

## Rahmsuppe von Rote-Beete

**Suppe:** 300 g Rote-Beete, 10 g Butter, 40 g Zwiebeln, 750 ml Gemüsebrühe, ein halber Teelöffel Honig, ein Teelöffel Sherrysig, zwei Esslöffel Sahne, Meersalz, Nelken, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter

**Klößchen:** 125 ml Milch, 20 g Butter, 60 g Gerstenvollkornmehl, ein Ei, zwei Teelöffel Meerrettich, 1,5 l Gemüsebrühe, Meersalz, Muskatnuss, Zitronensaft, Blatt Petersilie

**Suppe:** Rote-Beete und Zwiebeln schälen, würfeln und mit den Gewürzen in mäßig heißer Butter andünsten.

Gemüsebrühe dazu gießen und das Gemüse bei geschlossenem Deckel weich dünsten.

**Klößchen:** Milch mit Butter, Meersalz und etwas Muskat zum Kochen bringen. Gerstenvollkornmehl einstreuen und die

### EIN REZEPT



Mit dem Pürierstab werden die Rote-Beete zerkleinert

Masse unter ständigem Rühren zu einem Kloß abbrennen. Teig in eine Schüssel geben und das Ei unter den abgekühlten Teig ziehen. Zum Schluss den mit Zitronensaft vermengten Meerrettich unterrühren.

Mit zwei nassen Kaffeelöffeln ovale Klößchen in die siedende Gemüsebrühe abstechen und fünf bis sieben Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Rote-Beete mit Honig und Sherrysig kräftig abschmecken.

Sahne steif schlagen.

Anschließend die Suppe pürieren, die geschlagene Sahne unterziehen und in Suppenteller füllen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle auf die Suppe setzen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### TIPPS & TRICKS

#### Thomas Wagerer empfiehlt:

- ▶ Fleisch möglichst kontrolliert essen, zwei- bis dreimal die Woche sei ausreichend
- ▶ Statt herkömmlichem Salz das reinere Himalaya-Salz verwenden
- ▶ Bei Mehl, sei es Dinkel- oder auch Weizenmehl, immer Ausmahlungsgrad 1050 wählen
- ▶ Sprossen und Keime (etwa Kresse, Alfalfa oder Mungobohnen) als preiswerte und schmackhafte Bereicherung zu Salaten und Gemüsen selbst „züchten“. Eine Alternative zu handelsüblichen Keimgewächsen ist die Anzucht in einem Sieb. Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Teller abdecken. In seinem Kochbuch gibt Thomas Wagerer detaillierte Tipps zur Sprossenzucht.
- ▶ Soßen und Suppen stets mit Gemüsebrühe aufgießen. In die Brühe kann Gemüse nach Wahl (Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie, Petersilienwurzeln...) gegeben werden. Da die Brühe weder Fett noch Eiweiß enthält, kann auf Vorrat gekocht werden. Die Brühe 20 bis 30 Minuten kochen, eine Zeit weiter köcheln lassen, abseihen und kalt im Kühlschrank aufbewahren. Bleibt gut vier Tage frisch. Eine Möglichkeit ist auch, die Brühe in kleinen Portionen einzufrieren.
- ▶ Zur Bindung von Soßen und Suppen anstelle von Mehlschwitze gekochte Kartoffeln verwenden



Küchenchef Thomas Wagerer serviert den Hauptgang – Zander- und Wallerfilet mit Berglinsengemüse und Kartoffel-Sellerie-Püree

Fotos: Gollek-Riedl

# Gesund und so lecker

▶ Thomas Wagerer, Chefkoch der TCM-Klinik Bad Kötzting, hat ein Vollwert-Kochbuch herausgegeben

▶ Testessen macht Lust auf mehr von den gesunden Rezepten aus der Krankenhausküche

VON SIGRID GOLLEK-RIEDL

**BAD KÖTZTING.** Zander- und Wallerfilet sind auf den Punkt gebraten – außen mit einem leichten Senfkörner- und Dillmantel überzogen, innen saftig. Dazu harmonieren prächtig das Berglinsengemüse mit einem Hauch Ingwer und das leichte Kartoffel-Sellerie-Püree. Besonders dieser kanadische Waller hat es uns angetan – keine Spur fettig oder tranig. Schon die Rahmsuppe von Rote-Beete löffelten wir genüsslich bis auf den letzten Tropfen. Der dezent erdige Geschmack der roten Rüben wurde weder von allzu üppigem Salz- noch Sahne-Gebrauch überdeckt. Abgerundet wurde das ganze – mein Kollege Alois Dachs und ich waren zum Testessen geladen – von einem großen Salatteller mit Sprossen bestreut und einer saftigen Möhren-Nusstorte mit einem Klacks Preiselbeersahne. Ein Menü, das jeder gehobenen Gastronomie alle Ehre machen würde.

#### Zu Hause einfach nachkochen

Gezaubert hat diese Köstlichkeiten Thomas Wagerer, seit fünf Jahren Küchenchef in der Klinik für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in Bad Kötzting. Und da ist zugleich die „schlechte Nachricht“ für Sie, liebe Leser: Leider können Sie nicht in den Genuss dieser vorzüglichen Zanderfilets oder der leckeren Möhren-Nusstorte kommen, denn Wagerer kocht ausschließlich für die Klinikpatienten. Die gute Nachricht – Sie können genau dieses Menü zu Hause selbst nachkochen. Thomas Wagerer hat nämlich kürzlich ein Kochbuch veröffentlicht: „Vollwert genießen nach westlichen und traditionell chinesischen, medizinischen Gesichtspunkten“. In diesem Buch hat er all die Rezepte aufgeschrieben und bebildert, mit denen er täglich die TCM-Patienten verwöhnt.

Dieses Kochbuch ist mehr als eine Rezeptesammlung. In einem ausführlichen Vor-Kapitel werden die Grundlagen der TCM vorgestellt. Der Leser erfährt näheres über die Lebensenergie Qi (Lebensenergie), die fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall), spezielle TCM-Therapie-Verfahren. Vorgestellt wird auch die chinesische Diätetik. In der werden, wie im Kochbuch zu lesen, „Nahrungsmittel praktisch als Medizin zur Gesunderhaltung und Gesundwerdung“ ein-



Wagerer zeigt, seine Rezepte sind keine Hexerei, sondern machbar für jeden.

gesetzt. Stichwort Nummer eins ist das Prinzip der Vollwerternährung. Jedes der Rezepte in Wagerers Kochbuch basiert darauf.

Der 35-Jährige arbeitet seit zwölf Jahren in der Küche der TCM-Klinik, er hat eine Zusatzausbildung als diätetisch geschulter Koch und Vollwert-Gourmet-Koch absolviert. In seinem Buch finden sich neben diversen Rezepten nützliche Hinweise zum Thema Vollwert allgemein.

In der TCM-Klinik werden ausschließlich Bio-Produkte verwendet. Wagerer legt Wert darauf, mit hochwertigen Ausgangsprodukten, wenn

möglich aus der Region, zu arbeiten. Es gilt die Devise: Es kommt das auf den Tisch, was je nach Jahreszeit verfügbar ist, von „Exoten“ hält der TCM-Chefkoch wenig.

Mit etwas Skepsis blätterten wir zunächst in Wagerers Kochbuch, denn häufig vergeht den „Otto-normal-Köchen“ schon bei der Zutaten-Liste der Gerichte der Appetit, restlos meist bei der Zubereitung. Oft sind die leckersten Mahlzeiten nur unter großem Aufwand nachzumachen. Da hebt sich Wagerers Buch wohltuend ab von sonstigen Publikationen. Bei vielen Gerichten verwendet er Zutaten, die,

wie er sagt, „jeder eh zu Hause hat. Man muss nicht viel außergewöhnliches besorgen“.

Und Wagerer, der uns in der TCM-Küche über die Schulter schauen lässt, demonstriert dies gleich beim Zubereiten der Rote-Beete-Suppe. Zwiebel, Kartoffel, Rote-Beete und Gemüsebrühe sind im Grunde genommen die einzigen Zutaten. Durchaus flexibel können die Rezepte abgeändert werden. Statt der Meerrettich-Klößchen gibt es diesmal als Suppen-einlage grob geraspelte Rote-Beete.

„Wer zum Beispiel keinen Paprika mag“, sagt der Koch, „lässt ihn weg oder ersetzt ihn durch ein anderes Gemüse, so einfach ist das.“ Wir konnten uns vor dem Schlemmen davon überzeugen, dass die Rezepte durchaus „machbar“ sind. Es ist in der Tat einfach, dieses leckere Berglinsengemüse zu kochen. Möhren, Paprika, Zwiebel im Topf schmoren, die gequollenen Linsen (aus dem Reformhaus) dazu sowie frischen Ingwer und Curry – fertig!

#### Chinesische Küche probieren

Von Kohlrabi-Apfelsalat mit Sprossen bis zur Haferschrotsuppe, Züricher Kalbsgeschnetzeltem, Kabeljau mit Zuckerschoten oder Dinkelvollkorn-Apfelkuchen reichen die Rezepte. Im Kapitel „Frühstücksklassiker“ werden diverse Brotaufstriche beschrieben, vegetarische Gerichte und leckere Desserts vervollständigen das Rundum-Vollwert-Kochbuch.

Ein Abschnitt widmet sich der chinesischen Küche mit Frühlingssrollen, chinesischen Ravioli oder Fisch in Tomatensoße. Wie Thomas Wagerer auf die Idee kam, ein Kochbuch zu veröffentlichen? – Zu den Aufgaben des Chefkochs gehört es, Patienten-Vorträge über gesunde Ernährung zu halten. Und da kommen regelmäßig Fragen nach den Rezepten, sagt Wagerer. Deshalb habe er sich vor drei Jahren entschlossen, ein Kochbuch zu veröffentlichen.

Nach unserem Testessen in der TCM Klinik waren wir uns einig – es war eine ausgezeichnete Idee!

Das Buch zum Preis von 14,95 Euro ist erhältlich an der Rezeption der TCM Klinik, im Kaufhaus Wanninger, in der Buchhandlung Oexler in Bad Kötzting, außerdem bei Thomas Wagerer, (0 99 41) 94 78 70.

Info: [www.vollwert-genießen.de](http://www.vollwert-genießen.de)