

CLEAN EATING SUPPEN

Über 60 neue Rezepte für
Wohlbefinden und Genuss



riva

REBECCA KATZ
mit Mat Edelson

A single red beet with its stalks, lying on a dark, wet, textured surface. The beet is positioned diagonally, with its root pointing towards the bottom left and its stalks extending towards the top right. The surface is dark blue-grey with numerous water droplets and a mottled, marbled texture. The text "CLEAN EATING SUPPEN" is overlaid in white, bold, uppercase letters across the lower middle of the image.

CLEAN EATING SUPPEN



CLEAN EATING SUPPEN

Über 60 neue Rezepte
für Wohlbefinden und Genuss

REBECCA KATZ
mit Mat Edelson

Fotos von
Eva Kolenko



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 bei Ten Speed Press unter dem Titel *Clean Soups. Simple, Nourishing Recipes for Health and Vitality*. © 2016 by Rebecca Katz. This translation published by arrangement with Ten Speed Press, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Melanie Melzer und Marc-Torben Fischer in Anlehnung an die Originalausgabe

Umschlagabbildung: © Eva Kolenko

Abbildungen im Innenteil: © Eva Kolenko

Layout: Kara Plikaitis

Übersetzung: Anne Görblich-Baier

Satz und Redaktion: Corinna Nikolaus, bookwise medienproduktion GmbH

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0039-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-417-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-416-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de.



Einleitung 9

Das Einmaleins des Suppenkochens 13

Kraftbrühen 33

- 43 Mineralstoffreiche Zauberkraftbrühe
- 44 Thailändische Kokosbrühe
- 46 Mineralstoffreiche Hühnerbrühe mit Zauberkraft
- 47 Hühnerbrühe nach Großmutter's Art
- 48 Brühe zur Stärkung des Immunsystems
- 49 Nahrhafte Knochenbrühe
- 51 Knochenbrühe von Weiderindern

Suppen aus dem Mixer 53

- 55 Bratapfel-Butternusskürbis-Suppe
- 56 Avocado-Zitrusfrüchte-Suppe
- 57 Frühlingsspargel-Lauch-Suppe
- 59 Marokkanische Karottensuppe
- 60 Griechische Gurken-Joghurt-Suppe
- 61 Gazpacho mal anders
- 62 Eisgekühlte Melonensuppe mit Chili und Limette
- 65 Kabocha-Kürbis-Suppe
- 66 Grüne Powersuppe
- 68 Ingwer-Brokkoli-Suppe mit Minze
- 69 Gelbe-Bete-Suppe mit Fenchel
- 72 Kokos-Blumenkohl-Suppe mit Ingwer und Kurkuma
- 74 Grünkohlsuppe mit Kokosmilch und Limette

- 76 Rote-Bete-Suppe
- 79 Erbsen-Minze-Suppe
- 80 Gebratene Süßkartoffel-Curry-Suppe
- 81 Sommer-Zucchini-Suppe mit Basilikum
- 83 Suppe aus Tomaten alter Sorten
- 85 Suppe aus glatter Endivie
- 86 Butternusskürbis-Suppe mit Kardamom und Ingwer
- 87 Selleriesuppe mit knusprigen Shiitake-Pilzen

Traditionelle Heilsuppen 89

- 91 Fenchelsuppe mit Kichererbsen und Safran
- 93 Zwiebelsuppe mit Knochenbrühe von Weiderindern
- 94 Reis-Congee
- 95 Kubanische Schwarze-Bohnen-Suppe
- 96 Kitchari
- 98 Scharf-saure Shiitake-Pilz-Suppe
- 99 Kinpira gobo
- 100 Mexikanische Hühnerbrühe
- 102 Toskanische Bohnensuppe mit Gemüse
- 103 Mulligatawny
- 104 Großmutter's Hühnerbrühe mit Zucchini'nipaghetti
- 106 Sämige Lachs-Kokos-Suppe
- 107 Erbsensuppe mit Räucher-geschmack
- 109 Afrikanische Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe
- 110 Miso-Suppe mit Rettichstreifen
- 111 Tom Yam Gai
- 113 Julischkas ungarische süß-saure Krautsuppe

- 114 Hühnerbrühe mit Ingwer und Knoblauch
- 115 Provenzalische Linsensuppe
- 116 Vietnamesische Hühnerbrühe Pho
- 118 Bunte Wohlfühlsuppe
- 120 Suppe aus dreierlei Pilzen
- 121 Brühe mit Mini-Fleischbällchen
- 123 Blumenkohl-Korma-Suppe
- 124 Mediterrane Fischsuppe

Suppen-Toppings 127

- 130 Chermoula
- 131 Knusprige Shiitake-Pilze
- 133 Krosse GrünkohlstreuSEL
- 135 Würzsauce
- 136 Grünkohl-Gremolata
- 137 Hauchzarte Nusscreme
- 140 Salsa aus Tomaten alter Sorten
- 140 Avocado-Gurken-Salsa
- 141 Salsa mit Radieschen, Fenchel und Kräutern
- 142 Pastinaken-Chips
- 145 Polenta-Croûtons

Danksagungen 148

Über die Autoren 150

Register 153

Für meine
Suppenschwester
Julie Fischer Burford





Einleitung

Die Liebe zum Suppenkochen liegt mir im Blut. Schon als Kind saß ich oft nachmittags auf der Küchentheke, ließ die Beine baumeln und schaute mit großen Augen meiner Mutter und Großmutter zu, wie sie Gemüse und Kräuter hackten, in einem Le-Creuset-Topf aus emailliertem Stahl rührten und kulinarische Wunderdinge darin zubereiteten.

Ihre Suppen konnten zaubern. Wenn ich einen Teller davon aß, fühlte ich mich danach besser und spürte, dass Suppen Heilkraft besaßen. Sie hatten etwas an sich, das mich von Anfang an faszinierte. Irgendwie war mir klar, dass sie nicht nur mir helfen konnten, sondern auch anderen. Tatsächlich, während meines Studiums war eine Tasse Hühnerbrühe nach dem Rezept meiner Großmutter (s. S. 104) bei meinen müden Kommilitonen stets heiß begehrt.

Erst viel später traf ich meinen Suppen-Mentor, Rich LaMarita, Küchenchef vom Natural Gourmet Institute for Health and Culinary Arts. Rich sieht immer aus, als ob er gerade aus einem Bewerbungsgespräch käme. Bei unserer ersten Begegnung hielt er einen Vortrag. Er stand neben einem 23-Liter-Topf mit köchelndem Fenchelfond. Alle paar Minuten pausierte er, hob den Deckel hoch und fächelte sich den Aromaduft zu. Er sog ihn tief ein, nickte zufrieden und legte den Deckel wieder auf. Richs Erscheinung und sein Wissen flößten mir große Ehrfurcht ein (und verunsicherten mich anfänglich). Aber als sich bald die Möglichkeit einer Kooperation ergab, baute mich sein herzliches Lächeln schnell auf. Er merkte recht bald, dass ich kein Neuling auf dem Gebiet des Suppenkochens war. Eines Tages nahm er mich zur Seite und meinte: »Du hast die Begabung, eine wahre Meisterin im Suppenkochen zu werden. Ich werde dir alles zeigen, was ich über Suppen weiß.«

Und das tat er. In meiner zwanzigjährigen Laufbahn als Küchen-Coach und meiner Kochkarriere waren Suppen mein Spezialgebiet. Ich habe in den Küchen verschiedener Gesundheitsinstitute gearbeitet, in denen ich

unter anderem auch oft für schwerkranke Patienten gekocht habe. Vor allem dabei konnte ich beobachten, welche energiespendende Kraft eine nährstoffreiche, schmackhafte Suppe besitzt. Es war erstaunlich: Leute, die kaum essen konnten, kamen und wollten mehr von der Suppe. Mit jedem Schöpfer verteilte ich etwas Gesundheit in flüssiger Form. Vielleicht stehe ich als Letzte in einer langen Reihe von Suppenschamanen. Manche mögen Suppenkochen zu Gesundheitszwecken als einen Trend ansehen. Tatsache ist, dass in zahlreichen Kulturen seit jeher Suppe zur Entgiftung und Erneuerung des Körpers genossen wird: Dieser Brauch ist so alt wie der Mensch selbst.

Vielleicht gibt es irgendwann auch fertige gesunde Suppen im Supermarkt zu kaufen. Aber würden Sie nicht lieber von einem Profi lernen, wie man selbst köstliche Suppen kocht, die in maximal einer halben Stunde fertig sind und richtig viel Power haben? Das kann so einfach wie auch gesund sein. Suppe zu essen ist so, wie die Reset-Taste des Körpers zu drücken, um den inneren Organen eine Ruhepause zu gönnen und den notwendigen Nährstoffen zu erlauben, ihre Arbeit erfolgreich zu erledigen. Vom gesundheitlichen Standpunkt ist das Ergebnis oft erstaunlich. Suppe ist im Grunde genommen komprimierte Lebenskraft. Im Gegensatz zum Entsaften von Gemüse geht im Suppentopf nichts verloren. Im Gegenteil! Durch die Hitze im Topf werden viele der Nährstoffe verdaulicher. Gleichzeitig wird eine Fülle von Geschmacksstoffen freigesetzt, sodass fantastische Aromen entstehen.

Ziel dieses Buches ist es, jedem das Suppenessen schmackhaft zu machen, egal, ob es um eine zweitägige innere Reinigung geht oder einfach nur darum, den Appetit nach etwas Wärmendem zu stillen. Die Kunst, kulinarische Alchemie in einem Topf zu praktizieren, ist erlernbar und es lohnt sich: Wenn Sie sich nicht wohlfühlen, keinen rechten Hunger haben oder die Verdauung nicht funktioniert, ist Suppe die beste Medizin.





1/2 TEASPOON

1/2 TEASPOON

1/2 TEASPOON

A top-down view of a blue textured surface, possibly a metal tray or a piece of paper. The surface is covered with numerous small, brown, oval-shaped seeds, likely fennel seeds, scattered across the left and top portions. A large, irregular spill of bright orange powder, possibly paprika or chili powder, is visible on the right side, partially overlapping the seeds. The text "Das Einmaleins des Suppenkochens" is centered in the middle of the image in a white, sans-serif font.

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 ungeröstete Cashewkerne	Tamari (Sojasauce)
Safranäden		Limetten		Tomatenmark
schwarzer Pfeffer		Minze		
		Staudensellerie		
		Süßkartoffeln		
		Zitronen		
		Zwiebeln		

