suppe oder des Eintopfs blieben gleich, von der Steinzeit durch das Mittelalter bis in die Neuzeit. Im nördlichen Europa gab es die Ur-Suppe sogar bis ins 18. Jahrhundert, die sich in all der Zeit kaum weiterentwickelte. Suppen waren *das* Mittel der Menschheit, um sich zu ernähren und evolutionär weiterzuentwickeln! Rezepte für eine solche Ur-Suppe finden Sie in diesem Buch auf Seite 142 und 143 (Hafer-, Einbrenn- und Gerstensuppe).

Macht meine Suppe satt?

Die Kinder schreien „Hunger“, gute Freunde kommen zum Essen oder die erwartungsvollen Schwiegereltern sitzen mit am Tisch. Oder man hat selbst großen Appetit: nach körperlicher Arbeit, Sport, einem Ausflug, wenn eine Mahlzeit ausgefallen ist. Dann stellt man sich als Suppenkoch womöglich die Frage: Macht denn „nur“ Suppe auch wirklich alle satt? Jetzt ist bestimmt nicht die richtige Zeit für ein dünnes Süppchen, Kalorien müssen her!

Zum einen kommt es auf die Suppeneinlagen an, die Auswahl dafür ist riesengroß: Nudeln, Kartoffeln, Reis, Croûtons, Fleisch, Würstchen, Fisch, Getreide und Pseudogetreide, Knödel, Nocken, Nüsse, Tofu, Pfannkuchenstreifen – um nur die wichtigsten zu nennen. Zahlreiche Suppen sind erst durch ihre Einlagen zu Klassikern geworden, darunter Eintöpfe, Frittaten-, Leberknödel, Gulasch-, Nudel-, oder Rindersuppe.

Weiter geht's mit den Beilagen: Neben Brot oder Crostini, Sandwiches und allerlei Salaten sind das beispielsweise Gebäck aus Blätterteig oder Strudelteig, deftige Muffins, Kartoffelpuffer, Fleischspieße, vegetarische Bratlinge und vieles mehr. Sie finden in diesem Buch zahlreiche Ideen für Einlagen und Beilagen: Hier geht es um Suppen als vollwertige Mahlzeiten, die sowohl satt als auch zufrieden machen.

Viele tausend Jahre lang waren Suppen die wichtigste und einzige warme Mahlzeit am Tag (siehe Seite 34). Sie wurden gerne morgens verspeist und mussten oft den ganzen Tag über genügen. Als später im 18. Jahrhundert in französischen Adelskreisen mehrere Gänge als Menü aufgetischt wurden, degradierte die feine europäische Gesellschaft die Suppe zur Vorspeise. Bis heute ist das bei einem Festessen so üblich. Auch als „Armenspeise“ hängt der Suppe der Ruf nach, sie sei kein „richtiges“ Essen. Dabei liegen Suppen voll im Trend: Jeder Deutsche verzehrt jährlich über 100 Teller Suppe! Suppenbars, die ausschließlich Suppenmahlzeiten anbieten, entstehen in vielen Städten Europas und sind sehr gefragt.

Da man also in und zu Suppen beinahe alle Lebensmittel unterbringen kann, die das Herz begehrt, ist die Sorge um eine Sättigung wirklich unbegründet! Satt zu sein bedeutet heute auch mehr, als Kalorien und Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Es geht darum, rundum zufrieden zu sein und sich im Ganzen wohlfühlen. Dieser Genuss beginnt schon vor der Mahlzeit, denn alle unsere Sinne essen mit. Ein farbenfroher, bunt gemischter Teller bereitet schon optisch ein großes Vergnügen. Der Duft einer dampfenden Suppe bringt Lust und Appetit in Gehirn und Körper, ähnlich wie es bei einem Aperitif sein soll. Während des Essens ist es die Wärme, die weiche und knackige Struktur der Speisen im Mund, auch die lebhaft unterschiedlichen Kaugeräusche je nach Zutat – und letztendlich natürlich der Geschmack: alles in allem eine große Sinnesfreude, die glücklich machen kann.





vegetarisch

Linsensuppe mit Petersiliensahne

FÜR 2
PORTIONEN

150 g rote Linsen
1 rote Zwiebel
1 EL Oliven- oder
Maiskeimöl
250 ml Apfelsaft
250 ml Gemüse-
brühe (Rezept auf
Seite 17)
Salz
Pfeffer aus der Mühle
etwas Zitronensaft
oder Balsamico
1 TL Zucker
1 Bund Petersilie
oder Koriander
2–3 EL Sahne

Die Petersiliensahne zerschmilzt zuerst in der heißen Suppe und dann auf der Zunge – ein außergewöhnlicher Genuss.

- Die Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel schälen und klein würfeln.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel einige Minuten darin anschwitzen. Die Linsen dazugeben, mit Apfelsaft und Gemüsebrühe aufgießen.
- Zugedeckt 10 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen die gewünschte Konsistenz aufweisen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken.
- Die Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Sahne halbsteif schlagen und mit der Petersilie vermischen. Die Linsensuppe mit der Petersiliensahne garnieren.

TIPP

Rote und gelbe Linsen müssen nur 10 bis 20 Minuten garen. Für Suppen und Eintöpfe sind sie ideal, weil sie eine schön sämige Konsistenz entwickeln. Die roten Linsen schmecken leicht süßlich und werden beim Kochen gelb.

Wärmende Tomatensuppe

vegan



FÜR 2 PORTIONEN

500 g reife Tomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
1/2 Chilischote oder
1 cm frischer Ingwer
nach Geschmack
300 ml Wasser oder
Gemüsebrühe (Rezept auf Seite 17)
Salz
Zimtpulver
frisch geriebene
Muskatnuss
1–2 Scheiben altbackenes Brot
1 EL Butter oder Öl
Schnittlauchröllchen

Herzerwärmer und Seelentröster für kalte Tage und trübe Stimmung: Eine heiße Tomatensuppe mit Zimt, Chili, Ingwer und Muskatnuss wärmt den Körper von innen heraus – und zaubert ein Lächeln ins Gesicht.

■ Die Tomaten am Strunk kreuzweise einschneiden und in einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, kurz stehen lassen. Abgießen und die Schale mit einem Messer abziehen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden.

■ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch etwa 8 Minuten bei sanfter Hitze darin anbräunen, bis sie süßlich schmecken.

■ Die Chilischote waschen, halbieren, entkernen und eine Hälfte in kleine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Mit den Tomatenstücken zusammen in den Topf geben, das Wasser dazugießen. Mit Salz und Zimt würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, Muskatnuss unterrühren und abschmecken.

■ Das altbackene Brot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Brotwürfel bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Rühren goldgelb anbraten.

■ Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit den Brotwürfeln und Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

TIPP

Als Einlagen passen auch Tortellini oder Reis, kleine Mozzarella-Kugeln oder Hirseknödel mit Ziegen- oder Schafskäse (Seite 84).

Rezepte

- Avocadosuppe mit Okraschoten 163
- Backerbsen 47
- Baguette mit Hühnerleber und Birnenchutney 71
- Bärlauchsuppe 117
- Blätterteigstangen 98
- Blumenkohlcremesuppe mit Fenchelsamen 110
- Bohnensuppe mit Salbei und Rucola 92
- Bohnensuppe mit Topinambur und Würstchen 98
- Brennnesselsuppe 134
- Brokkolicremesuppe mit Krautstrudel 97
- Champignon-Brot-Suppe mit Petersilie 59
- Champignonsuppe mit Walnüssen 102
- Curry mit Auberginen und Kichererbsen 90
- Einbrennsuppe 142
- Eintopf mit Lamm und Roter Bete 88
- Eintopf, marokkanisch mit Couscous 152
- Eisbergsuppe mit Minze 62
- Erdnuss-Bananen-Suppe 149
- Fenchelsuppe mit karamellisierten Orangen 72
- Festtagseintopf 52
- Fischbrühe 19
- Fischklößchen 75
- Fischsuppe mit Süßkartoffeln 156
- Flädle- oder Frittatensuppe 73
- Frühlingssuppe, klar 113
- Gazpacho mit Wassermelone 150
- Geflügelbrühe 19
- Gemüsebrühe 17
- Gemüsechips 80
- Gemüsecremesuppe mit Pesto 68
- Gemüse Eintopf mit Anchovis und Polenta 89
- Gemüsesuppe mit Muschelnudeln 30
- Gerstensuppe mit Speck 142
- Glasnudelsuppe mit Korianderpesto 157
- Grießnocken 85
- Gulaschsuppe 29
- Gurken-Kräuter-Süppchen, kalt 137
- Hafersuppe 143
- Hirseklößchen mit Ziegen- oder Schafskäse 84
- Hirsesuppe mit Granatapfel 140
- Hühnerbrühe 19
- Hühnerbrühe mit frischem Ingwer 131
- Hühnersuppe, schnell mit Gemüse 70
- Kapuzinerkresse-Suppe 124
- Karottencremesuppe mit Rhabarber und Erdbeere 48
- Karottensuppe mit Zitrone und Datteln 58
- Kartoffelcremesuppe mit Krautwickeln 50
- Kartoffel-Lauch-Eintopf 102
- Kartoffelsuppe mit Erdnuss und Roggencroûtons 93
- Kartoffelsuppe mit Safran 50
- Kartoffelsuppe, indisch 146
- Käsesuppe, Harzer 120
- Kaspressknödel 95
- Kastaniensuppe mit Portwein 83
- Knoblauchsuppe, legiert 115
- Kohlrabicremesuppe mit geröstetem Knoblauch 107
- Kohlrabisuppe mit frischen Erbsen 106
- Kohlssuppe, magisch 136
- Kokosmilchsuppe mit Fisch und Dinkelreis 160
- Kräuterspätzlesuppe mit Würstchen 46
- Kürbiscremesuppe mit Holunderbeerenmus 36
- Kürbissuppe mit Herz 26
- Lammknödelsuppe, orientalisch 159
- Leberknödelsuppe 94
- Linsensuppe mit Petersiliensahne 116
- Löwenzahnsüppchen mit Martini 33
- Maissuppe, cremig 112
- Misosuppe mit Linsen und Gerstengraupen 69
- Misosuppe mit Mangold 141
- Paprikasuppe mit Mais und Koriander 49
- Pastinakencremesuppe mit Sherry 105
- Pfifferlingcremesuppe mit Kräuter-Crostini 25
- Pfifferlingssuppe mit Speck 24
- Quinoa-Suppe mit Speck und Rettichsalat 60
- Radieschensuppe 118
- Reissuppe mit Ei 126
- Rinderbrühe 18
- Rindfleischeintopf mit Steckerübenchips 80
- Rote-Bete-Suppe mit Pofesen/Reiche Ritter 56
- Rotkrautsuppe mit Huhn 40
- Rotweinsuppe 74
- Rucola-Spinat-Süppchen 28
- Selleriecremesuppe mit Kürbisschiffchen 133
- Sellerie-Curry mit Vanille und Sesamrahm 151
- Spargelsuppe mit Kohlrabinudeln 65
- Taboulé mit Bulgur 120
- Tomaten-Doppeldecker 159
- Tomatensuppe, kalt 104
- Tomatensuppe, wärmend 127
- Wildkräutersuppe mit Schnittlauch-Bötchen 128
- Würstchen im Schlafrock 114
- Zucchini-Suppe mit Kräuterquarkpfannkuchen 22
- Zwiebelsuppe mit Hirse-Amarantknödel 39

Bildnachweis

123 RF

U4 klein rechts, S. 5 oben, 76 oben links, 77 oben links

Fotolia

S. 16, 17, 124, 164 unten rechts

Living4media

S. 76 oben rechts, unten links, 77 unten rechts, 164 beide oben, 165 beide oben

Plainpicture

S. 45, 54 groß, 76 unten rechts, 77 oben rechts, unten links, 164 unten links

Martina Schurich

U4 klein links, mitte, S. 4 beide, 5 unten, 8, 9, 10 groß, 10 klein links, 14 beide, 20 klein beide, 22, 23, 24, 25 beide, 26, 27, 28 beide, 29, 31, 32, 36, 37, 38, 41, 43, 46 beide, 47, 48 beide, 49 beide, 51 beide, 53, 54 klein beide, 57, 58 beide, 59 beide, 61, 62 beide, 63, 64, 67, 68 beide, 69, 70 beide, 72, 73 beide, 74, 78 klein beide, 81, 82, 84, 85, 88, 89, 91, 92, 93, 94 beide, 95, 96, 99, 100 alle, 103, 104, 105, 106, 107, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 119, 121, 122 klein beide, 125, 126, 127, 128, 129, 131, 132, 134, 135, 136, 137 beide, 140, 141, 144 alle, 147, 148, 150 beide, 151, 153, 155, 156, 157, 158, 161, 162, 165 unten rechts

Stockfood

U1, S. 6 alle, 7 alle, 10 klein rechts, 12, 13, 15, 18 beide, 20 groß, 35, 78 groß, 87, 117, 122 groß, 139, 143, 165 unten links

ISBN 978-3-86362-038-7

Projektleitung, Redaktion und Lektorat: Julia Genazino

Layout und Gestaltung: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.

Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2015 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Italy 2015

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de

Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.