


Eine Schale Glück

Nach einem langen Arbeitstag
in der Apotheke gibt es
manchmal nichts Feineres:
**Ein Teller Suppe wärmt nicht
nur unseren Bauch, sondern
schenkt uns auch dieses
herrliche Zuhause-Gefühl...**



Ideal

Eine Studie der Uni Wien hat
belegt, dass regelmäßige
Suppenesser überdurchschnitt-
lich häufig ihr Idealgewicht
aufweisen. Na, wenn das
nicht ein weiterer guter
Grund für eine heiße
Suppe ist...

So gesund ist es

- Brokkoli liefert jede Menge Vitamin C
- Grünkohl steckt voller Eisen und trägt so zur Leistungsfähigkeit bei

SEHR
SÄTTIGEND

Brokkoli-Grünkohl-Suppe mit Zitronen-Crème-fraîche

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 30 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

200 g Grünkohlblätter, grob gehackt
1,5 EL Olivenöl
1 große, braune Zwiebel
3 Knoblauchzehen, fein geschnitten
1,5 l Gemüsebrühe
650 g Kartoffeln, geschält
450 g Brokkoli, in Röschen geschnitten
250 g Crème fraîche
1 EL geriebene Bio-Zitronenschale
1 Handvoll Petersilie

ZUBEREITUNG:

- 1 Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) vorheizen.
- 2 50 g Grünkohl mit 2 TL Öl beträufeln und für zehn Minuten im Ofen backen.
- 3 Währenddessen Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebel und Knoblauch unter Rühren fünf Minuten lang braten.
- 4 Die Gemüsebrühe und die zerkleinerten Kartoffeln hinzufügen und zum Kochen bringen. Danach die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Deckel fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend den Brokkoli hinzufügen.
- 5 Zum Schluss den restlichen Grünkohl und die Petersilie dazugeben und köcheln lassen. Die Masse mit einem Pürierstab pürieren.
- 6 Crème fraîche mit der geriebenen Zitronenschale vermischen.
- 7 Die Suppe in Schalen füllen und mit Crème fraîche und Grünkohlchips verzieren.

Wenn ich den Duft eines Linseneintopfes rieche, werde ich sofort in meine Kindheit zurückversetzt. Ich erinnere mich noch genau, wie oft meine Schwester und ich vom Spielplatz hungrig und mit geröteten Wangen nach Hause liefen. Und schon beim Öffnen der Tür stieg uns dieser wohlig-vertraute Geruch entgegen, der das ganze Haus erfüllte. Der Duft einer Linsensuppe, wie sie nur unsere Großmutter zaubern konnte, wenn sie wieder einmal zu Besuch war, den größten Topf aus dem Schrank holte und mit einem langen Holzlöffel darin rührte. Ein warmes Lächeln im Gesicht, das die Vorfreude auf das gemeinsame Mahl widerspiegelte. Meine Mutter hat oft versucht, Omas Linsensuppe nachzukochen – aber es war nie das Gleiche. Bis heute rätseln wir, welche Geheimzutat es war, die unsere Großmutter noch unbeobachtet mit in den Topf geworfen hat. Waren es bestimmte Gewürze? Das entscheidende Lorbeerblatt mehr? Und eine besonders große Portion Liebe?

Mit einer selbst gemachten Suppe verbinden die meisten von uns Begriffe wie Familie, Liebe und Wärme. Kein Wunder: Man sitzt gemeinsam am Tisch und löffelt das stärkende und wärmende Gericht im Kreise seiner Lieben, teilt die Ereignisse des Tages, und mit jedem Löffel erfüllt die Suppe nicht nur den Bauch, sondern auch das Herz mit Wärme. Darum ist es nur allzu verständlich, dass die traditionellen Suppenrezepte unzähliger Großmütter über Generationen in einer Familie weitergegeben und wie ein Schatz bewahrt werden.

Ich koche immer gern gleich größere Mengen. So ist bei uns die Tradition der Never-ending-Suppe entstanden. Immer, wenn der Rest nicht mehr für alle reicht, fügen wir ein paar neue Zutaten hinzu. Zum Beispiel ein paar neue Gemüsesorten, ein neues Topping wie Kürbiskerne oder einen Klecks selbst gemachtes Pesto. Daraus entstehen oft ganz unerwartet die köstlichsten Mischungen.

Beim Nachkochen der drei Suppen auf diesen Seiten wünsche ich Ihnen gutes Gelingen!

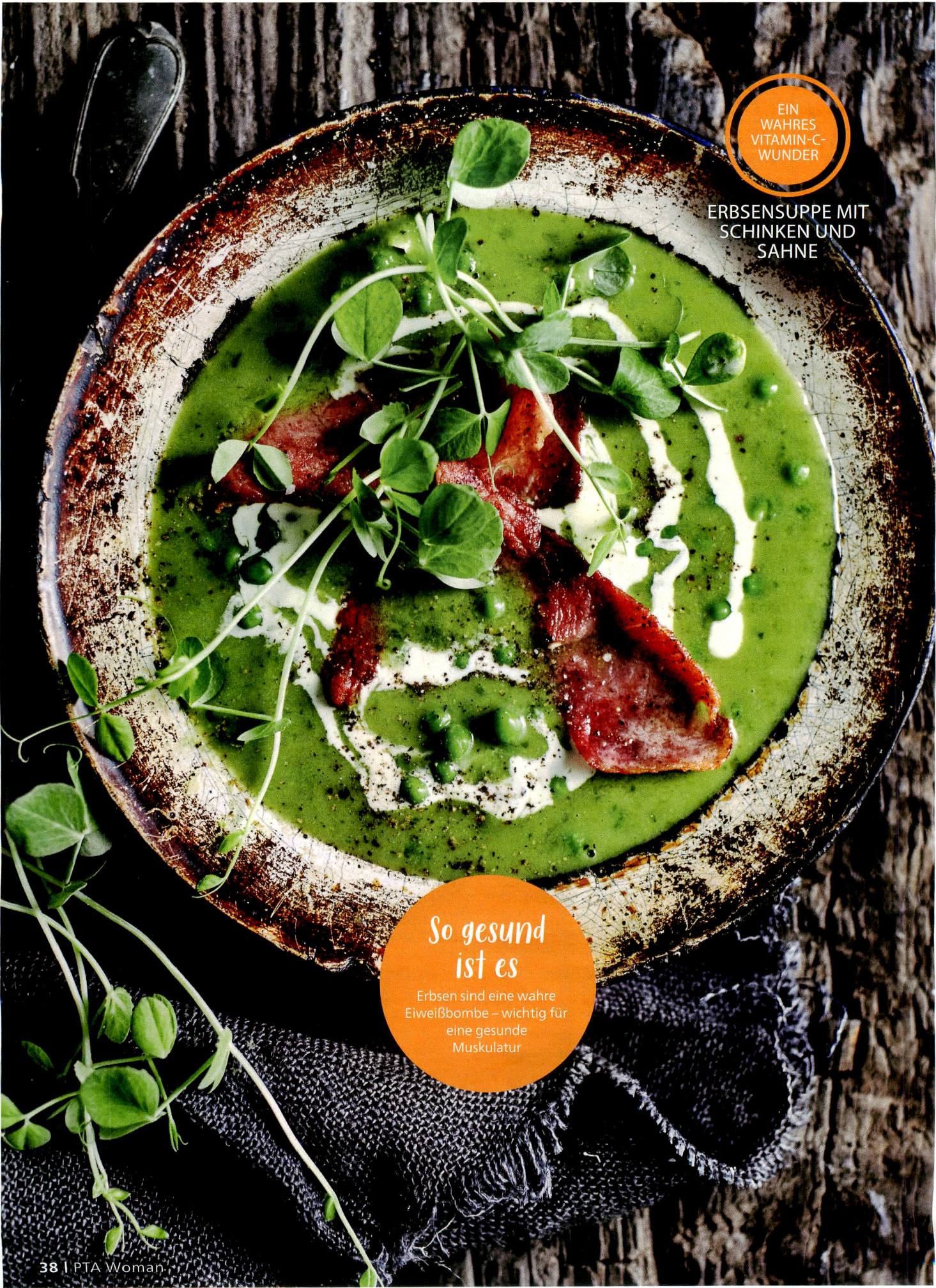
STÄRKT
DIE
NERVEN

TOMATEN- PAPRIKA- SÜPPCHEN

REZEPT AUF SEITE 41

So gesund
ist es

- Tomaten enthalten viel Kalium – das hält Stoffwechsel und Verdauung in der Balance
- Das Selen in den Pinienkernen stärkt die Zellen und schützt vor Infekten

A top-down view of a rustic, dark ceramic bowl filled with vibrant green pea soup. The soup is garnished with several slices of cooked ham, a drizzle of white cream, and fresh pea tendrils. The bowl sits on a dark, textured surface, possibly a wooden table. A small orange circle in the top right corner contains the text 'EIN WAHRES VITAMIN-C-WUNDER'. Another orange circle in the bottom center contains the text 'So gesund ist es' followed by a paragraph about the health benefits of peas. The page number '38 | PTA Woman' is in the bottom left corner.

EIN
WAHRES
VITAMIN-C-
WUNDER

ERBSENSUPPE MIT
SCHINKEN UND
SAHNE

So gesund ist es

Erbsen sind eine wahre
Eiweißbombe – wichtig für
eine gesunde
Muskulatur

Erbsensuppe mit Schinken und Sahne

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

40 g Butter
3 Frühlingszwiebeln, in dünne Streifen geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
200 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt
1,5 l Hühnerbrühe
250 ml Wasser
750 g TK-Erbsen
1 Handvoll frische Minzblätter
1 EL Olivenöl
300 g Beinschinken in Scheiben
125 ml Schlagsahne
Zuckerschoten-Sprossen

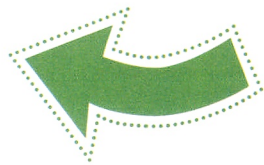
ZUBEREITUNG

- 1 Butter in einem großen Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln und die Knoblauchzehe unter Rühren etwa fünf Minuten anbraten.
- 2 Kartoffeln, Hühnerbrühe und Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Etwa zehn Minuten köcheln lassen. 600 g Erbsen dazugeben und weitere zwei Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen.
- 3 Die Minzblätter hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Die restlichen Erbsen dazugeben und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zudecken und warmhalten.
- 4 Parallel das Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Den Schinken jeweils zwei Minuten lang von beiden Seiten goldbraun braten.
- 5 Die Suppe in Schüsseln verteilen und die Schlagsahne daraufträufeln. Zum Schluss mit Schinken und den Zuckerschoten-Sprossen verzieren.



KOCH-NOTIZEN

Sprossen und Keimlinge gelten als überaus gesund. Sie enthalten viele Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Außerdem sind sie kalorienarm und enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Während der Keimung kommt es im Keimling zu einer Vielzahl von Stoffwechselaktivitäten. Nährstoffe werden neu gebildet, andere um- oder abgebaut.

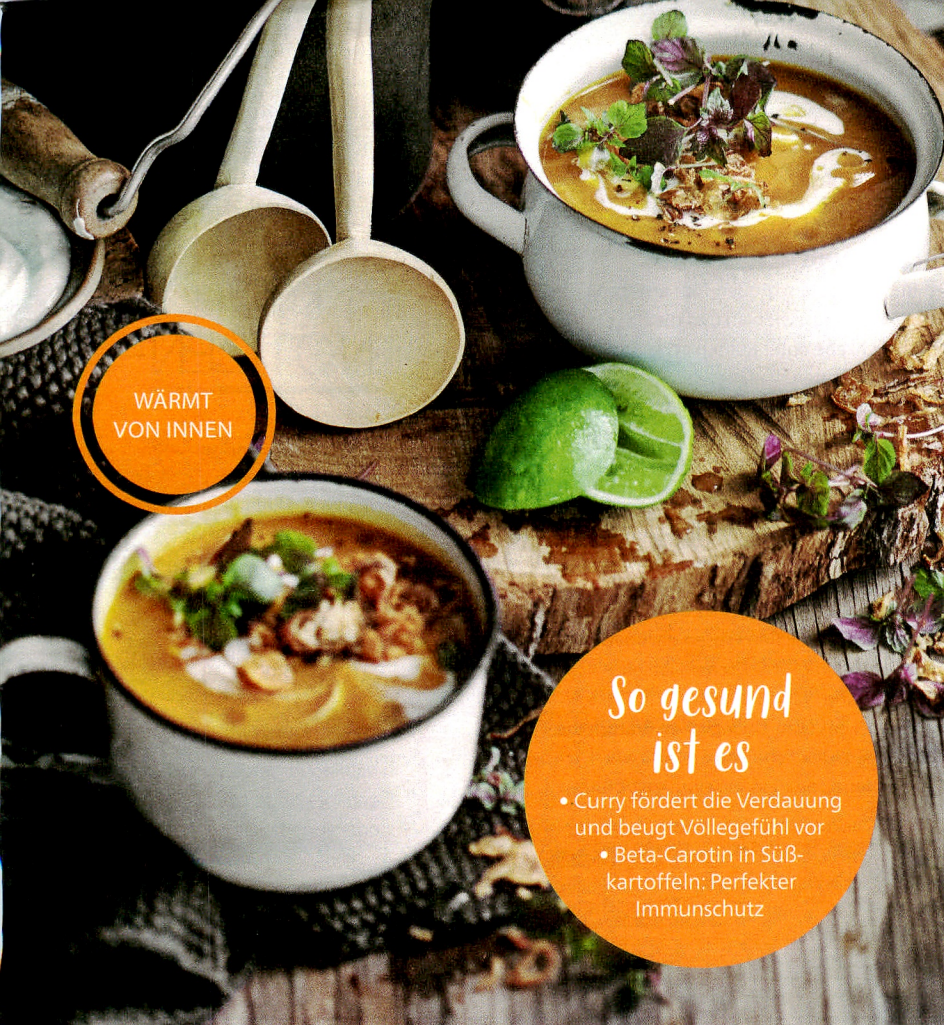


ARISE

Im Palast findet jeder Gast seinen Lieblingsplatz!

Genieße ein atemberaubendes Showerlebnis mit bester Sicht auf den begehrten Premium-Plätzen. Oder gönne Dir noch mehr Komfort in der VIP-Kategorie mit extra Beinfreiheit und VIP-Zugang an der Garderobe und Bar.

Einen besonders exklusiven Besuch erlebst Du in der luxuriösen Wall Sky Lounge mit privatem Barservice und einem spektakulären Von-oben-Blick auf das Geschehen.



WÄRMT
VON INNEN

So gesund ist es

- Curry fördert die Verdauung und beugt Völlegefühl vor
- Beta-Carotin in Süßkartoffeln: Perfekter Immunschutz

Rote Thai-Curry-Suppe mit Süßkartoffeln

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 35 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

- 1 EL Pflanzenöl
- 1 große, braune Zwiebel, geschnitten
- 2 EL rote Currypaste
- 1 EL geriebener, frischer Ingwer
- 2 EL fein gehackte Korianderwurzeln
- 1 kg Süßkartoffeln, in Stücke geschnitten
- 1 l Gemüsebrühe
- 250 ml Wasser
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Limettensaft
- 2 TL brauner Zucker
- 200 g Kokosnuss-Joghurt
- 1 Handvoll Shisoblätter
- 1 EL gebratene Schalotten

ZUBEREITUNG:

- 1 Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen, die Zwiebel fünf Minuten anbraten. Currypaste, Ingwer und Korianderwurzeln hinzufügen und unter Rühren eine Minute braten.
- 2 Süßkartoffel, Gemüsebrühe und Wasser ebenso hinzufügen und kochen lassen. Dann die Hitze reduzieren und 15 Minuten

bedeckt köcheln lassen. Vom Herd entfernen und fünf Minuten stehen lassen. Anschließend die Suppe mit einem Mixer pürieren.

3 Fischsauce, Limettensaft, Zucker und Joghurt in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze rühren und erhitzen. Nach Geschmack würzen.

4 Die Suppe in Schüsseln verteilen und mit Shisoblättern und gebratenen Schalotten dekorieren.



KOCH- NOTIZEN

Shisoblätter sind auch bekannt als Perilla, eine Art Minze. Wenn Sie die Blätter nicht besorgen können, können Sie auch Thai-Basilikumblätter verwenden. Korianderpflanzen mit Wurzel gibt's im Asia-Laden.



Gemüse-Laksa

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 25 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

- 150 g Laksa-Paste (asiatische Würzpaste)
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosnussmilch
- 1 Zitronengrasstiel, fein gerieben
- 2 frische Limettenblätter, fein zerkleinert
- 1 große Karotte, längs in dünne Streifen geschnitten
- 100 g Zuckerschoten, diagonal halbiert
- 1 Baby Pak Choi, Blätter zerrissen, Stiele gehackt
- 200 g gebratener Tofu
- 1 EL Fischsauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Limettensaft
- 100 g getrocknete Reisnudeln
- 25 g Bohnensprossen oder Mungbohnsprossen
- 1 Handvoll Thai-Basilikumblätter
- 1 frische rote Chili, in Scheiben geschnitten

ZUBEREITUNG:

1 Wok erhitzen. Laksa-Paste hineingeben und eine Minute anbraten. Gemüsebrühe, Kokosmilch, Zitronengras und Limettenblätter hinzufügen und zum Kochen bringen. Anschließend die Karottenstreifen hinzugeben. Hitze reduzieren und drei Minuten köcheln lassen. Zuckerschoten, Pak Choi und Tofu dazugeben und ohne Deckel eine Minute lang köcheln lassen. Fischsauce, Zucker und Saft unterrühren und nach Geschmack würzen.

2 Währenddessen die Nudeln in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Fünf Minuten stehen lassen, dann das Wasser abgießen und die Nudeln auf vier Schalen verteilen.

3 Die Laksa-Suppe auf den Nudeln verteilen. Mit Sojasprossen, Basilikum und Chili verzieren.

TIPP: Für vegetarische Laksa die Fischsauce weglassen und die Inhaltsstoffe der Laksa-Paste auf Zutaten wie Fischsauce oder Shrimp-Paste prüfen.



So gesund
ist es

Kokosnussmilch ist reich an
Vitamin E – und das ist
eine Zutat, die unsere
Haut schön macht

LAKTOSE-
FREIER
GENUSS



Tomaten-Paprika- Süppchen mit Knusper-Feta

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 40 MINUTEN

ZUTATEN FÜR CA. 4 PERSONEN

2 rote Paprikaschoten
1 rote Chilischote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je 2 EL Olivenöl, Tomatenmark
Zucker, Salz, Pfeffer
200 ml Orangensaft
2 Packungen (à 400 g) passierte Tomaten

Für das Topping:

200 g Feta
ca. 4 EL Pankobrösel (japanisches
Paniermehl; ersatzweise Semmelbrösel)
2-3 EL Olivenöl
2 Lauchzwiebeln
2 Stiele Basilikum
4 TL Crème fraîche (oder Kochcreme)

ZUBEREITUNG:

1 Paprika waschen, grob würfeln. Chili putzen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Chili und Tomatenmark einrühren. Mit 1 EL Zucker bestreuen und kurz weiterdünsten. Mit Orangensaft und passierten Tomaten ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und zugedeckt 6–8 Minuten köcheln lassen.

3 Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 180°C/Gas: s. Hersteller). Ein Blech mit Backpapier auslegen. Für das Feta-Topping Feta grob zerbröckeln. Mit 3 EL Öl mischen, dann im Panko wälzen. Auf dem Blech verteilen, Panko leicht andrücken und im heißen Ofen 8–10 Minuten backen.

4 Lauchzwiebeln waschen, in Ringe schneiden. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen.

5 Suppe mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Mit Crème fraîche, Feta, Lauchzwiebeln und Basilikum toppen.