

© des Titels »Clean Eating Suppen« von Rebecca Katz mit Mat Edelson
(ISBN 978-3-7423-0039-3). 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>

CLEAN EATING SUPPEN

Über 60 neue Rezepte
für Wohlbefinden und Genuss

REBECCA KATZ
mit Mat Edelson

Fotos von
Eva Kolenko

riva



The background is a blue, textured surface, possibly a metal plate or a piece of paper. On the left side, there is a large, irregular pile of small, brown, oval-shaped seeds. Some seeds are scattered across the blue surface. In the lower right quadrant, there is a large, irregular spill of bright orange powder, which appears to be a spice or a food ingredient. The powder is piled up in some areas and scattered in others, creating a stark contrast with the blue background.

Das Einmaleins des Suppenkochens

Ein guter Suppenkoch zu werden, ist kein Hexenwerk. Gehen Sie Schritt für Schritt vor und behalten Sie Ihr Zeil im Auge – ob Sie nun eine Entgiftungskur planen oder einfach der Appetit auf eine leckere, heiße Suppe. Alles, was Sie brauchen, sind gute Zutaten und ein Plan zur Stress-Minimierung und Spaß-Maximierung in der Küche.

In diesem Kapitel erkläre ich die Grundlagen und stelle eine komplette Liste an benötigter Ausrüstung auf (mein Mantra: stets das richtige Handwerkszeug zur Hand zu haben). Ich zeige auch, welche Vorräte einen festen Platz in Ihrem Schrank bekommen sollten. Das spart Zeit, und wenn Sie bereits drei Viertel der Zutaten für eine bestimmte Suppe im Haus haben, wird Ihre Motivation zu kochen sprunghaft in die Höhe schnellen.

Eine schnelle, effiziente Zubereitung verschiedenster Suppen setzt allerdings einen entsprechenden Vorrat an bereits vorbereiteten Brühen voraus. Die Tabelle auf Seite 41 zeigt, wie sich aus einer 8-Liter-Basisbrühe ganz einfach vier unterschiedliche Brühen zu je 2 Litern zubereiten lassen. Sie können dann bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahrt oder eingefroren (s. S. 20, Aufbewahrung) werden, um danach im Handumdrehen die Basis für Dutzende Suppen zu bilden.

Alle Suppen in diesem Buch folgen in ihrer Herstellung einem bestimmten Schema (s. S. 28). Stellen Sie sich vor, es wären vorgegebene Tanzschritte, die jede Suppe auf ihre eigene Weise im Tangotakt vollzieht, wenn aus Wasser ein Wunderwerk wird. Beherrschen Sie die Schritte, und das ist einfacher, als Sie vielleicht glauben, sind Sie in kürzester Zeit ein Meister der Suppenkochkunst.

Wer das Prinzip verstanden hat, das dahintersteckt, besitzt den Schlüssel zu dem, was ich »kulinarische Improvisation« nenne. Anfangs scheut man vielleicht davor zurück, am Rezept etwas zu verändern, weil man fürchtet, den Geschmack zu ruinieren. Keine Angst! Ich zeige Ihnen mit Hilfe von vier Grundelementen aus dem Lebensmittelschrank, wie Sie beim Experimentieren keine Risiken eingehen. Das Stichwort heißt FSSS: Fett, Saures, Salz und Süßes (s. S. 30). Ich verspreche Ihnen, das funktioniert bei jeder Suppe.

Vorrat

Wenn Sie die Nahrungsmittel aus der nachfolgenden Tabelle stets vorrätig haben, wird das Kochen einfach und kreativ und Sie haben keine ellenlangen Einkaufslisten. Je mehr Sie in dieses Buch einsteigen, desto eher haben Sie diese Zutaten ohnehin bereits im Haus.

Grundvorräte

Gewürze	Öle	Kräuter und Gemüse	Trockenzutaten und Konserven	Würzessenzen
Currypulver	Ghee	Basilikum	Cannellini aus der Dose oder getrocknet	Ahornsirup
ganze und gemahlene Koriandersamen	Kokosöl	glatte Petersilie	geschälte Pistazien	Apfelessig
gemahlener Kreuzkümmel	Olivenöl extra vergine	Ingwer	Kichererbsen aus der Dose oder getrocknet	Fischauc
frische und gemahlene Kurkuma		Knoblauch	Kokosmilch	Miso (Sojabohnenpaste)
Meersalz		Koriandergrün	Le-Puy-Linsen	Reisessig
rote Chiliflocken		Lauch	Tomaten aus der Dose	Tamari (Sojasauce)
Safranfäden		Limetten	ungeröstete Cashewkerne	Tomatenmark
schwarzer Pfeffer		Minze		
		Staudensellerie		
		Süßkartoffeln		
		Zitronen		
		Zwiebeln		





© des Titels »Clean Eating Suppen« von Rebecca Katz mit Mat Edelson
(ISBN 978-3-7423-0039-3). 2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH,
München. Nähere Informationen unter <http://www.rivaverlag.de>



Küchenutensilien

Sie müssen nicht alle Utensilien, die ich hier aufliste, besitzen. Aber für mich gehören sie zur Basisausrüstung. Sie erleichtern mir die Küchenarbeit und das Gleiche würde sicher auch für Sie gelten.

TÖPFE

- * Backbleche mit hohem Rand
- * große Pfanne
- * Suppentopf für 12 Liter Inhalt, mit Deckel
- * Topf für 4 oder 6 Liter Inhalt, mit dickem, schwerem Boden und Deckel (emailiertes Guss-eisen oder Edelstahl); für alle Standardsuppenrezepte, wenn nicht anders angegeben

KLEINERE HAUSHALTSGERÄTE

- * Dampfkochtopf
- * Hochleistungsstandmixer
- * Küchenmaschine
- * Schongarer (8 Liter Inhalt oder mehr)
- * Stabmixer

KÜCHENWERKZEUGE

- * Backpapier
- * große Schüssel oder Behälter (zum Auffangen der Brühe)
- * großes Sieb oder ein Durchschlag
- * Holzlöffel
- * Messer
- * Zestenreibe
- * Mulltuch
- * Pfannenwender
- * Rührschüssel
- * Schaumlöffel
- * Schneidebrett
- * Zesten- oder Juliennereißer
- * Zitruspresse

Aufbewahrung

Brühen sind wertvoll und sollten so gelagert werden, dass sie ihren Geschmack und ihre Nährstoffe behalten. Passende Behältnisse – deutlich beschriftet – sind für eine richtige Lagerung ebenso wichtig wie das Wissen, wie man Tiefgefrorenes auftaut und erhitzt. Es ist der Schlüssel für optimales Gelingen Ihrer Kreationen (das gilt für Brühen, die meisten Suppen und einige Toppings).

ETIKETTIERUNG

Ein Etikett mit Namen und Herstellungsdatum der Brühe oder Suppe wird mit Klebeband auf dem Aufbewahrungsbehältnis fixiert.

VERFALLSDATUM

Brühen, Suppen und Salsas halten in der Regel bis zu 5 Tage im Kühlschrank, allerdings nicht die Fischsuppen (S. 106 und S. 124). Letztere hält lediglich bis zu 3 Tage. Nussige Cremesuppen (s. S. 137) sollten hingegen innerhalb von 7 Tagen aufgebraucht werden.

Suppen halten im Gefrierfach bis zu 3 Monate. Brühen sind tiefgefroren bis maximal 6 Monate haltbar.

BEHÄLTNISSE

Vergewissern Sie sich bei der Verwendung von Glasbehältnissen, dass sie frostsicher sind, und bei Kunststoffgegenständen, dass sie frei von Bisphenol A und anderen Schadstoffen sind. Außerdem muss man die Suppe vor der Einlagerung abkühlen lassen. Für den Transport verwende ich ebenfalls die unten aufgeführten Gefäße. Zum Warmhalten von Suppe eignen sich am besten Thermoskannen oder andere Isolierbehälter.

- * Plastikbehälter mit gut schließendem Deckel oder vergleichbare Glasbehälter
- * Druckverschlussbeutel (für Toppings)
- * Einmachgläser (neuerdings auch aus frostsicherem Glas erhältlich)
- * Temperatur-isolierende Behältnisse zum Transportieren von Suppe



Tipps zur Aufbewahrung

- * Frieren Sie die Brühen ganz nach Ihrem Bedarf in praktischen ½-Liter-, 1-Liter- oder 1 ½-Liter-Portionen ein.
- * Auf fertige Suppe, die vorab in ½-Liter-Portionen abgepackt wurde, kann jederzeit im Kühlschrank oder Gefrierfach zurückgegriffen werden.
- * Gemüse (frisch oder geröstet) vorbereiten und luftdicht verschlossen bis zu 4 Tage im Kühlschrank lagern.
- * Grünkohl entstielen und klein zerpfücken. In einem luftdichten Behälter oder Beutel bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- * Knusprig gebackene Toppings können, luftdicht verschlossen, bei Zimmertemperatur bis zu 5 Tage gelagert werden.
- * Die Pestos und Nusscremes halten sich, in einem luftdichten Behältnis verschlossen, bis zu 7 Tage im Kühlschrank oder bis zu 2 Monate im Gefrierfach.



AUFTAUEN

Sie können eingefrorene Suppen auf verschiedene Weise auftauen:

- * Stellen Sie das Behältnis mit der Suppe 2 Tage vor Verwendung in den Kühlschrank. Je nach Größe und Form des Behältnisses taut die Suppe dann in 1–2 Tagen auf.
- * Das Behältnis in warmes Wasser tauchen, damit sich die eingefrorene Suppe von den Wänden löst. Danach den Block in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen. Gelegentlich rühren, damit nichts anbrennt.
- * Die Suppe im Behältnis in ein warmes Wasserbad stellen, bis sie vollständig aufgetaut ist.

Vermeiden Sie das Auftauen in der Mikrowelle, vor allem dann, wenn Sie Kunststoffbehälter verwenden. Aus erwärmtem Kunststoff können Schadstoffe in die Suppe übergehen.

Vorsicht beim Einfrieren und Auftauen von Suppe in Gläsern! Achten Sie darauf, dass das Glas frostsicher ist und extreme Temperaturschwankungen aushält! Einfrorene Suppe löst sich aus Gläsern nicht so leicht wie aus Plastikbehältern.

ERNEUTES ERHITZEN

Während der Lagerung absorbieren viele Suppen einen Großteil an Flüssigkeit. Das führt zu einer dicken, pastenartigen Konsistenz. Fügen Sie einfach 125 ml Brühe oder Wasser hinzu und schmecken bei Bedarf mit ein wenig Zitronensaft, einer Prise Salz oder frischen Kräutern ab. Auch Toppings (s. S. 127) beleben aufgewärmte Suppen auf wohltuende Weise.





Starthilfe für eine Wochenend-Darmreinigung

Die vorgestellte Reinigung ist kein in Stein gemeißelter Plan, sondern eher eine Anregung, wie Sie von den vielen Rezepten in diesem Buch optimal profitieren können. Sehen Sie die Darmreinigung als einen Neustart für Ihre Verdauung und als eine Chance, Ihren Körper zu entgiften und sich wohlfühlen. Sie werden diesen Effekt spüren! Egal, ob Sie sie für ein Wochenende planen oder einfach nur entscheiden, öfter mal Suppe zu essen.

Eine zweitägige Reinigungskur sollten Sie am besten aufs Wochenende verlegen oder Urlaub nehmen. Sie müssen Ihren Körper dabei beobachten, wie er auf die Situation reagiert. Der beste Ort dafür ist zu Hause, ohne zusätzlichen Stress am Arbeitsplatz. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie sich nach der Kur, die eine Pause für Ihre Verdauung ist, wie neugeboren, verjüngt und energiegeladener fühlen! Allerdings können während der Kur Schwindelgefühle auftreten. Das ist ein Zeichen, dass Sie nicht genug gegessen haben. Die Lösung? Mehr Suppe essen! Es geht hier nicht um Hungern, sondern darum, dem Körper zu geben, was er braucht.

Das Schema auf Seite 26 ist eine Orientierungshilfe, wie die Suppen für eine Kur kombinierbar sind. Sie können die auf Seite 26 und 27 aufgelisteten Suppen natürlich jederzeit gegen Suppen austauschen, die Ihnen besser schmecken. Die Idee ist, dass Sie als Vorbereitung auf eine Reinigungskur ausreichend vorkochen. Optimal wären eine Brühe, zwei Suppen aus dem Mixer und zwei traditionelle Suppen. Diese lassen sich beispielsweise so einsetzen: Als Imbiss oder leichte Mahlzeit eignen sich die Suppen aus dem Mixer. Für das Abendessen oder wenn Sie es etwas deftiger wünschen, versuchen Sie eine traditionelle Suppe. Und die Brühe? Die hilft Ihnen als Stärkungsmittel durch den ganzen Tag. Sie können sie in der Thermoskanne mitnehmen und alle paar Stunden etwas davon trinken (ruhig mit einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Meersalz). Die Brühen haben einen unglaublich hohen Nährwert, sodass schon eine kleine Menge lange vorhält. Noch ein Hinweis: Auch eine eintägige Kur führt oft zu bemerkenswerten Ergebnissen. Wenn Sie also einen Tag frei haben, nichts wie ran!

Tipps für die Kur

- * Beginnen Sie den Tag mit einem Glas warmem oder heißem Wasser und etwas Zitronensaft. Das aktiviert Ihr Verdauungssystem.
- * Essen Sie etwa alle 2 Stunden Suppe.
- * Trinken Sie im Laufe des Tages viel Wasser, grünen bzw. Kräutertee oder Brühe.
- * Essen Sie 500–750 ml Suppe pro Mahlzeit. Bei Hungergefühl Brühe trinken oder noch mehr Suppe essen.
- * Gönnen Sie Ihrem Verdauungssystem eine zwölfstündige Pause (vom Abendessen bis zum Frühstück). Sie schlafen besser, wenn Sie die letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden vor dem Schlafengehen einnehmen.
- * Ein Schuss Tamari oder Fischsauce oder eine Prise Salz verbessern das Aroma warmer Brühen. Auch ein Zweig frischer Thymian oder Rosmarin. Das weckt Ihre Sinne, und die Kur ist genussvoller.
- * Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen und für ein paar Gymnastikübungen. Sie sollten ohne Schwindelgefühl all Ihren Alltagsgeschäften nachgehen können.

ZEITPLAN

VOR DEM		
FRÜHSTÜCK	Zitronenwasser	250 ml
FRÜHSTÜCK	Suppe aus dem Mixer	500–750 ml
SNACK	Suppe aus dem Mixer	250 ml
MITTAGESSEN	Traditionelle Suppe	500–750 ml
SNACK	Suppe aus dem Mixer	250 ml
ABENDESSEN	Traditionelle Suppe	500–750 ml

Am zweiten Tag gilt der gleiche Plan. Sie können die Suppen aus dem Mixer gegen traditionelle Suppen tauschen.

Hier sind einige Vorschläge für Suppen für die Wochenendkur. Die Brühen versorgen Sie mit Nährstoffen und Flüssigkeit, während die Suppen die Entgiftung fördern und den Blutzuckerspiegel regulieren.

Brühen auf Knochen- bzw. Fleisch-/Gemüse-Basis

Mineralstoffreiche Zauberkraftbrühe (S. 43)	Brühe zur Stärkung des Immunsystems (S. 48)
Thailändische Kokosbrühe (S. 44)	Nahrhafte Knochenbrühe (S. 49)
Mineralstoffreiche Hühnerbrühe mit Zauberkraft (S. 46)	Knochenbrühe von Weiderindern (S. 51)
Hühnerbrühe nach Großmutter Art (S. 47)	

Suppen aus dem Mixer

Frühlingspargel-Lauch-Suppe (S. 57)	Grünkohlsuppe mit Kokosmilch und Limette (S. 74)
Grüne Powersuppe (S. 66)	Sommer-Zucchini-Suppe mit Basilikum (S. 81)
Gelbe-Bete-Suppe mit Fenchel (S. 69)	

Traditionelle Suppen

Zwiebelsuppe mit Knochenbrühe von Weiderindern (S. 93)

Mexikanische Hühnerbrühe (S. 100)

Toskanische Bohnensuppe mit Gemüse und Kräutern (S. 102)

Mulligatawny (S. 103)

Großmutter's Hühnerbrühe mit Zucchini'spaghetti (S. 104)

Provenzalische Linsensuppe (S. 115)

Suppe aus dreierlei Pilzen (S. 120)

PLANUNG UND VORBEREITUNG EINER REVITALISIERENDEN REINIGUNGSKUR

Etwas Planung und Vorbereitung sorgen für eine reibungslose Reinigungskur. Sie wollen ja nicht die ganzen 2 Tage mit Kochen verbringen, sondern entspannen und sich erholen. Dieser Plan kann Ihnen dabei helfen.

Eine Woche vorher:

- * Die Rezepte auswählen.
- * Eine Einkaufsliste für die Brühen erstellen.
- * Die Zutaten für die Brühen einkaufen.
- * Die Brühen kochen und in 1 ½- und 1-Liter-Portionen aufbewahren (s. S. 20).

Zwei Tage vorher:

- * Einkauf für die Suppen.
- * Die allen Rezepten gemeinsamen Zutaten auf einmal vorbereiten, zum Beispiel alle für die Suppen benötigten Zwiebeln, Karotten und den Knoblauch hacken. Werden nicht alle Suppen sofort gekocht, dann die nicht verwendeten Zutaten luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.
- * Alle »Suppen aus dem Mixer« kochen.
- * Die Suppen für die zweitägige Kur portionsweise einlagern und den Rest einfrieren.

Einen Tag vorher:

- * Essen Sie die Farben des Regenbogens! Stellen Sie sicher, dass Gemüse im Zentrum Ihres Speiseplans steht – je bunter, desto gesünder.
- * Falls noch nicht geschehen, bereiten Sie viel vom Gemüse für die »traditionellen Suppen«, inklusive Karotten, Zwiebeln und Sellerie, vor. Bewahren Sie alles in beschrifteten Glasbehältern im Kühlschrank auf.

Der Aufbau der Suppen

In der folgenden Tabelle »Gemeinsame Elemente« reduziere ich die Suppen auf ihre wesentlichen Bestandteile und zeige, wie einfach sie zu machen sind. Alle haben in der Regel gemeinsame Elemente: Fett, Aromen, Trockenkräuter und Gewürze, Flüssigkeit zum Ablöschen, Hauptzutaten, Brühe und Garnierungen. Sobald Ihnen die Rolle jeder Zutat in einer Suppe klar ist, können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Sie werden die Rezepte schon bald wie Empfehlungen lesen statt wie Anweisungen, die exakt befolgt werden müssen.



Gemeinsame Elemente

Element	Beispiel	Methode
Fett	Olivenöl, Ghee, Kokosöl	Topf erhitzen, dann das Fett zugeben.
Aromen*	Zwiebeln, Karotten, Staudensellerie, Fenchel	3–15 Minuten braten, bis das Bratgut weich oder karamellisiert ist.
Trockenkräuter und Gewürze*	Kreuzkümmel, rote Chiliflocken oder frischer Knoblauch	Weniger als 1 Minute braten.
Flüssigkeit zum Ablöschen	125 ml Brühe bzw. eine andere Flüssigkeit wie Wein oder Tamari	Flüssigkeit auf die Hälfte reduzieren.
Hauptzutaten*	Gemüse, Hülsenfrüchte, Fleisch	Zutaten unterrühren, bis sie vollständig von den Gewürzen überzogen sind.
Brühe	Brühe auf Knochen- bzw. Fleisch-/Gemüse-Basis nach Wahl	Aufkochen, dann köcheln lassen, bis die Zutaten bereit zum Pürieren oder vollständig gar sind bzw. die gewünschte Garstufe erreicht haben.
Garnierungen	Salz, Saures, Garnierungen, Toppings	Abschmecken, FSSS (s. S. 30), dann garnieren und servieren.

* Bei diesen Arbeitsschritten jeweils eine großzügige Prise Meersalz hinzufügen. Dieses dringt während des Kochvorgangs in das Gemüse ein und trägt entscheidend zum Geschmack der Suppe bei.



FSSS = Fett + Saures + Salz + Süßes = LECKER!

Beim Suppenkochen geht es während des gesamten Garprozesses darum, den Geschmack optimal zu entwickeln. Mein bewährtes Mittel für notwendige Kurskorrekturen ist FSSS (Fett, Saures, Salz und Süßes). Wenn Sie sich je fragten, wie die Grundformel für leckere Suppen lautet, dann nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, um mehr über FSSS zu erfahren. Es lohnt sich.

FSSS

Element	Was es bewirkt	Beispiele
Fett	Fett verteilt die Aromen über den Gaumen, macht satt und legt alle fettlöslichen Vitamine im Gemüse frei, sodass Ihr Körper sie besser aufnehmen kann.	Olivenöl extra vergine Kokosmilch Ghee Hauchzarte Nusscreme (S. 137)
Saures	Saures bringt Aromen zur Geltung, sorgt zusätzlich für etwas Pep in der Suppe und gleicht zu viel Süße oder Salz aus. Außerdem erleichtert es dem Körper die Aufnahme von Mineralstoffen und regt die Verdauung an.	Zitronensaft Limettensaft Essig Frisch zubereitete Suppen-Salsas (Seiten 140 und 141) Würzsauce (S. 135)
Salz	Salz fungiert als Geschmacksverstärker und verschiebt die Aromen zur Zungenspitze. Dort nimmt man sie am intensivsten wahr. Es verbessert den Appetit und wirkt sich positiv auf den Kaliumhaushalt aus, was wichtig für die Energieversorgung und den Stoffwechsel der Zellen ist.	Meersalz Tamari (Sojasauce) Fischsauce Krosse Grünkohlstreusel (S. 133) Knusprige Shiitake-Pilze (S. 131)
Süßes	Süßes mildert herbe, saure, bittere und würzige Aromen, rundet sie ab oder harmonisiert sie. Süßes fördert auch den Wunsch nach Essen und schenkt Freude.	Ahornsirup* Palmzucker Süßkartoffeln

* Nehmen Sie den dunkleren Ahornsirup, der später geerntet wird. Er schmeckt intensiver und süßer, sodass weniger benötigt wird.

EINEN VORRAT FÜR DEN TÄGLICHEN SPEISEPLAN ANLEGEN

Es ist sehr hilfreich, für Ihre jeweils benötigten Tagessuppen einen Vorrat an Brühen im Gefrierfach zu haben. In weniger als 30 Minuten wird aus eingefrorener Brühe eine schmackhafte Suppe.

Kochen Sie zum Beispiel jede zweite Woche Brühe, von den meisten je 6 Liter oder 24 Teller (à 250 ml), die für bis zu vier Suppen ausreichen. Sie können einige Portionen gleich essen und den Rest einfrieren. Wenn Sie eine große Familie bekochen müssen, verdoppeln Sie die jeweiligen Mengen. So können Sie einen Vorrat an Brühen und Suppen anlegen, der bei der Essensplanung hilft. Sie sind beim Kochen von Brühen nicht allein auf den Herd angewiesen. Versuchen Sie es mal mit einem Elektro-Dampfkochtopf, der den Kochprozess beschleunigt, oder mit einem Schongarer, den Sie einschalten und vergessen können. Wenn das Brühekochen Routine für Sie geworden ist, können Sie viel Abwechslung in Ihre Suppen bringen.

