

---

Aus der Redaktion

# «Einfacher geht es fast nicht»

Wärmende Kochrezepte aus der Community – simpel in der Zubereitung, aber nicht im Geschmack. Und eine Klarstellung.

Von [Lucia Herrmann](#), 14.11.2022

Mit dem Newsletter «[Winter is coming](#)» wollen wir Sie durch die kalte Jahreszeit begleiten und dafür sorgen, dass Sie die laufenden Krisen im Blick behalten, ohne sich von der Masse an Informationen erschlagen zu fühlen. Und wir möchten dazu beitragen, dass Sie trotz all der Krisen die helleren Dinge des Lebens nicht vergessen.

Gutes Essen zum Beispiel.

Da die aktuelle Zeit schon kompliziert genug ist, haben wir Ihnen [am vergangenen Montag](#) ein einfaches Kochrezept empfohlen. Eine Gemüsesuppe, die wärmt, gesund ist und bei der man nicht viel falsch machen kann.

Ausserdem fragten wir: Haben Sie ein besseres Rezept für wärmendes Essen für Leute mit beschränkten Kochkenntnissen?

Und das hatten Sie! Hier eine Auswahl.

## Fünf Kochideen und Tipps für Faule und Eilige

- **Lachsfilets in Schnittlauchrahm**, oder in den Worten der Leserin: «Ein echt leckeres Rezept, das noch dazu in Windeseile gekocht ist.» Ihr ergänzender Tipp dazu: «Reis in Bouillon kochen und Zitronenschale begeben.»
- **Polenta**: «Eine Option für Kochbanausen oder -faule: Polenta ist billig, nahrhaft und sehr einfach zuzubereiten», schreibt uns ein Leser und erklärt: «Es braucht nur (Bio-)Polentamehl, Wasser, Salz und einen oder zwei Arme, die dauernd rühren (30 bis 40 Minuten, demnach Fitness inklusive) – und natürlich etwas Energie. Dazu passen Gorgonzola (braucht keine Vorbereitung) oder Luganighetta (dünne Tessiner Wurst, meistens in Ringform angeboten – einfach anbraten und allenfalls mit Marsala ablöschen). Einfacher geht es fast nicht. Und was von der Polenta übrig bleibt, kann an einem anderen Tag – in Scheiben geschnitten – angebraten werden und beispielsweise mit zwei Spiegeleiern (das ist nun wirklich keine Hexerei!) garniert werden ...»
- Ein **kanadischer Linseneintopf**, zu dem der Leser hinzufügt: «Wichtig: zwei Äpfel nehmen oder gar mehr, wenn mehr Personen bekocht werden. Und die Rosinen nicht weglassen.» Und auch hier ein Hinweis: «Wir kochen es vegetarisch, lassen das Fleisch einfach weg, und es ist genauso gut!»

- Und für alle, deren Küche ganz ohne tierische Zutaten auskommt, empfiehlt eine Leserin: «Mein Tipp für zwei wirklich tolle winterliche Eintöpfe – vegan und trotzdem nicht übermässig fancy: Eine **herbstliche Kürbissuppe** und ein **Basiseintopf**, der immer gelingt.»

## Die Sache mit der «winterlichen» Gemüsesuppe

Und wenn Sie doch die von uns verlinkte Suppe kochen möchten, dann müssen wir hier etwas klarstellen. Wie eine aufmerksame Leserin feststellte, hatten wir die Bezeichnung «Wintergemüse» wohl etwas sehr weit gefasst.

Weder Stangensellerie noch Fenchel und erst recht nicht Tomaten sind Wintergemüse! Nicht mal in Italien überall. Vielleicht nicht gerade ein italienisches Rezept empfehlen.

Nördlich der Alpen gedeiht so was in den Wintermonaten nur in geheizten Treibhäusern, und Fenchel und Stangensellerie lassen sich auch nicht länger ohne spezielle Kühllager für den Verkauf lagern. Siehe Strom- und Energiekrise.

Leserin R. P.

Wahre Worte, die wir uns zu Herzen genommen haben. Falls auch Sie sich nicht genügend gut mit der Saisonalität von Gemüse und Früchten in der Schweiz auskennen, aber gerne mehr dazu wüssten: Vom WWF gibt es eine übersichtliche Tabelle dazu.

Apropos Strom- und Energieverbrauch. Eine andere Newsletter-Abonnentin ist das Suppenrezept Schritt für Schritt durchgegangen und hat einiges an Optimierungspotenzial gefunden: das Wasser für die Bouillon im Wasserkocher erhitzen, Speck ohne Öl braten (ist schon genug Fett dran), das Gemüse in einem Dampfkochtopf garen (reduziert die Kochzeit), den Käse direkt in die Suppe geben (schmilzt in der heissen Flüssigkeit).

Das Gratинieren dieser Suppe wie im Rezept vorgesehen ist energetisch gerechnet nur sinnvoll, wenn gleichzeitig eine Wähe, eine Pizza oder andere Verwendung des Ofens mitläuft.

Man könnte ja einen Rest der Suppe auf diese Weise zubereiten, ich würde dann aber gleich noch Brotscheibchen auf die Oberfläche in die Suppe setzen, mit Käse und eventuell Tomaten belegen und gratinieren.

Den Sättigungswert steigern kann man durch die Zugabe von gekochten Hülsenfrüchten wie den grossen Soissonbohnen, roten Kidneybohnen, Kichererbsen oder den schon erwähnten Kartoffelwürfeln. Eher nicht Linsen, diese trüben die Suppe ein, was hier schade wäre.

Leserin V. K. E.

Wieder etwas gelernt.

Danke fürs aufmerksame Lesen und Mitdenken – und egal für welches Rezept Sie sich entscheiden: En Guete!