

## Kochen &amp; Genießen

## Suppen-Tipps

## Tiefkühlbehälter nicht ganz füllen

Feste Lebensmittel werden zum Einfrieren am besten ohne viel Spielraum in eine Dose gefüllt. Je mehr freier Raum sich in dem Behälter befindet, umso mehr Luft ist enthalten und umso mehr trocknet das Lebensmittel aus. Sollen flüssige Produkte wie Suppen in Behälter gefüllt werden, ist es dagegen gut, diese nur etwa bis zwei Zentimeter unter den Rand zu füllen. Ist das Gefäß zu voll, hebt sich beim Einfrieren der Deckel ab, da sich Flüssigkeiten beim Gefrieren ausdehnen.

## Pastinaken statt Wurzelpetersilie

Wem das Aroma der Wurzelpetersilie nicht zusagt, greift am besten zur Pastinake. Denn das Petersilienaroma bleibt beim Kochen erhalten. Die Pastinake schmeckt süß bis nussig und erinnert an Möhren oder Sellerie. Sowohl Wurzelpetersilie als auch Pastinake eignen sich für Suppen oder Gemüsebeilagen und schmecken mit Möhren und Hülsenfrüchten.



Pastinaken schmecken ähnlich wie Möhren.

FOTO: JENS SCHIERENBECK

## Zutaten für eine Hochzeitssuppe

Die Hochzeitssuppe zählt zu den Suppen mit Hühnerfleisch. Huhn und Gemüse gehören dazu, außerdem kommt Eierstich hinein.

Dafür wird ein Ei mit Milch und Salz verrührt und im Wasserbad zum Stocken gebracht. Danach in Würfel schneiden und in die Suppe geben – fertig ist die Speise.

## Omas Hausmittel für kalte Tage

Zum Gackern lecker: Suppen mit Huhn waren lange vergessen, doch werden nicht nur als Mittel gegen Erkältungen wieder geschätzt

Draußen ist es ungemütlich kalt und nass – genau die richtige Zeit für eine Suppe. Zum Beispiel eine mit Hühnerfleisch. Die wärmt gut von innen und soll sogar bei Erkältungen helfen. Selbst gemachte Hühnersuppen sind zwar nicht in ein paar Minuten fertig, aber der Aufwand lohnt sich. „Das Suppenhuhn ist lange Zeit in Vergessenheit geraten“, sagt der Küchenchef und Buchautor Siegfried Rossal aus Meisterschwanden (Schweiz).

Gerade in der Erkältungszeit sei eine Hühnersuppe oder -brühe eine sehr gute Sache, betont Klaus-Wilfried Meyer vom Verband der Köche Deutschlands in Frankfurt am Main. „Das liegt aber nicht nur an dem angenehmen, wärmenden Gefühl.“ Hühnersuppe helfe dem Körper auch, besser mit Infekten klarzukommen. „In der Brühe sind viele Inhaltsstoffe enthalten, die das Immunsystem stärken.“ Dazu gehörten leicht verdauliches Eiweiß sowie viel Zink.

Hühnerfleisch ist darüber hinaus reich an Vitamin A, ergänzt Margret Morlo vom Verband für Ernährung und Diätetik in Aachen. Sie verweist auch auf eine Studie des University of Nebraska Medical Center. Dort fanden Wissenschaftler heraus, dass Hühnersuppe die Aktivität bestimm-



Eine Hühnersuppe lässt sich mit unterschiedlichen Zutaten zubereiten – Klassiker sind Möhren und Nudeln. FOTO: ANDREA WARNECKE

ter weißer Blutkörperchen hemmt. „Normalerweise sind diese körpereigenen Helfer wichtig für die Abwehr von Viren“, sagt Morlo. Laut der Studie könnten die weißen Blutkörperchen allerdings Entzündungsreaktionen und ein Anschwellen der Schleimhäute verursachen, wenn sie im Übermaß vorhanden sind. Daraus schlossen die Forscher, dass Hühnersuppe einen entzündungshemmenden Effekt

haben könnte. Grundlage einer Hühnersuppe ist ein frisches Suppenhuhn. „Das sollte man vom Bauern oder Metzger kaufen, damit man weiß, wo es herkommt und wie es gefüttert wurde“, rät Meyer. So sei sichergestellt, dass das Fleisch eine gute Qualität hat. „Hühner aus dem Supermarkt sind sicher nicht schlecht, aber sie sind vor allem geschmacklich langweiliger und haben oft weniger Fleisch.“

Küchenchef Rossal empfiehlt folgende Arbeitsschritte: das Huhn innen und außen gut waschen, Wasser in einen Topf füllen, etwas Salz hinzugeben, das Huhn hineinlegen und je nach Größe eineinhalb bis drei Stunden köcheln, nicht kochen, lassen. „Ist es gar, nimmt man das Huhn aus dem Topf, löst das Fleisch vom Knochen und gibt Gemüse in die Brühe.“ Als Beigabe passen im Herbst beispielsweise geschäl-

ter Sellerie, gewaschener Lauch und geschälte Karotten – jeweils in Stücke geschnitten. Majoran und Thymian dazugeben und köcheln lassen, bis auch das Gemüse gar ist. Anschließend das ausgelöste Fleisch dazugeben und wieder erwärmen. Das Gemüse könne man je nach Saison variieren, betont der Küchenchef. So eignen sich im Winter unter anderem Schwarzwurzeln.

Aliki Nassoufis

## Besser mit Gin

Die Schnapsorte passt gut zur Tomatensuppe

Mit Tonic Water und Eis im Longdrinkglas – so wird Gin häufig serviert. Doch der Wacholderschnaps eignet sich auch gut zum Verfeinern von Gerichten. Ein Klassiker dabei ist die Kombination Gin-Tomate als Suppe. Hierzu wird der Tomatensuppe kurz vor dem Servieren ein Schuss Gin sowie ein Esslöffel Sahne zugegeben. Auch im Tomatensorbet sorgt der würzige Schnaps

für einen kräftigen Geschmack. Raffiniert ist es, Soßen mit Gin abzulöschen. Dafür einfach dem Bratfond den Schnaps und etwas Sahne zugeben. Schmackhaft sei dies bei Gerichten mit dunklem Fleisch, Wild und Wildgeflügel, zum Beispiel bei Kalbsnieren, Hirschfilets, Rehmedaillons oder Wildschweinkoteletts. Wacholderbeeren runden die Soße ab.

## Welche Linsen für die Suppe?

Nicht jede Linsensorte ist tatsächlich für jedes Gericht geeignet

Nicht jede Linsensorte eignet sich für jedes Gericht. Gelbe und rote Linsen beispielsweise bekommen durch das Garen eine mehlig Konsistenz und zerfallen leicht. Daher seien sie besonders gut für Suppen, Currygerichte, Aufstriche und Pürees geeignet.

Beluga-Linsen dagegen werden nicht mehlig und bieten sich daher als Basis

für feine Salate oder als Einlage in einer klaren Brühe an. Ebenfalls gut für Salate sind Puy-Linsen, sie haben auch nach dem Kochen noch Form und Biss. Tellerlinsen eignen sich besonders gut für Eintöpfe. Allerdings werden sie bei längerer Kochzeit breiig. Richtig gar sind sie, wenn sie noch ihre Form haben, aber innen weich und mehlig sind.



Rote Linsen (l-r, oben-unten), Tellerlinsen, gelbe Linsen, Beluga- und Puy-Linsen: Rund 80 verschiedene Sorten gibt es insgesamt. Feinschmecker schwören auf die tiefschwarzen Beluga-Linsen.

FOTO: CADMOS VERLAG/ ANDRÉ CHALES DE BEAULIEU

## Geschmackvoll

## Max is(s)t flüssig...

Ein Sprichwort besagt, dass man das bisschen, das man isst, auch trinken kann. Damit keine Missverständnisse aufkommen, damit will ich nicht einem anderen Sprichwort huldigen, wonach drei Bier auch eine Mahlzeit sind. Vielmehr geht es mir darum, Gerichte ins kulinarische Spiel zu bringen, zu denen man wohl auch Suppe sagt. Suppen bieten zu allen Jahreszeiten eine große Kombinationsvielfalt schmackhafter Zutaten. Da ich bekanntermaßen ein Vertreter deftig-würziger Speisen bin, stand mir diesmal nach einer zünftigen Fischsuppe der Sinn.

Da kommen Erinnerungen an frühere Zeiten auf. Ich habe als Teenager zu gern ungarische Fischsuppe zubereitet. Dank der Fertigprodukte aus Sassnitz war das Ganze eine kinderleichte Angelegenheit. Dose aufmachen, Fischsuppe in einen Topf, die gleiche Menge Wasser dazu geben und alles ein paar Minuten köcheln lassen. Vielleicht noch einen

Klecks Sahne obenauf und etwas nachwürzen, fertig war die durchaus schmackhafte Mahlzeit.

Abgesehen davon, dass es diese Art Fischsuppen wohl nicht mehr gibt: Ganz so einfach will ich es mir in Zeiten grenzenloser kulinarischer Möglichkeiten natürlich nicht machen. Marke Eigenbau soll es sein und ein gewisses Flair verbreiten. Was liegt also näher, als auch in der kälteren Jahreszeit eine Fischsuppe im Freien zu kochen? Wozu hat man sich schließlich einen großen Kessel angeschafft, dessen Inhalte man über offenem Feuer zum Kochen bringen lassen kann?

Die Eckpunkte sind klar: Rot muss sie sein, scharf muss sie sein, fischreich soll sie sein. Also dann immer der Reihe nach. Als Erstes reichlich Zwiebeln kleinhacken, rein in den Kessel und mit Olivenöl anschwitzen. Das Ganze mit zwei kleingehackten Knoblauchzehen, 2 Kirschkaprika, und etwa 25 Gramm Paprikapulver vermengen und mit reichlich kaltem Wasser (bis zu 3 Liter) aufgießen. Alles

samt einem Pfund in Streifen geschnittenem Kleinfisch etwa eine halbe Stunde lang kochen. Den Fisch später abgießen, passieren und zurück in den Sud. Etwa einen Liter Wasser nachfüllen, 2 bis 3 geviertelte Tomaten, eine entkernte grüne Paprikaschote, weitere 25 Gramm Paprikapulver hinzufügen und nochmals eine gute halbe Stunde kochen. Nach Geschmack mit Salz würzen.

Den eigentlichen Fisch erst wenige Minuten vor Ende der Kochzeit hinzugeben. Da sind den Kombinationsmöglichkeiten der Fischarten kaum Grenzen gesetzt. Hecht, Zander, Wels, Karpfen, alles was des Kochs Herz begehrt. Dazu schneidet man den filetierten Fisch in nicht zu große, aber auch nicht zu kleine Würfel und lässt sie in der würzigen Brühe nicht mehr als 5 Minuten garen. Dabei wird nicht viel gerührt, damit der Fisch in seiner Konsistenz erhalten bleibt. Auch die Suppe als solche

mag ich eher sämig als zu dünnflüssig. Bei Kreationen wie einer Kessel-Fischsuppe ist übrigens kulinarische Intuition wichtiger als strenge Regeln. Fischfond gibt es natürlich zu kaufen. Wer aber auch als Freiluft-Fischkoch etwas auf sich hält, macht sich die Mühe, aus Fischteilen wie Flossen, Kopf, Gräten und allerlei Gewürzen einen Fond herzustellen. Dazu sollte man sich aber hinsichtlich der fachgerechten Zubereitung in Kochbüchern oder im Internet ausreichend schlau machen.

Und zur Fischsuppe gehört für mich ein knackiges Baguette ebenso wie ein Glas guter, trockener Weißwein. Das Ganze darf ja schließlich nicht zu trocken sein. Womit wir über das Essen wieder beim Trinken angekommen wären.

Michael H. Max Ragwitz  
www.kulinarische-portraits.de

