

ESSEN UND TRINKEN: Die Lust am Essen ist groß, die Last für den Körper auch. Die Zeit zwischen Weihnachten und Silvester eignet sich perfekt, um den Körper zu entlasten und den Stoffwechsel in Schwung zu bringen.



Susann Schaller vermittelt zuvorderst Freude am Kochen und gutem Essen.



Richtig lecker und für den Körper nach den meist opulenten Feiertagen ein Segen: Die Fenchel-Lachs-Suppe gleicht das Säure-Basen-Verhältnis im Körper aus und bringt den Stoffwechsel in Schwung. Trotz der Sahne und der Butter schmeckt sie angenehm leicht.

Fotos: von Pölnitz-Eisfeld

Gemüse gegen Gelüste

Genuss in einer leichten Form: Ausbalanciertes Essen hilft dem Körper nach den Feiertagen

NEUE RUBRIK: MEIN SONNTAGSTISCH

Neues Jahr, neue Rubrik auf der Seite Essen und Trinken. Unter dem Stichwort „Mein Sonntagstisch“ wollen wir von unseren Lesern erfahren, welches Gericht sie gerne am Wochenende für sich oder ihre Familie kochen.

Bei „Mein Sonntagstisch“ soll es keinesfalls nur um ausgefallene Menüs und außergewöhnlich kreative Rezepte gehen. Wir wollen vielmehr wissen, welches Essen vielleicht zu einem Ritual geworden ist. Vielleicht hat die Oma gerade dieses Gericht immer am Wochenende für die ganze Familie gekocht und diese Tradition hat sich erhalten? Oder aber Traditionen in der Küche sind verpönd und Wochenende für Wochenende wird eine neue Leckerei ausprobiert. Schreiben Sie uns, wie Ihr Wochenende kulinarisch aussieht. Worauf Sie sich freuen, was Ihnen samstags oder sonntags beim Essen wichtig ist. Kommen die Kinder, die schon außer Haus sind? Oder kocht der Familienvater, der sonst dafür keine Zeit hat?

Schreiben Sie uns unter dem Stichwort „Mein Sonntagstisch“. Per E-Mail erreichen Sie uns unter der E-Mail-Adresse essenundtrinken@kurier.tmt.de, per Post unter der Adresse Nordbayerischer Kurier, Redaktion Essen und Trinken, Theodor-Schmidt-Straße 17, 95448 Bayreuth. Bitte vergessen Sie Ihre Kontaktdaten nicht! Und nachdem Weihnachten ja noch nicht ganz vorbei ist, gibt es für die ersten Einsendungen Geschenke. In einigen Tagen wird auf der Homepage des Kuriers eine Bildergalerie zu finden sein, in der Sie eine bunte Auswahl mit interessanten Kochbüchern finden werden. Solange der Vorrat reicht, wird jedes Rezept mit einem Kochbuch Ihrer Wahl belohnt. Dabei zählt: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst!

BAYREUTH Von Michaela Schmälzle

Gänsebraten, saure Zipfel oder Karpfen, selbst gebackene Plätzchen oder Stollen, Prosecco, Rotwein oder Bier – Weihnachten ist nicht nur das Fest der Liebe, sondern auch des Genusses. Eigentlich kein Problem. Doch nach dem Genuss ist häufig vor dem Genuss, spätestens bei der Silvester-Party wird wieder reichlich aufgetischt. Grund genug, dem Körper „zwischen den Jahren“ eine Pause zu gönnen. „Das heißt aber nicht, dass Genießen jetzt verboten ist“, sagt Susann Schaller. Allerdings in einer leichteren Variante.

„Der Körper braucht jetzt Essen, das ihm auf die Sprünge hilft und ihn in Schwung bringt“, erklärt die Ernährungsberaterin. Ideal eignen sich dazu Suppen, die ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis haben. Denn das meist schwere Essen an den Feiertagen führt im Körper zu einer Übersäuerung, die es wieder auszugleichen gilt. „Die Übersäuerung ist das größte Problem, da dadurch die Nährstoffe der Mahlzeiten nicht verwertet werden können.“ Das Essen wird schlicht abgelegt und nur sehr langsam verdaut.

ESSEN UND TRINKEN

Eine gut ausbalancierte Mahlzeit dagegen kann der Körper gut verwerten und schnell in Energie umsetzen. „Damit kommt der Stoffwechsel in Schwung.“ Dennoch darf der Genuss für Susann Schaller auf keinen Fall fehlen. „Genuss, Freude am Kochen und am Essen sind die Grundlage für eine gute Ernährung“, weiß die Inhaberin des Vital-Studios, mit dem sie sich der individuellen Ernährungsberatung verschrieben hat. Daher sind in ihrer Suppe auch Sahne, Butter und der an sich fette Fisch Lachs enthalten. „Das macht gar nichts, man kann alles essen. Nur die Balance zwischen Säure und Basen muss stimmen.“

Bei der Fenchel-Lachs-Suppe stimmt das Gleichgewicht. Das Gemüse ist basisch, der Fisch stark sauer, Butter und Sahne ein (leicht saures) Mittelding. „Zusammen mit den Gewürzen ist das eine ideale Kombination, um den Stoffwechsel anzuregen und den Körper nach all den Festtagsessen zu entlasten.“ Damit der Geschmack auch wirklich zum Genuss wird, legt Susann Schaller viel Wert auf hochwertige, fri-



Sind alle Zutaten bereitgestellt, ist die Suppe in gut einer halben Stunde gemacht. Der Fenchel wird mitsamt Strunk klein geschnitten, Chili und Ingwer sorgen für frischen Geschmack und heizen dem Körper ein.



Die Fenchelscheiben kochen in der Brühe und werden mitsamt der Sahne, Butter und allen Gewürzen passiert. Ganz zum Schluss wird der Lachs, der nur pochiert wird, unter die schaumig gerührte Suppe gehoben.



FENCHEL-LACHS-SUPPE

ZUTATEN (FÜR 4 PERS.): 1,5 Knollen Fenchel mit Grün, 800 ml Gemüsefond (oder gute Gemüsebrühe), 200 ml Sahne (mit 20 Prozent Fettgehalt sind ausreichend), 50 g kalte Butter, 1 Knoblauchzehe, 1 Scheibe frischer Ingwer, 1/2 TL Orangencurry (alternativ: die Schale einer unbehandelten Orange mit Currypulver mischen), 1 Msp. Schale einer unbehandelten Orange, 1 Prise Chiliflocken (oder Chilipulver), 1 Prise Zitronenpfeffer (alternativ: schwarzen Pfeffer aus der Mühle mit etwas abgeriebener Schale einer unbehandelten Zitrone), 400 g Lachsfilet.

SO GEHT'S: Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und samt Strunk in dünne Scheiben schneiden. Vom feinen Grün etwas aufheben. Fenchelscheiben in kochende Brühe geben, ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie weich sind. Inzwischen Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. 1/4 des Fenchels aus der Brühe heben und zur Seite stellen. Sahne zur Suppe geben, kalte Butter einrühren und das

ganze mit dem Stabmixer fein pürieren. Anschließend Knoblauchscheiben, Ingwerscheibe und Curry zur Fenchelsuppe geben und ca. 10 min auf kleinsten Hitze ziehen lassen.

Orangenschalen und Chiliflocken dazugeben. Mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, Fenchel-Suppe durch ein feines Sieb passieren. Anschließend die Suppe mit dem Stabmixer noch einmal aufschäumen.

In der Zwischenzeit Lachsfilet in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden und einige Minuten in heißem (Meer)Salzwasser pochieren. Aus dem Wasser heben und in die Suppe geben. Kurz ziehen lassen.

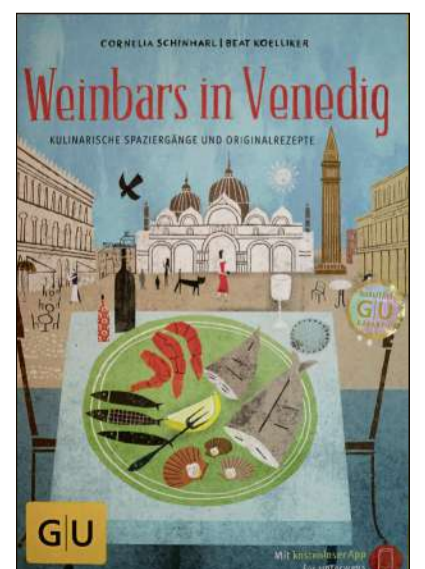
Den beiseite gelegten Fenchel in vorgewärmte Suppenteller geben, Suppe darüber geben und mit Fenchelgrün garnieren. Fenchel-Lachs-Suppe mit Weißbrot oder Toast servieren.

TIPPS: Die beim Passieren der Suppe entstehende Paste eignet sich für die nächste Gemüsebrühe, das Salzwasser, in dem der Lachs zieht, für das nächste Fischgericht.

sche Zutaten und sehr gute Gewürze. „Die Gewürze machen gutes Essen aus, daran sollte man so wenig wie möglich sparen.“ Da ihre Ernährungstipps aber in das Leben der Menschen passen sollen, gibt sie auch immer wieder Anregungen, die das Umsetzen in den eigenen Alltag leicht machen (siehe nebenstehendes Rezept).

Was macht man aber nun, wenn nach der Völlerei die Lust auf Süßes und Deftiges groß bleibt? „Grundlegend: Gelüste entstehen nur, wenn der Körper stark übersäuert ist.“ Von daher hilft es, jetzt viel Grünzeug zu essen. Also zum Beispiel Obst mit Joghurt, Gemüseteller oder Salate. Außerdem unterstützen auch Kräuter- oder Basentees im Kampf gegen die Säure im Körper. Susann Schaller: „Der Körper meldet sich eigentlich nur, weil er die überschüssige Magensäure irgendwie binden will.“

Wer dennoch bereits den nächsten Braten in der Röhre hat oder vor der nächsten Einladung steht, sollte beim Schmaus zumindest eines nicht vergessen: Zum Fleisch oder Fisch viel Kartoffeln und Gemüse essen.



Unter anderem gegen ein Rezept zu haben: das Buch „Weinbars in Venedig“.