

MEINUNG

Abo [Seiler kocht gegen die Kälte](#)

Die perfekte Wintersuppe

Wenn draussen alles kalt und grau ist, dann braucht es ein kulinarisches Kuscheltier, wie diese samtige Hummussuppe.



Kolumne von **Christian Seiler** (Das Magazin)

Publiziert: 07.02.2025, 06:00



Foto: Carmen Palma



Jetzt ist die Zeit der Suppen. Es ist dunkel draussen, wenn wir aufstehen, und es bleibt dunkel, während wir unseren täglichen Verrichtungen nachgehen. Daher braucht es Licht von innen, um uns mit dem nötigen Serotonin zu versorgen. Ich wüsste nicht, was in solchen Fällen besser funktionierte, als eine warme Mahlzeit, die man sich nur mit dem Löffel einverleibt.

Was den monochromen Nebeltagen ebenfalls entspringt, ist eine drängende Lust nach Farben. Manche geben dieser Lust nach, indem sie knallrote Daunenjacken tragen oder Mützen, die zwischen Neon und Orchideenlampe changieren. Bei mir weckt die Farblosigkeit des Winters eher die Lust nach geschmacklichen Farben, die im Spektrum unserer Lieblingsgeschmäcker nicht mitten im Zentrum liegen. Soll heißen: Salz, Pfeffer und Öl reichen gerade nicht, ich habe ein Bedürfnis nach Schärfe, Säure und geheimnisvoller Süsse.

Dazu kommt die vielleicht wichtigste Voraussetzung: Ein Gericht, das die winterlichen Nebeltage erträglich machen soll, muss natürlich ein kulinarisches Kuscheltier sein, samtig, seidig und überhaupt so, dass man es ein bisschen streicheln möchte, bevor man es aufisst.

Auf der Suche nach einer Suppe, die diese Kriterien erfüllt, habe ich meine Fühler in verschiedene Richtungen ausgestreckt. Zuerst dachte ich über Hühnersuppe nach, das bewährte Hausmittel gegen Verkühlungen und Mutlosigkeit, vor allem, wenn man sie auf vietnamesische Art mit Chili und Limettensaft aufpeppt. Doch eine Pho verbreitet zwar Wärme, nicht aber die Behaglichkeit, nach der mir verlangt.

Dann fiel mir die Bündner Gerstensuppe ein. Ihre Mischung aus babyfoodmässiger Konsistenz und tiefem Geschmacksbild habe ich sehr gern, ich verbinde den Genuss von Gerstensuppe aber mit guten Erlebnissen in Hütten des Engadin, hochstehender Sonne und Schnee. Da kann meine Küche gerade nicht mit.

Also suchte ich weiter, bis ich in die Welt der levantinischen Fastensuppen vorgedrungen war und in Georgina Haydens schönem Buch «Nistisima» das Rezept gefunden habe, mit dem ich mich, wenigstens vorübergehend, glücklich machen würde. Es stammt aus Griechenland und trägt den schönen Namen **Revithosoupa**, was nichts anderes ist als eine Hummussuppe, also Comfort Food aus Europas Südosten. Mit der Basis der Revithosoupa ernähren sich viele griechische Geistliche während der Fastenzeit, und da ich, wenigstens in kulinarischen Dingen, grosses Vertrauen zu Geistlichen habe, probierte ich diese Suppe sofort aus. Ohne jetzt das gute Ende vorwegzunehmen: Das erwies sich als grossartige Idee.

Schon wenn Sie die Zutatenliste lesen, bekommen Sie eine leise Ahnung vom Endergebnis: *2 Zwiebeln, 1 Karotte, 2 Stangen Staudensellerie, 4 EL Olivenöl (plus mehr zum Servieren), 500 g gekochte Kichererbsen* – ich nahm solche aus der Dose, weil ich die Nacht, in der rohe Kichererbsen eingeweicht werden müssen, nicht abwarten wollte; das Gewicht bezieht sich auf die abgetropften Erbsen, die Flüssigkeit bitte auffangen und aufheben, wir brauchen sie später noch –, *1 Knoblauchzehe, 4 EL Tahin* (das Sesammus bekommen Sie inzwischen in jedem Supermarkt), *Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle, 2 Zitronen, Paprikapulver, geräuchert, 100 bis 250 ml kochendes Wasser, ¼ Bund glatte Petersilie, 2 EL gerösteter Sesam, 1 EL Granatapfelsirup* (falls vorhanden).

Zubereitung: Zwiebeln und Karotte schälen und würfeln. Selleriestange würfeln. Olivenöl in einem grossen Topf leicht erhitzen, das Gemüse darin auf kleiner Flamme andünsten, bis es weich ist (etwa 15 Minuten). Dann die Kichererbsen und das Abtropfwasser dazugeben, zusätzlich noch etwas Wasser. Insgesamt sollten es etwa 500 ml Flüssigkeit sein. Aufkochen, Hitze reduzieren und auf kleinster Flamme 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen den Knoblauch schälen, grob hacken und mit dem Tahin unter die Suppe mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschliessend alles fein pürieren (ich verwende dafür den Vitamix, aber auch der Stabmixer leistet gute Dienste). Zitronen auspressen, Hälfte des Saftes unter die Suppe rühren. Je nach Geschmack noch weiteren Zitronensaft einrühren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas kochendes Wasser einrühren, bis sie die angestrebte Kuscheltierkonsistenz hat. Petersilienblätter hacken. Suppe auf Schalen verteilen, etwas Olivenöl darübergeben, Paprikapulver, Sesam und die Petersilie darauf verteilen und mit ein paar Tropfen Granatapfelsirup verfeinern.

Dann, so viel kann ich Ihnen versprechen, wird Ihnen warm ums Herz.

Christian Seiler ist Reporter bei «Das Magazin».

NEWSLETTER

Das Magazin

Erhalten Sie die besten Hintergründe und Recherchen des Kult-Magazins.

[Weitere Newsletter](#)

Abonnieren

Christian Seiler ist Reporter bei «Das Magazin». [Mehr Infos](#)

Fehler gefunden? [Jetzt melden.](#)

8 Kommentare