

# Wohltuende Erfrischung: *Kaltschalen*

*Cooler Sache: Wenn's jetzt draußen so richtig heiß ist, sehnen wir uns nach Abkühlung. Mit diesen kalten Suppen können Sie bei Ihren Liebsten punkten.*

**W**as hat der Begriff Suppe mit Abkühlung an heißen Tagen zu tun? Sehr viel, denn wenn sie aus dem Kühlschrank kommt, gibt sie dem Körper – als sogenannte Kaltschale – genau das, was er an heißen Tagen braucht: Abkühlung und Flüssigkeit! Kaltschalen sind daher geradezu ideal, um der Hitze zu trotzen und dem Körper etwas Gutes zu tun. Sie sind besonders im Sommer eine tolle Alternative zu kalorienreichen kühlen Süßspeisen. Außerdem gibt es sie in den verschiedensten Variationen: herzhaft mit knackig-frischem Gemüse, mild auf Milch- oder Joghurt-Basis oder aromatisch dank der Obstsorten der Saison. Kalte Fruchtsuppen und Milchkaltschalen werden oft als Vorspeise, aber auch sehr gerne als sommerliche Nachspeise gegessen. Wie auch immer Sie das kalte Gericht am liebsten genießen – eine wohltuende Erfrischung ist so eine Kaltschale immer!

## Schon gewusst?

Kaltschalen haben eine lange Tradition und gehen bis auf das 16. Jahrhundert zurück. Allerdings waren sie damals etwas anders als heute. Es waren eher Getränke mit Einlage, die uns heute ein wenig an eine Bowle erinnern. Ihre Basis: Wein oder Bier. Später kamen dann auch Kaltschalen mit Milch dazu – aber die meisten wiederum mit Alkohol versetzt.



Jan und Ida probieren zum ersten Mal eine kalte Suppe! Und? Wie schmeckt die Zutatenkombination? Hmm – einfach köstlich!

Im 18. Jahrhundert waren sie dann in ganz Deutschland ein Begriff und vor allem bei den Damen sehr beliebt. Aus dieser Zeit gibt es einen Lexikoneintrag, in dem ein spezieller Kaltschalen-Napf aus Porzellan beschrieben wurde. Er sah einer Suppentasse mit Deckel ähnlich. Seitlich hatte dieser einen kleinen Ausguss mit Sieb, durch den die Flüssigkeit abgetrunken werden konnte. In den 1970er-Jahren wurden



## Gurkenkaltschale

### Zutaten für 4 Personen

1 1/2 Salatgurken, 6–7 Radieschen,  
1 Handvoll Minze, 2 Knoblauchzehen,  
200 ml kalte Gemüsebrühe, 600 g Joghurt,  
Salz, Pfeffer, Minze für die Garnitur

### Zubereitung

Gurken waschen, schälen, halbieren, Kerne herauskratzen. Gurken in kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, putzen und bis auf 3 Stück grob würfeln. Rest fein würfeln. Minze abbrausen und trocken schütteln. Knoblauch abziehen und zusammen mit Gurkenwürfeln, Radieschen, Minze und Brühe in einem Mixer fein pürieren. Joghurt untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für mindestens 30 Minuten kühl stellen. Anschließend nochmals aufmixen, in gekühlte Gläser füllen und mit den fein gewürfelten Radieschen sowie Minze garniert servieren.

Fruchtkaltschalen als Erfrischung zwischendurch sehr populär. Da gab es kalte Suppe in vielen Geschmacksrichtungen, wie Erdbeer, Kirsch oder Pfirsich-Maracuja, als Fertigprodukte. Die Zubereitung erfolgte zumeist mit Wasser. Nach dem Abkühlen war die Kaltschale sofort servierbereit und konnte problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

### Schnipseln wie die Weltmeister

Heute sind kalte Suppen wieder im Trend – allerdings selbst gemacht. Und da sie aus gesundem und frischem Obst und Gemüse zubereitet werden, sind sie eine prima Vitaminbombe für die ganze Familie. Da wird geschnipselt und püriert, mit Mineralwasser, Joghurt oder Milch verdünnt. Und genau diese Art der Zubereitung macht's – nahezu alle Inhaltsstoffe vom gesunden Obst und Gemüse bleiben erhalten. So weiß man genau, was drinsteckt, und für den leichten Biss sorgen kleine Frucht- oder Gemüsestückchen. ♦

## Kalte Tomaten-Gemüse-Suppe

### Zutaten für 4 Personen

1 Gurke, 2 rote Paprikaschoten, 2 Stangen Staudensellerie, 8 Tomaten, 1 EL Tomatenmark, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Minze und Kirschtomatenspalten zum Garnieren

### Zubereitung

Gurke waschen und ein Viertel davon in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und eine halbe Paprika fein würfeln. Gurken- und Paprikawürfel als Suppeneinlage beiseitelegen. Staudensellerie waschen und klein schneiden. Tomaten waschen, in Spalten schneiden und dabei die Stielansätze entfernen. Alles Gemüse zusammen mit Tomatenmark und Olivenöl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Die kalte Tomaten-Gemüse-Suppe zum Servieren umrühren, in Gläser umfüllen und Paprika- und Gurkeneinlage darüberstreuen. Mit Minze und Kirschtomatenspalten garnieren.



Text: Sabine von Kientlin; Rezept: Jan Wischnauski • Fotos: DK Images; Food Centrale Hamburg; Mauritius; photocuisine (3) - Ractanier (2), Riou



## Kalte Pfirsich-Suppe

### Zutaten für 4 Personen

1,2 kg Pfirsiche, 50 g Zucker, Saft von 1/2 Zitrone, Mark von 1 Vanilleschote, 300 ml Wasser, 1 cm Ingwerknolle, 3 Basilikumzweige

### Zubereitung

Pfirsiche einige Sekunden in kochendes Wasser tauchen und pellen. Entkernen und grob würfeln. Zusammen mit Zucker, Zitronensaft, Vanillemark und 300 ml Wasser aufkochen. Den Ingwer schälen, hacken und dazugeben, 5 Minuten bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Danach im Mixer fein pürieren. Im Kühlschrank 2 Stunden kalt stellen. Dann Basilikum waschen, Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und vor dem Servieren unterrühren.

## Mandelsüppchen

mit Olivenöl und Trauben

### Zutaten für 6 Personen

75 g Weißbrot, 275 g geschälte Mandeln, 3 Knoblauchzehen (oder nach Geschmack), 100 ml fruchtiges Olivenöl, 750 ml kaltes Wasser, Salz, 2–3 EL Sherryessig, Frischhaltefolie zum Abdecken, kernlose weiße Trauben und fruchtiges Olivenöl zum Garnieren

### Zubereitung

Brot entrinden und einige Minuten in Wasser einweichen, dann gut ausdrücken. Mandeln im Mixer ganz fein mahlen. Knoblauch schälen, zerstoßen und mit dem eingeweichten Brot und dem Öl zu den gemahlenden Mandeln geben, gründlich mixen. Bei laufendem Mixer nach und nach das abgemessene Wasser zugießen, bis die Mischung von glatter, cremiger Konsistenz ist. Mit Salz und Essig abschmecken. Die Suppe mit Frischhaltefolie zugedeckt 2 Stunden oder länger kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit Olivenöl und Trauben garnieren.



## Grüne Kaltschale

### Zutaten für 4 Personen

1 Gurke, 1 grüne Paprikaschote, 1 Basilikumzweig, Saft von 1 Limette, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Die Gurke schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter vom Zweig zupfen. Gurke, Paprika, Basilikum, Limettensaft und Zucker im Mixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gut gekühlt und nach Wunsch mit einem Basilikumblatt und einer Limettenscheibe garniert servieren.

