



KOCHEN IHR SÜPPCHEN. HINTER DEN TÖPFEN IN IHREM SUPPITO: DIE EHEMALIGE ÄRZTIN ANDREA SCHOLDAN (BILD RECHTS) UND EX-GALERISTIN LAURENCE KOBLINGER.



SUPPERSTARS

ANDREA SCHOLDAN UND LAURENCE KOBLINGER ÜBER IHRE SUPPEN-MANUFAKTUR.

— Was hat Sie – eine Ärztin und eine Galeristin – in die Suppenküche verschlagen?

Andrea Scholdan: Die Idee, ein Suppenlokal zu eröffnen, entstand aus meiner Krankheitsgeschichte. Vor Jahren litt ich unter Tinnitus und schweren Darmbeschwerden. Als Ärztin vertraute ich erst auf die Schulmedizin – ohne Erfolg. Bis mir eine chinesische Ärztin riet, meine Ernährung umzustellen. Zuvor aß ich ständig Rohkost, Salat, Südfrüchte – in der Annahme, das sei gesund. Dann stellte ich meine Ernährung nach den chinesischen Fünf Elementen um, aß nur noch warmes, gekochtes Essen und meine Beschwerden waren weg. Ich war so begeistert, dass ich eine TCM-Ernährungsausbildung begann.

— Von der privaten Kraftlosigkeit zum Verkaufshit Kraftsuppe. Wie kam's?

Andrea Scholdan: Als Ernährungsberaterin merkte ich schnell, was den meisten Menschen fehlt: Zeit, sich gesund zu ernähren. Weil dies bedeutet, frische Zutaten einzukaufen und frisch zu kochen. Da kam mir die Idee einer Suppen-Manufaktur und ich erzählte sie meiner Freundin Laurence.

Laurence Koblinger: Wir kochten erst für uns. Dann boten wir unsere Suppen in Flaschen unseren Freunden an, dann deren

Freunden. Und als wir dann für die Freunde der Freunde der Freunde kochen sollten, beschlossen wir, ein Geschäft zu eröffnen. Seit 2006 kochen wir im *Suppito* mit Biozutaten nach den Fünf Elementen, bieten Take-away-Suppen an, beliefern Haushalte.

— Warum gerade Suppe?

Andrea Scholdan: Sie ist ein Alleskönner. Erstens können viele wichtige Lebensmittel und Gewürze, die man sonst selten isst, darin „versteckt“ werden. Zweitens lassen sie sich gut aufbewahren. In unseren Vakuumflaschen halten sie bis zu sechs Wochen. Das Beste an den Kraftbrühen: Sie sind leicht zu verdauen und ersparen Magen und Darm viel Arbeit. Außerdem kann man Suppen – etwa im Sommer – auch kalt essen. Dazu bieten wir auch Eintöpfe und ein paar Süßspeisen an.

— Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Laurence Koblinger: Unsere Suppen sind nicht nur bio, sondern auch ideal für Vegetarier, Veganer und Allergiker. Wir kochen hefe-, milch- und glutenfrei. Und immer den Jahreszeiten angepasst. Jetzt im Frühling ist unser Erfolgsrezept die *Spinat-Zuckererbsen-Suppe*.

Am Suppito-Menüplan: Neben Ladenverkauf (Mo-Do 9–19 Uhr) und Lieferservice gibt es auch Kochkurse und das Kochbuch *Suppito. 2 Frauen, 5 Elemente, 44 Suppen. Cadmos Vlg., € 19,90.*

Suppito, Girardigasse 9, 1060 Wien, Tel.: 0664/213 91 09, www.suppito.at



ERFOLGS-REZEPTE

Drei Lokale, vier Frauen, unendlich viele Ideen: Die WIENERIN hat in kreative Hauptstadt-Küchen geblickt und nicht nur Erfolgsrezepte erspät, sondern auch *ein leichtes Lenz-Menü und frühlingsfrische Tipps*.

TEXT Johanna Jenner FOTOS Elisabeth Handl/fotosoesin.com

Offiziell beginnt der Frühling ja erst am 20. März. In drei Wiener Küchenlandschaften jedoch ist der Lenz bereits eingezogen. Und liegt im *Suppito*, *Noi* und *Babette's* nicht nur in der Luft, sondern auch auf den Tellern.

SUPPENGRÜN IM „SUPPITO“.

Wer die Tür zum Ecklokal in der Girardigasse 9 im 6. Wiener Bezirk öffnet, wird empfangen vom satten grünen Duft frischer Kräuter. Dicke Dampfschwaden ziehen aus riesigen Suppentöpfen hinaus auf die Straße – und hungrige Menschen hinein.

Andrea Scholdan legt sofort den Suppenlöffel beiseite, wenn Kunden „ihre Frau Doktor“ um Rat fragen. „Ich habe Verdauungsprobleme“, „Mir macht die Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen. Was kann ich tun?“ sind häufige Fragen an Andrea Scholdan nach den kalten Wintermonaten. Die Antwort steht auch auf den Jalousien des Geschäfts: „Fisch, Fleisch oder Gemüse, köstliche Gerichte verbannen Tabletten und Pillen, nahrhafte Speisen sind das Mittel gegen Leiden.“ Wie etwa die Spinat-Erbсен-Suppe rechts.

✿ **FRÜHLINGSFRISCHE-TIPP** aus dem *Suppito* für zuhause: Frisch gemahlene Gewürze verwenden. Erst mithilfe eines Mörsers entfalten sie ihr Aroma und ihre Wirkung. Tipp für Eilige: Suppen auf Vorrat kochen. So halten sie vier bis sechs Wochen: Die fertig abgeschmeckte, >



DIESE SUPPE PASST ZUM FRÜHLING, WEIL ...
... DIE ZUTATEN NACH DEN FÜNF ELEMENTEN FRÜHLINGSFRISCH UND ROSIGE WANGEN MACHEN“.

Spinat-Erbsen-Suppe mit Ei

Zutaten für ca. 2 Liter

1/2 kg blanchierter, gehackter Spinat
2 Erdäpfel (mittelgroß, mehlig, geschält, grob zerkleinert)
1/4 Knollensellerie (mittelgroß, geschält, grob zerkleinert)
200 g Zuckererbsen (die Hälfte als Suppeneinlage reservieren)
1/8 l Kokosmilch
2 EL Butterschmalz
1 1/2 l Gemüsebrühe
1 Lauchstange (in feine Ringe)
1 Bund klein gehackte Petersilie
1 TL frisch geriebener Ingwer

2 fein gehackte Knoblauchzehen
Folgende gemahlene Gewürze: Koriander (1 Msp.), weißer Pfeffer (2 Prisen), Kardamom (1/2 TL), Muskatnuss (1 Msp.), Boxhornklee (1 Prise) und unraff. Meersalz nach Geschmack
Für die Deko: Kresse und Spiegeleier

1. Butterschmalz erwärmen, Gemüse (nur 100 g Erbsen), Gewürze (außer Salz, Pfeffer, Muskat) zufügen, umrühren, mit 1 l Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen.
2. Mit Kokosmilch und restl. Gemüsesud aufgießen, pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken, die restlichen Erbsen dazu und kurz aufkochen. Mit Spiegelei und Kresse dekorieren.

kochende Suppe in eine saubere Glasflasche oder ein Schraubglas füllen und mit einem Metalldeckel verschließen. Sofort im eiskalten Wasserbad für ca. 40 Minuten abkühlen und anschließend in den Kühlschrank. So bleiben die vielen Zutaten frisch, der Körper wird auch Tage später mit Energie versorgt. Ganz nach dem Motto von *Suppito*: „Unsere Rezepte haben Wohlfühlgarantie.“

GRÜNZEUG IM „NOI“.

Wohlfühlen, das sollen sich auch die Gäste im Restaurant *Noi* am Yppenplatz im 16. Wiener Bezirk. Vor drei Jahren war das kleine Lokal noch ein Bioladen. Perfektes Karma also für ein Restaurant, in dem nur Biologisches in die Töpfe kommt.

Denise Amann, die 30-Jährige Köchin, die auch in einer TV-Kochsendung (*Wild Cooking*) zu sehen ist, brutzelt hier live, mitten im Restaurant. „Ich finde es schön zu sehen, wer zu mir hereinkommt, für wen ich kochen darf.“

Nach drei Lokaljahren hat sie bereits im Gefühl, wer welches Essen bestellen wird. „Ich sehe auch sofort, wie mein Essen ankommt, bekomme direktes Feedback. Das ist schön.“ Das finden auch ihre Stammgäste, die selten ohne Kochtipp und -trick nach Hause gehen. „Wenn im Sommer alle draußen im Schanigarten sitzen, geht mir die Nähe zu den Gästen ab.“ Weil ihr diese Nähe und auch die Nähe zur Natur so wichtig sind, baut Denise Amann schon „Traumschlösser“: einen Bauernhof kaufen, Gemüse anbauen, Gästezimmer vermieten und in einem hauseigenen Restaurant die Besucher verwöhnen.

✿ FRÜHLINGSFRISCHE-TIPP aus dem *Noi* für zuhause: Ingwer-Limonade selbst gemacht. Zutaten für einen Liter: 2 EL Honig, 3 EL frisch gepressten Zitronensaft, eine kleine Knolle frisch zerkleinerten Ingwer mit Soda aufspritzen. „Die Zitrone spendet viel Vitamin C und hilft dem Immunsystem über launiges Aprilwetter hinweg. Der Ingwer regt den Kreislauf an. Wer trotzdem ein wenig fröstelt, kann die Limonade natürlich auch heiß trinken. Doch egal, ob kalt oder warm: Die Limonade ist ein Frühlings-Fitmacher!“



WIR SIND IM NOI. AM YPPENPLATZ KOCHT IM KLEINEN NOI (ITALIENISCH FÜR „WIR“ UND THAILÄNDISCH FÜR „KLEIN“) DENISE AMANN MIT IHREM TEAM. SIE SPANNT DEN KULINARISCHEN BOGEN VOM ASIA FOOD BIS ZUR MEDITERRANEN KÜCHE.

