

# Glück zum Löffeln

## Unwiderstehliche Suppen

Weitere Kochbücher  
finden Sie unter  
[www.hugendubel.de](http://www.hugendubel.de)

### ■ Exklusiv-Interview

Es duftet vertraut wie Heimkommen einst in Kindertagen und verheißungsvoll wie Urlaub in weiter Ferne. Frische Kräuter und Gewürze in schönster Harmonie: In diesen Genuss kommen alle, die im Münchner Stadtviertel Schwabing über den Elisabethmarkt bummeln und im Laden von Sonja Riker die beliebten Suppen-Köstlichkeiten probieren – aber auch alle, die sich von der leidenschaftlichen Suppenköchin inspirieren lassen. Dazu laden zwei wunderbare Bücher ein: „Suppenglück“, ausgezeichnet mit dem „Gourmand Cookbook Award Germany“, und – ganz neu – „Mehr Suppenglück“.

► Was macht Suppen so perfekt für den Lebensstil von Menschen, die viel um die Ohren haben?

◀ Es ist so ein genial einfaches Essen! Suppe macht ein wohliges Gefühl im Bauch, Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine bringen Schwung, Kohlehydrate verschaffen Energie, ohne dass ich nach dem Essen beschwert bin. Und Sie können aus einer guten „Grundsuppe“ so viele Variationen schaffen, dass immer etwas Leckeres zum Essen da ist.

► Was ist für Sie das entscheidend Neue an „Mehr Suppenglück“?

◀ Ich möchte mit „Mehr Suppenglück“, zeigen wie vielfältig Suppe sein kann. Dazu kam, dass sich viele Kunden „beschwert“ haben, dass das ein oder andere Suppenrezept im ersten Buch gefehlt hat. Das hat mir Mut gemacht, „Mehr Suppenglück“ zu wagen. Im Grunde ist das erste Buch „Suppenglück“ für mich die Basis und „Mehr Suppenglück“ die Weiterentwicklung.

► Ihr Vorwort zu „Mehr Suppenglück“ ist nicht zuletzt ein Bekenntnis zur Nachhaltigkeit. Wie lässt sich das beim Kochen verwirklichen?

◀ Na, einmal kochen für zwei Mahlzeiten zum Beispiel. Viele Eintöpfe schmecken noch besser, wenn man sie wieder aufwärmt. Oder aus dem Suppenrest eine



Einfach raffinierte Rezeptideen: Sonja Riker

Sauce für Pasta zaubern. Oder ganz banal: Deckel auf den Topf – spart Energie und Zeit. Vielleicht fragen Sie mal Ihre Nachbarn oder Freunde, ob sie nicht einen Teller Suppe mitessen wollen, auch das ist nachhaltig und zusammen schmeckt es doch sowieso viel besser.

► „Ein guter Koch wirft nichts weg“, nach Ihrer Überzeugung. Was bedeutet das im Küchenalltag?

◀ Erst gucken, was da ist – dann einkaufen. Wir kaufen vielleicht teures Biogemüse, werfen aber die Schalen achtlos in den Mülleimer, anstatt sie einfach auszukochen und damit die beste Gemüsebrühe der Welt herzustellen. Aus einem guten Brot, das hart geworden ist, lassen sich Semmelbrösel machen – oder die Brotsuppe mit Mohnsahne aus meinem neuen Buch.

► Welche „Suppenrituale“ liegen Ihnen am meisten am Herzen?

◀ Die Hummersuppe am 24. Dezember in meinem Laden. Das ist für mich irgendwie „heilig“. Wohl, weil es so kostbare Zutaten sind und weil die Kunden diese Suppe vorbestellen. Einmal war ich von einem schweren Autounfall noch so schwach, dass ich dachte, ich kann das nicht machen. Mit meiner Frau Müller hab ich's dann doch geschafft.

### Genuss für Genießer

Das ist ein Buch für alle, die es lieben, zu kochen. Es enthält viele tolle Rezepte, die Sie in Ihrer Küche ausprobieren können. Die Rezepte sind einfach zu verstehen und leicht zu machen. Sie werden sicher viele neue Ideen für Ihre Küche bekommen. Das Buch ist ein Muss für jeden Kochliebhaber.

Sonja Rikers neues kulinarisches Wunderwerk macht Kochkunst alltagstauglich, feiert besondere Anlässe und sorgt für viel Abwechslung. Mit enormer Kreativität und tollen Proftipps bringt die Autorin sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Hobbyköche auf den Geschmack. Die Vielfalt reicht von der Kaltschale bis zum Eintopf und von Basisrezepten für Brühe bis zu Gewürzmischungen, die einfachsten Gerichten das gewisse Etwas verleihen. Ob „Luxuslöffler“, „Weltenbummler“ oder für die ganze Familie – alles ist ein Hochgenuss mit einer Extraportion Lebensqualität!



Sonja Riker:  
„Mehr Suppenglück“  
Kunstmann, 19,95 €