aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Zum Glück gibt's Suppen

SUPPENLIEBE UND THERMOMIX: ZWEI, DIE SICH ENDLICH GEFUNDEN HABEN. **ER** IST DER PRAKTISCHE, **SIE** HÄLT LEIB UND SEELE ZUSAMMEN.

Suppen tun gut. Nicht nur hierzulande gehören sie zu unserer Esskultur – in den Ländern der ganzen Welt wurden sie schon immer geliebt. Legendär sind Linsensuppe mit Würstchen oder eine selbst gekochte Hühnerbrühe. Suppen, und dazu gehören auch Eintöpfe, lassen Erinnerungen aufleben – bei mir ganz sicher an meine Kindheit. Wie war das früher? Da kam es im Alltag eher darauf an, etwas Praktisches aus dem großen Topf zu servieren, damit alle zu Hause am Tisch zu ihrer warmen Mahlzeit kamen. Zu Unrecht blieben Suppen über Jahre die Mauerblümchen im Schatten kulinarischer Newcomer; Burger oder Wraps ließen sich auf ihrer Erfolgsspur nur schwer vom Suppentopf überholen.

DER NEUE SUPPENTREND

Aber die Zeiten haben sich gewandelt. Heute sind Suppen geradezu »angesagt« – was ist passiert? Der Blick geht mehr als zuvor über den Tellerrand. Was haben die Anhänger vegetarischer oder veganer Küche zu bieten? Warum sind Suppen aus der ayurvedischen Küche so bekömmlich? Was kreiert ein junger Sternekoch aus einer altehrwürdigen Kartoffelsuppe? Es mag auch an den spannenden Zutaten liegen, die wir heutzutage schon im gut sortierten Lebensmittelhandel bekommen können. Ob aus konventioneller Quelle oder in Bio-Qualität, exotische Gewürze oder wiederentdeckte Gemüsesorten — alle Ansprüche finden sich in Suppen und Eintöpfen wieder. Es gibt kaum ein Lebensmittel, das da nicht hineinpasst.
In den meisten größeren Städten haben kleine Bistros, die sich auf Suppen spezialisiert haben, Hochkonjunktur. Die wachsende Fangemeinde dieser »Suppenbars« nimmt da schon mal Schlangestehen in Kauf, um sich auf eine exotische Kürbissuppe oder eine frische Gurkenkaltschale zu freuen – für den Geldbeutel erschwinglich und für Bauch und Seele gleichermaßen eine Wohltat. Auch ich habe meine Lieblingssuppenküche längst gefunden.

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Gutes Essen kann zufrieden und glücklich machen. Und zum Glück spielt auf dieser Erfolgstour auch die Küchentechnik mit. Es ist ein attraktiver Gedanke, sich das Leben einfacher zu gestalten. Wir können uns auch das Kochen in der eigenen Küche gerne leichter machen. Dabei soll das Ergebnis aber richtig gut werden. Klar macht es Spaß, mit Muße und Hingabe Gemüse zu putzen und zu schnippeln. Freude macht es aber auch, Arbeit abzugeben, Zeit zu sparen, Abwasch zu vermeiden. Was mit dem Pürierstab begann, ist nun bei ausgefeilten Küchenmaschinen angekommen. Sei herzlich willkommen, Thermomix!

EIN ALLROUNDTALENT – DAS IST IHR THERMOMIX

Ihr Thermomix ist eine technisch raffinierte Küchenmaschine, die trotzdem einfach zu bedienen ist. Herzstück ist das Grundgerät mit Display und Symbolen zum Einstellen von Zeit, Temperatur und Drehzahl des Mixmessers. Weil der Thermomix sogar wiegen kann, erscheint nach Aktivieren der Waage auch das Gewicht gewogener Zutaten im Display. Das herausnehmbare, mit vier Flügeln arbeitende Messer sitzt unten im Mixtopf. Seine Flügel haben eine sehr scharfe Seite zum Zerkleinern und eine eher stumpfe Seite. Dahinter steckt eine besondere Funktion, der sogenannte Linkslauf. Dreht sich das Mixmesser mit der stumpfen Seite im Linkslauf, dann bleiben Zutaten stückig und werden nicht weiter zerkleinert. Das ist ideal für Eintöpfe. Der Edelstahl-Mixtopf ist mit Heizung und Sensoren ausgerüstet. Richtig praktisch ist die Markierung für die Füllmenge an der Topf-Innenseite. Der Mixtopf wird mit einem Mixtopfdeckel vor jeder Aktion automatisch verriegelt. Nach dem Motto »Safety first« läuft hier nichts ohne diese Verriegelung. In der Mitte des Deckels befindet sich eine Öffnung zum Abdampfen und Einfüllen von Zutaten – diese lässt sich manuell mit einem passenden Messbecher (und nur mit diesem!) verschließen.

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Ob Einwiegen oder unterschiedliche Drehzahlstufen: Die Technik des Thermomix macht das Zubereiten von Suppen und Eintöpfen so einfach.

Zum weiteren Zubehör gehört der Varoma mit Einlegeboden und Deckel. So zusammengefügt lässt sich der Varoma auf den Mixtopf mit Deckel setzen. In dieser Kombination kann der Thermomix sogar drucklos dampfgaren. Wird noch der Garkorb in den Mixtopf miteingehängt, dann lassen sich mehrere Komponenten einer Mahlzeit auf mehreren Ebenen gleichzeitig garen.
Zum Schlagen von Sahne und Eiweiß oder Rühren von Saucen und Cremes kommt ein Rühraufsatz (Schmetterling) zum Einsatz. Ohne etwas umbauen zu müssen, wird er einfach auf das Mixmesser gesetzt. Alle Zubehörteile und sogar der Mixtopf selbst dürfen in den Geschirrspüler.
Weitere besondere Funktionen sind der Teigmodus zum Teigkneten sowie der Turbomodus für maximale Power der Umdrehungen des Mixmessers. Diese Funktion bei heißen Zutaten nicht sofort zuschalten.

Nie wieder ohne!
Ich habe die Erfahrung gemacht: Wer den Thermomix für sich entdeckt hat, mit ihm arbeitet und experimentiert, der möchte ihn nicht wieder hergeben. Sowohl in den Haushalten als auch in der Gastronomie hat er seinen Platz gefunden. Kein Wunder, denn sowohl das Vorgängermodell TM31 als auch das aktuelle Modell TM5 kann mit vielen Funktionen aufwarten: Zerkleinern, Andünsten, Kochen, Rühren oder Pürieren – alles das passiert in nur einem Topf, dem Mixtopf.

Der TM nimmt Arbeit ab
Was ich am Thermomix besonders schätze, ist, dass ich selbst entscheiden kann, wie ich ihn für mich arbeiten lasse. Entscheide ich mich für ein bewährtes Thermomix-Rezept, dann darf ich pragmatisch sein und kann mich ohne viel Nachdenken auf das gute Ergebnis verlassen. Eine Hollandaise zum Spargel? Kein Problem, denn das gibt es ja als Rezept mit genauer Anleitung.
Ich koche leidenschaftlich gerne locker aus der Hand. Darum war ich anfangs sehr kritisch. Kann diese hochtechnische Küchenmaschine für mich so arbeiten, wie ich es haben will? Ich habe es einfach ausprobiert. Dafür musste ich den Thermomix aber »verstehen« lernen. »Was passiert, wenn ich was einstelle?« Diese Zeit des Kennenlernens wurde hochspannend. Zum Glück sind die mitgelieferten Tipps und Anleitungen so gut, dass jeder mit dem Thermomix auch eigene Rezeptideen umsetzen kann. Und genau das habe ich dann auch gemacht.

MIT DEM THERMOMIX ZUM SUPPENGLÜCK

Mich fasziniert die besondere Technik, die das Zubereiten von Suppen und Eintöpfen mit dem Thermomix so einfach macht. Zum Beispiel das Einwiegen der Zutaten. Die vielen Drehzahlstu-

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Lust auf gute Brühe?

AM BESTEN SELBST GEKOCHT. OB ALS KRAFTVOLLE SUPPENBASIS ODER EINFACH SO ALS HEISSGETRÄNK – BRÜHEN LIEGEN IM TREND.

Spätestens seit im November 2014 die Suppenbar »Brodo« mit nur drei wohlschmeckenden Brühe-Kreationen New York begeisterte, haben selbst gekochte Brühen es zum neuen Stern am Trendhimmel geschafft. Ich kann das gut verstehen, denn seit meiner Kindheit kenne ich die »Kraftbrühe« aus Rinderknochen – schon der Gedanke daran gibt mir Wärme. Aber nicht nur der gute Geschmack von selbst gekochter Brühe macht den Erfolg. Durch stundenlanges Kochen lösen sich aus den Zutaten Inhaltsstoffe, die unserer Gesundheit zuträglich sind: Aminosäuren, Mineralstoffe und Kollagen. Sogar Heilwirkung wird der Brühe zugeschrieben.

Heilsame Hühnersuppe Paradebeispiel dafür sind die Hühnerbrühe oder die daraus zubereitete Hühnersuppe. Tatsächlich haben Laborversuche eine entzündungshemmende Wirkung von Inhaltsstoffen (besonders des Eiweißbausteins Cystein) der Hühnerbrühe bewiesen. Auch wenn dies bislang durch Studien am Menschen nicht bestätigt werden konnte: Ich schwöre auf dieses alte Hausmittel und koche bei Erkältungskrankheiten eine gute Hühnerbrühe aus frischen Zutaten. Auf die kommt es nämlich an. Fleisch und Knochen sollten immer frisch und von guter Qualität sein. Für Gemüsebrühen dürfen auch Abschnitte vom Gemüseputzen verwendet werden – am besten von Bio-Gemüse.

Selbst gemachte Brühen: Ich habe für meine Alltagsküche einen bequemen Weg zur schmackhaften Brühe gefunden – natürlich mit dem Thermomix. Besonders für Fleischbrühe ist es wichtig, konstant unter 100 Grad zu köcheln, um Inhaltsstoffe und Geschmacksträger zu schonen. Das kann der Thermomix mit seiner Temperatureinstellung garantiert. Besonders elegant: Den Garkorb mit Fleischstücken befüllen und in den Mixtopf hängen. Wie bei allen Rezepten für den Thermomix gibt mir der Mixtopf mit seinem Fassungsvermögen auch hier vor, welche Mengen ich verwenden kann. Meine Rezept für drei Brühen (Seite 89) habe ich darauf abgestimmt.

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Salzen
Beim Kochen wandern besonders viele gesunde Inhaltsstoffe aus den Zutaten in die Brühe, wenn erst ganz zum Schluss mit Salz abgeschmeckt wird.

Versalzen?

NICHT VERZWEIFELN, WENN'S PASSIERT IST! EINFACH EINE ODER MEHRERE KARTOFFELN SCHÄLEN UND IM GANZEN IN DER VERUNGLÜCKTEN BRÜHE GARKOCHEN. DANN HERAUSNEHMEN.

Einfrieren

Abgekühlte Brühe in Gefrierdosen bis Fingerbreite unter den Rand einfüllen und passende Deckel fest andrücken. Kleine Portionen sind zum Verfeinern von Saucen bestens geeignet. Dafür Eiskugelbeutel oder -behälter mithilfe einer Kanne (Litermaß) befüllen und gut verschließen. Beschriftung nicht vergessen!

Mindestens haltbar bis:

– gekochte Brühe im Kühlschrank (in fest verschlossener Gefrierdose oder im Glas): bis zu 5 Tage. Wichtig ist das schnelle Abkühlen.
– gekochte Brühe im Tiefkühler: mehrere Monate

Wenn schon Instant, dann lohnt ein Blick auf die Zutatenliste. Je weniger Zusatzstoffe (Zucker, Geschmacksverstärker, Aromen) enthalten sind, um so „ehrlicher" wirkt der Geschmack. Im Biosortiment werden Produkte angeboten, die auch „ohne" eine akzeptable Suppenbasis abgeben.

FÜR SAMMLER!
Reste von gehäuteten Tomaten, frische Abschnitte von Möhren, Sellerie und Lauch, Petersilienstiele – bitte nicht wegwerfen! Eignet sich alles für eine Gemüsebrühe. Am besten einen Gefrierbeutel im Tiefkühler stationieren und Reste darin sammeln. Ist der Beutel voll, Brühe kochen!

Zwiebel-Trick

Den gibt's schon lange: Für eine Fleischbrühe mit noch mehr Farbe und Aroma halbiere man eine geschälte Zwiebel quer, röste diese mit den Schnittseiten und etwas Geduld in einer sehr heißen Pfanne an. Dabei sollte sie aber nicht verkohlen. Dann mit dem übrigen Gemüse für die Brühe im Mixtopf zerkleinern.

Brühwürfel

UND GEKÖRNTE BRÜHE KOMMEN IN DER SCHNELLEN KÜCHE NUR ZUM WÜRZEN UND NICHT ALS SUPPENBASIS ZUM EINSATZ.

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

Gewusst wie: Die Reihenfolge der Zubereitung gibt der Thermomix vor. Gut zu wissen, was sich bewährt hat.

fen, auf die sich das Mixmesser einstellen lässt. Und dann der eine Mixtopf, der mehrere Arbeitsschritte nacheinander zulässt. Gut zu wissen, welche Reihenfolge sich bewährt hat.

Erst zerkleinern
Fangen wir doch mal mit frischen Kräutern an. Die werden bevorzugt behandelt, auch wenn sie für die nächsten Rezeptschritte noch keine Rolle spielen. Zum gleichmäßigen Zerkleinern brauchen sie nämlich einen trockenen Mixtopf. Darum die gut trocken getupften Kräuter vor allen anderen Zutaten bei Drehzahlstufe 7–8 fein hacken. Möchte ich dann eine Knoblauchzehe, Schalotte oder Zwiebel fein hacken, gelingt das in Sekundenschnelle von Drehzahlstufe 5–8. Was im Mixtopf nach oben geschleudert wird, einfach mit einem Spatel vom Rand nach unten schieben, damit dem Mixmesser bei den folgenden Arbeitsschritten nichts entgeht.

Dann andünsten
Ich füge einfach Öl oder Fett hinzu und stelle bei meinem TM5 die Temperatur auf 120 Grad ein. In 3 Minuten bei Drehzahlstufe 1–2 wird gedünstet und gleichzeitig umgerührt. Und ich muss mich nicht weiter darum kümmern. Zu Anfang habe ich mich gewundert, dass beim Andünsten die eingestellten 120 Grad in 3 Min. bei Drehzahlstufe 1 oder 2 nicht erreicht werden. Dafür steigt die Temperatur in dieser kurzen Zeit aber bis auf 100 Grad an. Vorteil: Gewürze, die mit angedünstet werden, geben ihre Aromen frei, ohne dabei zu verbrennen. Die 120 Grad können zum Beispiel durch die Temperaturstufe Varoma beim Erhitzen von Zucker und Butter entstehen (wie im Rezept für Bratapfelsuppe, Seite 56). Das Vorgängermodell TM31 hat diese Temperaturstufe nicht, daher wird auf der Stufe Varoma angedünstet. Hier werden konstant 100 Grad gehalten.

Dann wieder zerkleinern
Viele Suppen- und Eintöpfe sind ohne Gemüse undenkbar. Das wird je nach Sorte gewaschen, geputzt und dann nur grob zerteilt. Bewährt haben sich Stücke von etwa 3 cm. Besonders praktisch: Ich kann gleich mehrere Gemüsesorten gemeinsam bei Drehzahlstufe 5 in nur wenigen Sekunden, mehr oder weniger grob oder auch ganz fein zerkleinern. Besonders bei Wurzelgemüse wie Möhren und Pastinaken hat das Mixmesser ordentlich zu arbeiten. Dabei kann es im Mixtopf »hoch hergehen«. Auch darum sind drei Dinge wichtig: Der Thermomix muss sicher auf festem Untergrund und weit genug entfernt von der Kante der Arbeitsplatte stehen. Bitte achten Sie auch darauf, den Mixtopf nicht zu überfüllen: Maßgeblich sind die Markierungen an der Mixtopfinnenseite. Und dann ist da noch die Sache mit dem Spatel: Nur der darf nämlich zu Hilfe genommen werden, um das Mixmesser bei

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag

seiner Arbeit zu unterstützen. Weil der original TM-Spatel einen »Kragen« hat, kann der problemlos durch die Öffnung vom Mixtopfdeckel gesteckt werden. Damit klappt die Durchmischung schneller. Der Spatel gelangt dabei sicher nicht bis zum rotierenden Messer.

Garen und gleichzeitig rühren
Alles bleibt im Mixtopf und Brühe, Fond oder Saft kommen hinzu. Je nach Rezept variiert die Gartemperatur zwischen 90 Grad (z. B. beim Brühekochen) und Varoma (zum Karamellisieren oder für heißen Dampf). Beim TM31 wählen Sie statt 95 bzw. 98 Grad 90 Grad und verlängern die Garzeit um einige Minuten. Damit alles schön gleichmäßig garen kann, rührt gleichzeitig das Mixmesser bei Stufe 1 oder 2. Möchten Sie, dass Ihr Eintopf gegarte, noch stückige Zutaten enthält, dann nutzen Sie dafür diesen Linkslauf: Das Mixmesser dreht sich mit seiner stumpfen Seite voran und lässt kleine Stücke ganz.
Der Thermomix hilft mir dabei, Zeit zu sparen: Während er munter kocht, kann ich ihn sich selbst überlassen und etwas anderes tun – zum Beispiel entspannen.

Fein pürieren
Ohne ein weiteres Gerät aus dem Küchenschrank zu holen, lasse ich den Thermomix meine Suppen optimal pürieren. Unter den 10 Drehzahlstufen für die Geschwindigkeit des Mixmessers beginne ich meistens mit der Stufe 4 und steigere langsam bis zu Stufe 8.

Abschmecken und unterrühren
Fehlt noch etwas? Um den Geschmack richtig rund zu bekommen, wird bei pürierten Suppen erst nach dem Pürieren abgeschmeckt. Damit sich Salz oder Gewürze mit der Suppe gut verbinden können, lasse ich dafür das Mixmesser einige Sekunden auf Stufe 3 laufen. Das hat sich auch bewährt, wenn noch saure Sahne oder fein gehackte Zutaten, wie zum Beispiel Kräuter, schön gleichmäßig untergerührt werden sollen.

Mixtopf leeren
Wer sich mit dem Thermomix anfreundet, tut sich auch mit dem Hantieren beim Leeren oder Umfüllen mit der Zeit immer leichter. Der harte, original TM-Spatel ist zwar rundum einsetzbar. Ich benutze zum Entleeren aber auch weiche Spatel aus Silikon. Besonders bei Suppen und weichen Cremes finde ich diese sehr hilfreich. Zum »Auskehren« von Krümeln oder gemahlenen Nüssen verwende ich auch gerne einen langstieligen Backpinsel. Manchmal ist es nötig, den Mixtopf vor dem nächsten Arbeitsgang auszuspülen. Das lasse ich den Thermomix gerne selber machen: einfach warmes Wasser bis kurz über dem Mixmesser einfüllen. Dann bei

aus: Köhler, Suppenglück – Kochen mit dem Thermomix® (ISBN 9783432107257) © 2017 Trias Verlag