

Suppen - wohltuende Wärmespender

Besonders im Winter unterstützen diese nährstoffreichen Gerichte das Immunsystem und sind ein Elixier für Körper und Seele

VON VALERIE HADER
UND ULRIKE GRIESSL

Suppen sind nicht nur ein kulinarisches Highlight im Winter, sondern auch ein wertvoller Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung. Mit ihren wärmenden und nährstoffreichen Eigenschaften sind sie ideale Wohlfühlgerichte, um gesund und gestärkt durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Außerdem sind Suppen leicht verdaulich und tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Ob vegan, vegetarisch oder mit Fleisch – es gibt für jeden Geschmack das richtige Rezept.

Die OÖNachrichten haben vier Gesundheitsexperten nach ihren Lieblingsuppen gefragt.



Fotos: iStockbox/Werner Haider

Asia-Hühnersuppe

Monika Aichberger, Vizepräsidentin der Apothekerkammer Oberösterreich



Ich bin seit meiner Studentinnenzeit ein Südostasien-Fan, und Suppen sind einfach ein unersetzbarer kulinarischer Höhepunkt in der Küche dieser Region. Natürlich hängen die Bestandteile in den verschiedenen landestypischen Ausprägungen mit den örtlichen Gegebenheiten zusammen, aber sie sind auch sehr stark von den traditionellen Medizinsystemen beeinflusst. Vielleicht ist das der Grund, warum bei mir während der Wintermonate quasi immer ein Topf Suppe am Herd steht – entweder Rinder-Knochen-Brühe oder Hühnersuppe, die für mich eine Quelle des Wohlfühlens ist und mir das Gefühl gibt, nicht nur satt, sondern auch gesund zu machen.

Durch die verwendeten Gewürze ist die Asia-Hühnersuppe wärmend, stärkt die Abwehrkräfte und bringt festsitzende Sekrete der Atemwege ins Fließen. Sie beruhigt beleidigte Magennerven und wirkt positiv auf die Schleimhäute des Verdauungstrakts und die Gelenke.

Rezept für Asia-Hühnersuppe

Zutaten: 2 Bio-Suppenhühner zerlegt (die Hühnerbrüste aufheben), 2 Zwiebeln, je 1 große gelbe und 1 rote Karotte, 3 Frühlingszwiebeln, ½ Gemüfefenchel, ½ Sellerieknolle, 5 cm Ingwerknolle in Scheiben geschnitten, 5 cm Galgantwurzel in Scheiben, 2 Stangen frisches Lemongras, 5 Kaffir-Limettenblätter, 1 EL rosa Pfeffer, 1 EL schwarzer Pfeffer, 5 Kardamomkapseln, 1 Bund Korianderstängel (Blätter aufheben) – alternativ

Petersilie verwenden, vier bis fünf Liter Wasser

Zubereitung: Gemüse in große Stücke schneiden, alle Zutaten gemeinsam kalt zustellen und 15 Minuten gut durchkochen, danach auf kleiner Flamme einige Stunden sanft köcheln lassen. Suppe über Nacht am Herd lassen, um alle wertvollen Inhaltsstoffe herauszukochen. Nach dem Abseihen Fett abscheiden – nicht zur Gänze, aber den größten Teil. Nun sollte die Suppe klar, von relativ heller Farbe und intensivem Duft sein – gerade recht, um sie mit Sojasauce, traditioneller Fischsauce und Zitronensaft nach Belieben abzuschmecken und dann pur oder mit Gemüse- und/oder Nudel-Einlage zu genießen. Koriandergrün gibt ihr noch das Tüpfelchen auf dem i.

»Weiter auf Seite 2



Unkomplizierte Rote-Linsen-Suppe

Katharina Glück, Leiterin der Abteilung für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin am Klinikum Wels-Grieskirchen



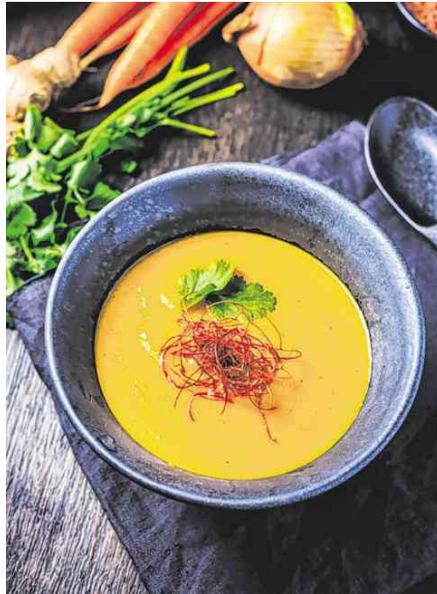
Diese Suppe sei ganz unkompliziert und dazu sehr gesund, sagt Katharina Glück: „Rote Linsen liefern Ballaststoffe, Ingwer wärmt und Curry wirkt antioxidativ. Und nicht zuletzt schmeckt sie auch wunderbar! Ich verfeinere sie gern noch mit Koriander und Kokosmilch.“

Zutaten:

2 EL Kokos- oder Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel fein gewürfelt, 1 EL Currypulver, ¼ TL Chiliflocken, 2 Knoblauchzehen zerdrückt, 1 Stück frischer Ingwer geschält und fein gehackt (30 g), 150 g rote Linsen, 1 Dose stückige Tomaten, 1 Dose Kokosmilch, 25 g Korianderstängel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Öl in einem Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Zwiebelwürfel darin unter häufigem Rühren braten, bis sie weich und karamellisiert sind. Currypulver, Chiliflocken, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und zwei Minuten mitbraten. Linsen in den Topf geben und eine Minute weiterbraten, dann Tomaten, Korianderstängel, 600 ml Wasser, einen Teelöffel Salz und eine sehr kräftige Prise Pfeffer hinzufügen. Kokosmilch in eine Schüssel gießen und mit einem Schneebesen glattrühren. Vier Esslöffel für die Garnitur zur Seite stellen, restliche Kokosmilch zur Suppe geben. Suppe aufkochen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich, aber nicht zerfallen sind. Falls nötig, die Suppe mit etwas Wasser verdünnen. Suppe in vier Schalen einfüllen, mit Kokosmilch beträufeln und mit Korianderstängeln bestreuen.



Karotten und Ingwer wärmen von innen

Johannes Neuhofer, OÖN-Doktor und Dermatologe aus Linz



Dem Körper sei es jetzt ein Bedürfnis, warm und wohlzig zu essen – und Suppen seien einfach perfekt dafür, denn sie wärmten von innen, sagt Johannes Neuhofer. Sie helfen uns somit dabei, uns gegen Infekte zu wappnen. Die Karotten-Ingwer-Suppe, die der OÖN-Doktor in der kalten Jahreszeit am liebsten mag, ist doppelt gesund: „Sie enthält viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, lauter gute Nährstoffe.“ Ingwer spiele zudem in der indonesischen Pflanzenmedizin eine große Rolle und gelte genauso wie Kurkuma als stärkend.

Zutaten:

700 g Karotten, 150 g Zwiebel, 50 g Ingwer, 1 Chilischote (nach Geschmack), 20 g Butter, 1 TL Currypulver, 600 ml Gemüsesuppe, 200 ml Obers, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Karotten und Zwiebeln schälen, Karotten in Stücke und Zwiebel in Würfel schneiden. Ingwer schälen und klein hacken, Chilischote halbieren, Samen entfernen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Karotten, Zwiebeln, Ingwer und Chili ca. drei Minuten andünsten. Butter und Currypulver zugeben und circa zwei Minuten mit anschwitzen.

Mit Gemüsesuppe aufgießen, würzen und zehn bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Obers verfeinern.



Fotos: Colourbox/Weihbold/KUK



Erdäpfelsuppe wie von der Oma

Simone Pammer, Pflegedirektorin im Kepler-Uniklinikum Linz



„Meine Lieblingssuppe für die kalte Jahreszeit ist die Kartoffelcremesuppe“, sagt Simone Pammer, Pflegedirektorin im Kepler-Uniklinikum in Linz. „Ich kenne die Suppe seit meiner Kindheit, zuerst über meine Großmutter, die sie immer ab den ersten nebligen Herbsttagen gekocht hat. Dann hat meine Mutter das Rezept übernommen und so eine Tradition fortgesetzt.“ Es ging stets darum, sich von „innen zu wärmen“, wie Simone Pammers Oma immer sagte. „Damit wir Kinder dann wieder ganz viel Energie hatten für lange Winterspaziergänge und das Spielen im Schnee.“

Zutaten:

300 g Kartoffeln, 50 g Lauch, 50 g Zwiebeln, 1 Liter Rindsuppe, 150 ml Schlagobers, 1 TL Salz, 1 Prise Majoran, 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfelig schneiden. Lauch und Zwiebeln anschwitzen, Kartoffeln beigeben und mit den Flüssigkeiten aufgießen. Mit den Gewürzen abschmecken, ca. 20 Minuten kochen, Lorbeerblätter entfernen. Mit dem Stabmixer pürieren. Köstlich schmecken auch geröstete Brotwürfel als Einlage, empfiehlt KUK-Pflegedirektorin Simone Pammer.