

Eintopf den wahren Charakter. Sie runden den Geschmack ab und dienen vor allem dazu, »typisch« zu schmecken. Neben Salz, welches nicht zu den Gewürzen zählt, steht unweigerlich frisch gemahlener Pfeffer. Je nach Sorte mild würzig, zitronig, leicht oder intensiv scharf. Wärmende und bittere Noten kommen durch Piment, Kreuzkümmel, Anis, Fenchel oder Zimt ins Spiel. Schärfe wird sehr unterschiedlich wahrgenommen und vertragen. Daher behutsam damit würzen, lieber bei Tisch nachschärfen. Cayennepfeffer, frischer oder getrockneter Chili oder Rosenpaprika? Die Liste ist lang, wählen Sie selbst.

### Fett ist ein Geschmacksträger

Ein nicht zu unterschätzender Baustein ist Fett. Ein Löffel Butter, Olivenöl oder das ausgetretene Fett vom Suppenhuhn oder den Fleischknochen, etwas davon gehört in jede Suppe. Auch Sahne, Crème fraîche oder

Kokosmilch sind reich an Fett und können zu diesem Zwecke dienlich sein.

### Alle Geschmackssinne ansprechen

Ein Essen schmeckt dann besonders rund, wenn es alle Geschmacksbereiche abdeckt. Süß, sauer, bitter, salzig kann unsere Zunge schmecken. Süße kann mit 1 Prise Zucker, etwas Honig oder Ahornsirup zugegeben werden. Stärkehaltige Gemüsesorten schmecken oft schon schön süß, etwa Süßkartoffeln, Möhren, Sellerie, Rote Bete, und bringen diese Note von Natur aus mit. Ein Schuss Säure macht den kleinen, aber feinen Unterschied aus und rundet den Geschmack ab. Genauso verhält es sich mit Schärfe. Neben Pfeffer können auch ein Hauch Cayenne oder einige Tropfen Chiliöl Wunder bewirken, ohne dem Gericht wirklich Schärfe zu verpassen.

Im Grunde ist jede Suppe »umami«. Die vielen einzelnen Komponenten, Gewürze und Kräuter, sowie die langen Garzeiten, geben Suppen und Eintöpfen diese unvergleichlich würzige und schmackhafte Note.



## BRÜHE, BOUILLON UND CO.

Eine Brühe ganz allgemein ist ein Auszug von Aromen verschiedener Zutaten, wie Gemüse, Fisch, Fleisch, Geflügel, sowie Kräutern und Gewürzen in Wasser. Wird sie als Basis für die Zubereitung einer Suppe eingesetzt, würzt man sie nur mild mit Salz. Die fertige Suppe wird dann kurz vor dem Servieren final gesalzen.

»Bouillon« (frz. für Brühe) bezeichnet eine einfach geklärte Rinderbrühe. Dabei wird der kalten Rinderbrühe leicht angeschlagenes Eiweiß zugegeben. Durch langsames Aufkochen gerinnt das Eiweiß und bindet die Trübstoffe in der Brühe. Dieser Vorgang kann auch bei Brühen mit Geflügel, Wild oder Fisch angewendet werden.

Die »Kraftbrühe« (frz. »Consommé«)