

# Geniale Kraftpakete

*Schwabingerin zeigt das „Suppenglück“*

Von Michaela Schmid

Für manche ist sie das Symbol glücklicher Kindertage mit Würstel, Griesnockerl, Backerbsen oder Sternchennudeln als schwimmende Einlage. Für andere das Grauen diverser Skiwochenenden, wo schon beim Gedanken an Erbswurstsuppe unguete Erinnerungen hochkochen. Mittlerweile haben Suppen ihr Image als hausbackener, muffiger Sattmacher (was wohl an der lieblosen Eintönigkeit so mancher Kreationen lag) ziemlich verloren. Echte Fans wussten allerdings schon immer, was alles in einer Suppe stecken kann. Und so ist wohl der Boom von Suppenküchen zu erklären, auch in München. „Sie enthält alles, was Leib und Seele guttut: Flüssigkeit, Vitamine, Mineralien, Kohlenhydrate, Ballaststoffe“, findet Sonja Riker, die jetzt ein Suppenkochbuch herausgebracht hat mit dem Titel „Suppenglück“ (Kunstmann Verlag, 19,90 Euro) und selbst eine Suppenküche am Schwabinger Elisabethmarkt betreibt.

In London und New York war Riker vor Jahren fasziniert von den „Soup Kitchens“, in denen sich den ganzen Tag über Menschen aus

## Gewinnspiel!

Wer gewinnen möchte, schreibt bis Freitag, 10. September, eine Postkarte an: Münchner Samstagsblatt, Moosacher Str. 56 – 58, 1. Stock, 80809 München. Stichwort „Suppenglück“. Absender und Telefonnummer nicht vergessen! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



„Eine Suppe geht immer!“ findet Sonja Riker, die das Kochbuch „Suppenglück“ geschrieben hat. Foto: Verlag

dem Stadtviertel trafen. Die Suppe war für die voll berufstätige Mutter einer Tochter damals auch „der Rettungsanker“, um täglich ein warmes Mittagessen vorzubereiten und der Pizza-Pasta-Falle zu entgehen. Nach einem Sommerurlaub tauschte Sonja Riker aus lähmender Unzufriedenheit heraus

den Arbeitsplatz im Großunternehmen mit all seinen Sicherheiten gegen 25 Quadratmeter Suppenladen am Elisabethmarkt – fast von heute auf morgen und mit tatkräftiger Unterstützung ihrer Familie.

Suppen können Seelentröster sein, kleine Kraftpakete und geniale Sattmacher, erzählt Riker: „Satt und zufrieden. Wenn dieses Gefühl sich im Gesicht meiner Gäste spiegelt, der leere Teller wieder über die Theke zurückwandert,

d a n n  
w e i ß  
i c h,  
w e s  
h a l b  
S u p  
p e n u n d

Eintöpfe so geniale Mahlzeiten sind: ein gesundes, unbeschwerliches, warmes Essen, eine perfekte Pause für Eilige, die von Fast Food genug haben. Und: Eine Suppe geht immer!“ Ob als zweites Frühstück oder zur Mitternacht: Suppen stärken und erzeugen ein wohliges Gefühl. Unter verschiedenen Rubriken wie „Energiespender“, „Bauchwärmer“ oder „Glücksbringer“ versammelt Riker dann auch viele ansprechende Rezepte für kalte und warme Tage, die leicht nachzukochen sind, aber trotzdem immer eine besondere Note haben. Abgerundet wird das Kochbuch mit praktischen und hilfreichen Tipps zu Zutaten und Zubereitung, Grundrezepte für Basisbrühen und Rezepte für eigene Gewürzmischungen. Wie verlosen vier Mal „Suppenglück“.

## Lauch-Kokos-Suppe

(für 4 Personen)

1 Kilo Lauch, 1 EL Öl zum Andünsten, ¼ Esslöffel Cayennepfeffer, ¼ Esslöffel Muskatblüte, ½ Bio-Zitrone: Saft und abgeriebene Schale, Salz nach Geschmack, 1 Liter Kokosmilch, ungesüßt, ¼ Liter Gemüsebrühe, 100-Gramm Datteln, wahlweise getrocknet oder frisch, 125 Gramm Speckwürfel

Lauch längs anschlitzeln und in fließendem Wasser putzen, dann in Ringe schneiden und kurz in Öl andünsten. Cayennepfeffer untermischen und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Den Eintopf einmal aufkochen und dann etwa fünf Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, -schale und Muskatblüte abschmecken. Die Speckwürfel in einer beschichteten Pfanne auslassen, währenddessen die Datteln klein schneiden und dazugeben. Die Suppe am besten in tiefen Tellern servieren und mit dem Dattelspeck garnieren.

