

Maurice Maggi

SUPPE

EINE LIEBESERKLÄRUNG

Klassische und moderne Rezepte
für Leib und Seele



atVERLAG

Maurice Maggi

SUPPE

EINE LIEBESERKLÄRUNG

Klassische und moderne Rezepte
für Leib und Seele

Mit Bildern von Mira Gisler

atVERLAG

INHALT

Vorwort 6

Geschichte der Suppe 9

BASICS 15

GÜNSTIG & EXKLUSIV 32

FLEISCHIG & VEGAN 64

SÜSS & SCHARF 96

KALT & WÄRMEND 108

TRADITIONELL & MODERN 134

Suppenverzeichnis nach Kapiteln 162

Suppenverzeichnis von A bis Z 164

GESCHICHTE DER SUPPE

Suppen gehören seit Urzeiten zur Grundnahrung der Menschen. In der Steinzeit wurden Breie und Suppen in wasserfesten Lederbeuteln zubereitet, aus denen dann auch gleich, wie bei einem Teller, gegessen wurde. Zwischen 9000 und 6000 v. Chr. wurden Tongefäße erfunden, und damit konnten Speisen, die es bislang noch nicht gab, zubereitet werden. Laut Überlieferungen wurde um ca. 6000 v. Chr. in Mesopotamien (Gebiet im heutigen Irak und Syrien) in Tongefäßen Wasser mit Körnern und anderen Zutaten zu einer Suppe gekocht. Über Ägypten, Griechenland und Italien verbreiteten sich Suppen schnell in ganz Mitteleuropa und prägten sich dort regional jeweils unterschiedlich aus.

Über viele Jahrhunderte hinweg war die Zahnhygiene durch alle Gesellschaftsschichten hindurch ein großes Problem. Und nicht nur ältere Menschen kämpften mit Zahnproblemen, sondern auch jüngere. Kauen war oftmals eine Tortur. Die fehlenden Frontzähne wurden zwar durch Holz oder Knochen nachgebildet und mit Golddrähten verbunden, aber das half nicht beim Kauen, sondern diente lediglich der Aussprache und natürlich der Optik. Suppen konnte man so zum Glück weiterhin löffeln und auf diese Weise die nötige Nahrung zu sich nehmen.

Bekannt sind aus dem 18. und 19. Jahrhundert Tische mit runden Vertiefungen, in die Suppen und Breie geschöpft wurden. Man löffelte dann direkt daraus. Oftmals blieben wegen Hunger und Lebensmittelknappheit keine Reste darin übrig. Alles wurde ausgelöffelt oder ausgeschleckt.

In Suppen konnte – und kann – man alles verarbeiten, was gerade vorhanden war. Alles wurde einfach mit einer Flüssigkeit, meist natürlich Wasser, in einen Topf gegeben und stundenlang ausgekocht – Reste anderer Mahlzeiten sowie »Abfälle« vom Gemüseputzen, Kräuter, Getreide, aber auch Schwarten und Knochen, die durch das lange Köcheln ausgelaugt werden und ihre kräftigenden Stoffe abgeben. Mit etwas Salz gewürzt, stand so immer etwas Warmes zum Essen in der Küche bereit. Eigentlich waren diese Suppen die Vorboten der Fonds und Consommés, die auch heute noch die Basis jeder guten Küche sind. Sie waren eine vitaminreiche Mahlzeit, ein vollwertiges

BASICS

Die Rezepte in meinem Buch sind ein Spiel zwischen bodenständigen und ausgefallenen Rezepten. Die in diesem ersten Kapitel zusammengetragenen Grundrezepte bilden als Einführung in die verschiedenen Arten von Suppen die Basis für die nachfolgenden traditionellen und persönlichen Suppenrezepte sowie deren Varianten. Meine Hoffnung ist, dass die Rezepte Sie sowohl zum Nachkochen als auch zum Ausprobieren und Kreieren von Neuem animieren und dass sie Ihnen die Augen öffnen für die faszinierende Welt der Suppen.

Bei vielen Rezepten wird Bouillon verwendet. Dazu vorweg eine Anmerkung: Die Bouillon dient als würzig-salzige Basis der Suppe, sie sollte aber auf keinen Fall dominant sein oder die Aromen der Suppe übertönen. Darum versuche ich, wenn ich sie nicht selbst mache, möglichst Produkte zu verwenden, die naturbelassen sind oder mit einfachen und wenigen Zutaten und Zusatzstoffen auskommen. Heute gibt es viele Kleinproduzenten von Bouillon, die diesen Anforderungen Rechnung tragen.

In den meisten Fällen und in kleinen Haushalten genügt eine Gemüsebouillon. Hühner- und Rinderbouillon braucht es nur für Menschen, die liebend gerne Fleisch essen.

Vorab ein Wort zu den Portionenangaben: Ich finde es schwierig zu sagen, für wie viele Personen eine Suppe reicht. Das hängt davon ab, ob Sie großen Hunger haben und davon, ob Sie die Suppe als Vorspeise oder Hauptgang servieren. Ich persönlich rate Ihnen, lieber zu viel Suppe zu machen als zu wenig. Suppe schmeckt auch aufgewärmt sehr gut.

SUPPENEINLAGEN

Wer kennt sie nicht, die unterschiedlichen Suppeneinlagen? Sie dürfen auf keinen Fall fehlen, denn sie sind einfach in der Zubereitung, veredeln aber jede Suppe.

BACKERBSEN

Eine altbewährte Suppeneinlage sind kleine Buchstaben aus Teigwaren und natürlich Backerbsen. Backerbsen sind einfach herzustellen, aber sie selbst zu frittieren ist so eine Sache. Darum greife ich lieber zum Fertigprodukt. Dennoch darf das Rezept hier nicht fehlen.

Für eine Suppe für 4 Personen

- 1 Ei
- 70 g Mehl
- 2 EL lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 200 g Bratbutter

Ei, Mehl, Wasser und Salz gut vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.

Die Bratbutter auf 180 Grad erhitzen oder so lange, bis sich an einer hineingehaltenen Holzkelle kleine Bläschen bilden, dann ist die Butter bereit zum Frittieren.

Den Teig durch die Röstireibe streichen und zu Bällchen formen und diese in der Bratbutter knusprig braten. Abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocken tupfen.

KRÄUTERKNÖDEL

VEGAN

Für 4–6 Knödel

- 300 g altbackenes Brot
- 300 ml warmes Wasser
- 1 Zwiebel
- 3 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Majoran, Thymian, Liebstöckel/ Maggikraut)
- 60 g pflanzliche Margarine
- 3 EL Gelberbsen- oder Süßlupinenmehl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss

Das Brot im warmen Wasser einweichen lassen, dann zerdrücken.

Die Zwiebel und die Kräuter fein schneiden, in der Margarine andünsten und danach in die Brotmasse geben.

Das Mehl unterziehen und alles 20 Minuten quellen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Den Teig von Hand zu Knödeln formen und in Salzwasser 12 Minuten sieden, bis sie aufschwimmen.



CREMESUPPE MIT SCHWEIZER EDELKREBS

Der Schweizer Zuchtedelkrebs ist eine echte Alternative zum Hummer. Hummersuppen haben den Ruf, eine absolute Delikatesse zu sein, doch werden Gerichte mit Hummer heutzutage zu Recht kritisch gesehen, dadurch bedingt, dass Hummer lebend gekocht werden. Hummer esse ich nur noch an der Ostküste Amerikas, denn der kalte Golfstrom und das saubere Wasser sorgen hier für ideale Lebensbedingungen. Im Winter kommen sonntags die Latino-Familien am Strand von Coney Island in New York zum Hummerfischen zusammen. Der Mann zieht an einer Schnur befestigte Hühnerflügel durch das seichte Meer, die Frau läuft mit dem großen Fangnetz hinterher, um die Hummer, die sich am Köder festgebissen haben, einzufangen. Wie hier bei diesem traditionellen sonntäglichen Ritual kann ich es mit meinem Gewissen noch vereinbaren, Hummer zu verspeisen.

Eine zeitgemäße Alternative zum Hummer ist der Schweizer Zuchtedelkrebs. Infolge der schlechten Wasserqualität sind die meisten unserer wild lebenden Edelkrebse aus unseren Bächen verschwunden, und die wenigen noch verbliebenen sind geschützt. Aus der Zucht sind Edelkrebse in Fachgeschäften erhältlich, wenn auch rar.

Dieses Rezept braucht Zeit und Muße, doch die exklusive Speise belohnt einen für die Mühen. Das Verzehren von Krebs und Hummer verdient es, etwas nicht Alltägliches, etwas Einmaliges zu sein.

4–6 frische Flusskrebse

Für den Sud

- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
Lauch
Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 2 Kardamomkapseln
Fenchelsamen
- 3–4 Wacholderbeeren
Salz

Für die Suppe

- 50 g Butter
- 1 unbehandelte Zitrone,
abgeriebene Schale
- 3 Knoblauchzehen
- 1 TL Tomatenmark
- 25 ml Brandy
- 200 ml Rahm (Sahne)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Flusskrebse in reichlich Wasser 4 Minuten blanchieren, dann herausnehmen. Das Krebsfleisch auslösen, in kleine Würfel schneiden und beiseitestellen.

Für den Sud die Krebskarkassen mit Lorbeerblatt, Gewürznelken, wenig Lauch und Staudensellerie, Zwiebel, Karotten, Kardamom, etwas Fenchelsamen und den Wacholderbeeren aufkochen und leicht salzen. 2–3 Stunden kochen lassen.

Danach die Karkassen und das Lorbeerblatt herausnehmen. Den Sud pürieren, durch ein Haarsieb streichen und beiseitestellen.

Für die Suppe die Butter in einem Topf erhitzen und die Zitronenschale begeben. Die Knoblauchzehen grob zerkleinern, zugeben und andünsten. Das Tomatenmark begeben und gut unterrühren. Mit dem Brandy ablöschen. Mit dem abgeseibten Sud auffüllen und nochmals aufkochen. Den Rahm und das beiseitegestellte Krebsfleisch beifügen. Auf kleiner Hitze 10 Minuten erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WEISSES PFIRSICH-SÜPPCHEN

Dieses raffinierte Süppchen ist das i-Tüpfelchen als Abschluss eines festlichen Sommeressens.

VEGAN

- 500 ml Wasser
- 20–30 g frischer Ingwer, gerieben
- 40 g Zucker
- 1 Prise Agar-Agar
- Amaretto nach Geschmack
- 800 g weiße Pfirsiche
- Mandelblättchen

Das Wasser mit dem geriebenen Ingwer und dem Zucker aufkochen. Das Agar-Agar und den Amaretto begeben und 3 Minuten köcheln lassen.

Die Pfirsiche entkernen und in grobe Stücke schneiden, dann gut pürieren.

Den Ingwersud durch ein Sieb abgießen, die pürierten Pfirsiche begeben und auskühlen lassen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne trocken anrösten. Die Suppe mit den gerösteten Mandelblättchen garnieren.

SUPPENVERZEICHNIS NACH KAPITELN

BASICS

KLARE SUPPEN 16

Kraftbrühe 17
Champignon-Consommé (v) 18
Hausgemachte Gemüsebouillon 19

GEBUNDENE SUPPEN 20

Binden mit Gemüse 21
Binden mit Fett und Mehl 22
Binden mit Maisstärke 22
Liaison 23
Weitere Möglichkeiten zum Binden 23

SUPPENEINLAGEN 24

Backerbsen 25
Kräuterknödel (v) 25
Grießknödel 26
Flädle 26
Parmesanchips 26
Gemüsechips (v) 27
Croûtons 27
Eierstich 27

GESCHMACKSGEBER 28

Dörrobst 29
Käse 29
Alkohol 29

SUPPENREZEPTE

GÜNSTIG & EXKLUSIV 32

Steckrübensuppe (v) 34
Kartoffel-Kohl-Suppe 35
Einfache Kartoffelsuppe 36
Grießsuppe 37
Basler Mehlsuppe 39
Haferschleimsuppe 40
Safransüppchen 41
Cremesuppe mit Schweizer Edelkrebs 44
Schwarzwurzelsuppe 46
Brotsuppe mit Kohl und Kümmel 48
Rotkraut-Marroni-Suppe 49
Marronisuppe 50
Capunssud, Spätzlisud und Pastawasser 51
Randensuppe mit Meerrettichschaum 53
Kopfsalatsuppe 54
Wildkräuterschaumsüppchen 55
Champagnersuppe 56
Olivensuppe (v) 57
Grundrezept Bohnensuppe 59
Cannellinibohnen-Suppe 60
Süßkartoffelsuppe (v) 61

FLEISCHIG & VEGAN 64

Aalsuppe 66
Busecca 67
Hühnerkraftbrühe 69
Chinesische Hühnerkraftbrühe 71
Eintopf (Grundrezept) 72
Pot au feu double 73
Avgolemono 74
Pho bo 75
Gulaschsuppe 76
Gelberbsensuppe mit Speck 77
Vegane Gelberbsensuppe (v) 78
Hechtsuppe mit Knödeln 79
Sopa di bacalhau 80
Bouillabaisse 81
Tintenfischfond 82

Borschtsch mit Rindfleisch 83
Petersilie-Petersilienwurzel-Suppe (v) 84
Weißkohl-Kümmelsamen-Suppe 85
Fenchel-Pastis-Suppe
mit gebratenen Kapern (v) 86
Karden-Ackerbohnen-Suppe (v) 87
Grüne Linsensuppe (v) 88
Calalou – Jamaikanische Suppe (v) 89
Topinambursuppe (v) 90
Suppe mit »Spatz« 91
Bündner Gerstensuppe 93

SÜSS & SCHARF 96

Holunderbeerensuppe mit Grießklößchen 98
Tom Kha Kai 99
Weißes Pfirsichsüppchen (v) 101
Kirschkaltschale 102
Karotten-Linsen-Suppe (v) 103
Kürbis-Quitten-Suppe 104
Spanische Spinatsuppe (v) 105

KALT & WÄRMEND 108

Vichyssoise 110
Malvenkaltschale 111
Erbsenkaltschale 112
Kalte bulgarische Wildkräutersuppe 113
Kohlrabi-Sauerrahm-Kaltschale 114
Gurkensuppe (v) 115
Kalte Tomatensuppe (v) 117
White Gazpacho 118
Rustikale Gerstensuppe (v) 119
Milde Sauerkrautsuppe mit Blutwurstravioli 120
Linsensuppe 122
Maissuppe (v) 123
Avocadosuppe (v) 124
Cavaillonmelonen-Kaltschale 127
Cardysuppe 128
Russische Milchsuppe 130
Zweifarbige Karottensuppe 131

TRADITIONELL & MODERN 134

Meine Ochschwanzsuppe 136
Braune Linsen mit Schweineschnauze
und Schwanz 137
Thüringer Zwiebelsuppe 138
Zwiebelsuppe mit Käsecroûtons 139
Blumenkohlsuppe 140
Spargelcremesuppe 141
Brokkolisuppe 142
Zuppa Pavese 143
Al Sud (v) 145
Al-Sud-Puntarelle 146
Misosuppe (v) 147
Verjus-Suppe 148
Brennesselsuppe 149
Karottensuppe mit frischer Ananas (v) 150
Sellerie-Apfel-Suppe 151
Sellerie-Sherry-Suppe 152
Wirsing-Quitten-Suppe 153
Süßkartoffelsuppe mit Haselnuss
und Thymian (v) 154
Curry-Süßkartoffel-Suppe
mit Dörraprikosen 155
Bananensuppe 157
Randensuppe 158

SUPPENVERZEICHNIS VON A BIS Z

A

Aalsuppe 66
Al Sud (v) 145
Al-Sud-Puntarelle 146
Avogolemono 74
Avocadosuppe (v) 124

B

Bananensuppe 157
Basler Mehlsuppe 39
Blumenkohlsuppe 140
Bohnensuppe, Grundrezept 59
Borschtsch mit Rindfleisch 83
Bouillabaisse 81
Braune Linsen mit Schweineschnauze
und Schwanz 137
Brennnesselsuppe 149
Brokkolisuppe 142
Brotssuppe mit Kohl und Kümmel 48
Bündner Gerstensuppe 93
Bulgarische Wildkräutersuppe, kalte 113
Busecca 67

C

Calalou – Jamaikanische Suppe (v) 89
Cannellinibohnen-Suppe 60
Capunsud 51
Cardysuppe 128
Cavaillonmelonen-Kaltschale 127
Champagnersuppe 56
Champignon-Consommé (v) 18
Chinesische Hühnerkraftbrühe 71
Cremesuppe mit Schweizer Edelkrebs 44
Curry-Süßkartoffel-Suppe
mit Dörraprikosen 155

E

Eintopf (Grundrezept) 72
Erbsenkaltschale 112

F

Fenchel-Pastis-Suppe
mit gebratenen Kapern (v) 86

G

Gazpacho, White 118
Gelberbsensuppe mit Speck 77
Gelberbsensuppe, vegane (v) 78
Gerstensuppe, Bündner 93
Gerstensuppe, rustikale (v) 119
Grießsuppe 37
Gulaschsuppe 76
Gurkensuppe (v) 115

H

Haferschleimsuppe 40
Hechtsuppe mit Knödeln 79
Holunderbeerensuppe mit Grießklößchen 98
Hühnerkraftbrühe 69
Hühnerkraftbrühe, chinesische 71

K

Karden-Ackerbohnen-Suppe (v) 87
Karotten-Linsen-Suppe (v) 103
Karottensuppe mit frischer Ananas (v) 150
Karottensuppe, zweifarbige 131
Kartoffel-Kohl-Suppe 35
Kartoffelsuppe, einfache 36
Kirschkaltschale 102
Kohlrabi-Sauerrahm-Kaltschale 114
Kopfsalatsuppe 54
Kürbis-Quitten-Suppe 104

L

Linsen, braune, mit Schweineschnauze
und Schwanz 137
Linsensuppe 122
Linsensuppe, grüne (v) 88

M

Maissuppe (v) 123
Malvenkaltschale 111
Marronisuppe 50
Mehlsuppe, Basler 39
Milchsuppe, Russische 130
Misosuppe (v) 147

O

Ochenschwanzsuppe 136
Olivensuppe (v) 57

P

Pastawasser 51
Petersilie-Petersilienwurzel-Suppe (v) 84
Pfersichsüppchen, weißes (v) 101
Pho bo 75
Pot au feu double 73

R

Randensuppe 158
Randensuppe mit Meerrettichschaum 53
Rotkraut-Marroni-Suppe 49
Russische Milchsuppe 130

S

Safransüppchen 41
Sauerkrautsuppe mit Blutwurstravioli,
milde 120
Schwarzwurzelsuppe 46
Sellerie-Apfel-Suppe 151
Sellerie-Sherry-Suppe 152
Sopa di bacalhau 80
Spanische Spinatsuppe (v) 105
Spargelcremesuppe 141
Spätzlisud 51
Spinatsuppe, Spanische (v) 105
Steckrübensuppe (v) 34
Süßkartoffelsuppe (v) 61
Süßkartoffelsuppe mit Haselnuss
und Thymian (v) 154
Suppe mit »Spatz« 91

T

Thüringer Zwiebelsuppe 138
Tintenfischfond 82
Tomatensuppe, kalte (v) 117
Tom Kha Kai 99
Topinambursuppe (v) 90

V

Verjus-Suppe 148
Vichyssoise 110

W

Weißkohl-Kümmelsamen-Suppe 85
White Gazpacho 118
Wildkräuterschaumsüppchen 55
Wildkräutersuppe, kalte bulgarische 113
Wirsing-Quitten-Suppe 153

Z

Zuppa Pavese 143
Zwiebelsuppe mit Käsecroûtons 139
Zwiebelsuppe, Thüringer 138

SUPPENEINLAGEN

Backerbsen 25
Croûtons 27
Eierstich 27
Flädle 26
Gemüsechips (v) 27
Grießknödel 26
Kräuterknödel (v) 25
Parmesanchips 26

