



## Die Kochkolumne von Brigitte Volk und Marita Schneider



### Unser Thema: SUPPEN UND EINTÖPFE

Alles wird gut, wenn du dir Zeit lässt. Das ist die Koch-Philosophie von Ulrich-Gerhard (Uli) Krause und passt besonders gut zu unserem heutigen Thema. Eine Suppe oder ein Eintopf brauchen ihre Zeit. Aber vor allem die Basis-Brühe benötigt Geduld, sonst entlocken Sie einem Huhn weder Geschmack, noch die wohltuende Wirkung auf Gaumen und Gemüt.

Wir kochen heute als Basis eine Hühnerbrühe und diesen Begriff nimmt Uli Krause gleich zum Anlass für eine kurze Sachkunde. „Eine Brühe ist eine klare Essenz aus gekochtem Fleisch, Fisch oder Gemüse. Eine Suppe ist meist ein Vorgericht, mit einer kleinen Einlage oder als cremige Variante, bei der püriert und aufgeschäumt wird. Ein Eintopf ist eine Hauptmahlzeit mit ordentlich was drin!“

Zwei sehr verschiedene Gerichte werden wir aus der Basis-Hühnerbrühe zubereiten: Steckrübeneintopf mit Wirsing und Tom Yang Gung, eine Thailändische Garnelensuppe, die aber von ihrem Gehalt her auch Eintopf heißen könnte. Beide kräftig und sehr dazu geeignet, an einem kalten Wintertag bis in die Zehen aufzuwärmen.

Lüchow-Dannenberg ist nach der Einwohnerzahl der kleinste Landkreis Deutschlands und auch in der Kochkunst nicht besonders groß. Allerdings war Uli Krause schon als kleiner Junge so vom Kochen fasziniert, dass er sich nicht von einem eher mäßigen Ausbildungsbetrieb dort abhalten ließ. Er verwirklichte seinen Traum, mit richtig guten, frischen und regionalen Produkten zu kochen. Sein Weg führte ihn geradewegs in den kulinarisch hochgelobten Süden der Republik und seit 13 Jahren dürfen nicht nur die Golfer Baden-Badens seine Kochkünste genießen.

Wir starten mit der Brühe. Zwei ansehnliche und gewichtige Hühner kommen in einen großen Topf und Wasser dazu, bis sie bedeckt sind.

**Wir kochen  
für Sie  
mit Gastkoch  
Uli Krause**



Dann mit starker Hitze zum Kochen bringen. Große Metzger-Zwiebeln, halbiert, aber mit Schale, werden sehr dunkel in einer Pfanne ohne Fett geröstet. Was so intensiv „riecht“, ist der Zucker in der Zwiebel. Der karamellisiert und gibt Farbe und Aroma. Die Brühe muss immer wieder abgeschöpft werden. Erst, wenn kein Schaum mehr entsteht, kräftig salzen und die Gemüse mit den Gewürzen hinzugeben. Sie können alles an Wurzelgemüse verwenden, was Sie zur Hand haben. Und dann können Sie sich für mindestens zwei Stunden ausruhen oder besser, die Zutaten für den Steckrübeneintopf mit Wirsing vorbereiten.

Rezepte für Eintöpfe sind eigentlich nur Ideengeber. Sie sind oft noch von der Großmutter, meint Uli Krause, aber mitgewachsen. Wenn man ein paar Grundregeln beachtet, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Es ist z. B. wichtig, dass Sie die Kochzeiten berücksichtigen, denn das Gemüse in einem Eintopf soll schön gar sein. Weiß- oder Spitzkohl, Pastinaken, Kohlrabi, Lauch oder auch Kürbis sind sehr gut geeignet. Ob Getreide, Kartoffeln oder Nudeln, das ist eine Frage des Geschmacks und der Harmonie der Produkte. Für den Graupeneintopf werden die Gemüse nur angeschwitzt, sie sollen keine Farbe nehmen. Dann mit etwas Zucker glasieren, das intensiviert den Geschmack. Auch die Beilagen oder Garnituren sind als Ideen zu verstehen. Statt kross gebratenem Speck eignen sich Kassler, aber auch die Reste von Gänse- oder Entenbraten.

Für die asiatische Suppe bitte auch die Schalen der Scampi mit anrösten, das gibt Farbe und Geschmack. Nach dem Ablöschen ist der Fond für viele Gerichte zu verwenden und für 1000 + 1 Suppenvariante.

Unsere Brühe ist fertig. Die Hühner kommen heraus und werden z. B. zu einem Frikassee verarbeitet. Wir legen ein Sieb mit einem Tuch aus und gießen die Brühe ab. Und das Ergebnis: Eine „Auferstehungssuppe“. Sie macht fit bei einer Erkältung, nach einem knackig kalten Winterspaziergang, aber sie hilft auch nach einem Gläschen zuviel. Und sie wirkt, wie man sieht, als Stimmungsaufheller. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Rezepte und Fotos finden Sie unter [www.baden-medien.de](http://www.baden-medien.de)