Thema

Eintopf ist Vielfalt

Gerichte, die in einem Topf zubereitet werden, sind schon sehr alt und weltweit verbreitet. Früher wurde eine komplette Mahlzeit meist deshalb in einem einzigen Topf zubereitet, weil Feuer kostbar war und es oft nur eine einzige Feuerstelle im Haus gab. Eintöpfe und Suppen als eine typische Winternahrung stammen aus Zeiten, in denen die Menschen sich lange in der winterlichen Kälte aufhielten und dann warme und gehaltvolle Mahlzeiten brauchten, um sich wieder aufzuwärmen. Damals war es außerdem klug, sich mit energiereicher Nahrung auch als Mensch mehr oder weniger Winterspeck zuzulegen. Denn die Winter waren oft lang und hart, und die Vorräte konnten zur Neige gehen. Und in Zeiten knapper Vorräte sind Eintöpfe auch in der Verwertung von Resten unschlagbar: Da die Zutaten sehr variabel sind, können Reste gut darin untergebracht werden, und was vom Eintopf übrig bleibt, wird später noch einmal aufgekocht.

Der Unterschied zwischen Suppen und Eintöpfen ist im wahrsten Sinne fließend. Denn ganz genau lässt es sich nicht immer sagen, ob etwas „noch“ eine Suppe oder „schon“ ein Eintopf ist. Werden Suppen als nahrhafte Mahlzeit oder Hauptgericht serviert, spricht man von einem Eintopf. Meist gilt: Ein Eintopf sättigt, die Suppe soll den Appetit auf die folgenden Gänge steigern.

Heute ist unser Leben auch im Winter meist komfortabel, und wir verbringen den größten Teil der Zeit in gut geheizten Räumen in dem Bewusstsein, dass die meisten Speisekammern reichlich gefüllt sind. Und trotzdem haben sich deftige Eintöpfe als typische Wintermahlzeit erhalten. Es ist schön, diese Tradition weiter zu pflegen, auch wenn das Anlegen des Winterspecks heute eher ein Problem darstellt als eine kluge Vorsichtsmaßnahme. Ein richtig gehaltvolles Essen sollte daher auch im Winter die Ausnahme sein – eine gelegentliche Stärkung, die zuvor durch ausgiebige Aktivitäten an der frischen Luft gewissermaßen verdient wurde.

Aber ein Essen, das uns in der kalten und dunklen Jahreszeit von innen wärmt, tut uns auch heute sehr gut. Und dem Bedürfnis nach deftigem, würzigem Essen kann man ja auch mit einer leichteren Variante nachkommen, die Körper und Seele wohltut, ohne allzu reichhaltig zu sein. Das vermögen Suppen und Eintöpfe besonders gut, denn sie können im besten Sinne leicht und einfach sein. Gerade in der Vorweihnachtszeit, wenn es trotz aller Gemütlichkeit schnell mal hektisch zugeht, sind unkomplizierte Gerichte eine gute Wahl. So bleibt die Zeit, die in der Küche gespart wurde, für Gastlichkeit und Ruhe.
Und doch haben viele Eintöpfe etwas Besonderes an sich. Manche sind ein typisches Familiengericht, das uns vielleicht an liebgewonnene Personen oder besondere Ereignisse erinnert. Andere stehen für eine Region, weil die Zutaten nicht beliebig, sondern regional ausgewählt wurden. Und so verbindet sich mit ihnen vielleicht ein Heimatgefühl oder die Erinnerung an einen besonderen Ort, und was könnte die Seele in der dunklen Jahreszeit besser streicheln als die Erinnerung an Liebgewonnenes?

Kleine Gewürz- und Kräuterschule:

Majoran

Ursprünglich kommt Majoran vermutlich aus Südwestasien, Nordafrika und dem Mittelmeerraum. Mittlerweile gehört Majoran mit zu den beliebtesten Gewürz der Deutschen.

Aroma: Majoran schmeckt recht würzig, wenn auch ein wenig herb. Zerreibt man den Majoran zwischen den Fingern, verströmt er einen leicht würzig-bitteren Duft.

Vorkommen: Man kann Majoranpflanzen in jedem Baumarkt günstig bekommen und in den Garten oder den Topf pflanzen. Allerdings braucht Majoran einen sonnigen Platz mit durchlässiger Erde.

Ernte: Wie bei den meisten Kräutern, schmeckt auch Majoran kurz vor der Blüte im Mai am intensivsten, allerdings kann man ihn auch während der Blüte problemlos ernten. Majoran kann gut getrocknet werden, auch wenn sein Aroma dann schwächer ist.

Verwendung: Mit Majoran werden überwiegend Würste, Pasteten und Terrinen gewürzt. Da er fester Bestandteil von Leberwurst ist, wird Majoran hier häufig als Wurstkraut bezeichnet. Majoran kann man auch zum Verfeinern von Bratkartoffeln, Frikadellen, Aalgerichten und gebratenem Obst verwenden.

Harmonie: Majoran harmoniert sehr gut mit Salbei, Thymian, Rosmarin und Oregano.

Gesundheit: Majoran wirkt leicht Appetit anregend und beruhigend auf die Magenschleimhäute.

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: **www.foodstamatic.de**

iss dich fit! auch online: **www.click-dich-fit.de !**
Den aktuellen und die vorigen Newsletter finden Sie im Downloadbereich.

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 4 /2015

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Wahre Winterfreuden

Wer kennt sie nicht, die Spaziergänge in der Kälte, die Touren zum Rodeln oder die Ausflüge auf vereiste Gewässer? Das sind wahre Höhepunkte im Winter, wenn das kalte Wetter doch meist dazu einlädt, es sich drinnen gemütlich zu machen. Wer dann von draußen ordentlich durchgefroren wieder heimkommt, freut sich über eine Stärkung, die sich schnell auf den Tisch bringen lässt – notfalls auch mit roter Nase und klammen Fingern.

An solchen Tagen gibt es kaum etwas Besseres als Suppen und Eintöpfe: Sie lassen sich gut vorbereiten, und mit jedem Aufwärmen schmecken sie noch ein bisschen besser. Darum kann man auch gut ein paar Portionen mehr davon machen. So ist entweder ein Teller für überraschenden Besuch übrig oder schon das Essen für den nächsten Tag vorgekocht.

Und da nicht nur Suppen und Eintöpfen die klammen Finger wärmen und das Herz erfreuen, haben wir in diesem Newsletter auch noch Rezepte für warmen Nachtisch und Brot für Sie zusammengestellt. So wird jeder Ausflug in die Kälte ein ganz besonderer Genuss!

Wir wünschen Ihnen einen behaglichen Winter und eine gesegnete Weihnachtszeit!

Ihr iss dich fit! Team

Thema: Eintopf ist Vielfalt

Fotos: Soretz, pixabay.com

Rezepte & Tipps

Ja, meine Suppe esse ich! Wärmend und wohlschmeckend dampft unsere Kohlsuppe auf dem Teller, da wird jeder zum Suppenkasper!

Kohlsuppe

Zutaten:
(4–6 Portionen)
1,2 l Gemüsebrühe
500 g Weißkohl
500 ml passierte Tomaten
300 g Blumenkohl
2 Paprikaschoten
1 mittelgroße Mohrrübe
1 Stangensellerie, 1 Stange Lauch
1–2 Zwiebeln
1 EL Kümmel (nach Belieben)
1 EL Currypulver
je ½ Bund frische Petersilie und frischer Koriander
Olivenöl, Sojasoße nach Belieben

Zubereitung:
Koriander und Petersilie waschen, abtropfen und feinhacken. Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln und Lauch in etwas Olivenöl glasig dünsten und mit dem Currypulver und dem Kümmel kurz weiterschwitzen.

Das restliche Gemüse, die passierten Tomaten und die Brühe dazugeben und kurz aufkochen. Die Temperatur reduzieren und solange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Eventuell mit Sojasoße abschmecken und mit den gehackten frischen Kräutern servieren.

Damit alle auch richtig satt werden, kann man noch Brot oder Brötchen zur Suppe reichen. Unser Joghurtbrot ist kernig und lässt sich gut in jede Suppe stippen.

Schnelles Joghurtbrot mit Haferflocken

Zutaten:
(1 Brot)
450 g Weizenmehl Type 1050
400 g Joghurt
100 g zarte Haferflocken
50 g kernige Haferflocken
1 Ei, 1–2 EL Zucker
2 TL Backpulver, 1 TL Natron
1–2 TL Salz

Zubereitung:
Backofen auf 200 °C (Ober-Unterhitze) vorheizen. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schale vermengen. Ei und Joghurt in einer kleinen Schale verquirlen und dazugeben. Alles zu einem Teig verarbeiten, der nicht mehr an den Händen klebt.

Teig zu einem Laib formen und auf ein Blech mit Backpapier geben. Wer mag kann das Brot in der Mitte einschneiden. Für 30–40 Minuten backen und anschließend gut auskühlen lassen. Das Brot sollte am besten zügig verzehrt werden, da es sich nicht lange frisch hält.

Wenn Sie Lust auf etwas Exotischeres haben, probieren Sie doch mal unsere Maronensuppe. Ihr nussiger Geschmack zaubert herbstliche Ge-Nüsse auf den Teller.

Maronensuppe

Zutaten:
(4 Portionen)
800 ml Hühnerbrühe (Glas oder instant)
400 g Maronen (vakuumverpackt)
1 Becher saure Sahne
50 g magere Schinkenwürfel
1 Zwiebel
1 Zweig frischer Rosmarin
1 Zweig frischer Majoran
1 Lorbeerblatt
2–3 Pimentkörner
Rapsöl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:
Rosmarinzweig abspülen und trocknen. Majoranzweig waschen, trocknen und die Blättchen abzupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
In einem Topf die Zwiebel und die Schinkenwürfel in etwas Öl anschwitzen. Mit der Brühe angießen und aufkochen. Maronen, Rosmarinzweig und Gewürze dazugeben. Bei schwacher Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen und ab und zu umrühren.
Den Rosmarinzweig und die restliche Gewürze entfernen. Die Suppe mit der sauren Sahne pürieren und abschmecken. Mit den Majoranblättern servieren.

Neben Suppen und Eintöpfen kann natürlich auch ein Nachtisch von innen wärmen. Direkt aus der Pfanne ist unsere Nachspeise eine süße Gaumenfreude.

Süße Nuss-Gnocchi

Zutaten:
(4 Portionen)
500 g frische Gnocchi
80 g Butter
50 g gemahlene Haselnüsse
30 g gehackte Walnüsse, Mandeln oder Haselnüsse
3–4 EL Semmelbrösel
Zimt, Puderzucker

Zubereitung:
Gnocchi nach Packungsanleitung garen und beiseite stellen. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die gehackten und gemahlenen Nüsse und die Semmelbrösel dazugeben. Mit etwas Zimt abschmecken. Die Mischung bei mittlerer Wärmezufuhr für 4–5 Minuten rösten, dann die Gnocchi hinzufügen. Alle Zutaten in der Pfanne weitere 3 Minuten garen und dabei gut miteinander vermengen. Die Gnocchi mit Puderzucker bestreut servieren.

Tipp: Für eine sommerliche Variante kann man die Gnocchi mit Kirsch- oder Pfirsichkompott servieren, im Herbst mit Pflaumenkompott oder Apfelmus.

In diesem Topf hat sich verschiedenstes Wurzelgemüse versammelt, sowohl Altbekanntes wie auch fast vergessene Gemüse – guten Appetit!

Eintopf mit Wurzelgemüse

Zutaten:
(4 Portionen)
1½ l Gemüsebrühe
500 g Kartoffel
200 g Petersilienwurzeln
1–2 mittelgroße Mohrrüben
1 Pastinake, 1 Zwiebel
1 Bd. Schnittlauch oder glatte Petersilie
1–2 EL Sonnenblumenkerne
nach Belieben
frischer Thymian und Majoran
nach Belieben
Rapsöl, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:
Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht rösten und an die Seite stellen. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Frische Kräuter waschen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie abzupfen und Blätter kleinhacken, Thymian und Majoran abzupfen. Das restliche Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Zwiebel in einem großen Topf in wenig Öl glasig dünsten. Das kleingeschnittene Gemüse dazugeben, mit der Brühe aufgießen, Thymian und Majoran hinzufügen. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
2–3 Suppenkellen abnehmen und pürieren, wieder hinzufügen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Mit dem Schnittlauch oder der Petersilie und den Sonnenblumenkernen servieren.

Suchen Sie noch mehr Gerichte, die wärmend sind und lecker schmecken?

Schauen Sie mal auf
www.click-dich-fit.de,
dort finden Sie weitere Rezepte,
z. B. unsere Kürbissuppe mit Orange