

Der Eintopf

Lange Zeit war allein er das, was man in der Küche eine „Suppe“ nannte. Und oft war das nicht mehr als ein schweres Gemenge aus weich gekochten Zutaten, das den Tag über für wenig Geld satt machen sollte. Der mittägliche Eintopf wurde dabei noch von einer Frühsuppe aus Wasser, Milch und Mehl unterstützt, die zumindest Wärme und Kraft im Morgengrauen gab. Für ein Lieblingsessen taugte keines der beiden Gerichte, und die Eintopf-Sonntage in Kriegszeiten wie die Samstags-Eintöpfe in den Jahrzehnten danach hatten das nicht geändert.

Dann kamen die Jahre, als wir gerne in fremde Töpfe schnupperten und dort so Wunderbares wie eine Minestrone, ein

Cassoulet, ein Chili con carne oder eine asiatische Nudelsuppe aufspürten – allesamt herrliche Eintöpfe. Es folgte die Wiederentdeckung der Regionalküche und die Erinnerung an jene Samstage, als Mutter nach dem Gang über den Markt oder durch den Gemüsegarten einen Topf voll Pichelsteiner auf dem Herd stehen hatte. Und plötzlich waren Eintöpfe echte Lieblingsgerichte. Von der leichten Gemüsesuppe mit Kümmel über die edle Bouillabaisse bis zum opulenten Lammtopf mit Auberginen. Sie alle finden Sie auf den folgenden Seiten.

Was ist ...

... **eine Brühe?** Fleisch und Knochen vom Rind oder Huhn, gekocht mit Gemüse und Gewürzen in Wasser. Hausgemacht ideal, aus Brühwürfeln eher eine Basis, als

Pulver höchstens ein Gewürz.

... **ein Fond?** Französisch für alle Brühen außer der Rinderbrühe (Bouillon), steht aber meist für Basis-Brühen fürs Kochen (Kalbsfond, Fischfond). Die gibt es auch im Glas, selten als Paste oder Würfel – leider.

... **eine Kraftbrühe?** Fleischbrühe, die nochmals mit Fleisch angesetzt wurde (franz. Consommé), für doppelte Kraftbrühe mit mehr Fleisch bzw. weniger Brühe (Consommé double).

... **eine Essenz?** Jede Art von Brühe oder Fond, die für intensiveren Geschmack eingekocht wurde.

... **ein Sud?** Gewürzte Flüssigkeit fürs Garen (z.B. Fischsud) oder vom Garen

(z.B. Spargelsud), kann Basis für Suppen sein.

... **ein Süppchen?** Verniedlichung von Suppe in der Gastronomie, oft in „Tässchen“. Eher überflüssig.

... **Fertigsuppe?** In Tüten kein Thema für gute Köche, in Gläsern und Dosen durchaus eine empfehlenswerte Basis (z.B. Ochsenchwanzsuppe), wenn Hersteller und Zutatenliste stimmen.

Fleischbrühe kochen

Die Basis

Rinderknochen sind die Grundlage für kräftige Fleischbrühe. Damit diese klar und sauber bleibt, werden die Knochen erst kurz in kochendes Wasser gelegt,

dann im Sieb kalt abgebraust.

Der Ansatz

Die Knochen werden in kaltem Wasser aufgesetzt und langsam zum Kochen gebracht, wobei die Flüssigkeit nur „zittern“ soll – die meiste Bewegung ist also unter der Oberfläche. So holt das Wasser viel aus den Knochen heraus.

Das Fleisch

Es wird in die simmernde Brühe gelegt, wenn sich seine Poren rasch schließen sollen. Dann gibt es zwar nur einen Teil seiner Kraft an die Brühe weiter, bleibt aber zart und aromatisch. Das ganze Potenzial geht in die Brühe, wenn Fleisch kalt angesetzt wird und langsam auslaugt – auf Kosten seines Aromas.

Das Suppengrün