

Sanctio

Winter 2011

„Seelentröstersuppen und Samtiges im tiefen Teller“

Fünf Fragen an Sonja Riker, Inhaberin des Suppenladens SuSa auf dem Münchner Elisabethmarkt und Autorin des Kochbuchs *Suppenglück*.

1. Was kommt bei Ihnen im Herbst in den tiefen Teller?

Cremige und samtige Varianten wie Karotten-Maronen-Suppe, Kürbissuppe mit Birne oder auch Rote-Beete-Suppe mit Himbeeren. An kalten, grauen Herbsttagen sind sie genau das Richtige, denn sie machen nicht nur ein wohliges Gefühl im Bauch. Dank Kräutern und Gewürzen wie Anis, Salbei oder Muskat wirken sie auch wärmend. Mit einem frischen Holzofenbrot sind sie sogar eine Hauptmahlzeit.

2. Und wenn's ganz schnell gehen soll – was kochen Sie da?

Eine Tomatencremesuppe. Wenn's sehr eilt, kann man auf frische Tomaten verzichten und stattdessen geschälte Dosentomaten nehmen, das ist geschmacklich überhaupt kein Problem. Von Oktober bis Mai sind sie im Geschmack oft sogar besser als die Ware, die frisch zu kaufen ist.

3. In Ihrem Kochbuch finden sich auch „Seelentröstersuppen“. Was kochen Sie einer Freundin mit Liebeskummer?

Eine Pfannkuchensuppe, eine Griesnockerlsuppe oder eine

Tafelspitzsuppe. Das sind Wundersuppen, die schon unsere Mütter für uns gekocht haben. Sie helfen gegen Schnupfen, Husten und Tränchen. Allein schon der Duft weckt Kindheitserinnerungen. Nach einem Teller Seelentröstersuppe ist fast alles wieder gut.

4. Was ist wichtig für einen guten Suppenfond?

Dass man richtig gute Zutaten verwendet, also für den Gemüsefond frisches Gemüse und für den Fleischfond hochwertiges Fleisch. Und kleben Sie nicht so am Rezept: Sind Sie Selleriefan, können Sie davon ruhig mehr verwenden. Wenn Sie einen Geflügelfond aufsetzen, sollten Sie statt eines Suppenhuhns besser ein Brathähnchen verwenden, denn das ist fetter und bringt mehr Geschmack. Das Fett lässt sich nach dem Abkühlen der Brühe problemlos abheben.

5. Und welche Gewürze sind ein Muss?

Auf alle Fälle guter, frisch gemahlener Pfeffer. Das Pfefferkorn muss noch nach Pfeffer riechen. Und Kurkuma ist wunderbar, um der Brühe eine schöne Farbe zu geben. Das Auge isst ja mit. Auch Zimt gehört in die Suppenküche, es ist ein unterschätztes Gewürz, das wunderbar in Eintöpfe wie Chili con Carne passt.



SONJA RIKER

Beruf: Betreibt einen Suppenladen, Autorin.

Wohnt: In München.



Suppenglück, Kunstmannverlag, 19,90 Euro.