

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 18 (2011)  
**Heft:** 200

**Artikel:** Die Wachmach-Suppe  
**Autor:** Elsener, Adrian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-884687>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

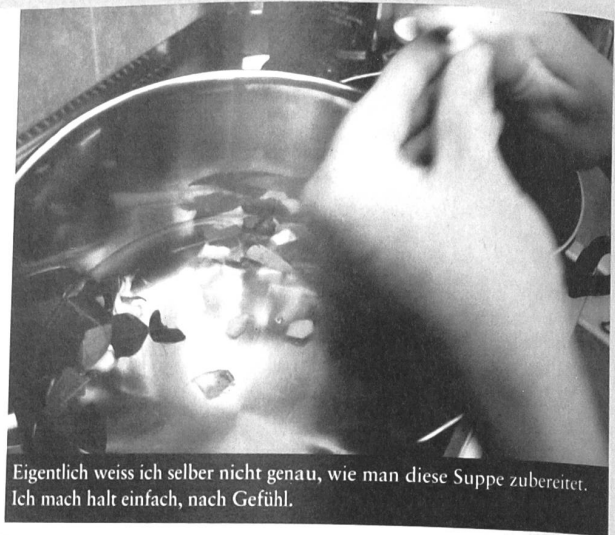
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

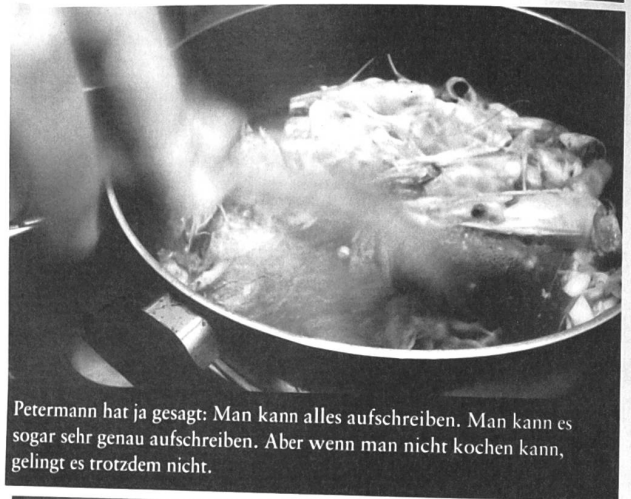
**Download PDF:** 17.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

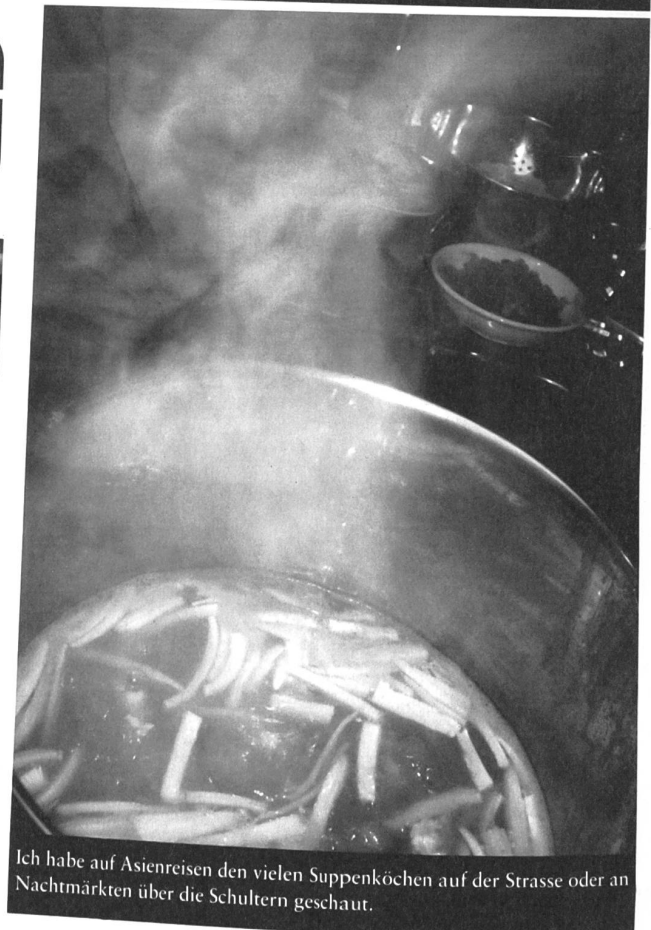
Man kennt die Situation: Bald ist Premiere, die Kräfte sind raus, alle jammern, und kaum jemand glaubt mehr an ein Gelingen. Manche haben aber Glück, und Esther Widmer ist in der Nähe. Sie kocht Suppen, die garantiert neue Energie wecken. Dafür ist die Theaterfrau bekannt. *Bilder: Adrian Elsener*



Eigentlich weiss ich selber nicht genau, wie man diese Suppe zubereitet. Ich mach halt einfach, nach Gefühl.



Petermann hat ja gesagt: Man kann alles aufschreiben. Man kann es sogar sehr genau aufschreiben. Aber wenn man nicht kochen kann, gelingt es trotzdem nicht.



Ich habe auf Asienreisen den vielen Suppenköchen auf der Strasse oder an Nachtmärkten über die Schultern geschaut.

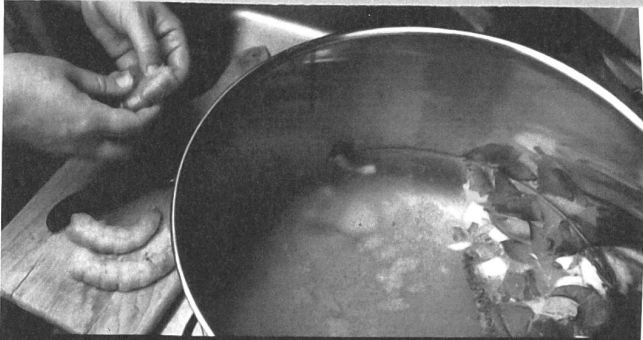
# DIE WACH- MACH- SUPPE

SUPPEN 1 REZEPT

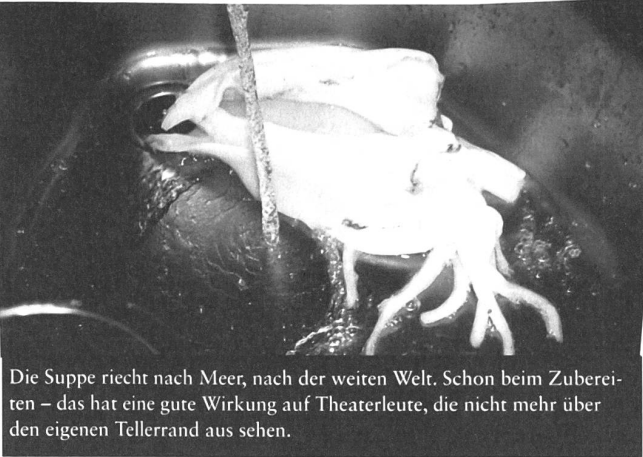
6



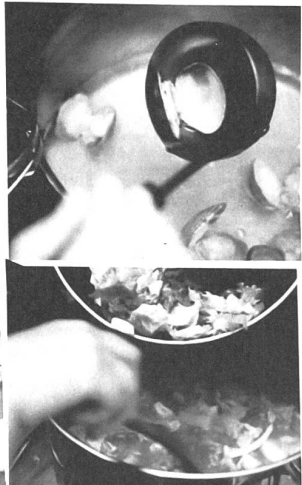
N°129  
Manchmal muss  
man auch eine warme  
Suppe kochen.  
12/2004



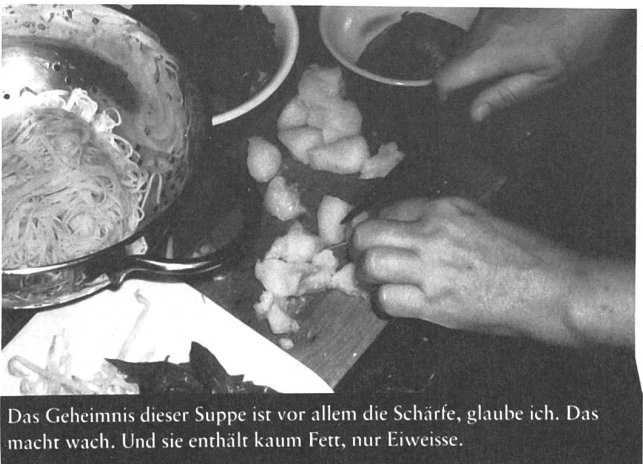
Es ist wichtig, dass man überall kochen kann. Auch wenn es eng ist und schlecht eingerichtet. Auch auf der Kochplatte im Theaterbüro.



Die Suppe riecht nach Meer, nach der weiten Welt. Schon beim Zubereiten – das hat eine gute Wirkung auf Theaterleute, die nicht mehr über den eigenen Tellerrand aus sehen.



Bei den Vorbereitungen zur Expo haben wir oft abends um elf noch eine Suppe gekocht – und dann bis vier Uhr weitergearbeitet.



Das Geheimnis dieser Suppe ist vor allem die Schärfe, glaube ich. Das macht wach. Und sie enthält kaum Fett, nur Eiweisse.

## DIE KÖCHIN:

Esther Widmer: Theaterproduzentin und Festivalmacherin. Aufgewachsen in einem kleinen Hotel am Bodensee, initiierte sie 1987 das Theater- und Musikfestival «Uferlos» in Rorschach, das sie elf Jahre lang leitete. Später betreute sie unter anderem die Programmkoordination im Theaterbüro der Roten Fabrik in Zürich und die Abteilung «Events» in der Artepilge Murten, Expo.02.



Ein Kameramann hat mir kürzlich gesagt: «Esther, du hast mir damals das Leben gerettet mit deinen Suppen.»

7

## DIE ZUTATEN:

- Kaffir-Blätter (in Stücke zerrissen), Ingwer und Galgant (klein geschnitten), frischer grüner Pfeffer, kleine rote Pfefferschoten (entkernt), Zitronengras, Thaibasilikum, Tom-Yum-Paste (im Asia-Shop erhältlich)
- Riesencrevetten, Sepia und Seeteufel (oder sonst ein festkochender Fisch), grosse Vongole
- Knoblauch
- Yellow Wheat Noodles (im Asia-Shop erhältlich)
- Lattich, Mini-Maiskolben, Sojasprossen
- Crevettenpaste, «Tiparos»-Fisch-Sauce (im Asia-Shop erhältlich)
- Koreander (in Stücke zerrissen)

## DIE ANLEITUNG:

- Alle Zutaten von Kaffir-Blättern bis Tom-Yum-Paste in einem grossen Topf Wasser mind. eine halbe Stunde köcheln lassen.
- Die Riesencrevetten schälen, Fleisch beiseite legen. Die Schalen mit Knoblauch ohne Öl in der Bratpfanne kochen und mit etwas Flüssigkeit aus dem Suppentopf ablöschen. Den so entstandenen Sud weiterköcheln lassen. Von Zeit zu Zeit etwas Flüssigkeit nachschütten.
- Sepia und Seeteufel in mundgerechte Stücke schneiden. Vongole im Wasserbad von allfälligem Sand befreien.
- Die Noodles in einem separaten Topf weich kochen, mit kaltem Wasser abspülen und beiseite stellen.
- Das Gemüse waschen, den Lattich in mundgerechte Stücke schneiden, Mini-Maiskolben halbieren.
- Die Suppe absieben
- Den Crevetten-Sud durch ein Sieb in die Suppe geben. Crevettenpaste begeben.
- Sepia, Crevetten, Seeteufel, Vongole und das Gemüse begeben und noch höchstens zehn Minuten weiterköcheln lassen.
- «Tiparos»-Fischsauce und Noodles begeben.
- Koreander in einer Schale auf den Tisch stellen (da ihn viele nicht mögen).