

Gib mir Fünf!

Wenn's draußen regnet und stürmt, kommt eine warme Suppe grad recht! Und da gibt es in München gleich einige Restaurants, die Wunderbares auf den Löffel zaubern. Von Suppen, Brühen oder Eintöpfen: Hier finden alle Suppenkasper das Richtige für ihren Geschmack. Löffel hoch!

CMY

GUTE ADRESSEN FÜR SUPPEN UND EINTÖPFE



Einfach köstlich

Dieses Lokal darf natürlich nicht fehlen: die Münchner Suppenküche! Im Hauptrestaurant am Viktualienmarkt gibt es köstliche Suppen, Currys, Eintöpfe oder das beliebte Saure Lüngerl – und dazu den Blick auf das Markttreiben! Täglich warten 16 Varianten auf die Gäste – von Klassikern wie Rinderbrühe mit Einlage über Altbayerische Kartoffelsuppe bis zum Linseneintopf. Alles auch zum Mitnehmen (ab 2,90 Euro).

► **Münchner Suppenküche am Viktualienmarkt, 80331 München, Tel. 089/260 95 99, Mo. bis Sa. 10 bis 18 Uhr**

HIER gibt's was auf die LÖFFEL



Glück in Schüsseln

Das Team von Christiane Kutsch im Spoon Up am Weißenburger Platz zaubert jede Woche vier neue Schüsselgerichte auf die Karte – ob orientalisch angehaucht, asiatisch gewürzt oder bodenständig regional. „Wir kochen nach Jahreszeiten“, sagt die Chefin. Nächste Woche etwa stehen unter anderem Karotten-Ingwer-Suppe, Steckrübeneintopf mit Gemüse und Kassler und Selleriesuppe auf der Wochenkarte. Die Preise starten bei 7,20 Euro. Und keine Angst, satt wird man auf jeden Fall: Die Portionen sind mindestens 0,5 Liter groß.

► **Spoon Up, Weißenburger Platz 5, 81667 München, Tel. 089/44 44 93 04, Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr**

Wohltuend und kraftspendend

Köstlichkeiten aus allen Regionen Asiens bietet das sasou am Marienplatz. Fingerfood, Sushi, Salate – und die großen japanischen Nudelsuppen, die gerade jetzt in der kühlen Jahreszeit Wärme und Kraft spenden! Ob Buchweizennudelsuppe mit Garnelen (10,90 Euro), Eiernudelsuppe mit Shrimps (10,30 Euro) oder der Klassiker Pho Bo (12,20 Euro) – alle Brühen sind aus natürlichen Zutaten selbst angesetzt.

► **sasou, Marienplatz 28, 80331 München, Tel. 089/26 37 01, Mo. bis Sa. 11 bis 21 Uhr**



Klein, aber fein

Das kleine Lokal Mango I in der Nähe des Hauptbahnhofs ist unbedingt einen Besuch wert. Neben Currys, Pasta und Salaten gibt es hier jeden Tag drei wunderbare Suppen – zum Beispiel Linsen-Kartoffel-Suppe mit Wurst (5,90 Euro), Kokos-Karotten-Ingwer-Suppe (4,90 Euro) oder Curry-Gemüse-Suppe (4,90 Euro). Perfekt für die Mittagspause: das Menü mit Getränk, kleiner Suppe und kleinem Salat für 7,90 Euro.

► **Mango I, Bayerstr. 24, 80335 München, Mo. bis Fr. 10 bis 15 Uhr**



Gesundes aus der Kelle

Das Münchner Gastro-Unternehmen Urban Soup will schnelles Essen „aufgesundeln“ und „Suppe sexy machen“. Kunden mit schneller Fleischelust können dort ihr Verlangen mit der Tomatensuppe mit Chorizo stillen (380 ml kosten 7,60 Euro). Auch für Veganer gibt's schnelles Schlemmen mit der Creamy-Cocunut-Suppe (6,20 Euro).

► **Urban Soup, u.a. Rosental 5, 80331 München, Mo. bis Sa. 11-20 Uhr, So. geschlossen**



Fotos: Oliver Bodmer (2), Marcus Schlaf, Markus Götzfried, Philipp Gülland, Hans Jörg Bachmeier, Christina Meyer

Hier gibt's jede Woche Rezepte oder Küchentipps



Schweinefilet in Currysauce

Eine raffinierte Kombination

Raffiniert und zugleich einfach zu machen ist mein Schweinefilet mit Currysauce. Ich serviere dazu Macairekartoffeln, das sind deftige Kartoffelplättchen aus gekochten Kartoffeln. Klassische Reiberdatschi passen auch recht gut.

Zutaten für zwei Personen

- * Salz
- * 1 säuerlicher Apfel
- * 1 rote Zwiebel
- * 4 Schweinemedallions (à 80 g)
- * Pfeffer aus der Mühle
- * 1 EL Mehl
- * Öl zum Braten
- * 1 EL kalte Butter
- * 1 TL Currypulver
- * 4 cl Calvados
- * 100 ml Apfelsaft
- * 2 EL geschlagene Sahne
- * 2 Zweige Estragon zum Garnieren

Zunächst verrühre ich etwa 100 ml Wasser mit einer kräftigen Prise Salz und lasse es kurz stehen. Währenddessen schäle ich den Apfel, schneide ihn in Viertel und dann in Achtel, entferne das Kernhaus und tauche die Spalten kurz in das Salzwasser, damit sie nicht gleich braun werden. Die Zwiebel wird geschält, halbiert und in Streifen geschnitten. Ich würze die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer und wende sie in Mehl, bevor ich etwas Öl in einer Pfanne erhitze und das Fleisch darin rundum etwa eine Minute anbrate, aus der Pfanne nehme und warm stelle. Nun gebe ich die kalte Butter in die Pfanne, brate die Apfelspalten und Zwiebelstreifen darin an, bestäube alles mit dem Currypulver und lösche mit dem Calvados ab. Sobald der verdampft ist, gebe ich den Apfelsaft dazu und lasse ihn sämig einkochen. Wenn es so weit ist, kommen die Apfelspalten aus der Pfanne und das Fleisch wieder hinein, ich gieße die Sahne an und würze mit Salz und Pfeffer. Nun gebe ich die Apfelspalten wieder dazu, erwärme sie noch mal und schon kann ich servieren. Ich gebe das Fleisch auf die Teller, die Apfelspalten und ggf. Macairekartoffeln bzw. Reiberdatschi daneben, die Currysauce darüber und garniere mit etwas Estragon. An Guadn!

► **Hans Jörg Bachmeier (53) ist seit 2004 Chefkoch im Restaurant Blauer Bock und hat seit 2012 eine Kochsendung im BR**



ZU TISCH, SCHÄTZCHEN...

Die Lieblings-Lokale der tz-Redaktion

► **Cantina in der Pasinger Fabrik**

Wie praktisch, dass die Cantina in der Pasinger Fabrik gleich hinter dem Bahnhof liegt – denn mit den vielen S-Bahnen und Zugverbindungen ist das Restaurant auch von etwas weiter weg gut zu erreichen. Aber das ist natürlich nicht der einzige Grund, warum es uns in der Kulturzentrums-Gaststätte so gut gefällt. Das Restaurant ist nicht nur super schön und gemütlich mit großen Fenstern, dezenter Beleuchtung und dunklen Holztischen. Die Küche: bayerisch mit asiatischem und mediterranem Einschlag – und einfach vorzüglich. Hier kann man tatsächlich reinen Gewissens sagen: Es schmeckt alles, und zwar die komplette Speisekarte rauf und runter! Besonders fein etwa der Schweinsbraten (ab 9,90 Euro) oder das Rote Thai-Curry mit Gemüse und Basmatireis (12,50 Euro). Wer



Christina Meyer (li.) mit Freundin Daniela

Schicken Sie uns Fotos Schreiben Sie uns einige Zeilen über Ihr Lieblingslokal an essenund-trinken@tz.de

mittags Zeit hat: Von 11.30 bis 14.30 Uhr gibt es täglich wechselnden Mittagstisch ab 5,90 Euro.

CHRISTINA MEYER
► **Cantina in der Pasinger Fabrik, August-Exter-Str. 1, 81245 München, Tel. 089/55 06 03 65, So. bis Mi. 10 bis 23.30 Uhr, Do. bis Sa. 10 bis 0.30 Uhr**