

NÜRNBERGER

Nachrichten

15.1.2011

Bitte etwas Warmes!

Rezeptbücher für kalte Tage

Hilfe, mich friert! Draußen ist es kalt und viel zu früh dunkel, da muss etwas Warmes her. Ein Bauchwärmer zum Beispiel, ein Alleskönner, ein Sattmacher, ein Seelentröster oder ein Glücksbringer? Her damit! Ich möchte eine warme Suppe, und zwar schnell. Da kommt das Kochbuch von Sonja Riker gerade recht. Am Anfang des „**Suppenglücks**“ (Kunstmann, 19,90 Euro), wie das wärmende Buch heißt, stand eine berufstätige Mutter, die ihrer kleinen Tochter täglich ein warmes und gesundes Mittagessen bieten wollte. Heute ist Sonja Rikers Suppenküche auf dem Münchner Elisabethmarkt ein beliebter Treffpunkt. Probe gefällig?

Goldene Maiscrèmesuppe mit Chiliflocken (für vier Personen)

Zutaten: 800 g Maiskörner aus der Dose, 2 EL Rapsöl, 2 Zwiebeln, 1/2 Esslöffel getrocknete Chiliflocken, 1/2 l Sahne, 1/2 l Gemüsebrühe, Zitronensaft nach Geschmack.

So wird's gemacht:

Zwiebeln würfeln und in Öl andünsten, Chili darunter mischen, Maiskörner dazugeben, mit Sahne und Brühe aufgießen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann Suppe pürieren und durch ein Passiersieb streichen, Suppe noch einmal cremig aufschlagen, abschmecken.

Karotten-Maronen-Suppe mit Rosmarin

700 g Karotten, 2 kl. Zwiebeln, 2 EL Olivenöl, 1 1/4 l Brühe, 200 g Maronen (vorgegart), 1/2 Bund frischer Rosmarin, Pfeffer, 3 EL Orangensaft

So wird's gemacht:

Karotten in Scheiben schneiden, Zwiebeln fein würfeln und in Öl andünsten. Rosmarinnadeln und Karotten dazugeben. Bei mittlerer Hitze immer wieder umrühren und etwa zehn Minuten weiterdünsten. Vier EL Karottenscheiben beiseite stellen. Dann Gemüse mit Saft und Brühe ablöschen und aufkochen. Inzwischen Maronen grob hacken, die Hälfte mit den Karotten mischen, die andere Hälfte unter die Suppe ziehen und alles pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Karotten-Maronen-Mischung auf der Suppe anrichten.

Wer's ein bisschen edler mag, sollte in diesen kühlen Tagen zur „**Hausmannskost de luxe**“ (edel, 16,95 Euro) greifen, ein Kochbuch, das mehr als 60 Gerichte in neuem Glanz präsentiert. Wie wäre es mit Hähnchenbrust und Karotten quiche, Königsberger Klopse „Thai Style“ (mit Zitronengras und Koriander) oder mit Krautsalat und Baconchips?

M. HILDEBRAND

