

24. 10. 08

Gesund essen

GESUNDE SUPPEN-REZEPTE ZUM NACHKOCHEN!

Suppenköchinnen Andrea Scholdan (rechts) und Laurence Koblinger.



Suppen

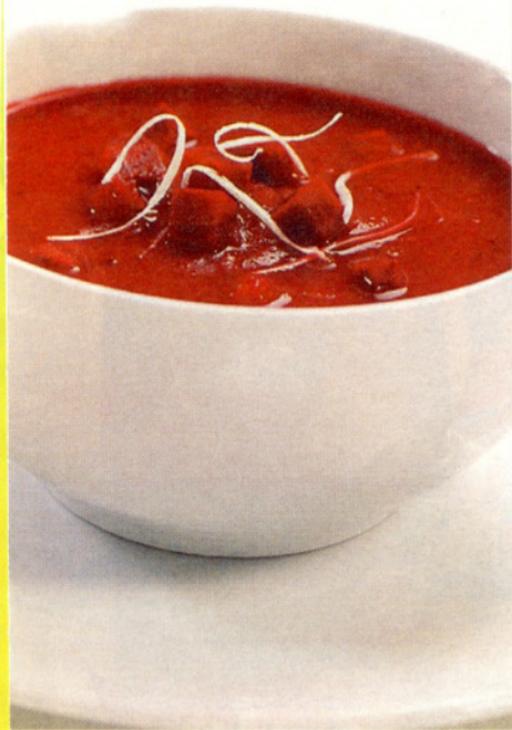
5-Elemente-Küche, die schmeckt.

Zwei Powerfrauen verraten ihre besten Suppenrezepte

In der kalten Jahreszeit sind sie die idealen Wärme- und Energiespender. In der Manufaktur Suppito werden sie sogar das ganze Jahr über gekocht: Suppen. Ernährungsberaterin und Ärztin Dr. Andrea Scholdan und Geschäftspartnerin Laurence Koblinger verarbeiten in ihrer Suppenküche mit angeschlossenem Shop in der Girardigasse in 20-Liter-Töpfen kiloweise frisches und vorwiegend biologisches Gemüse vom Markt und füllen die vitaminreiche Flüssignahrung in Gläser ab. Jetzt haben die beiden Powerfrauen ein Kochbuch herausgebracht, in dem sie ihre besten Rezepte verraten und die Grundlagen ihrer 5-Elemente-Küche nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) erklären.

Basis dieser Ernährungslehre sind die Begriffe Yin und Yang.

Herrscht zwischen den beiden Energien ein harmonisches Gleichgewicht, sind wir gesund. Mit der richtigen Ernährung ist es möglich, diese Harmonie herzustellen. Dazu werden Lebensmittel in die 5 Elemente Erde, Feuer, Wasser, Metall und Holz eingeteilt. Die richtige Kombination von Erde (süß), Holz (sauer), Feuer (bitter), Wasser (salzig) und Metall (scharf) stellt das Gleichgewicht im Körper her, gewährleistet unsere Gesundheit, wirkt vorbeugend und heilend. Dass diese Suppen auch schmecken können, zeigen die folgenden Rezepte.



Rote-Rüben-Suppe mit Apfelkren

Zutaten

Für 2 Liter Suppe

Erde: 5 geschälte, grob zerkleinerte Rote Rüben
 1/4 geschälter, grob zerkleinerter Knollensellerie
 2 geschälte, grob zerkleinerte Karotten
 1 TL Olivenöl
 1 l heißer Gemüsesud
 1-2 TL Rohrzucker

Metal: 1 EL gemahlener Kümmel
 4 EL frisch geriebener

Kren

1 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebel
 1 Msp. frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

Wasser: unraffiniertes Meersalz

Holz: 1 großer, säuerlicher, entkernter Apfel
 1 EL Apfelessig

Feuer: 1 Liter heißes Wasser

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 Gulasch-Suppe



Zutaten

Für 2 Liter Suppe

Erde: 1/4 kg geschnittener Wadschinken vom Rind
 3 speckige, geschälte, klein gewürfelte Erdäpfel
 1 geschälte, klein gewürfelte Karotte
 2 Stangen klein gewürfelter Sellerie

2 EL Kuzu (Bindemittel aus der japanischen Wurzel Kuzu, in 1/4 l kaltem Wasser aufgelöst)
 2 EL Olivenöl
 2 l heißer Gemüsesud

Metal: 1 geschälte, klein gewürfelte Zwiebel
 1 Msp. klein gehackter Knoblauch
 1 TL gemahlener Kümmel

1 Prise scharfes ungarisches Paprikapulver

Wasser: unraffiniertes 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 einrühren und dann 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.

-Küche



Das Kochbuch „Suppito“ ist im avBuch Verlag erschienen und um 19,90 Euro im Buchhandel erhältlich.



Kürbis-Dillcreme-Suppe

Zutaten

Für 4 Personen.

Erde: 1 kg geschälter, entkernter, grob zerkleinerter Muskatkürbis
3 mehlig, grob zerkleinerte Erdäpfel
2 EL Butterschmalz
1 1/2 l heißer Gemüsesud

Als Suppeneinlage:
2 speckige, geschälte, klein gewürfelte Erdäpfel

Metall: 3 geschälte, grob zerkleinerte Zwiebeln
1 1/2 TL gemahlener Kümmel

2 Lorbeerblätter
1/2 TL gehackter Knoblauch

Als Deko:
2 Bund gehackte Dillspitzen

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. Bei Bedarf mit heißem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Essig abschmecken, die Erdäpfelwürfel sowie die Dille zufügen und kurz aufkochen.

Tipp: Statt mit Dille kann man die Suppe auch mit gerösteten, gesalzenen Kürbiskernen und einigen Tropfen Kürbiskernöl servieren.

Süßkartoffel-Ingwer-Suppe

Zutaten

Für 2 Liter Suppe

Erde: 3 geschälte, grob

zerkleinerte
Süßkartoffeln

1 geschälte, grob zerleinerte
Karotte

2 EL Rapsöl

1/4 l Kokosmilch

1-11/2 l heißer Gemüsesud

Metall: 1/2 kleine, fein gehackte
rote Chilischote ohne Kerne

1 EL frisch geriebener
Ingwer

Wasser: unraffiniertes Meersalz

Holz: 1 Stange Zitronengras (der
Länge nach gespalten und mit
dem Nudelwalker gequetscht)

Als Deko:

2 EL gehackte Petersilie

Feuer: 1 Msp. Kurkuma
heißes Wasser nach Bedarf

Zubereitung

Rapsöl erwärmen. Gemüse, Gewürze (außer Salz und Petersilie) zufügen, umrühren, mit Gemüsesud aufgießen und zugedeckt weich kochen. Das Zitronengras entfernen, die Kokosmilch zufügen und alles cremig pürieren. Mit heißem Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Salz abschmecken, kurz aufkochen und mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Mit weniger Flüssigkeit gekocht erhalten Sie ein herrlich süßliches Püree - die ideale Beilage zu gekochtem Rindfleisch.

