



**KRIEG DER WELTEN:** Süsse Pfirsiche treffen scharfen Knoblauch und würzige Zwiebeln. Geht das gut? Sehr gut sogar.

**FEINARBEIT:** Beim Pürieren ist Vorsicht geboten, sonst gibts eine Schweinerei.

**RÜHRENDE PERSON:** Da hat die «Saisonküche» Jasmin Hutter eine schöne Suppe eingebracht.

**GUT IM SCHUSS:** Mit Nordic Walking hat Jasmin Hutter abgenommen.



# Adieu Bundeshaus, hallo

Jasmin Hutter hat Parlament und Partei gegen Schoppen und Stabmixer getauscht. Aus der jungen engagierte Hausfrau und Mutter geworden. Der «Saisonküche» erzählt sie beim Zubereiten einer



## Nachgefragt bei Jasmin Hutter

- **Was haben Sie immer auf Vorrat?**  
Milch. Zudem Brot und Schoggiglace im Tiefkühler.
- **Wie oft kochen Sie pro Woche?**  
Täglich. Am Mittag warm und abends kalt.
- **Kochen ist für Sie ...**  
... Leidenschaft und Entspannung.
- **Was würden Sie nie im Leben essen?**  
Froschschenkel.
- **Mit wem würden Sie gern mal essen gehen?**  
Am allerliebsten mit Ian Anderson von Jethro Tull oder George Clooney. Den finde ich sehr charmant.

Vorbei sind die Zeiten, in denen Jasmin Hutter politisierte. Vorbei die Zeiten, in denen sie vorlaut, volksnah, rebellisch und konservativ als Nationalrätin für die SVP kämpfte. Vorbei die Zeiten, als das Einfamilienhaus der Hutters im schönen St. Galler Rheintal unzählige Male mit Farbe beschmiert oder sie gar am Telefon böse beschimpft wurde – wirklich böse. Jasmin Hutter legte vor sieben Monaten, 31-jährig, ihr Amt als Vizepräsidentin der SVP Schweiz nieder und gab ihren Rücktritt als Nationalrätin bekannt.

«Leider können viele meiner Politikerkollegen und -kolleginnen nicht verstehen, dass sich

Engagement, Karriere und Baby definitiv nicht vereinen lassen. Doch für mich war schon immer klar: Wenn ich Mutter und Hausfrau bin, stehen bei mir Mann und Kind an erster Stelle», sagt Jasmin Hutter unmissverständlich und setzt gleich noch einen drauf: «Ich bin eine absolute Anhängerin des klassischen Familienmodells, schön altmodisch. Basta!» Dass sie mit dieser Einstellung nicht gerade im Trend liegt, ist ihr egal. «Jede Frau muss eine Lebensform finden, die für sie richtig ist», sagt sie und lacht laut.

Jasmin Hutter will mit bestem Beispiel vorangehen, die Rolle der «guten Hausfrau» von früher und des liebevollen Mamis aufwerten und anderen Frauen damit Mut machen. Während ihrer aktiven Zeit als Politikerin kämpfte sie immer wieder gegen die Diskriminierung von traditionellen Familien und die Verstaatlichung der Kinderbetreuung. Sie findet es total verantwortungslos, regelmässig irgendwelche fremden Leute für die Betreuung einzuspannen und die Kleinen in Krippen abzuschieben. «Da geht es doch nur darum, die eigenen egoistischen Bedürfnisse stillen zu können.»

### Die ersten Monate mit dem Baby waren hart

Grund, sich nach zehn Jahren aus dem politischen Schweinwerferlicht zu verabschieden, war die Geburt ihres ersten Kindes: Sohn Jon. Der Kleine kam am 15. Dezember 2009 auf die Welt. Schlagartig veränderte sich das Leben von Jasmin und Ralf Hutter. Die ersten drei Monate mit →

### Kochen mit der «Saisonküche»



Ab in die Pfanne: «Saisonküche»-Köchin Andrea Pistorius (rechts), unterstützt Jasmin Hutter beim Zubereiten des sommerlichen Sūppchens.

# Herd

kämpferischen SVP-Nationalrätin ist eine Pfirsichsuppe von ihrer neuen Berufung.

→ dem Kleinen seien hart gewesen. Die Stillerei für sie eine Qual. «Jon und ich hatten immer ein «Gnusch». Und die Ratschläge von Hebammen und anderen Frauen, man müsse mindestens sechs Monate stillen – dummes Zeug.» Doch jetzt ist alles gut und Jasmin Hutter so glücklich wie noch nie in ihrem Leben. Der Sohn gedeiht prächtig mit der Milch aus dem Schoppen, und schon bald gibt es selbst gemachten Gemüsebrei oder zerstampftes Bananenmus.

Ausnahmsweise betreut heute die Schwiegermama Jon für zwei Stunden. Denn «Saisunküche»-Köchin Andrea Pistorius hat ein feines Rezept für eine kalte Pfirsichsuppe mitgebracht. Es fällt auf, dass Jasmin Hutter in der Küche und am Herd, wie früher in der Politik, professionell funktioniert: gut vorbereitet, organisiert und speditiv. Wenige gekonnte Handgriffe, und schwups! schon sind die Pfirsiche geschält und die Schalotten fein gehackt.

### Bunt ist die Einrichtung – vielseitig die Küche

Die Inneneinrichtung des Einfamilienhauses in Eichberg SG ist in den Farben Orange, Grün, Gelb und Blau gehalten. Die Wände sind zum Teil auch farbig. Jasmin Hutter liebt es bunt. Und genau so kocht sie auch vorwiegend für ihren Mann oder gute Freunde. «Letzthin servierte ich meinen Gästen einen Teller mit farbigen Vorspeisen: Aprikosen gefüllt mit Mozzarella im Speckmäntelchen, kleine Bärlauchschnecken und einen köstlichen Crevetten-Cocktail.»

Nun kommt der Stabmixer zum Einsatz. Während Hutter das Süppchen schön sämig rührt, erzählt sie von damals, als sie zu viel auf die Waage gebracht hat. «Vor dreieinhalb Jahren habe ich 28 Kilogramm abgenommen.» Jasmin Hutter kauft bewusst ein, hört auf ihren Körper und, ganz wichtig, sie bewegt sich viel: «Täglich eine Runde Nordic Walking tut mir und meiner Figur, auch als Mutter und Hausfrau, gut.»

Text Sonja Leissing  
Bilder Jorma Müller

## Kalte Pfirsichsuppe

**Kleine Mahlzeit für**

**4 Personen**

**Zubereitung**

**ca. 30 Minuten**

**+ auskühlen lassen**

**Pro Person**

**ca. 4 g Eiweiss,**

**15 g Fett,**

**35 g Kohlenhydrate,**

**1300 kJ/310 kcal**



#### ZUTATEN

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 15 g Ingwer
- 1 roter Peperoncino
- 8 vollreife Pfirsiche
- 4 Thymianzweige
- 2 EL Olivenöl
- 1 dl trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
- 4 dl Hühnerbouillon
- 100 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer

#### ZUBEREITUNG

- 1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer hacken. Peperoncino entkernen und fein hacken. Pfirsiche mit einem Messer einschneiden, Haut abziehen. Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- 2 Schalotten, Knoblauch, Ingwer, Peperoncino und Thymian im Öl dünsten. Pfirsiche kurz mitdünsten. Mit Wermut und Bouillon ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Suppe vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen.
- 3 Thymianzweige entfernen, Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Crème fraîche unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen. Suppe kalt servieren.

#### Tipps:

Wermut durch zusätzliche Bouillon ersetzen. Vegetarier verwenden Gemüsebouillon anstelle von Hühnerbouillon. Die Suppe kann auch warm gegessen werden.



Jetzt an Ihrem Kiosk für Fr. 4.90 oder unter [www.saison.ch](http://www.saison.ch) im Jahresabonnement, 12 Ausgaben für nur Fr. 39.–

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## Suppen für Hitzköpfe



Als Vorspeise oder Hauptgericht sind kalte Süsschen im Sommer ideal. Andrea Pistorius, Köchin der «Saisonsküche», erklärt, worauf zu achten ist.

Suppen waren einst die Entrées der armen Leute und mit schwarzem Brot serviert ein vollwertiges Nachtessen vieler Schweizer Familien. Je nach Portemonnaie und natürlich auch je nach Gegend variierten die Zubereitungsarten. Doch meist pürierte man einfach das Restengemüse vom Vortag, verdünnte das Ganze mit etwas Gemüsebouillon oder Wasser und garnierte das Süsschen mit gerösteten Brotmöckli oder gedünsteten Zwiebelringen. Aus dem grossen Suppenpot bediente sich jedes Familienmitglied so lange, bis es satt war.

Heute kommen warme wie kalte Süsschen in Töpfchen auf den Tisch. Die Probiererli, ob Trüffelsuppe oder Crème de Volailles, schlürft man in Nobelrestaurants als Amuse-bouche in zwei bis drei Schlückchen.

So manche Hausfrau nimmt sich indes vor, ihren Liebsten daheim wieder einmal einen richtig schönen Teller Suppe aufzutischen. Fast wie früher. Jetzt wäre der beste Moment dazu.

### Leicht soll sie sein

Im Sommer sind in vielen Kulturen Suppen auf der Menükarte gestrichen, zumindest die Potages chauds. Im Gegensatz zu diesen heissen und eher währschaftigen Suppen machen leichte, erfrischende Kaltsüsschen aus Melone, Kirsche oder Pfirsich Furore. Gekühlte Suppen haben ihren Ursprung in heissen Ländern wie etwa die wohl bekannteste und berühmte Gazpacho andaluz aus Spanien. Das Urrezept haben einst Hirten und Bauern geliefert, die sich aus

altem, eingeweichem Brot, Knoblauch, Essig und Olivenöl eine nahrhafte Mahlzeit zusammensetzten. Mittlerweile ist dieser köstliche Mix verfeinert worden, und mit ihren feingehackten Peperoni-, Gurken-, und Tomatenstückchen ist die Gazpacho zweifellos die Königin unter den Kaltsuppen.

### Gewagt kombinieren

Kalte Suppen gibt es für jeden Geschmack; mit einem Hauch von Schärfe oder eisgekühlt mit einem Schuss Weisswein, Cidre oder Schaumwein verfeinert. Einen ganz besonderen Genuss und sicher noch nicht allen bekannt, sind die Kaltschalen aus Obst oder Beeren. Solche Süsschen sind bei heissen Temperaturen eine Wohltat für Geist und Körper und erfrischen nicht nur Hitzköpfe.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wir unterscheiden jedoch grundsätzlich, ob eine Kaltsuppe kalt angerührt oder die Zutaten aufgekocht werden. Ungekochte Suppen sind weniger lange haltbar als die erhitzten. Sie schmecken frisch am besten. Noch ein Tipp: Kalte Obstsuppen entfalten ihr Aroma prächtig, wenn Sie sie mit Chili, Curry, Zimt oder etwas Tabasco abschmecken.

Die heiss geliebten kalten Fruchtsuppen sind zudem leicht verdaulich, reich an Ballaststoffen, stecken voller wertvoller Vitamine und ersetzen durchs Schwitzen verlorene Flüssigkeit und Salze. Ein weiterer Vorteil: Die meisten Kinder lieben kalte Süsschen – ob nun mit Gemüse oder Obst. Wenn das kein Plus ist?

## Linsensuppe

### Die Griechische:

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen hacken.  
1 Peperoncino entkernen und fein hacken. Alles in 3 EL Olivenöl dünsten.  
150 g rote Linsen, 7 dl Gemüsebouillon, 1 Lorbeerblatt und 1 TL fein gehackten Oregano dazugeben. Linsen 10 Minuten weich kochen.  
Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit wenig Weissweinessig, Salz und Pfeffer abschmecken.  
In Griechenland wird die Suppe im Sommer kalt und im Winter warm gegessen.



## Joghurt-Gurken-Suppe

**Die Linienbewusste:** Eine Salatgurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit 300 g Nature-Joghurt, 1 TL Kräutersalz und 1 zerdrückten Knoblauchzehe im Mixer fein pürieren. 1 Bund Dill fein hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gekühlt servieren.

## Rüebliisuppe

**Die Persische:** 2 Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen hacken. In 2 EL Olivenöl dünsten. 1 Selleriestange und 300 g Rüebli würfeln und mitdünsten. Mit 7 dl Gemüsebouillon ablöschen. 10 Minuten köcheln. 4 Petersilienstängel und 170 g gekochte Kidneybohnen beigegeben. Fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kalt oder warm servieren.

## Indische Currysuppe

**Die Besondere:** 4 Tomaten und 2 Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln. 1 grosse Zwiebel und 2 Knoblauchzehen fein hacken, mit 1,5 EL Curry in 1 EL Butter dünsten. Tomaten und Äpfel dazugeben. Mit 6 dl Hühnerbouillon und 2 dl Kokosmilch ablöschen. 10 Minuten köcheln. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken. 2 EL Mandelscheiben in einer Bratpfanne rösten und darüberstreuen. Kann gekühlt oder warm genossen werden.

## AUFGEGABELT



Bild: Gian Yaiti

Martin Jenni, Food-Redaktor

## Der Kaspar ...

... der war kerngesund, ein dicker Bub und kugelförmig. Er hatte Backen, rot und frisch ... ja, wer kennt den Suppenkaspar nicht! Wie es ihm erging, wissen wir alle – nicht aber, was er für grässliche Suppen vorgesetzt bekam. Dabei können Suppen so gut sein. Ob heiss oder kalt, ist egal, Qualität schmeckt. Heiss liebe ich Suppen grob püriert, kalt, fein passiert. Wassermelone mit Estragon, Gurke mit Minze und kalte Tomatensuppe mit Basilikum sind zum Beispiel drei erfrischende Sommersuppen. Meine Favoriten sind aber eine klare Gemüsesuppe mit Markbein und eine pürierte Blumenkohlsuppe mit Birnen und Blue Stilton (Blauschimmelkäse). Gut, es ist Sommer. Also halte ich mich mit meinen Vorlieben zurück. Denn da wäre noch dieses flüssige Rezept: Sie brauchen 4 Limetten, 400 g Joghurt, 200 g Sauerrahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle. Und so gehts: Limonen waschen, Schale reiben, Saft auspressen, Joghurt, Sauerrahm, Limonensaft, Limettenspäne, Salz und Pfeffer dazugeben. Eine Stunde kühlen. Umrühren. Fertig. Dazu passt Pumpernickel mit Butter und frischem Meerrettich.