



Zwei im Reich der Mitte: Laurence Koblinger und Andrea Scholdan machen das Geschäft mit der Suppe

FOTOS: KATHARINA GOSSOV

### Gemüsecurry mit Cashewnüssen

Für ca. 2 Liter

#### Zutaten:

300 g Zwiebeln geschält, klein gewürfelt  
1 EL Ingwer mit Schale fein gerieben  
2 EL gelbe Senfsamen kurz geröstet und grob gemörsert  
1 Messerspitze Chilipulver  
½ TL Koriander, gemahlen

½ kg buntes Gemüse, grob gewürfelt (z.B. Zucchini, Kürbis, roter Paprika, Brokkoli, Süßkartoffel)  
2 Handvoll frischen Spinat, gewaschen  
1 Handvoll Cashewnüsse, ohne Fett geröstet, halbiert  
3 EL Rapsöl  
1 kl. Dose (400 ml) Kokosmilch  
1 EL Rohrohrzucker nach Geschmack

100 g rote Linsen, mit kaltem Wasser gut gewaschen  
feines Meersalz nach Geschmack

1 kleine Dose (400 mg) gewürfelte Tomaten  
1 TL Kurkumapulver

Öl erhitzen, Zwiebeln kurz braten, Linsen und Gewürze (außer Zucker und Salz) zufügen. Mit ½ l heißem Wasser aufgießen, die Tomaten mit Saft untermischen und offen auf mittlerer Flamme kochen, bis die Linsen völlig zerfallen

Die Kokosmilch einrühren und weitere 5 Minuten kochen, bis eine sämige Soße entsteht. Wenn nötig noch heißes Wasser zufügen. Abschmecken mit Salz und Zucker

Die Gemüsewürfel in die Soße geben und bissfest kochen. Cashewnüsse und Spinat hinzufügen, 2 Minuten mitkochen. Mit Basmatireis servieren



Scholdan/Koblinger:  
Suppito mit Biss, AV Buch,  
96 S., € 19.90

**Suppito**  
6., Girardigasse 9, Tel.  
0664/213 91 09, Mo-Do  
8-19 Uhr, [www.suppito.at](http://www.suppito.at)

# Ein Curry, das die Stimmung hebt

Suppenköchinnen Andrea Scholdan und Laurence Koblinger setzen auf Heilung mit Biss

GERICHTSREPORT:

NINA KALTENBRUNNER

**K**och oder Arzt? Nachdem im alten China der Arzt nur bezahlt wurde, wenn die Familie gesund war, hatte er ein entsprechend großes Interesse daran, dass dies möglichst lange so blieb. Daraus entwickelte sich dann die 5-Elemente-Küche für besonderes körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Auch Andrea Scholdan und Laurence Koblinger liegen Wohlbefinden und Gesundheit ihrer Kunden am Herzen. Die Suppen, die sie in ihrer Manufaktur Suppito nach der 5-Elemente-Lehre zubereiten, sind nicht nur köstlich, sie sind angeblich heilsam. Aufgrund des unaufhaltsamen Erfolgs der gesunden Suppenküche und der steigenden Nachfrage setzt das Duo nun vermehrt auch auf Gerichte mit Biss. „Hebt die Stimmung, stärkt und nährt“, wird etwa dem Gemüsecurry im neuen Kochbuch der beiden Köchinnen, das diese Woche erscheint, zugeschrieben. Und wer kann das nicht brauchen – kulinarischen Genuss, gestärkte Abwehrkräfte und ein Stimmungshoch noch dazu? Das Rezept dafür haben die Autorinnen dem *Falter* schon vorab verraten. Also nichts wie nachkochen!

**Das Konzept ist so einfach wie genial:** Fast Food de luxe. In der kleinen Suppenmanufaktur in der Girardigasse wird von früh bis spät leidenschaftlich Gemüse geschnippelt, in großen Töpfen schmurgen Suppen, Eintöpfe, Kompotte und der Frühstücksbrei stundenlang. Danach werden sie in Gläser abgefüllt und verschickt oder aus dem Kühlregal persönlich abgeholt. Die Bestelllisten sind endlos, die Nachfrage enorm. Zwischen 1000 und 1300 Liter stellt das Duo mittlerweile pro Woche her, alles in reiner Handarbeit.

Mit ihrer Suppenküche sind die Damen offenbar voll am Puls der Zeit: Kaum je-

mand hat noch Zeit, selbst zu kochen, aber alle wollen sich gut und gesund ernähren – bingo! Andere entdecken das Kochen gerade wieder neu, für diese zunehmende Spezies werden im Suppito Kochkurse nach den fünf Elementen angeboten. Auch der steigenden Anzahl an Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten wird Rechnung getragen: Alle Gerichte sind laktose- und glutenfrei (bis auf die legendäre Apfeltarte à la Laurence, aber das ging einfach nicht anders).

Gekocht wird im Einklang mit den vier Jahreszeiten, aus saisonalen und regiona-



**Gemüse der Saison (oben) wird zum Curry der Saison. Sie können auch auf Tellern anrichten**



## **Ebenda** Über diese Seite

Diese Seite behandelt das Thema Kochen aus verschiedenen Perspektiven: bio, edel, schnell und günstig. Abwechselnd schreiben hier Nina Kaltenbrunner, Irena Rosc und Werner Meisinger

len Bioprodukten, vorrangig mit Gemüse und Hülsenfrüchten. Im Spätsommer und Herbst ist die Auswahl besonders groß, die idealen Voraussetzungen also, um ein Gemüsecurry zuzubereiten. Am besten macht man es mit „erdigen“ Gemüsen wie Kürbis, Karotten oder Mangold, die, wie auch Hülsenfrüchte, sowohl die Mitte stärken als auch Qi aufbauen.

**Die Mitte zu stärken** ist sowieso ganz wichtig. „Aus der Mitte kommen Energie, Kraft und Wohlfühl, wenn die Mitte geschwächt ist, fühlt man sich schlapp, müde und antriebslos – ein weitverbreitetes Phänomen“, erklärt Andrea Scholdan. Auch die Gewürzmischung im Curry hat es in sich: Bockshornklee ist gut fürs Herz, Kurkuma wird mittlerweile sogar von der Schulmedizin als Wundermittel gegen Krebs anerkannt, die gelben Senfsamen sorgen für feuchte Schleimhäute (beugt Erkältungen vor) und weißer Zwiebel befeuchtet die Lunge (beugt ebenfalls Erkältungen vor). Aber das ist noch nicht alles, denn die Linsen wirken, abgesehen davon, dass sie dem Curry eine herrliche Sämigkeit verleihen, nierenstärkend, und Nüsse sind sowieso immer delikat.

Wichtig ist, dass die Gemüse nacheinander, je nach Festigkeit, zugegeben werden, also Kürbis zuerst, Mangold ganz zum Schluss. Wer möchte, der kann kurz vor Ende der Garzeit auch noch Huhn, Rindsfleisch oder Garnelen in sein Curry geben.

Und zum Abschluss noch ein nützlicher Tipp aus dem neuen Kochbuch: Das fertig abgeschmeckte, kochende Gericht in eine saubere Glasflasche oder ein Schraubglas füllen und mit einem Metalldeckel verschließen. Sofort im eiskalten Wasserbad für ungefähr 40 Minuten abkühlen (immer wieder kaltes Wasser nachfüllen) und anschließend ab in den Kühlschrank. So sind die Suppen und Eintöpfe à la Suppito für bis zu sechs Wochen haltbar. **F**