

MARE REZEPTE: AUS CAPTAIN COOKS KOMBÜSE

von Hans-Helge Ott

Suppengrün

Genau so sieht es aus, Damen und Herren! Die Zutaten sind das A und O! Und das, wozu mir mit Abstand am meisten einfällt, das ist etwas, das haben Sie wahrscheinlich auch schon mal in Ihren staunenden Händen gehalten. Es ist auch gar nicht so unerschwinglich, wie man meinen sollte, und es ist der Grundstock für ganz genau 6.572 verschiedene Gerichte! Oder noch viel mehr. Je nach Fantasie.

Sie haben es wahrscheinlich erraten: Ich rede vom Suppengrün. Lauch, Karotte, Sellerie und vielleicht noch Petersilienwurzel. Das ist ein Allzweckmittel! Das muss immer im Haus sein! Dass man es in groben Stücken, auf Wunsch mit Knochen und Suppenfleisch, zu einer Brühe verkochen kann, das wissen wir alle von Muddi. Dass wir aus dieser Brühe mit einem weiteren Suppengrün und ein paar Nudeln oder zwei Kartoffeln auch eine Super-Gemüsesuppe machen können, das liegt ja auch noch auf der Hand. Aber das ist nicht alles! Damit geht es ja erst los!

Schneiden Sie es in kleine Würfel und legen Sie die zusammen mit einer gehackten Zwiebel neben den Schmorbraten, das gibt der Soße Kraft! Würfeln Sie es noch feiner! Ganz fein! Nicht mehr als drei Millimeter Kantenlänge! Dann braten Sie die Würfelchen zusammen mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Olivenöl an, bis sie weich werden, tun reichlich Tomatenmark dran, ein paar Kräuter, füllen mit Brühe oder Wein auf und lassen das mal ein halbes Stündchen oder mehr köcheln. Da haben Sie entweder eine klasse Pastasoße oder – wenn Sie es weniger flüssig machen – eine vegetarische Füllung für Lasagne oder Canneloni.

Oder Sie schneiden die schönsten Stücke in ganz feine Stäbchen, drei, vier Zentimeter lang. Braten Sie die im heißen Wok an, zuerst Karotte und Sellerie, dann den zarteren Lauch. Zwiebel, Knoblauch – wie üblich. Jetzt: Sojasoße! Etwas Chili kann auch noch dran! Wenn das Gemüse weich ist, gießen Sie Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe an. Ein schöner Schuss Kokosmilch kann auch dazu. Fertig ist eine wunderbare Schüssel Streetfood!

Oder Sie machen dickere Stäbchen aus dem Suppengrün, einen knappen Zentimeter dick. In etwas Butter anschwitzen, wenig Weißwein oder Brühe oder beides angießen, köcheln lassen, bis alles weich ist, vielleicht ein paar Tiefkühlerbsen, einen Schuss Sahne dran, gehackte Petersilie drüber – und schon haben Sie eine einfache, aber leckere Gemüseplatte, die übrigens einen wunderbaren Untergrund für ein schönes, zartes Fischfilet bildet.

Und mit dem Fisch wären wir dann auch endlich wieder am Meer angekommen, schließlich ist das hier ja Mareradio. Und jetzt kann man mit diesem Suppengrün und ein paar anderen Zutaten praktisch um die ganze Welt segeln und sich an allen Küsten von den regionalen Rezepten inspirieren lassen. Aber ich denke - das überlasse ich jetzt mal Ihrer Fantasie!