

GENIESSEN **büro-snacks**

ANTI-STRESS-SUPPEN VON SUPPITO

LÖFFELWEISE zum Erfolg

Office Food. Suppen sind der ideale Lunch fürs Büro. Die Suppenmanufaktur „Suppito“ verrät die besten Rezepturen nach der 5-Elemente-Küche.



WIRKUNG:
Stärkt die
Nierenenergie,
fördert die
Verdauung

ORANGEN-LINSEN-SUPPE

ERDE: 3 EL Olivenöl, 1 1/2 l heißer Gemüsesud, 1 TL Zimt, 3 mittelgroße, zerkleinerte Karotten, 2 mehlig, zerkleinerte Erdäpfel, 2 gewürfelte Karotten
METALL: 1 würfelig geschnittene Zwiebel, 1/2 TL frisch geriebener Ingwer, 1 Lorbeerblatt

1 TL frisch gemahlener Kreuzkümmel, 1 Msp. schwarzer Pfeffer

WASSER: unraffiniertes Meersalz, 200 g über Nacht eingeweichte Berglinsen

HOLZ: 1/4 l Orangensaft, 3 EL gehackte Petersilie

FEUER: 1 EL geriebene Schale einer Bio-Orange

ZUBEREITUNG: Für das Mus die zerkleinerten Karotten und die Erdäpfel mit Wasser bedeckt weich kochen und dann pürieren. Die Karottenwürfel in Salzwasser bissfest kochen und abseihen. Gemüsesud aufkochen und die abgetropften Linsen zufügen. Drei Minuten kochen lassen, den Schaum abschöpfen. Olivenöl, Orangensaft, Zwiebel, Gewürze (außer Petersilie) zufügen und ohne Deckel weich kochen. Das Lorbeerblatt aus der Linsensuppe entfernen, das Mus und die Karottenwürfel untermischen. Mit Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen und mit Petersilie servieren.

So manche Erfolgsrezepturen sind simpel, aber dafür nicht weniger effektiv. Als die beiden Hobbyköchinnen Andrea Scholdan und Laurence Koblinger vor zwei Jahren ihre Suppenküche *Suppito* eröffneten, hätten sie nie mit einem derartigen Ansturm gerechnet. Mittlerweile kocht das Duo 600 Liter Suppe nach der 5-Elemente-Küche pro Woche. Und das, obwohl ein halber Liter 6,50 Euro kostet. Wem das zu teuer ist, der hat jetzt eine Alternative – nämlich selber kochen. Die beiden Erfolgsköchinnen haben in ihrem neuen Buch „Suppito“ (19,90 Euro, AV-Verlag) ihre besten Rezepturen verraten. Die 5-Elemente-Suppen sind der beste Snack fürs Büro: Man kann sie gut zu Hause vorbereiten und mitnehmen. Und: Die Kombination der 5 Elemente macht den Körper resistent gegen Stress.

IDA METZGER ■



Laurence Koblinger und Andrea Scholdan von der erfolgreichen Suppenmanufaktur „Suppito“.

GENIESSENbüro-snacks

KÜRBIS-DILLCREME-SUPPE



WIRKUNG:
Beruhigt den
Magen und
wirkt stärkend

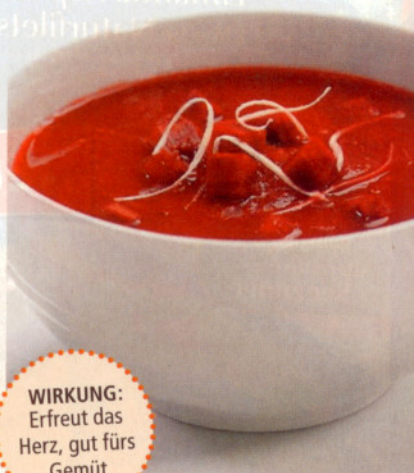
ERDE: 1 kg geschälter, entkernter, zerkleinerter Muskatkürbis, 3 mehligke, zerkleinerte Erdäpfel, 2 EL Butterschmalz, 1 1/2 l heißer Gemüsesud
Als Suppeneinlage:
2 speckige, geschälte, klein gewürfelte Erdäpfel
METALL: 3 geschälte, zerkleinerte Zwiebeln
1 1/2 TL gemahlener Kümmel, 2 Lorbeerblätter, 1/2 TL gehackter Knoblauch
WASSER: unraffiniertes Meersalz
HOLZ: 1 TL Apfelessig, 1 EL Tomatenmark
FEUER: 1/2 TL scharfes Paprikapulver, heißes Wasser nach Bedarf

ZUBEREITUNG: Für die Suppeneinlage speckige Erdäpfelwürfel in Salzwasser bissfest kochen, abseihen und zur Seite stellen. Butterschmalz erhitzen. Gemüse, Gewürze (außer Dille, Salz, Essig) zufügen und kurz umrühren. Mit Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Lorbeerblätter entfernen und das Gemüse pürieren. Mit heißem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Essig abschmecken, die Erdäpfelwürfel beifügen und kurz aufkochen.

Kraftsuppen. Suppen sind gut, Suppen sind in und der beste gesunde Genuss-Hit fürs Büro.

ROTE-RÜBEN-APFELKREN-SUPPE

ERDE: 5 geschälte, grob zerkleinerte Rote Rüben
1/4 zerkleinerter Knollensellerie, 2 zerkleinerte Karotten, 1 TL Olivenöl, 1 l heißer Gemüsesud, 1-2 TL Rohrohrzucker
METALL: 1 EL gemahlener Kümmel
4 EL geriebener Kren
1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel
1 Msp. gemahlener, schwarzer Pfeffer
WASSER: unraffiniertes Meersalz
HOLZ: 1 säuerlicher, entkernter Apfel
1 EL Apfelessig
FEUER: ca. 1 l heißes Wasser



WIRKUNG:
Erfreut das
Herz, gut fürs
Gemüt

ZUBEREITUNG: Öl erwärmen. Gemüse und Kümmel zufügen, umrühren, mit dem Gemüsesud bedecken und zugedeckt weich kochen. Zuletzt die Apfelstücke 2 Minuten mitkochen. Die Suppe cremig pürieren, mit dem heißen Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Essig, Kren, Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen.



PIKANTE GULASCHSUPPE

ERDE: 1/4 kg geschnittener Wadschinken vom Rind, 3 speckige, gewürfelte Erdäpfel
1 gewürfelte Karotte, 2 Stangen klein gewürfelter Sellerie, 2 EL Kuzu (in 1/4 l kaltem Wasser aufgelöst) 2 EL Olivenöl, 2 l heißer Gemüsesud
METALL: 1 klein gewürfelte

Zwiebel, 1 Msp. gehackter Knoblauch, 1 TL gemahlener Kümmel, 1 Prise scharfes Paprikapulver
WASSER: Meersalz
HOLZ: 1 EL Apfelessig, 1 EL Tomatenmark
FEUER: 1 TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Öl erwärmen. Zwiebel, Fleisch, Gewürze (außer Salz) zufügen, kurz umrühren, mit 1 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Mit restlichem Gemüsesud aufgießen, mit Salz abschmecken, Gemüse zufügen und bissfest kochen. Zuletzt das aufgelöste Kuzu (asiatisches Bindemittel) einrühren und noch 2 Minuten aufkochen lassen. Tipp: Wer Stangensellerie nicht mag, nimmt stattdessen ungeschälte Salatgurkenwürfel und gibt sie erst gleichzeitig mit dem Kuzu in die Suppe.

WIRKUNG:
Kräftiger Energiespender fürs Büro

Täglich neue Rezepte auf Ihrer Kochplattform wirkochen.at und www.MADONNA24.at

Im Kochbuch **Suppito** finden Sie 44 Suppenrezepte. Um 19,90 Euro erschienen im av-Verlag. Mehr Infos über die Suppenküchen finden Sie unter: www.suppito.at

