

Zwiebeln mit Speck anbraten, Petersilie kurz mitrösten, vom Herd nehmen und mit dem Brot vermengen. Milch mit Eiern verquirlen, die Brotmasse damit übergießen, salzen, pfeffern, alles miteinander vermengen und 15 Min. ziehen lassen, dann Selchfleisch und Mehl untermengen. Das Ganze zu 8 Knödeln formen, diese in siedendem Salzwasser 12 Min. gar kochen lassen, danach herausheben und in der Suppe anrichten.

Erbsenschöberln

3 Eiklar, 1 Prise Salz, 3 Dotter,
6 dag glattes Mehl, 4 dag gekochte Erbsen

Eiklar mit Salz steif schlagen und abwechselnd Dotter, Mehl und Erbsen unter den Eischnee mengen. Die Masse fingerdick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und bei 220° C 8–10 Min. backen. Dann das Biskuit vom Blech nehmen, wenden (Backpapier abziehen), überkühlen lassen und in Rauten schneiden. Die Schöberln in 1 l Rindsuppe anrichten.

Reisstrudel

1 Schalotte (klein geschnitten), 10 dag Butter, 10 dag Reis, 1/4 l Rindsuppe, 2–3 Dotter, Salz, Muskatnuss, 2–3 Eiklar, 2 Strudelblätter, flüssige Butter zum Bepinseln

Schalotte in 2 dag Butter anglasen, Reis kurz mitrösten, mit Suppe aufgießen und zugedeckt im Rohr (160° C) 20 Min. weich dünsten, danach auskühlen lassen.

8 dag Butter schaumig rühren, Dotter nach und nach begeben, Reis untermengen und alles mit Salz und Muskat würzen. Eiklar steif schlagen und unter die Fülle heben. 1 Strudelblatt auf ein befeuchtetes Tuch legen, bebuttern, das 2. Strudelblatt darauflegen, ebenfalls bebuttern und die Fülle im unteren Drittel auftragen (Längsseiten umschlagen). Den Strudel mit Hilfe des Tuchs straff einrollen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 180° C 20 Min. backen, überkühlen lassen, portionieren und in 1 l Rindsuppe anrichten.



Nudeleintopf mit Huhn und Gemüse

Für 6 Portionen

15 dag Spalterbsen, 1 Zwiebel (gehackt), 3 angedrückte Wacholderbeeren, 3 dag Butter, 2 l klare Hühnersuppe, 3 Hühnerbrustfilets (ohne Haut à 18 dag), Salz, 1 Liebstöckelstammchen, 30 dag Kohlsprossen (geputzt, gewaschen u. am Strunk kreuzweise

eingeschnitten), 25 dag Lauch und 30 dag Pastinaken (alles in dünne Scheiben geschnitten), 20 dag Hörnchennudeln (bissfest gegart), 3 EL gehackte Petersilie, Pfeffer

Erbsen über Nacht in Wasser einweichen, dann abseihen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel mit Erbsen und Wacholderbeeren in Butter anglasen, mit Suppe aufgießen und 40 Min. köcheln lassen.

Hühnerfilets salzen, mit Liebstöckel, Kohlsprossen und Lauch nach 25 Min. Kochzeit zu den Erbsen geben und mitköcheln lassen – 5 Min. vor Ende der Garzeit die Pastinaken hinzufügen.

Hühnerfleisch aus der Suppe nehmen und klein schneiden. Hörnchen mit Peter-



ORF 2

Schöner leben

So., 6. 1. + 10. 2., jw. 16.15 Uhr

silie und Huhn dem Eintopf beimengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Buchtipp – A. Karrer: *Zur Suppe. Nockerl, Knödel & Co.; Residenz, 160 Seiten, € 19,90*
Infos: Die Suppeneinlagenrezepte und das Nudleintopf-rezept stammen von Andrea Karrer (Suppeneinlagen: *Winterzeit*, 13. 12. 2007; Nudleintopf: *Hallo NÖ – Köstlich kulinarisch, Radio NÖ*, 5. 1.).

Alle Mengenangaben – sofern nicht anders vermerkt – für 4 Personen

SUPPITO

Die etwas andere Suppenküche



Die Suppito-Köchinnen.

Eigentlich ist Dr. Andrea Scholdan Urologin. Die leidenschaftliche Wohlfühl-Köchin verschrieb sich aber der Fünf-Elemente-Lehre der traditionellen chinesischen

Medizin, schnupperte bei Lisl Wagner-Bacher und Sohyi Kim „Gourmet-Küchendunst“, machte ihr Hobby zum Beruf und kocht nun ihr eigenes köstliches Süsschen. Laurence Koblinger erbt die Liebe zum Kochen von ihrem Vater, der ein Hotel in der Bretagne führte und seine Gäste selbst bekochte.

Die Fünf-Elemente-Lehre: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – jedes Nahrungsmittel gehört einem dieser Elemente an. Jedes Element hat unterschiedliche energetische und thermische Eigenschaften – somit kann man die Wirkung eines Nahrungsmittels auf den eigenen Körper verstehen (kühlend oder wärmend, Energie spendend oder entziehend, belebend oder beruhigend). Diese Eigenschaften müssen – je nach Jahreszeit und körperlicher Verfassung – im richtigen Verhältnis zueinander stehen.

Einmal am Tag sollte man eine gekochte Mahlzeit, in der alle fünf Elementen vertreten sind, zu sich nehmen – jahreszeitlich abgestimmt, aus überwiegend regionalen Zutaten, schonend gekocht und liebevoll gewürzt. Denn das bringt Qi – die lebenswichtige Energie.

Das „Suppito“. Die „Manufaktur für Suppen, Sugos und Süßes“ will allen, die nicht zum Kochen kommen und sich dennoch gesund ernähren möchten, das Leben erleichtern. Gekocht wird nach der Fünf-Elemente-Lehre mit überwiegend heimischen biologischen

Lebensmitteln, laktose- und glutenfrei und ohne Konservierungsmittel. Suppito-Shop+Go: Girardigasse 9, 1060 Wien; www.suppito.at

Orientalische Rote-Linsen-Suppe

Von Andrea Scholdan; für 4–6 Pers.

3 EL Olivenöl, 2 ungeschälte Karotten (grobwürfelig geschnitten), 1 Stange Lauch (in Ringe geschnitten), 30 dag rote Linsen (gut gewaschen), 1/8 l trockener Weißwein, 1 l Gemüsesud, evtl. Wasser
Gewürze: 1 TL Ingwer (mit Schale frisch gerieben), 2 Lorbeerblätter, 2 Knoblauchzehen (geschält und klein gehackt), 1 EL Garam masala, 1 Stück Kombu-Alge, 1/2 TL Kurkumapulver, 1/2 TL Zimt, 1 TL abgeriebene Zitronenschale; zum Abschmecken: unraffiniertes Meersalz nach Geschmack, 2 EL Zitronensaft, 1/2 TL frisch gemahlener Pfeffer
Suppeneinlage: je 20 dag geschälte Karotten und Stangensellerie (kleinwürfelig geschnitten und in wenig Salzwasser bissfest gekocht), 3 EL frisch gehackte Petersilie, 1 EL schwarze Sesamkörner (geröstet und gemörsert)

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Karotten, Lauch, Ingwer, Lorbeer, Knoblauch, Garam masala, Alge, Kurkuma, Zimt, Zitronenschale und Linsen begeben und sofort mit Wein und Gemüsesud aufgießen, so dass alle Zutaten bedeckt sind. Die Gemüse offen bei mittlerer Hitze weich kochen (dann Lorbeer entfernen), pürieren, die Suppe evtl. mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Meersalz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken, zuletzt Gemüsesud, Petersilie und schwarzen Sesam untermischen.

Schöner leben, 10. 2., 16.15 Uhr, ORF 2