

MARION GRILLPARZER

Magische Suppen

33 Suppen, die gut tun und kleine Wunder vollbringen



G|U



Magische Suppen

33 Suppen, die gut tun und kleine Wunder vollbringen

AUTORIN: MARION GRILLPARZER

REZEPTE: MARTINA KITTLER

MITARBEIT: CORA WETZSTEIN

FOTOS: WOLFGANG SCHARDT



Gegen Frühjahrsmüdigkeit:

Neun-Kräuter-Suppe



Eines schönen Tages im April wachte die kleine Kräuterhexe ganz müde auf. Schälte sich Knochen für Knochen aus ihrem Bett, wisperte ihrer Krähe ein kraftloses »Guten Morgen« zu und quälte sich an ihren Hexencomputer. Sie tippte M-Ü-D-E ein, der Hexencomputer grunzte, raunzte, blitzte – und 143 Hexenjahre später flimmerte in Giftgrün ein Rezept auf den Bildschirm: die Neun-Kräuter-Suppe gegen Frühjahrs- und andere Müdigkeiten. Von nun an begann für die kleine Kräuterhexe ein neues Leben, ein herrliches Leben. Sie wurde fit, fröhlich und glücklich. Denn sie brühte sich nicht mehr bittere Tees auf, sondern kochte sich täglich ein leckeres Süppchen. Im Frühjahr natürlich die Neun-Kräuter-Suppe ...

Die Neun-Kräuter-Suppe vertreibt die Müdigkeit.





Neun-Kräuter-Suppe



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Scheibe Roggen-
Sauerteigbrot
60 g Butter
Salz
250 g junge Maikräuter
(z. B. Gundermann, Schaf-
garbe, Brunnenkresse,
Gartenkresse, Brennesseln,
Sauerampfer, Kerbel,
Bärlauch)
1 Handvoll Gänse-
blümchenblüten
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
2 EL feines Weizen- oder
Dinkelvollkornmehl
¾ l Gemüse- oder Hühnerfond
(selbst gemacht oder aus
dem Glas)
250 g Sahne
schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG: 35 MIN.

PRO PORTION CA. 360 KCAL

5 G EW, 33 G F, 9 G KH

1 Das Brot entrinden und klein würfeln. 2 TL Butter in einer Pfanne erhitzen, Brot darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten, leicht salzen.

2 Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blätter grob hacken und ein Viertel davon beiseitelegen. Gänseblümchen abbrausen und vorsichtig trocken tupfen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einem Topf die übrige Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Hälfte des Fonds und die Sahne dazugießen, unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze 5 Min. kochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Inzwischen die Kräuter mit dem übrigen Fond in einem Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, dann langsam in die heiße Suppe gießen und alles kurz aufwallen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Suppe abschmecken. Die restlichen Kräuter, die Gänseblümchen und die Croûtons über die Suppe streuen.

Tipp

Gourmet-Hexen geben noch 150 g Flusskrebsschwänze mit in die Suppe. Statt der neun Kräuter, können Sie die Kräuter auch solo verwenden. Oder Sie probieren es mit Basilikum, Petersilie, Dill, Kerbel – auch die machen munter und entgiften.



Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

Eines schönen Tages sah die kleine Hexe in ihrer Kristallkugel, dass der berühmte Arzt und Philosoph Christoph Wilhelm Hufeland sehr, sehr müde war. Und sie spielte ihm das Suppenrezept zu. Der wiederum verordnete es seinen Patienten und Freunden – wie dem Naturforscher Alexander von Humboldt und dem Geheimrat Wolfgang von Goethe. Humboldt schätzte die Wirkung der Kräuter-Suppe so sehr, dass er sie jedes Frühjahr aß.

Das Geheimnis hinter den neun Kräutern

Gundermanns Saponine (seifenartige Stoffe) wirken schleimlösend bei Erkältung und regen die Entgiftung des Körpers über die Haut an. **Schafgarbe** spendet ätherische Öle und Gerbstoffe, die blutstillend, blutreinigend, krampflösend, entzündungshemmend, magenberuhigend und gefäßtonisierend wirken. **Brunnen- und Gartenkresse** wirken durch ihre Bitterstoffe und Gerbstoffe, Vitamine und Mineralstoffe vitalisierend und blutreinigend, regen Verdauung und Nieren an. Kresse gilt als Aphrodisiakum und zeigt bei Diabetes eine positive Wirkung. Die Caffeyol-China-säuren und ätherischen Öle der **Brennnesseln** lindern Rheuma, Gicht, Leber- und Gallenerkrankungen, schwemmen Ödeme aus, entgiften den Körper und stärken die Abwehr. **Sauerampfer** hat verdauungsfördernde, entschlackende Eigenschaften. Sein hoher Eisengehalt unterstützt die Blutbildung, sein Vitamin C die Abwehrkräfte. **Kerbel** ist reich an ätherischen Ölen, Vitamin A und C, an Magnesium und Eisen, stärkt den Magen, regt Verdauung und Stoffwechsel an, reinigt das Blut, lindert Erkältungen und Kopfschmerzen. Die Volksmedizin nutzt seit Jahrhunderten seine entwässernde Wirkung. **Bärlauch** wurde schon von den Römern und einige Jahrhunderte später von Kräuterpfarrer Johann Künzle als magen-, darm- und blutreinigendes Mittel beschrieben. In den kleinen weißen **Gänseblümchenblüten** stecken jede Menge Saponine, ätherische Öle sowie Bitter- und Gerbstoffe, die Hauterkrankungen lindern, das Blut reinigen, Schmerzen und Krämpfe vertreiben und den Appetit anregen.





Belebt wie eine Oase in der Wüste:

Gazpacho

Der Ventilator rührt in dicker Luft. Verschafft nur den Hauch einer Erleichterung. Die Eisklumpchen im Wasserglas schmelzen im Zeitraffer. Die Energie perlt mit dem Schweiß aus dem Körper. Müde, ausgelaugt, unstillbar durstig. Endlich, der Camarero stellt einen Teller Gazpacho auf den Tisch. Tomatenrot. Eiskalt. Zauberei. Jeder Löffel belebt Körper und Geist, als treffe man auf eine Oase in der Wüste. Egal, ob in der Bar in Andalusien oder an den Hundstagen bei uns.

Schon in vorrömischer Zeit erfrischten sich die Hirten Andalusiens mit einer kalten Suppe aus Brot, Knoblauch, Essig, Olivenöl, Wasser – stillten damit Hunger und Durst. Später krönten spanische Bauern die einfache Suppe mit ihrem frisch angebauten Gemüse zur »Gazpacho andaluz«, dem schnellen Energiespender für heiße Tage, der wie der Schatten einer Palme auch noch vor der Sonne schützt. Warum, lesen Sie auf Seite 63.

Ein Teller eiskalte Gazpacho im Sommer ist wie eine Oase in der Wüste.



Andalusische Gemüsesuppe

Gazpacho

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 8 Scheiben Vollkorntoast
(ca. 200 g)
- 100 ml kalt gepresstes Olivenöl
- 4 EL Rotweinessig
- 2 Knoblauchzehen
- 700 g Eiertomaten
- 1 Gärtner- oder Salatgurke
je 1 rote und grüne
Paprikaschote
- 1 weiße Zwiebel
- 200 ml Gemüsebrühe
oder -fond
- Salz | schwarzer Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

ZUBEREITUNG: 1 STD.

KÜHLZEIT: 45 MIN.

PRO PORTION CA. 290 KCAL

6 G EW, 19 G F, 23 G KH

1 Vom Toastbrot 2 Scheiben (ca. 50 g) beiseitelegen, den Rest klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mit dem Olivenöl (bis auf 1 EL) und dem Essig beträufeln. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse dazudrücken und untermischen. Die Mischung 30 Min. ruhen lassen.

2 Inzwischen die Tomaten mit kochend heißem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und häuten. Die Tomaten vierteln, entkernen und die Stielansätze herausschneiden. 1 Tomate in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.

3 Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Ein Drittel fein würfeln und beiseitestellen, den Rest grob schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen und waschen. Jeweils ein Drittel der Paprika fein würfeln und beiseitestellen, den Rest grob schneiden. Die Zwiebel schälen, ein Drittel fein würfeln und beiseitestellen, den Rest grob hacken.

4 Grob geschnittenes Gemüse und gehackte Zwiebel in eine große Schüssel oder in den Mixer geben. Das eingeweichte Brot hinzufügen, Brühe oder Fond dazugießen. Das Gemüse mit dem Pürierstab oder im Mixer 4–5 Min. pürieren, bis es glatt ist. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Die Suppe zugedeckt 45 Min. kalt stellen.





Übriges Toastbrot entrinden, würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Übrige Gemüse-, Zwiebel- und Brotwürfel getrennt in Schälchen geben. Die kalte Suppe kräftig durchrühren. Die Beilagen um die Suppe herum anrichten. Jeder nimmt sich davon nach Geschmack.

Tipp – eiskalt serviert

Wenn im Sommer die Temperaturen auf südländische Werte klettern, können Sie noch einige große Eiswürfel in die Suppe geben.

Variante – Grüne Gazpacho

2 grüne Spitzpaprikaschoten vierteln, putzen, waschen. 1 große Salatgurke (ca. 500 g) schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. 1 kleine Knolle Fenchel putzen und waschen. 150 g zarten Blattspinat waschen, trocken schleudern und alle dicken Stiele entfernen. Das Gemüse und 4 Scheiben Vollkorntoast (ca. 100 g) in grobe Stücke schneiden. 1 grüne Chilischote putzen, entkernen, waschen und klein schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und grob hacken. 6 Stängel Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Gemüse, Brot, Chilischote, Knoblauch und zwei Drittel der Petersilie in einen Mixer geben. 3 EL Olivenöl, 200 ml Gemüsebrühe oder -fond und 4 EL Crushed Ice dazugeben, alles glatt pürieren. Die Gazpacho mit 3 EL Weißweinessig und 2 EL Limettensaft, Meersalz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt 1 Std. kalt stellen, dann gut durchrühren und abschmecken. Die übrige Petersilie und 4 Minzeblätter fein hacken und vor dem Servieren auf die Suppe streuen. | Pro Portion ca. 175 kcal, 5 g EW, 9 g F, 17 g KH

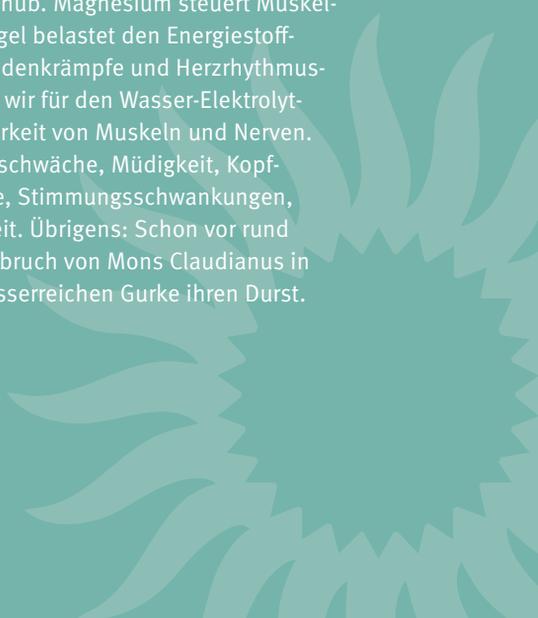


Die Oase aus dem Suppenteller

Gazpacho ist pure Sonnen-Medizin, ein Lebenselixier an den Hundstagen, der heißesten Zeit des Jahres. Den Namen bekamen diese Tage vom Sternbild des Großen Hundes (Canis major), dessen Aufgang Ende Juli beginnt und erst etwa einen Monat später vollständig zu sehen ist.

Gazpacho liefert Wasserkraft. Hitzefrei, weil die Energie ausgeht? Nein, man kann Energie löffeln. Kalte Suppen mit Wasserfrüchten wie Tomaten und Gurken gleichen den Flüssigkeitsverlust aus. Ein Verlust von nur einem Prozent des Körpergewichts mindert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Die Folgen: Müdigkeit, Schwäche, Krämpfe, Bewusstseinsstörungen, Reizbarkeit, Kopfschmerzen ...

Gazpacho wirkt wie ein Nerventonicum: Kalium und Magnesium schwitzt man an heißen Sommertagen aus. Die Stars aus dem Gazpacho – Paprika, Tomaten und Gurken – sorgen für Nachschub. Magnesium steuert Muskel- und Nervenfunktion. Ein Magnesiummangel belastet den Energiestoffwechsel, macht stressanfälliger, kann Wadenkrämpfe und Herzrhythmusstörungen verursachen. Kalium brauchen wir für den Wasser-Elektrolyt- und Energie-Haushalt und für die Erregbarkeit von Muskeln und Nerven. Die Folgen eines Kaliummangels: Muskelschwäche, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Krämpfe, Stimmungsschwankungen, Herz- und Kreislaufprobleme, Darmträgheit. Übrigens: Schon vor rund 3 000 Jahren stillten die Arbeiter im Steinbruch von Mons Claudianus in der östlichen Wüste Ägyptens mit der wasserreichen Gurke ihren Durst.





Gazpacho = Sonnenschutz: Lycopin, das die Tomate rot färbt, wirkt wie Sonnencreme von innen. Eine Studie verleiht dem Stoff einen Sonnenschutzfaktor von zwei bis drei. Lycopin lagert sich in die Haut ein, tönt sie leicht, beugt Sonnenbrand vor. Und die Paprika liefert ihren Sonnenschutz in Form von Carotinoiden, Vitamin C und E dazu. Forscher der LMU München verabreichten drei Monate lang 18 Probanden jeden Tag 2 Gramm Vitamin C und 1 000 I. E. Vitamin E. Das Ergebnis: Die Sonnenbrand-Empfindlichkeit der Haut nahm bei den Studienteilnehmern signifikant ab. Hat sich die Haut mal gerötet, hilft Gurke auch von außen. Einfach ein paar Gurkenscheiben auf die verbrannten Stellen legen – das beruhigt die Haut, hilft ihr sich zu regenerieren.

Das Olivenöl im Gazpacho spendiert Ihnen nicht nur eine Extraportion Aroma und Vitamin E. Es hilft dem Körper auch, die fettlöslichen Hautschützer leichter aufzunehmen und zu verwerten.





33 magische Suppen

Es grenzt an **Zauberei**, doch Marion Grillparzers Süsschen schmecken nicht nur gut, sie bewirken **wahre Wunder**. Die Ingwer-Zitronen-Suppe ist ein echter Fatburner, der sonnige Kürbiseintopf macht **glücklich und heiter** und mit der japanischen Pin-Pin-Suppe haben Sie gute Chancen **100 Jahre** alt zu werden. Wer's nicht glaubt, sollte die Süsschen **einfach nachkochen** und genussvoll löffeln.

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3783-8



9 783833 837838

€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de

G|U