



**GEMMA MICHALSKI** zog 2003 (der Liebe wegen) nach Berlin. Kulinarisch ein Abstieg? „Ich vermisse die frisch zubereiteten Kühlregal-Gerichte, die ich aus London kannte.“ Mit ihren „Yes Please“-Suppen füllte sie diese Marktücke

**WIR HIER BEI GRAZIA SIND ZU WAHREN SUPPEN-KASPERN GEWORDEN:** Während wir früher (total unvernünftig!) mittags meistens eine Currywurst mit Fritten oder irgendetwas anderes, das in Sahne ertränkt wurde, gefuttert haben, schwingen wir seit kurzer Zeit kollektiv die Löffel. Wir sind süchtig nach Suppen, genauer gesagt: nach frischen Suppen aus dem Kühlregal, die man nur noch aufwärmen muss. Denn die gibt es mittlerweile in jedem gut sortierten Supermarkt – besonders lecker finden wir die von „Yes Please“. Hinter der gesunden Marke steckt eine zauberhafte Engländerin mit gutem Geschmack – klar, dass wir die unbedingt kennenlernen wollten ...

*Hand aufs Herz: Essen Sie Ihre Suppen selbst auch immer noch so gern?* Auf jeden Fall! Ich koche zwar mit Leidenschaft, aber ich bin Mutter, Ehefrau und Geschäftsfrau – wie vielen Frauen bleibt mir dafür kaum Zeit. Mein Mann mag am liebsten den Kichererbseneintopf mit Tomaten und Oregano, und mein



Als Gemma Michalski von London nach Berlin zog, fiel ihr auf: Hier gibt's gar keine gesunde Fertignahrung im Kühlregal. Sie kochte, was sie gern mag – und jetzt liebt das ganze Land ihre **Bio-Suppen**. Noch besser: Sie hat uns ihre Rezepte verraten!

## Rote-Bete-Suppe mit Orange

*Für 4 Portionen:*

*1 kg Rote Bete*

*je 1 Orange und rote Zwiebel*

*110 ml Sahne*

*Sonnenblumenöl und Thymian*

*brauner Zucker, Salz und Pfeffer*

- 1.** Rote Bete schälen und würfeln. Die Schale der Orange abreiben und eine Orangenhälfte auspressen.
- 2.** Rote Bete mit dem Saft und einem Schuss Öl beträufeln und mit der ausgepressten Orangenhälfte auf einem mit Alufolie belegten Blech bei 200° C im Ofen garen, bis die Rote Bete leicht karamellisiert.
- 3.** Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Rote Bete, etwas Thymian, den Orangenabrieb und einen Liter Wasser dazugeben und weichkochen.
- 4.** Die Suppe pürieren, Sahne unterziehen und mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker abschmecken.



# »MEINE SPEZIALITÄT: GESUNDES FÜR GESTRESSTE«



## Karotten-Ingwer-Suppe mit Kardamom

*Für 4 Portionen:*

*1 kg Karotten*

*1 Zwiebel*

*1 großzügiges Stück Ingwer*

*Kardamom, Salz und Zitronensaft*

- 1.** Zwiebel würfeln und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.
- 2.** Karotten schälen und in Scheiben schneiden, Ingwer fein reiben oder würfeln.
- 3.** Beides mischen, mit Kardamom würzen und zu den Zwiebeln in den Topf geben.
- 4.** 1 Liter Wasser einrühren und bei niedriger Temperatur köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
- 5.** Die Suppe pürieren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



achtjähriger Sohn Ferdinand kann nicht genug von der Spinat-Suppe mit Bergkäse kriegen. Ich mag alle, aber bei den momentanen Temperaturen ist die Pastinaken-Suppe mit Sellerie und Sahne mein Favorit: wärmend, tröstend und winterlich-aufmunternd.

**Wie kamen Sie denn überhaupt darauf, Fertigsuppen zu produzieren?**

Ich war überrascht, wie wenige frisch vorbereitete Lebensmittel es hier in den Supermärkten gibt. Viel Hochverarbeitetes in Dosen und Beuteln – aber kaum etwas Frisches und Gesundes. Es gab nichts für Menschen wie mich, die gern gut essen, aber nicht immer Zeit zum Kochen haben. Etwas Schnelles für die Mittagspause oder den gemütlichen Feierabend zu Hause – eben gutes Essen für gestresste Menschen.

**Was ist das Besondere an Ihren Suppen?**

Sie werden von Hand gekocht und enthalten keine Zusatzstoffe oder Konservierungsmittel – nicht einmal Instantbrühen werden benutzt. Alles ist reine Natur in Bio-Qualität!

**Aber sind das keine Kalorienbomben?**

„Yes Please“-Suppen kann man mit gutem Gewissen genießen. Wir kochen bewusst puristisch und fettarm – alle Suppen sind kalorienarm, und viele sind sogar völlig milchfrei.

*Interview: Stefanie Lettow*



## Gelbe Linsensuppe mit Aprikose & Chili

*Für 4 Portion:*

250 g gelbe Linsen  
je 1 Zwiebel und Karotte  
je 1 Chilischote und Lorbeerblatt  
1 Stückchen Sellerie und 1 Handvoll getrocknete und gebackte Aprikosen  
Sonnenblumenöl und Kurkuma  
Zitronensaft und Salz  
braune Senfsaat, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Fenchelsamen

1. Linsen mit einer Prise Kurkuma in reichlich Wasser weich kochen, abgießen und die Flüssigkeit auffangen.
2. Etwa 2/3 der Linsen pürieren und dann wieder mit den ganzen Linsen vermischen.
3. Zwiebel, Karotte und Sellerie würfeln und in einer Pfanne mit Öl anschwitzen.
4. Senfsaat, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel, Bockshornklee und Fenchelsamen mischen und 1 TL davon sowie das Lorbeerblatt und die gehackte Chilischote zum Gemüse geben.
5. Mit der Linsenbrühe aufgießen, die Linsen und die Aprikosen untermischen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.



## Tomatensuppe mit Honig & schwarzem Pfeffer

*Für 4 Portion:*

je 500 ml Schältomaten, gewürfeltes Tomatenfleisch und Tomatensaft  
1 Zwiebel  
2 EL Tomatenpüree  
1 TL schwarze Pfefferkörner  
1 EL Honig  
Salz und Olivenöl

1. Zwiebel hacken und mit den im Mörser zerstoßenen Pfefferkörnern in einem Topf mit Öl anschwitzen.
2. Schältomaten, gewürfeltes Tomatenfleisch, Tomatensaft und -püree dazugeben und eine Weile bei niedriger Temperatur köcheln lassen.
3. Honig untermischen, die Suppe pürieren und mit Meersalz abschmecken.



## EXTRAGESUND UND NATÜRLICH BUNT

Bei zehn verschiedenen „Yes Please“-Suppen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir jedenfalls können uns ausnahmsweise mal nicht einigen, welche unser Favorit ist.