



Der Lokalfuchs präsentiert

Eine heiße Suppe gegen den Herbst-Blues

Aus regionalen Zutaten, die gerade im Nordosten gedeihen, lässt sich etwas Leckeres zaubern. Es muss nicht immer die traditionelle Kartoffelsuppe oder der altbekannte Wrukeneintopf sein. Und an diesem Sonnabend können Köche gar nichts falsch machen - es ist nämlich der Tag der Suppe.

Von Marie Krüger

PENZLIN. Geschickt schneidet Holger Gniffke eine Knolle Sellerie in kleine Würfel. „Sellerie ist wie ein Geschmacksverstärker“, erklärt der Lebensmitteltechnologe. Er bringe etwas Intensives, deshalb eignet er sich bestens für diese Suppe. Das Rezept für die Lokalfuchssuppe basiert auf Zutaten, die im Herbst typisch für die Region sind: Wurzelgemüse, Schweinefleisch und Kartoffeln. Er werde sie aber etwas anders als im traditionellen Eintopf zubereiten, verspricht Holger Gniffke. Ein besonderes Element sind die schwarzen Walnüsse, die zum Schluss in die fertige Suppe gegeben werden.

Die meisten Zutaten bekommt Gniffke aus dem eigenen Garten oder von regionalen Herstellern. Die Bioläden in der Region achten darauf, dass sie von Lieferanten in der Umgebung einkaufen. Und auch in einigen Supermärkten seien mittlerweile regionale Produkte zu finden, da lohne es sich die Augen offen zu halten.

„Das entwickelt sich“, so der Lebensmitteltechnologe. Je mehr Leute Wert darauf legen, dass ihre Lebensmittel möglichst aus der Region kommen, umso mehr Strukturen in dieser Richtung entstehen. Ob Kartoffel, Apfel und Fleisch aus der unmittelbaren Umgebung uns wirklich gesünder machen, sei nicht erwiesen. „Unsere Ernährung ist so komplex, da lässt sich das schwer nachweisen“, sagt Holger Gniffke. Dass Obst und Gemüse aus Übersee allerdings mit vielen Pestiziden bearbeitet werden, sei bekannt - da müsse jeder selbst entscheiden, ob er das es-

sen möchte. Den emotionalen Effekt auf unser Wohlbefinden solle man dabei indes auch nicht unterschätzen: „Ich habe zu einem Produkt eine ganz andere Beziehung, wenn ich weiß, woher es kommt.“

Gniffke würfelt nun Karotten und Kartoffeln. Mit den Selleriewürfeln gibt er sie in einen großen Topf auf dem Herd. Die angeschwitzten Zwiebeln verbreiten schon einen herzhaften Duft.

Wärmendes Gericht ist eine kleine Streicheleinheit „Das Wort Eintopf beschreibt eigentlich die Technologie“, erklärt Gniffke. Alles in einen Topf zu werfen und zu kochen, stamme aus den Zeiten, in denen die Leute arm waren. „Der Geschmack eines kleinen Stücks Fleisch sollte auf möglichst viele Menschen aufgeteilt werden.“ Sobald es den Menschen besser ging, kamen Mehrtopfgerichte auf den Tisch: Das Fleisch wurde gebraten, dazu gab es Gemüse, Kartoffeln und Soße.

Heute können wir uns Mehrtopfgerichte leisten und müssten keinen Eintopf mehr kochen. Suppen erfreuen sich aber gerade im Herbst und Winter nach wie vor größter Beliebtheit. „Das wärmt einfach so schön“, sagt Holger Gniffke, während er ein Eiweiß aufschlägt. Er vermischt es anschließend mit Schweinefleisch und frischer Petersilie. Die Gemüsesuppe soll durch kleine

Fleischklößchen abgerundet werden. Das aufgeschlagene Eiweiß macht sie schön fluffig, erklärt der Fachmann.

„Eine schöne Suppe ist, als wenn einem jemand über den Kopf streichelt.“ Sie schmecke uns im Winter sicher auch besonders gut, weil unser Körper dann mehr Flüssigkeit benötigt als im Sommer. Die kalte Luft sei besonders trocken, sodass wir viel Feuchtigkeit über die Atmung verlieren. „Der Körper signalisiert uns doch recht deutlich, was er braucht.“ Zudem sei Suppe immer sehr bekömmlich: Alles ist weich, die Nährstoffe sind aufgeschlossen.

Die Fleischklößchen ziehen in leicht kochendem Salzwasser. Das Gemüse im anderen Topf ist weich gekocht und mit Schlagsahne und Brühe aufgegossen. Einen Teil püriert Gniffke, dann gibt er klein geschnittenen Staudensellerie dazu. Auf dem Teller bietet sich ein tolles Bild: Die sämige Suppe zieren bunte Gemüsestückchen.

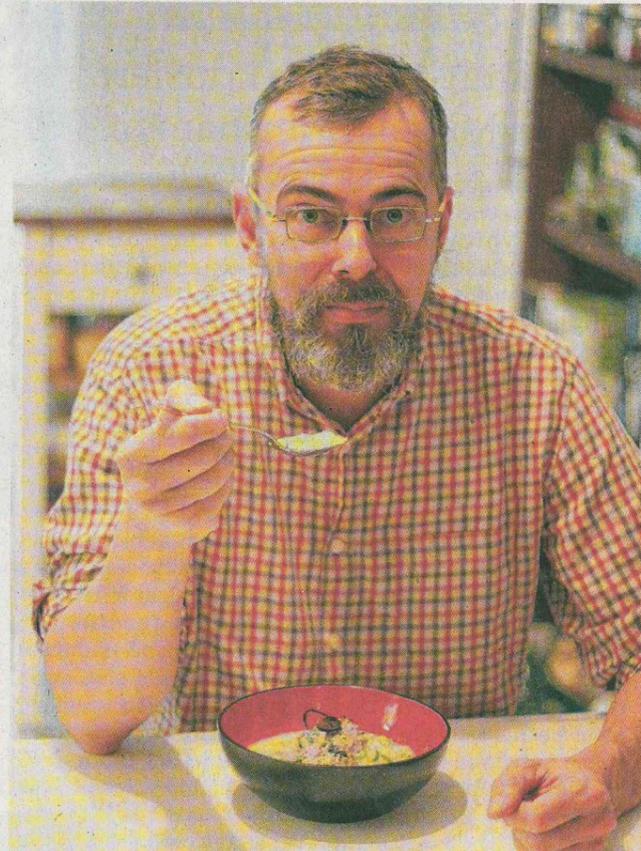
Der Lebensmitteltechnologe gibt die Fleischklößchen dazu. Dann kommt die Geheimzutat: Aus einem Glas mit dunkler Flüssigkeit holt er schwarze Walnüsse heraus und schneidet sie in feine Scheiben. Schon im Juni habe er die Walnüsse rund um die Alte Burg in Penz-

lin gesammelt. Da waren sie noch klein und grün. „Man muss den richtigen Zeitpunkt erwischen“, erklärt er. „Innen müssen sich schon erste Strukturen gebildet haben.“ Die Nüsse habe er dann mit einer Nadel dicht an dicht eingestochen. „Dazu sollte man sich unbedingt Handschuhe anziehen“, sagt Gniffke und lacht, denn er habe danach mehrere Wochen lang braune Finger gehabt.

Grüne Früchte liegen schwarz im Gewürzsud

Die eingestochenen Walnüsse müssen dann gewässert werden. Das ziehe die Gerbstoffe heraus, die sie sonst sehr bitter machen. Zwei Wochen lang habe er mehrmals am Tag das Wasser gewechselt und die Nüsse mit einem heißen Gewürzsud aufgegossen - mit Zucker, Zitronen- und Orangenschale, Zimt und anderen winterlichen Gewürzen. Nachdem er diese Prozedur auch so sieben- bis achtmal wiederholt hatte, waren die schwarzen Walnüsse fertig. Sie stehen nun in einem Glas samt schwarzem Gewürzsud in seiner Küche.

Kleingehäckselt auf einem Wildbraten oder in einem Salat mit Rucola seien sie ein perfekter süßer Gegenpart. Auch in der Gemüsesuppe liefern sie ein besonderes Geschmackserlebnis.



Der Lebensmitteltechnologe Holger Gniffke genießt das selbst Zubereitete. Suppe schmeckt ihm im Winter besonders gut.

Lokalfuchssuppe mit Mettklößchen und Walnüssen

Zutaten für 6 Portionen

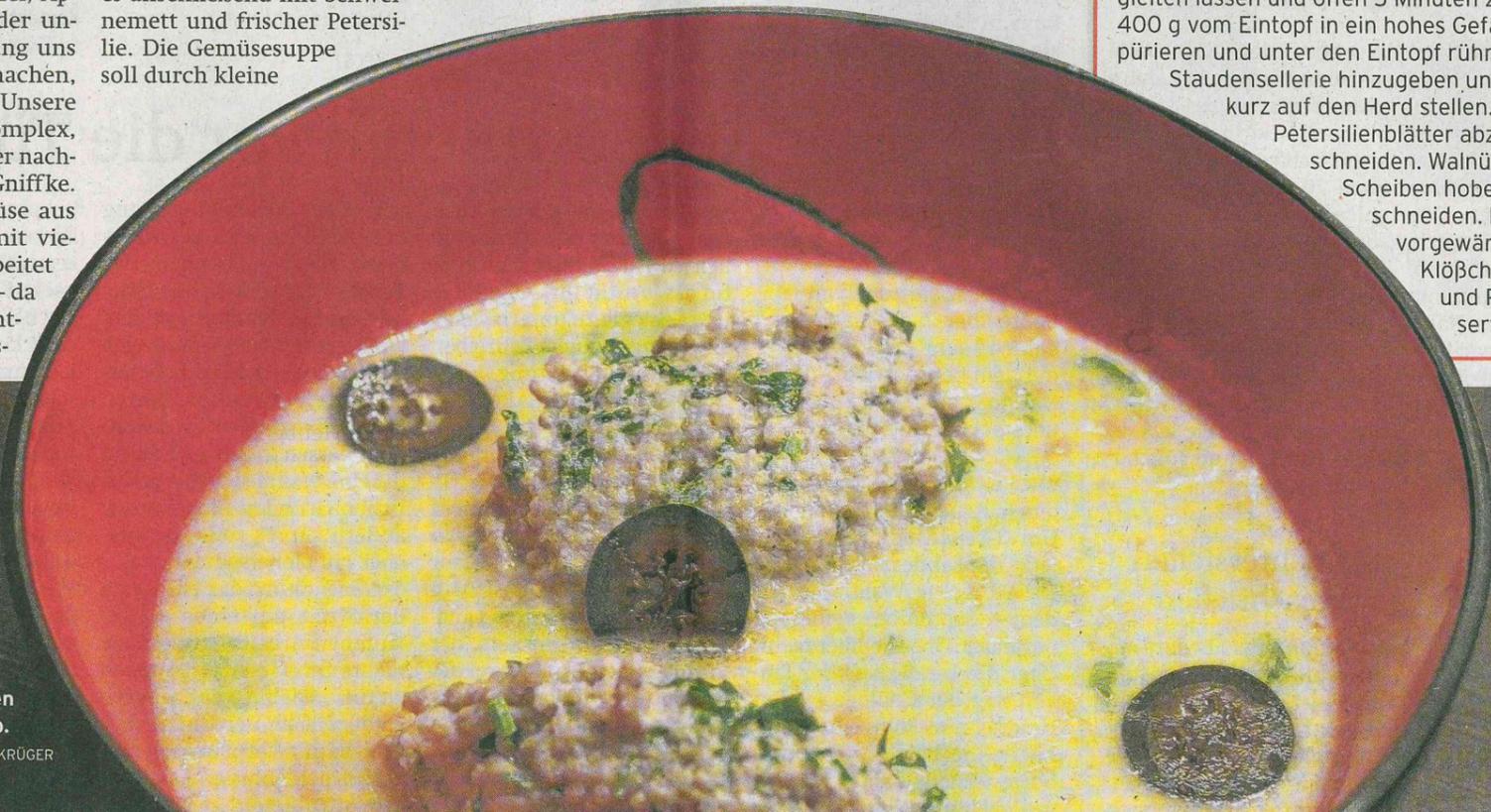
Eintopf: 250 g Möhren, 500 g Knollensellerie, 200 g Staudensellerie, 200 g Zwiebeln, 400 g mehliges Kartoffeln, 3 EL kalt gepresstes Rapsöl, 30 g Butter, 1 Lorbeerblatt, 500 ml Geflügelfond, 250 ml Schlagsahne, Salz, gemahlene Muskatnuss, 3 Stiele glatte Petersilie, 3 eingelegte schwarze Walnüsse. Mettklößchen: 2 Stiele glatte Petersilie, 1 Bio-Eiweiß, 300 g Mett, Salz, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung

Möhren, Kartoffeln und Knollensellerie putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, entfädeln und in Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln, Möhren und Knollensellerie zugeben und weitere 4-5 Minuten dünsten. Lorbeer zugeben, mit Geflügelfond, 500 ml Wasser und Sahne auffüllen und offen bei mittlerer bis starker Hitze 20-25 Minuten garen. Mit Salz und Muskat würzen. Inzwischen für die Klößchen Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Eiweiß in einer Schüssel leicht aufschlagen, Petersilie und Mett zugeben und gut vermengen. Masse leicht mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten kalt stellen. Aus der Masse mit 2 feuchten Teelöffeln kleine Klößchen abstechen. Klößchen in leicht kochendes Salzwasser gleiten lassen und offen 5 Minuten ziehen lassen. 400 g vom Eintopf in ein hohes Gefäß geben, fein pürieren und unter den Eintopf rühren.

Staudensellerie hinzugeben und noch einmal kurz auf den Herd stellen.

Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden. Walnüsse in feine Scheiben hobeln oder schneiden. Eintopf in vorgewärmten Tellern mit Klößchen, Walnüssen und Petersilie servieren.



Fluffige Mettklößchen runden das Ganze ab.

FOTOS (2): MARIE KRÜGER