

IDA STORBAKKEN

**SUPPEN
GLÜCK**
aus aller Welt

Aus dem Norwegischen von Ricarda Essrich

Jan Thorbecke Verlag

Inhalt

Vorwort 5
Bevor es losgeht 6
Hilfreiche Tipps 8
Einige der in diesem Buch verwendeten Zutaten 12
Frische und getrocknete Kräuter 14
Häufige Fragen 16
Brühe 18

Klassiker aus aller Welt

Blumenkohlsuppe mit gebratenem Speck 28
Erbsensuppe mit Schweinshaxe 31
Tomatensuppe mit Makkaroni und gekochten Eiern 32
Norwegische cremige Fischeuppe 35
Trøndersodd mit Lammhäppchen 36
Braune Labskausuppe mit Hochrippe 39
Helle Labskausuppe mit Schweinshaxe 40
Ungarisches Gulasch 43
Französische Zwiebelsuppe mit überbackenem Sauerteigtoast 44
Minestrone 47
Suppe à la Hühnerfrikassee 48
Wurzelgemüsesuppe mit Gerstenkörnern und Schweinshaxe 51

Cremesuppen

Cremige Spargel-Kartoffel-Suppe 54
Cremige Erbsensuppe mit Erbsen à la bonne femme 57
Blumenkohlcremesuppe mit Trüffelöl und knusprigem Schinken 58
Topinambursuppe mit Topinamburchips 61
Scharfe Karotten-Kürbis-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen 62
Kartoffel-Lauch-Suppe mit gebratener Chorizo und Sauerteig-Croûtons 65
Pastinaken-Sellerie-Suppe mit gebackenem Knollensellerie 66
Cremige Pilzsuppe 69
Karottensuppe mit Speck 70
Scharfe Tomaten-Paprika-Suppe mit Croûtons 73
Cremige Zwiebelsuppe mit knusprig gebratenen Zwiebeln und gebratenen Pilzen 74

Hühnersuppen

Curry-Hühnersuppe 78
„Marry-me“-Hühnersuppe mit Speck und Parmesan 81
Cremige Hühnersuppe mit Pasta und Kräutern 82
Hühner-Nudelsuppe 85
Toskanische cremige Hühnersuppe mit Gnocchi 86
Hühnersuppe mit Brokkoli und Cheddar 89
Milde Hühnersuppe mit getrockneten Tomaten und Pilzen 90
Thai Red Curry Chicken Soup 93
Thai Green Curry Chicken Soup 94
Thai Tom Yum Goong Gai 97
Indische Butter-Chicken-Suppe mit Raita 98
Hühnerramen mit Nudeln und Ei 101

Fleischsuppen

Cremige Taco-Suppe 104
Cremige Hackfleischsuppe mit Tortellini 107
Chili-con-carne-Suppe 108
Scharfe Hackfleischsuppe mit Curry 111
Pasta-Bolognese-Suppe 112
Marokkanische Fleischsuppe mit roten Linsen 115
Italienische Suppe mit Salsiccia und Grünkohl 116
Fleischsuppe mit Champignons und Crème fraîche 119
Wildsuppe mit Herbstgemüse 120
Vietnamesische Pho mit Rindfleisch 123
Wan-Tan-Suppe 124
Afrikanische Ochsenchwanzsuppe 129

Fisch- und Meeresfrüchte-Suppen

Fischsuppe mit Kirschtomaten, Basilikum und Pasta 132
Bouillabaisse – französische Suppe mit Fisch und Meeresfrüchten 134
Curry-Fischsuppe mit Lachs und Garnelen 138
Fischsuppe mit Lachs und Spargel 141
Cremige Tomatensuppe mit im Ofen gebackenem Dorsch 142
Scharfe Tomaten-Muschel-Suppe mit Basilikum 145
Miesmuschelsuppe mit Wurzelgemüse, Kartoffeln und Forellenrogen 146
Garnelensuppe mit Fenchel 149
Meeresfrüchte-Bisque mit Zitronencreme 150
Fischsuppe Red Curry 153
Fischsuppe Green Curry 154

Vegetarische Suppen

Auberginensuppe mit Couscous und gebackenen Tomaten 158
Würzige Linsensuppe 161
Gemüsesuppe Green Curry 162
Gemüsesuppe Red Curry 165
Suppe aus Ofengemüse 166
Chili sin carne mit roten Linsen 169
Brokkolisuppe 170
Cremige Lauchsuppe 173
Kichererbsensuppe mit Reis und Gemüse 174
Spinatsuppe 177

Brot und Beilagen

Eingelegte rote Zwiebeln 182
Chutney aus roten Zwiebeln 185
Kräuteröl 186
Chiliöl 189
Croûtons mit Basilikumöl 190
Focaccia 193
Focaccia ohne Kneten 194
Sauerteig-Focaccia 197
Ciabatta-Brötchen ohne Kneten 198
Sauerteig-Ciabatta-Brötchen 201
Herzhafte Schnecken mit Knoblauch, Petersilie und Käse 202
Milchlaib mit Sesam 205
Feine Mohnbrötchen 206
Körnerbrötchen 209
Saftiges Mischbrot 210
Flatbrød – norwegisches Fladenbrot 213
Süß-salzige Nussmischung 216

Register 220

Ein herzlicher Dank 222



Bevor es losgeht

Mein Name ist Ida Marie und dies ist mein drittes Kochbuch. Ich bin gelernte Köchin und Sozialarbeiterin und betreibe seit zwölf Jahren den Food-Blog idamariesmat.no. Auch wenn ich nicht mehr als Köchin arbeite, ist das Kochen ein großer Teil meines Lebens geblieben – in den sozialen Medien teile ich unter dem Namen [@idamariesmat](https://www.instagram.com/idamariesmat) Rezepte und Tipps für Kochen ohne Mühe. Wenn Sie also auf der Suche nach Inspiration für Ihre Küche sind, folgen Sie mir gerne.

Inzwischen habe ich Hunderte von Rezepten auf Blogs, in sozialen Medien und in Kochbüchern veröffentlicht, und dabei habe ich festgestellt, dass Suppenrezepte die meisten Menschen ansprechen. Darum musste ich einfach ein Suppenkochbuch veröffentlichen! Für mich gibt es kaum etwas Besseres als einen Topf Suppe auf dem Herd: der Geruch, der sich langsam im Haus ausbreitet, das Geräusch, wenn sie vor sich hin köchelt, und die Gewissheit, dass es bald etwas zu essen gibt.

Eine Suppe ist in vielerlei Hinsicht ein Essen mit Fürsorge, und für mich geht es dabei um mehr als nur um den Geschmack. Der große Topf in der Mitte des

Tisches, aus dem sich jeder selbst bedient, schafft ein einzigartiges Gefühl der Ruhe und zeigt Großzügigkeit, Liebe und Zusammenhalt. Es gibt für jeden eine passende Suppe: anspruchsvoll oder einfach, vegetarisch oder mit viel Fleisch, mild oder würzig.

In diesem Buch reisen wir durch eine Welt der Suppen. In Italien gibt es Minestrone, einen Topf voller Gemüse und Nudeln, in Thailand ist Tom Yum mit Limette und Chili beliebt und in Frankreich die französische Zwiebelsuppe mit überbackenem Sauerteigbrot. Auch in Norwegen gibt es traditionelle Suppen mit Wurzelgemüse und Fleisch und Fischsuppen, die nach Küste und Meer schmecken.

Egal, wo man sich befindet, finden sich die Menschen wieder. Suppe kann ein Alltagsgericht sein oder ein Festessen. Aber der gemeinsame Nenner ist, dass sie immer mit Sorgfalt und Liebe zubereitet wird. Wenn Sie also nicht wissen, was Sie für Ihre Gäste kochen sollen: Setzen Sie auf Suppe!

Ich hoffe, Ihnen gefällt dieses Kochbuch genauso gut wie mir. Viel Spaß beim Kochen und Genießen mit Ihren Lieben!

Ihre Ida Marie

Blumenkohlsuppe

mit gebratenem Speck

Das ist die Suppe, die bei mir die meisten Kindheitserinnerungen weckt! Blumenkohlsuppe mit gebratenem Speck und gutem Brot mit viel leckerer Butter. Die wunderbar cremige Suppe besteht aus wenigen Zutaten, ist einfach zuzubereiten und schmeckt einfach fantastisch. Wenn Sie mit Sauerteig backen, empfehle ich dazu die Sauerteig-Focaccia auf Seite 197, aber auch die Focaccia mit Hefe aus dem Rezept auf Seite 193 passt hervorragend dazu.

250 g Speck, in Scheiben
2 Blumenkohlköpfe, in Röschen
1 ½ l Hühnerbrühe, siehe Seite 20,
alternativ 1 ½ l Wasser mit
Brühenpulver
130 g Butter
1 Zwiebel, geschält, fein gehackt
130 g Weizenmehl
500 ml Vollmilch
300 ml Schlagsahne
½ Muskatnuss, alternativ ½ TL
gemahlene Muskatnuss
4 EL Zitronensaft
Salz und Pfeffer
½ Bund Petersilie, alternativ
Schnittlauch, fein gehackt

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Speckscheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausbreiten. Auf mittlerer Schiene 10–15 Minuten backen, bis der Speck goldbraun ist.
2. In einem großen Topf den Blumenkohl in der Hühnerbrühe etwa 5 Minuten kochen, bis er weich ist, aber noch etwas Biss hat. Anschließend herausnehmen und die Brühe zur Seite stellen.
3. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren braten. Butter und Zwiebeln sollten nicht braun werden. Dann das Weizenmehl hinzufügen und gut umrühren.
4. Die heiße Brühe mit einem Schneebesen in die Mehlschwitze einrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Vollmilch und Schlagsahne hinzufügen und unter Rühren etwa 5 Minuten kochen.
5. Die vorgekochten Blumenkohlröschen in die Suppe geben und etwa 10 Minuten darin köcheln lassen.
6. Muskatnuss auf einer Reibe fein reiben und zusammen mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer in die Suppe geben. Kurz vor dem Servieren die Petersilie dazugeben.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:
Den Speck anbraten, den Blumenkohl kochen und die Suppenbasis wie in den Schritten 3 und 4 beschrieben fertigstellen. Dann müssen Sie sie nur noch erhitzen, den Speck ein paar Minuten im Ofen erwärmen und die Schritte 5 und 6 vor dem Servieren ausführen.



Portionen: 6
Zeitaufwand: 45 Minuten

Portionen: 4
Zeitaufwand: 45 Minuten
Ausrüstung: Mixer oder Pürierstab



Cremige Erbsensuppe

mit Erbsen à la bonne femme

Dieses Gericht eignet sich sowohl als Mittagessen als auch als Vorspeise am Abend. Dazu gibt es „Erbsen bonne femme“, auch bekannt als französische Erbsen, die mit Speck, Zwiebeln, Butter und Zitrone gebraten wurden. Wenn Sie eine gehaltvollere Suppe zum Abendessen servieren möchten, können Sie zum Beispiel gebackenen Kabeljau, Brathähnchen oder Garnelen dazu reichen. Empfehlenswert ist auch die Sauerteig-Focaccia von Seite 197.

5 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, geschält, grob gehackt
4 Knoblauchzehen, geschält, grob gehackt
½ Stange Lauch, grob gehackt
1 Stange Sellerie, klein geschnitten
200 ml Weißwein oder Apfelsaft
1 l Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 1 l Wasser mit Brühenpulver
600 g grüne Erbsen (TK)
2 Handvoll Spinat
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

Toppings:

150 g Speck, gewürfelt
1 Zwiebel, geschält, in dünnen Spalten
1 EL Butter
100 g grüne Erbsen (TK)
Saft von ½ Zitrone
Salz und Pfeffer

1. In einer Pfanne in Olivenöl Zwiebeln, Knoblauch, Lauch und Sellerie bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten, bis das Gemüse weich ist und die Zwiebeln glasig sind. Zwischendurch umrühren, damit nichts braun wird.
2. Weißwein oder Apfelsaft angießen und das Ganze ein paar Minuten kochen lassen, dann die Brühe hinzufügen und alles weitere 10 Minuten kochen.
3. Erbsen und Spinat zugeben und nicht länger als 3 Minuten köcheln lassen, damit sie nicht an Farbe verlieren. Anschließend die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Sie sollten schön lange pürieren, sicher 5 Minuten, damit die Erbsenschalen richtig zerkleinert werden und die Suppe glatt wird. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Toppings den Speck anbraten, bis er braun wird. Dann Zwiebeln und Butter hinzufügen. Ein paar Minuten braten, gegen Ende der Garzeit die Erbsen zugeben, dazu ein paar Spritzer Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:
Führen Sie die Schritte 1 und 2 aus. Dann müssen Sie nur noch die Suppenbasis aufkochen und die Schritte 3 und 4 ausführen.



Portionen:
Zeitaufwand:

6
45 Minuten

"Marry-me"-Hühnersuppe mit Speck und Parmesan

Diese Geschmacksexplosion habe ich aus meinem zweiten Kochbuch übernommen. Die Suppe ist cremig und besticht durch ihr unwiderstehliches Aroma von getrockneten Tomaten, Speck, Parmesan und verschiedenen Gewürzen.

4 TL Paprikapulver
2 TL getrockneter Oregano
1 TL Knoblauchpulver
1 TL getrockneter Thymian
Salz
600 g Hähnchenschenkelfilet
3 EL Olivenöl
150 g Speck, fein gewürfelt
2 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
1 rote Chilischote, fein gehackt
2 Karotten, fein gewürfelt
2 Stangen Staudensellerie, fein gewürfelt
3 EL sonnengetrocknete Tomaten in Öl, klein geschnitten
3 TL Tomatenmark
3 EL Weizenmehl
1 ½ l Hühnerbrühe, siehe Seite 20, alternativ 1 ½ l Wasser mit Brühenpulver
300 ml Schlagsahne
100 g Pasta
125 g Kirschtomaten, halbiert
½ Topf Basilikum, grob geschnitten
100 g Parmesan, fein gerieben
2 Handvoll Spinat, grob geschnitten
Pfeffer
Saft von 1 Zitrone

1. Alle Gewürze zusammen mit einigen Prisen Salz zu einer Gewürzmischung verarbeiten. Anschließend die Hähnchenfilets mit dem Öl und der Hälfte der Gewürzmischung marinieren.
2. In einem breiten, großen Topf die Speckwürfel anbraten, dann zur Seite stellen und in dem Fett die Hähnchenschenkel ein paar Minuten von beiden Seiten braten, bis sie eine schöne Röstkruste haben.
3. Zur Seite stellen und Zwiebeln, Knoblauch, Chili, Karotten und Sellerie im Topf anbraten, bis alles allmählich weich wird.
4. Jetzt die restliche Gewürzmischung, getrocknete Tomaten und Tomatenmark hinzufügen. Ein paar Minuten anbraten, dann das Mehl hinzufügen und gut verrühren, bevor Sie die Hühnerbrühe angießen. Gut umrühren, um Mehlklumpen zu vermeiden. Die Sahne in den Topf gießen und das Ganze leicht köcheln lassen. In der Zwischenzeit können Sie mit zwei Gabeln das Fleisch zerkleinern.
5. Pasta, Fleisch und Kirschtomaten in den Topf geben und zugedeckt köcheln lassen, bis die Pasta al dente ist. Zwischendurch umrühren, damit nichts am Topfboden anbrennt.
6. Gegen Ende der Garzeit Basilikum, Parmesan, Spinat und gebratenen Speck zugeben. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

→ **Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:**
Die Gewürzmischung zubereiten, die Hähnchenschenkelfilets marinieren, den Speck schneiden und braten und sämtliches Gemüse bis auf Spinat und Basilikum schneiden. Dann müssen Sie nur noch das Fleisch braten und die Schritte 3–6 ausführen.

Curry-Fischsuppe

mit Lachs und Garnelen

Dies ist eine milde und schmackhafte Fischsuppe mit Curry, Lachs, Garnelen und gutem Gemüse. Sie können den Lachs durch andere Fischarten wie Kabeljau, Seelachs oder Heilbutt ersetzen oder sowohl Lachs als auch einen weißen Fisch verwenden. Für eine etwas schärfere Version servieren Sie sie mit Chiliflocken oder Chiliöl von Seite 189. Ein gutes Brot aus dem Kapitel „Brot und Beilagen“ ist ebenfalls zu empfehlen.

80 g Butter
2 Zwiebeln, geschält, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält, fein gehackt
2 TL gelbes Currypulver
80 g Weizenmehl
1,2 l Fischbrühe, siehe Seite 22, alternativ 1,2 l Wasser mit Brühenpulver
200 ml Vollmilch
200 ml Schlagsahne
1 Paprikaschote, in dünnen Streifen
2 Karotten, in dünnen Streifen
4 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
600 g Lachsfilets, gewürfelt
Salz und Pfeffer
100 g grüne Erbsen (TK)
300 g frische Garnelen, geschält
½ kleines Bund Dill, fein gehackt
½ kleines Bund Schnittlauch, fein gehackt
Saft von ½ Zitrone

1. In einem großen Topf die Butter schmelzen, Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver hinzufügen und ein paar Minuten braten, dann mit dem Mehl bestreuen und gut umrühren.
2. Nach und nach mit etwas Fischbrühe ablöschen, dabei gut umrühren, damit sich keine Klumpen bilden. Die Suppe unter Rühren zum Kochen bringen, dann Milch und Schlagsahne dazugießen. Noch etwa 10 Minuten weiterkochen, um den Mehlgeschmack loszuwerden. Denken Sie daran, am Boden des Topfes gut umzurühren, damit nichts anbrennt.
3. Paprika, Karotten und Frühlingszwiebeln in die Suppe geben und 2–3 Minuten mitkochen.
4. Die Lachswürfel mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den gefrorenen Erbsen in die Suppe geben. Etwa 3 Minuten köcheln/ziehen lassen, bis die Lachsstücke gar sind. Mit einem Holzlöffel sanft umrühren, damit der Fisch nicht zerfällt. Vor dem Servieren Garnelen, Kräuter und Zitronensaft hinzufügen und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ Das lässt sich bis zu zwei Tage im Voraus erledigen:
Lachs und Gemüse für die Suppe schneiden. Sie können auch die Suppenbasis vorbereiten wie in den Schritten 1 und 2 beschrieben, aber Milch und Sahne noch nicht hinzufügen. Dann müssen Sie sie nur noch aufwärmen, Milch und Sahne hinzufügen und die Schritte 3 und 4 ausführen.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 1 Stunde

Suppe aus Ofengemüse

Diese Gemüsesuppe eignet sich besonders, wenn Sie viel schlaffes Gemüse im Kühlschrank haben. Aber auch, wenn Sie einfach nur eine sehr nahrhafte und schmackhafte Suppe zum Mittag- oder Abendessen zubereiten möchten. Es spielt keine Rolle, welches Gemüse Sie verwenden. Ersetzen Sie einige der Gemüsesorten durch Blumenkohl, Zucchini oder Auberginen – oder noch viel einfacher: Nutzen Sie, was Sie haben! Dazu können Sie die Croûtons von Seite 190 servieren.

1 Zwiebel, geschält
3 Karotten
3 Stangen Staudensellerie
1 Paprikaschote
½ Stange Lauch
½ Knollensellerie, geschält
50 ml Olivenöl
Salz und Pfeffer
140 g Tomatenmark
4 EL Akazienhonig
2 TL Chiliflocken
1,2 l Gemüsebrühe, siehe Seite 23,
alternativ 1,2 l Wasser mit
Brühenpulver
200 ml Schlagsahne
1 Handvoll Basilikumblätter,
gehackt

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
2. Das gesamte Gemüse in gleichmäßige, jedoch nicht zu große Stücke schneiden. Sonst dauert es zu lange, bis das Gemüse weich ist.
3. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf mittlerer Schiene etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse anfängt braun zu werden.
4. In der Zwischenzeit ein paar EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Tomatenmark dazugeben und einige Minuten anbraten. Dann Honig, Chiliflocken und Brühe dazugeben und aufkochen.
5. Jetzt kommt das Gemüse aus dem Ofen in den Topf. Die Suppe etwa 5 Minuten kochen lassen.
6. Sahne und Basilikumblätter hinzufügen, anschließend alles mit dem Pürierstab oder im Mixer glatt pürieren. Die Suppe sollte schön sämig sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ Das lässt sich bis zu drei Tage im Voraus erledigen:
Sie können die Suppe komplett im Voraus zubereiten. Dann müssen Sie sie vor dem Servieren nur noch erwärmen und abschmecken.



Portionen: 4
Zeitaufwand: 40 Minuten
Ausrüstung: Mixer oder Pürierstab

Croûtons mit Basilikumöl

Eine wunderbare Möglichkeit, Brotreste zu verarbeiten, aber eigentlich so lecker, dass ich hin und wieder die Croûtons auch aus frischem Brot mache – oder noch besser: aus Focaccia. Croûtons verleihen Salaten und Suppen viel Geschmack und einen schönen Crunch. Verwenden Sie einfach die Kräuter und Gewürze, die Sie haben. Für eine besondere Note bestreuen Sie die Croûtons vor dem Backen mit Parmesan oder einem anderen guten Käse.

1 Handvoll Basilikumblätter, fein
gehackt, alternativ andere
Kräuter
5 EL Olivenöl
Brot nach Wahl, gewürfelt
Salzflocken

1. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
 2. Basilikum oder andere Kräuter fein schneiden und mit dem Olivenöl zu einer Art flüssigem Pesto vermischen.
 3. Die Brotwürfel in eine große Schüssel geben und mit dem Pesto beträufeln. Mit den Händen gründlich einarbeiten. Dann gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
 4. Etwa 10–20 Minuten backen und anschließend mit Salz bestreuen. Die Backdauer hängt von der Größe der Würfel und der Frische des Brotes ab. Croûtons, die noch am selben Tag gegessen werden, dürfen ruhig innen noch etwas weicher sein. Möchten Sie sie aber länger aufbewahren, müssen sie schön lange getrocknet werden, sonst könnten sie schimmeln.
- Das lässt sich mehrere Tage im Voraus erledigen:
Die Croûtons können viele Tage im Voraus zubereitet werden. Sie sollten aber bei Zimmertemperatur gut abkühlen, bevor Sie sie in ein luftdicht verschließbares Behältnis umfüllen. So haben Sie jederzeit Croûtons für Suppen, Salate und Snacks parat.



VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG,
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.thorbecke.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Originalausgabe mit dem Titel „Verdens beste supper“

erschieden 2025 bei Frisk Forlag AS, Norwegen.

Copyright © Ida Marie Aamot Storbakken and Frisk

Forlag AS, 2025.

Deutsche Übersetzung veröffentlicht

im Einvernehmen mit Bennet Agency.

Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Alle Fotos wurden von der Autorin Ida Marie
Aamot Storbakken aufgenommen, mit Ausnahme des
Covers, der Titelseite und der Seiten: 4–14, 24–27, 52–
53, 76–77, 102–103, 130–131, 156–157, 178–181, 214–215,
218–219 (Stian Brock Photography), 17 (Margo Evard-
son/unsplash), 19 (Sea wave / shutterstock)

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-2202-1

