

So fangen Weihnachten sup

Mediterrane Suppen: Der Gesundheitstipp hat tolle Rezepte für die Festtage zusammengestellt

Eine aromatische Suppe ist der beste Einstieg ins Weihnachtsmenü. Köchin Melanie Brugger empfiehlt eine mediterrane Suppe mit Randen, Orangen und Jakobsmuscheln.

Melanie Brugger liebt die Weihnachtszeit. «Ich genieße es, das Haus zu dekorieren und unter den Weihnachtslichtern durch die Stadt zu flanieren», sagt die 47-jährige Zürcherin. Die Adventszeit kann für sie aber auch stressig sein: Als Inhaberin eines Cateringservices und als Bloggerin ist sie oft unterwegs.

Melanie Brugger lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern in Zürich. Ursprünglich kommt sie aus Bangladesch und wuchs in der Ostschweiz bei Adoptiveltern auf. Weihnachten feiert sie noch heute bei ihren Schweizer Eltern.

Für festliche Anlässe wie Weihnachten bereitet Melanie Brugger oft eine Suppe als Vorspeise zu. Für den Gesundheitstipp kocht sie eine Randen-Orangen-Suppe mit Jakobsmuscheln. Dafür schneidet sie zuerst gekochte Randen in Stücke und vermischt sie mit gehackten roten Zwiebeln, Olivenöl und Thymian. Sie verteilt das Gemüse auf ein Backblech und schiebt es dann für eine halbe Stunde in den Ofen.

Mediterrane Suppen sind besonders gesund

Im mediterranen Raum gibt es eine Vielfalt an leichten, aromatischen Suppen. Sie enthalten viel Gemüse, wenig Rahm und oft Fisch oder



LINDA POLLARI (5)/GETTYSTOCK (1)

Festliche Farben: Die Randen-Orangen-Suppe passt auch optisch gut zu Weihnachten

Meeresfrüchte – gesunde Vorspeisen für das Weihnachtessen.

Der Gesundheitstipp hat in einem Merkblatt Suppenrezepte aus Italien, Frankreich oder Marokko zusammengestellt (siehe Hinweis). Darunter sind eine Safransuppe, eine Marronisuppe oder eine Kartoffel-Mandel-Suppe mit Blätterteigbäumchen. Die Zürcher Ernährungsberaterin Maria Imfeld bereitet an Weihnachten oft auch eine Minestrone zu. «Rüebli und Sellerie steche ich sternförmig aus», sagt sie.

In Melanie Bruggers Küche duftet es wunderbar nach gerösteten

Randen und Thymian. Sie nimmt das Gemüse aus dem Ofen und gibt es zur Bouillon, püriert es und mischt Orangensaft dazu. An Weihnachten steht gesundes Essen zwar nicht unbedingt im Zentrum. Melanie Bruggers Suppe ist trotzdem gesund: Randen enthalten Folsäure, die für die Zellen und das Blut wichtig sind. Auch viele wertvolle Nahrungsfasern und Kalium stecken im Gemüse. Diese Stoffe senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten (Gesundheitstipp 2/2016). Orangen liefern viel Vitamin C. Es unterstützt das Immunsystem.

Nun bereitet Melanie Brugger Jakobsmuscheln zu. Deren nussig-süsslicher Geschmack passt gut zur Randen-Orangen-Suppe. Die Köchin schneidet die Muscheln kreuzweise ein und gibt sie kurz in eine Bratpfanne, bis sie Farbe angenommen haben. Jakobsmuscheln sind leicht und enthalten viel Eiweiss. Zudem liefern sie Natrium und Kalium. Das ist gut für Nerven, Muskeln und Blutdruck.

Für die Zeit nach Weihnachten interessant: Suppen sind auch gut zum Abnehmen. Forscher wiesen in Experimenten nach, dass sie den

er an!



Hunger reduzieren. Mit einer Suppe als Vorspeise nimmt man einen Fünftel weniger Kalorien auf als mit einer Mahlzeit ohne Suppe. Ist zusätzlich Eiweiss enthalten, etwa aus Fleisch oder Fisch, bleibt man noch länger satt. Auch solche Rezepte finden sich auf dem Merkblatt, etwa für eine griechische Hühnersuppe mit Zitrone und Reis oder eine Harira-Suppe aus Marokko. Letztere enthält Linsen, Kichererbsen, Gemüse und orientalische Gewürze.

Ein Topping verleiht der Suppe eine edle Note

Zum Schluss garniert man festliche Suppen mit einem Topping. Dafür eignen sich frische Kräuter, geröstete Mandelsplitter, essbare Blüten oder Trüffelspäne. Melanie Brugger röstet eine Scheibe Brot im Olivenöl und schneidet sie in Würfel. Danach schlägt sie den Halbrahm steif. Nun wärmt sie die Suppe nochmals auf und füllt sie in vorgewärmte Schalen. Sie gibt je drei Muscheln hinein und garniert sie mit dem Halbrahm und den Croûtons. Am Schluss bestäubt sie die Suppe mit etwas essbarem Goldstaub. Zur Weihnachtszeit kann man solchen Staub etwa in der Migros oder im Internet kaufen. «Spätestens jetzt ist man ganz auf Weihnachten eingestimmt», sagt Melanie Brugger.

Katharina Baumann

Gratis-Merkblatt: «Mediterrane Suppen für die Festtage»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Mediterrane Suppen», Postfach, 8024 Zürich



Die Köchin und ihr Werk: Für ihre Randensuppe röstet Melanie Brugger die Randen im Backofen



Pürieren und anbraten: Gemüse wird mit Bouillon püriert, Jakobsmuscheln werden kurz angebraten

Geröstete Randen-Orangen-Suppe mit Jakobsmuscheln

4 Portionen

- ▶ 600 g Randen, gedämpft
- ▶ 2 Zweige Thymian
- ▶ 1 rote Zwiebel, gehackt
- ▶ Olivenöl
- ▶ Salz
- ▶ Pfeffer
- ▶ 5–6 dl Gemüsebouillon
- ▶ 1 Orange, Saft
- ▶ 12 Jakobsmuscheln
- ▶ 1 Scheibe Toastbrot
- ▶ Olivenöl
- ▶ 1 dl Halbrahm
- ▶ Goldstaub

Randen in grosse Stücke schneiden, mit Thymian und Zwiebel auf ein Backblech geben. Mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen. Backofen auf 180 Grad vorheizen, Gemüse 25 Minuten in der Ofenmitte rösten. Randen und Zwiebel mit der Bouillon pürieren. Orangensaft hinzufügen, nochmals kurz mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jakobsmuscheln auf einer Seite kreuzweise dünn einschneiden. Salzen und pfef-

fern, in einer Pfanne in Olivenöl 1 bis 2 Minuten braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben, dann kurz warm stellen. Das Brot ebenfalls kurz in Olivenöl anrösten und in Würfel schneiden. Halbrahm steifschlagen. Die Suppe heiss in vorgewärmte Schalen oder Teller füllen, je drei Muscheln hineinsetzen, mit dem geschlagenen Rahm und den Croûtons garnieren, zum Schluss etwas Goldstaub dazugeben.