

»wandelbar«

WINTERLICHER GEMÜSETOPF

Der bekannte hannoversche Gastronom lebt in der Provence, ist Autor, Olivenbauer und Kochanimator. Seine Gerichte: regional und saisonal. Jetzt kocht er für Asphalt. Ein Gericht zu jeder Jahreszeit.

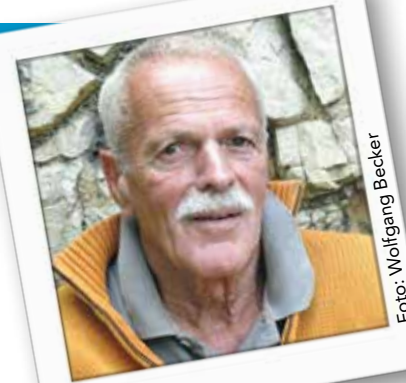


Foto: Wolfgang Becker

»Es ist keine Kunst, ein ehrlicher Mann zu sein, wenn man täglich Suppe zu essen hat.« (Heinrich Böll)

»Gott, was ist Glück! Eine Grießsuppe, eine Schlafstille und keine körperlichen Schmerzen – das ist schon viel.« (Theodor Fontane)

Die beiden deutschen Dichter der »Vergangenheit« haben schon gewusst, was auf die Menschen des 20.

Jahrhunderts und – noch deutlicher fremdbestimmt – auf die des 21. Jahrhunderts zukommen könnte: Lebensstandard statt Glück. Sie haben versucht, uns auf's Natürliche hin zu bewegen.

Doch wie schwer ist das: Der eine von beiden brauchte viele Zigaretten zum Leben, der andere die Reisen ins Flüchtig-Anders-Intensive. Doch beide Lebenswege erscheinen, »trotz alledem«, wie: »Das bin ich. So lebe ich mein Leben.« Wunderbar starke Persönlichkeiten. Mit all' ihren mutmachenden, zum ehrlicher werden anregenden Lastern und Problemen. Nichts Fernsehgleichgeschaltetes ist erspürbar, Theodor Fontane hat so etwas wohl auch noch nicht einmal ahnen können, intensiv suchendes, individuelles Leben ist nachvollziehbar, bei beiden. Und glücklicherweise bei so vielen anderen MutmacherInnen, vor und nach den beiden.

... Der Genuss des Einfachen – mein Thema seit vielen, vielen Jahren – hat mit dem Eintopf einen seiner überzeugendsten, liebenswertesten, Phantasie anregendsten, Ressourcen sparendsten, praktischsten und, das ganz oft, einen Dankbarkeit und Genuss erzeugenden Botschafter.

Wintereintopf ist unser Thema. Wintereintopf mit regionalem

Gemüse. Vorrangig saisonal. Und möglichst vom Bauernmarkt und, falls verfügbar, in BIO.

Die beeindruckend große Palette von sinnvollen Zutaten ist nebenan bei der Rezept-»Anregung« aufgeführt. Es gilt dabei, sich zu entscheiden. Die Entscheidungskriterien: Der eigene Geschmack, die Vorlieben der möglichen MitesserInnen, die Reste im Kühlschrank, die Vorräte in »Keller und Speisekammer« (so hieß das in »entbehrungsreicheren« Zeiten) – heute ja vorrangig in Kühl- und Gefrierschrank, das Angebot des Wochenmarkts, die Ergänzungen vom möglichst kleinen, kontaktpflegenden Nahrungs-, besser noch, Lebensmittelhändler.

Wunderbar ist: Es gibt kein allerbestes, kein vom Sternekoch verordnetes Rezept für den Eintopf. Doch es gibt einen genialen Anreger, den Zufall. Und so ist dieser Kurzdialog nicht erfunden, sondern schönste Realität: »Die Suppe schmeckt phantastisch. Von wem ist das Rezept?« »Ich weiß nicht einmal mehr, was alles in der Suppe ist; und ich weiß auch nicht mehr, wie ich sie gemacht habe.« So und so ähnlich hat es der Eintopf am liebsten. Je mehr Inspiration und Freude beim Kochen den Zufall unterstützen, desto häufiger wird es zu dem Kompliment kommen: »Schmeckt phantastisch«.

Aber nun! Holterdiepolter, ruckzuck, ratzfatz ist der Eintopf nicht gemacht. Auch deshalb der folgende Vorschlag, der helfen soll, das Selberkochen wieder zu einem Mittelpunkt unserer Ernährungs-Lebensgewohnheiten zu machen: Kochen des Eintopfs für mehrere Mahlzeiten, dann Aufbewahren des hoffentlich großen Rests in Kühl- und Gefrierschrank; für die nächsten Tage oder die folgenden Wochen. Keine Bange! – Das wird nicht langweilig. Es gibt fast unvorstellbar viele Möglichkeiten zum Abwandeln mit heiter stimmender Wahrscheinlichkeit als Folge: »Ich weiß nicht wie ...« ... »es schmeckt phantastisch.«

Viel Spaß beim Kochen! Und dann: »natürlich« guten Hunger!

Niedersächsischer Wintereintopf

AUS REGIONALEN ZUTATEN DER SAISON

Zutaten und Anteile nach Vorlieben:

Frische Gemüse: Wirsing, Lauch, Topinambur, Grünkohl, Rosenkohl, Pastinake

Lagergemüse: Kartoffel, Steckrübe, Möhre, Weißkohl, Rotkohl, Spitzkohl, Zwiebel, Kürbis, Rote Bete, Knollensellerie, Knoblauch

Hülsenfrüchte: Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen

Vorgefertigtes: Vollkorn- und Gemüsenudeln in unterschiedlichsten Formen

Lustvoll Ergänzendes: Croutons, Pilze, Hartwurst, Tofu / Sahne und Joghurt (vegan oder »echt«)

Speisenreste von den Vortagen für die »Mischung« von Suppe und Eintopf

Gewürze: Salz & Pfeffer und alles, wonach es der Köchin, dem Koch verlangt: Thymian, Bohnenkraut, Chili, Koriander, Rosmarin, Wacholder ...

Gemüsebrühwürfel oder gekörnte Gemüsebrühe, Suppengrün

Sonnenblumenöl, Olivenöl, Rapsöl

Prozedere:

Variante 1 »schnell«: Den großen Topf ausreichend mit Wasser füllen; keine Bange – heißes Wasser können Sie später immer hinzugeben | gewürfelte oder fein geschnittene Gemüse hinzugeben | gar köcheln | die vorbehandelten (wässern und zuvor garen) Hülsenfrüchte – Eiweiß sollte schon sein – hinzugeben | auch Nudeln machen den Eintopf oft »geschmeidiger« und in jedem Falle sättigender | jetzt könnten auch einige der Kühlschrank-Speisenreste hinzukommen (wichtiger Nebeneffekt: der unglaublich große Lebensmittelverlust, ca. 30 Pro-

zent der gekauften Produkte, wird verringert) | nun die Gewürze und der oder die Gemüsebrühwürfel (die Menge steht auf der Verpackung) hinzugeben | und dann – nach dem Füllen der tiefen Teller oder Schalen – den Eintopf »pfiffig« aufpeppen mit in der Pfanne leicht gebräunten Croutons, Pilzen, Hartwurst, Tofu oder mit Sahne oder Joghurt.

Variante 2 »traditionell«: Wie unter Variante 1, aber vor dem Prozedere dort: Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen, das Wasser und das klassische Suppengrün (Sellerie, Möhren, Lauch ...) hinzugeben. Gewürzt werden muss etwas intensiver.

Tipps:

1. Die Kichererbsen am Tag zuvor in »Kaisernatron« einweichen; das Wasser abseihen und die Kichererbsen gesondert garkochen.

2. Damit es nicht langweilig wird mit dem bevorrateten Eintopf: Ein Teil davon könnte auch püriert werden, aber Achtung!: es sollte immer noch gut Bissfestes auf dem Teller landen, damit wir auch die jetzt entstandene Suppe-Eintopf-Mischung kauen können. Das erleichtert unserem Gedärm die so lebenswichtige Verdauungsarbeit.