



Internationales Suppenfest



VHS Lahr L



jmd
JUGEND
MIGRATIONSDIENST

Stadt Lahr L



Rezeptbuch



Internationales Suppenfest



VHS Lahr 



Stadt Lahr 

Veranstalter:

Lahrer Netzwerk „Migration und Integration“
c/o Cornelia Gampper
Stadt Lahr - Amt für Soziales, Schulen und Sport
Rathausplatz 7
77933 Lahr
Telefon: (0 78 21) 9 10 50 15
E-Mail: cornelia.gampper@lahr.de

Layout und Gestaltung:

Melanie Bruder
E-Mail: idee@melaniebruder.de

Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

was mit einem Experiment begann, hat sich mittlerweile zu einer lieb gewonnenen Tradition im Spätherbst entwickelt. Bereits das 1. Internationale Lahrer Suppenfest im **Herbst 2008** war gut besucht, seitdem steigen die Suppenangebote und die Besucherzahlen stetig.

In einer Stadt wie Lahr, in der Menschen aus rund 110 verschiedenen Herkunftsländern leben, gilt es eine „**Willkommenskultur**“ auszubauen, die dafür sorgt, dass sich Lehrerinnen und Lehrer, unabhängig von ihrer Herkunft, als Teil unserer Gesellschaft in unserer Stadt wohl fühlen. Zum Ausbau der Willkommenskultur und zur **Wertschätzung und Akzeptanz** von **Vielfalt** in der Lahrer Gesellschaft trägt das jährliche Suppenfest wesentlich bei.

Das **Lahrer Suppenfest** war von Anfang an eine beliebte Plattform des **interkulturellen Dialogs** und ist als wichtiger Baustein für ein gelingendes Miteinander in Lahr nicht mehr wegzudenken. Über das gemeinsame Probieren und Entdecken verschiedenster Suppen werden nicht nur Leib und Seele bedient, sondern auch **Menschen einander näher gebracht**.

So lade ich Sie dazu ein, nicht nur die angebotenen Suppen miteinander zu teilen, sondern auch die damit verbundenen Geschichten, Erinnerungen und Rezepte, die Sie von nun an im vorliegenden „**Suppenfest-Rezeptordner**“ sammeln und jährlich ergänzen können. Die Herausgabe dieses etwas „anderen Kochbuchs“ ist eine Lahrer Premiere und entstand durch den Wunsch vieler Besucherinnen und Besucher, auch zu Hause über den eigenen (Suppen-)tellerrand hinaus sehen und kochen zu wollen.



Oberbürgermeister
Dr. Wolfgang G. Müller

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Realisiert werden konnte dieses Projekt durch die Kooperation mit der **Gewerblichen Schule Lahr** und die engagierte Arbeit von Melanie Bruder, Schülerin im Bereich **Grafik-Design**. Hierfür herzlichen Dank.

Mein außerordentlicher **Dank** gilt auch den **Lahrer Suppenköchinnen und -köchen**, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe aus der Heimat präsentieren und bereit sind, als Akteure in unserer Gesellschaft dazu beizutragen, das **Zusammenleben aktiv zu gestalten**.

Ich möchte mich außerdem sehr herzlich beim **Netzwerk „Migration und Integration Lahr“** bedanken, das unter der Federführung des Amtes für Soziales, Schulen und Sport regelmäßig tagt, den Fachaustausch zwischen hauptamtlichen Akteuren in der Integrationsarbeit und die Weiterentwicklung der Arbeit zum Ziel hat und durch eine engagierte Arbeitsgruppe das Lahrer Suppenfest seit 2008 organisatorisch möglich macht.

Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest regelmäßig vom Interkulturellen Beirat der Stadt Lahr, dem städtischen Kinder- und Jugendbüro, dem Kulturamt der Stadt Lahr, den Evangelischen Kirchengemeinden im Lahrer Westen und dem Ortenaukreis.

Ich wünsche Ihnen **viel Vergnügen beim Stöbern** durch die Rezeptsammlung und wünsche Ihnen **gutes Gelingen** beim **Nachkochen** des einen oder anderen Süsschens.



Dr. Wolfgang G. Müller
Oberbürgermeister



Vorwort

Liebe Suppenfreunde und Besucher des Internationalen Lahrer Suppenfestes, Liebe Suppenköchinnen und -köche,

wir freuen uns sehr, Ihnen den neuen „**Rezepte-Sammelordner**“ der **Internationalen Lahrer Suppenfeste** präsentieren zu können.

Der zum Ausprobieren und Nachkochen einladende Ordner beinhaltet Rezepte und Erinnerungen zu den **landes- und regionaltypischen Suppen** des **5. Internationalen Suppenfestes**. Präsentiert werden ganz unterschiedliche Rezepte, gekocht von Lehrerinnen und Lehrern aus aller Welt. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, Ihnen einen „**Rezepte-Sammelordner**“ anzubieten, damit Sie Ihre persönliche Rezeptsammlung bei den kommenden Suppenfesten nach Belieben erweitern und ergänzen können.

Die **Suppe** als grundlegendes Nahrungsmittel ist in allen **Kochkulturen auf der Welt** zu finden. Verschiedene Zutaten und Gewürze in einem Topf zu einer leckeren Suppe zu kochen, hat etwas **Gemeinschaftsstiftendes** und ist häufig mit **Traditionen** aus der Herkunftsregion und **persönlichen Erinnerungen** und Geschichten der Köchinnen und Köche verbunden.

Wir hoffen, dass das **Lahrer Suppenfest** auch Ihnen immer wieder eine schöne Gelegenheit bietet, miteinander nicht nur die Suppe, sondern auch die dazugehörigen **Gedanken, Erinnerungen** und **Geschichten zu teilen**.

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Die **Idee** zum Suppenfest entstand im Rahmen des regelmäßigen Austausches des **Netzwerkes Migration und Integration**. Das Netzwerk besteht aus verschiedenen lokalen Einrichtungen und Institutionen, die sich **aktiv** für eine gelingende **Migration** und **Integration** in Lahr engagieren. Organisiert wird das Suppenfest von einer Arbeitsgruppe des Netzwerkes: dem **Diakonischen Werk / Jugendmigrationsdienst**, der **Volkshochschule Lahr**, dem **Bürgerzentrum K2** und dem **Amt für Soziales und Schulen** der **Stadt Lahr**. Der Fachaustausch und das Suppenfest sind uns gleichermaßen wichtig, denn sie zeigen, dass Institutionen, die sich in Lahr für die Integration einsetzen, nicht „allein ihr Süppchen kochen“, sondern regelmäßig und **wirkungsvoll zusammenarbeiten**.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen **Kooperationspartnern** und insbesondere bei allen engagierten **Köchinnen und Köchen bedanken**, die das Suppenfest zu einem Fest der **Vielfalt** und der **Begegnung** in Lahr machen.

Auf ein gutes Gelingen der Rezepte und viel Freude beim Ausprobieren!

Ihr Netzwerk Migration und Integration



Harira

Marokko

Zubereitung

Fleisch und **Zwiebel** in kleine Würfel schneiden. Zunächst die **Kichererbsen**, dann die **Linsen** in 1 Liter gesalzenem Wasser weich kochen. Dann das **Fleisch, die Zwiebeln**, die geriebenen **Tomaten** und alle **Gewürze** dazu geben und für 25 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die **Suppenudeln** untermischen und alles für weitere 10 Minuten köcheln lassen. **Harira** wird mit **Brot** serviert.

Zutaten

200g *Fleisch (Rindfleisch oder Hähnchen)*
1 *Glas rote Linsen*
1 *Glas Kichererbsen*
1 *Zwiebel*
3 *geriebene Tomaten*
3 EL *gehackte Petersilie*
1 EL *Safran*
1 EL *Salz*
Pfeffer nach Geschmack
1 EL *Butter*
1 L *Wasser*
½ *Glas Suppenudeln*

Köchin Khadija Lushimba:

Diese Suppe ist eine traditionelle Suppe in Marokko. Wir haben sie immer mit meiner Familie gegessen.



Bortsch

Ukraine

Zubereitung

Mit dem **Fleisch** kocht man eine kräftige Brühe. Danach schneidet man die **Kartoffeln** in kleine Stücke und kocht sie in der Brühe bis sie fast weich sind. Dann gibt man das in dünne Streifen geschnittene **Weißkraut** dazu.

Die **Rote Beete**, die **Zwiebel** und die **Möhre** werden in kleine Würfel geschnitten. In einer Pfanne brät man den ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen **Speck** an und dünstet dann mit dem Speck die Rote Beete, die Zwiebel und die Möhren an.

Nachdem das Gemüse glasig gedünstet ist, fügt man **Tomatenmark** oder in kleine Würfel geschnittene Tomaten dazu. Wenn das Kraut fertig weich ist, gibt man alles, was in der Pfanne war, in den Topf und schmeckt die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** ab.

Zutaten

- 500 g Schweine- oder Rindfleisch (nicht mager)
- 300 g Kartoffeln
- 400 g Weißkraut
- 50 g Speck
 - 1 kleines Stück Rote Beete
 - 1 Stück Zwiebel
 - 1 Stück Möhre
- 5 g Tomatenmark oder
- 3 reife Tomaten
- Salz und Pfeffer

Koch Oleksandr Zacharov:

(Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V., Ortsgruppe Lahr)

Diese Suppe ist sehr bekannt und schmeckt allen – zumindest habe ich noch niemanden getroffen, der das Gegenteil behauptet hat. Zum Bortsch kann man spezielle Teigstückchen servieren, diese heißen „Pampuschki“.



Max-Bollen-Suppe

Region Ortenau

Zubereitung

Für die Brühe:

das **Suppenhuhn**, das **Fleisch** und das **Suppengemüse** kalt aufsetzen, zum Kochen bringen; bei leisem Köcheln ca. **3 Stunden** auf dem Herd lassen. Die Brühe abgießen, **erkalten** lassen. Vor der weiteren Verwendung das Fett abschöpfen, die benötigte Menge wieder erhitzen, den Rest portionsweise einfrieren.

Für die Bollen:

Bratwurstbrät von groben Bratwürsten verwenden, entweder Würste aus der Pelle schälen oder vom Metzger das Brät in der gewünschten Menge holen. Das **Brät** in eine große Schüssel geben, angeschwitzte **Zwiebeln** dazu, sowie **Pfeffer, Salz, Paprikaflocken, Petersilie** und **Chillischoten**, das **Ei** und die **Weißbrotbrösel**. Alles zu einem lockeren, feuchten Teig verarbeiten. Mit Hilfe zweier feuchter Kaffeelöffel kleine **Kugeln** formen. Diese vorsichtig in die siedende Brühe gegeben werden und ca. 10 Minuten ziehen sollten (sie sind fertig, wenn sie an der Oberfläche auftauchen).

Einlage:

Die **Graupen** ebenfalls in der Brühe ziehen lassen. **Sellerie** und **Mohrrüben** zu sehr feinen Juliennes schneiden. Die Juliennes sollten, wenn sie am Vorabend fertig gestellt werden, kurz blanchiert werden (1 Minute in kochendes Wasser geben, dann mit Eiswasser abschrecken). Alle Zutaten können ein bis zwei Tage vorab fertig gestellt werden, separat kühl gestellt und am Verzehrtag entweder zusammen oder getrennt erhitzt werden.

Zutaten

Für die Brühe:

1 mittelgroßes Suppenhuhn
2–3 kg Suppenfleisch (Rind), u.U. mit Knochen
Suppengemüse: Lauch, Sellerie, Mohrrübe, Zwiebel, Tomate

Für die Bollen:

400 g Bratwurstbrät für 6 Personen
1–2 Eier (je nach Menge)
Weißbrotbrösel (je nach Bedarf)
Zwiebel oder Schalotten, fein geschnitten
Pfeffer, Salz
Paprikaflocken
Petersilie, sehr fein geschnitten
Chili (frisch bzw. Paprika)

Einlage:

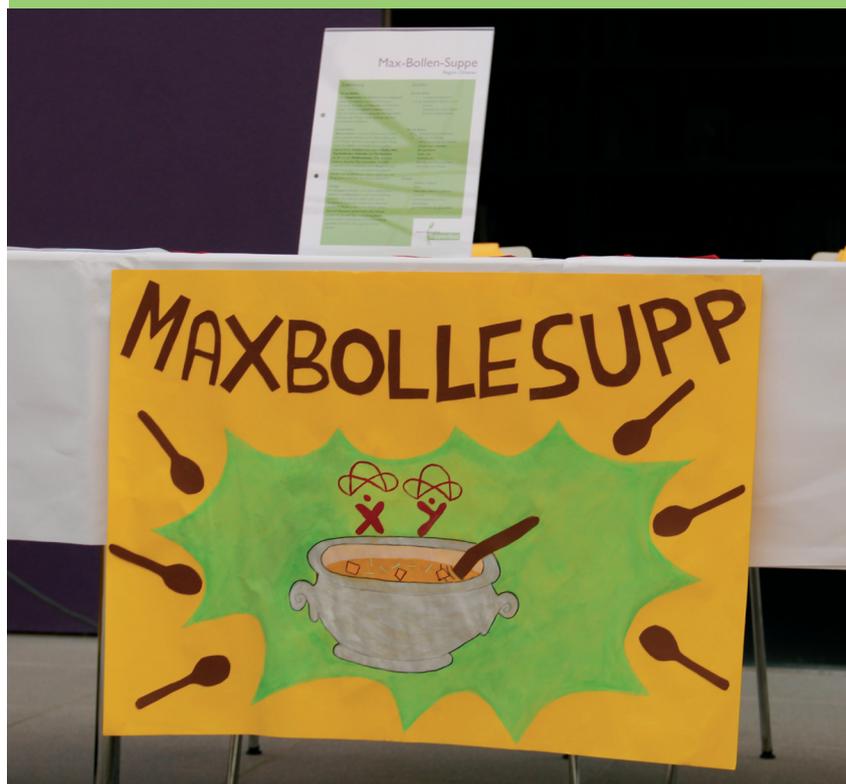
Graupen, vorgegart
Erbsen
Mohrrüben, Sellerie zu Juliennes schneiden
(2mm Kantlänge, 3–4 cm Gemüselänge)
grüne Kohlblätter, fein geschnitten

Köche sind Schülerinnen der Kursstufe I zusammen mit den Lehrern Johannes Maletzki und Waltraud Oelmann:

Die Suppe ist beliebig variierbar, die SchülerInnen lernen, was aus einer klaren Brühe alles entstehen kann, wie sie entweder als Appetitanreger im ersten Gang eines Menüs oder bei festeren Bestandteilen (Graupen, Flädle, Maultäschle) als Hauptgang gereicht werden kann.

Je nach Geschmack oder Intention können die Bollen aus unterschiedlichem Fleisch hergestellt werden. Es können auch fleischlose Varianten gewählt werden. Die SchülerInnen lernen außerdem, welche Bedeutung die Optik für genussreiches Essen hat.

Die Suppe ist damit ein Spiegelbild unserer Schulgemeinschaft, wir zeigen in aller Vielfalt eine Einheit nach außen, Individualität im Team führt zu kreativen und nachhaltigen Ergebnissen, wie wir nicht nur beim gemeinsamen Kochen feststellen können.



Soljanka

Russland

Zubereitung

Das **Suppenfleisch** waschen und in kleine Würfel schneiden, Wasser hinzufügen und eine Stunde kochen lassen. **Kochwurst** und **Salami** in kleine Würfel schneiden und kurz anbraten.

Saure Gurken schneiden und dünsten. **Karotten** und **Zwiebeln** in Würfel schneiden, mit Tomatenmark vermengen und in Butter kurz anbraten. **Kartoffeln** ebenfalls in Würfel schneiden.

Alle Zutaten nun in die Suppe geben und das Ganze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack kann die Suppe mit **Sauerrahm** verfeinert werden.

Zutaten

Für eine 5-Liter Suppe:

600 g Salami
600 g Kochwurst
1,2 kg Rindfleisch zum Kochen
1,5 kg Kartoffeln
500 g Möhren
500 g Zwiebeln
1 Glas Saure Gurken,
100 g Tomatenmark,
100 g Butter
Salz
Pfeffer

Köchin Nina Beck

(Bürger aktiv Lahr e.V.) :
Die Suppe ist in ganz Russland bekannt. Sie erinnert mich an meine Kindheit und an mein Elternhaus.



Internationales
Suppenfest



Achnik

Irak

Zubereitung

Das **Öl** zusammen mit den **Linsen** in einen Topf geben. **1 Liter Wasser** dazu geben und 20 Minuten kochen lassen. Den **Reis** und der **Mangold** dazu geben und weitere 5 Minuten kochen lassen.

Die **Tomatenstücke, Pfeffer, Salz** und **1 Liter Wasser** hinzu geben und weitere 40 Minuten kochen.

Zutaten

1 kg rote Linsen
1 kg Mangold
100 ml Öl
500 g Reis
400 g Tomaten in Stücken
2 L Wasser
1 Zehe Knoblauch
Pfeffer
Salz

Köchin Razyiha Abdal:

Der Mangold und die roten Linsen machen die Suppe zu etwas Besonderem!



Internationales
Suppenfest



Borschtsch

Russland

Zubereitung

Das **Rindfleisch** zusammen mit dem **Pfeffer** und den **Lorbeerblättern** kochen. Das **Gemüse** in Streifen schneiden und in Sonnenblumenöl anschwitzen.

Essig, Tomatenmark und die **Fleischbrühe** hinzugeben und mit **Salz** abschmecken. Schon fertig!

Zutaten

½ kg Rindfleisch
1 kg Kartoffeln
400 g rote Rüben
500 g Weißkraut
350 g Möhren
300 g Zwiebeln
50 g Petersilien
200 g Tomatenmark
300 g Schmand
200 g Paprika
6 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
3 EL Essig

Koch Alex Mironov:

Die Suppe ist ein russisches Nationalgericht!



Pasulij-Bohnensuppe

Serbien

Zubereitung

Bohnen in 2 Liter Wasser 10–15 Minuten aufkochen. **Kassler** und **Schweinebauch** ebenfalls 10–15 Minuten kochen lassen. Zusammen mit **Zwiebeln, Karotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer** und Vegeta mit ca. 5 Liter Wasser bei mittlerer Hitze für 2–3 Stunden kochen.

In einer Pfanne **Öl, Mehl, Knoblauch** und **Paprikapulver** kurz anbraten und etwas Suppe hinzugeben. Alles wieder zurück in den Topf und kurz kochen lassen, bis sich alles verbindet.

Zutaten

500 g Kassler
500 g Bohnen
200 g Schweinebauch
2 Zwiebeln
½ Knoblauchzehe
4 Karotten
3 EL Mehl
3 TL Paprikapulver
7 L Wasser
3 EL Öl
Salz, Pfeffer, Vegeta

Köchin Natascha Nikolic:

Ein Familienrezept, das schon von der Oma und von der Mutter gekocht wurde.



Babgilyas-Bohnengulasch

Ungarn

Zubereitung

Zwiebel schneiden und in **Öl** andünsten. Den **Schinken** in kleine Stücke schneiden und zu den **Zwiebeln** geben, **Gulaschpaste** nach Geschmack hinzufügen. **Karotten** und **Petersilienwurzel** in kleine Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln und dem Schinken geben.

Flüssigkeit und **weiße Bohnen** hinzufügen. **Kartoffeln** in kleine Stücke schneiden und ebenfalls dazu geben. **Petersilie** klein hacken und unterrühren. Die scharfe "**Erös Pista**" nach Belieben hinzugeben.

Zutaten

700 g geräucherter Schinken
500 g weiße Bohnen (Dose)
5 L Wasser
1 Zwiebel
3 Karotten
1 Petersilienwurzel
5 Kartoffeln
1 Strauß Petersilien
Erös Pista (scharfe Paste)
Gulaschpaste

Köchin Kunigunda Stroia:

Das ist ein traditionelles Familienrezept, das schon von meiner Oma und meiner Mutter gekocht wurde.



Nisek-Linsensuppe

Kurdistan/Irak

Zubereitung

Linsen waschen und in einen Topf mit zwei Esslöffel **Öl** geben. Kochendes Wasser zu den Linsen geben und **Zwiebeln** und **Gewürze** dazu.

Die **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. **Fleisch** zur Suppe geben und ca. **30– 45 Minuten** kochen lassen.

Zutaten

500 g *Linsen*
300 g *Hähnchenbrust*
2 EL *Öl*
3 *Zwiebeln*
1 *gehäufter EL Salz*
Curry
Pfeffer

Köchin Roshki Shamsani:

Die Suppe erinnert mich an meine Kindheit und an meine Heimat.



Internationales
Suppenfest



Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Zwiebeln klein hacken und in **Öl** anbraten. **Linsen** waschen und zusammen mit einem Liter kochendem Wasser hinzugeben. Danach die **Gemüsebrühe** dazu geben und 30 Minuten köcheln lassen. Mit **Curry** und **Salz** würzen.

Zutaten

300 g orange oder gelbe Linsen
2 Zwiebeln
½ EL Gemüsebrühe
3 EL Pflanzenöl oder Butterschmalz
1 L Wasser
1 TL Curry
Salz

Köchin Lina Katw:

Der orientalische Geschmack durch das Curry macht die Suppe zu etwas ganz Besonderem!



Internationales
Suppenfest



Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Die **Linsen** verlesen und waschen. Das **Rindfleisch** in etwa gleich große Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** klein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

Fleisch und **Linsen** dazugeben und bei geringer Hitze anbraten. **Salz** und heißes **Wasser** (1 Liter) hinzufügen und eine Stunde köcheln lassen. Mit **Zitronensaft**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Zutaten

200 g Linsen
400 g Rindfleisch
1 EL Öl
1 EL Zitronensaft
2 Zwiebeln
Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Köchin Naser Kasem Berhim:
Die Suppe ist ein traditionelles Rezept aus der Familie.



Banater-Fleischklösschensuppe

Rumänien

Zubereitung

Zwiebel in **Öl** anbraten und zusammen mit dem zerkleinerten **Gemüse** dünsten lassen. **Gewürze** hinzugeben, mit Wasser aufgießen und zugedeckt 1 Stunde kochen lassen.

Zutaten für die **Klößchen** vermengen, Klößchen formen und in die Suppe geben. Bei schwacher Hitze ca. 25 Minuten kochen lassen. **Eigelb** mit der **Sahne** verquirlen, in die Suppe einrühren und kurz erhitzen.

Köchin Cristina Höckl:

Diese Suppe eignet sich für alle Anlässe.

Zutaten

Für die Suppe:

- 1 Zwiebel
- 1 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Konserve Sauerkraut
- 4 Tomaten
- 1 Paprikaschote
- 3 L Wasser
- 2 EL Öl
- ½ Sellerie
- 1 Eigelb
- Pfeffer, Dill, Paprikapulver, Salz

Für die Klößchen:

- 500 g Hackfleisch
- 200 g Reis
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Petersilie



Tom Kha Gai

Thailand

Zubereitung

Die **Hühnerbrust** in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Das **Zitronengras** in ca. 2 cm große Streifen schneiden und zerstoßen. Die **Galgant** und **Schalotten** in kleine Stücke schneiden. Die **Chilischote** in feine Ringe schneiden oder zerstoßen. Die **Pilze** putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Kokosmilch mit Wasser mischen und erhitzen. **Zitronengras, Galgant, Schalotten** zusammen mit den **Kaffir-Zitronenblätter** hinzugeben und 3 Minuten leicht köcheln lassen. Die **Hühnerbrust** hinzufügen und köcheln lassen, bis das Fleisch gar wird. **Pilze** hinzugeben und weitere 3 Minuten kochen lassen.

Mit der **Fischsauce, Limettensaft** und dem **Zucker** abschmecken. Die zerstoßene **Chilischoten** hinzugeben und mit **Korianderblättern** garnieren.

Zutaten

500 g Hühnerbrustfilet
250 g Champignons
400 ml Kokosmilch
200 ml Wasser/Hühnerbrühe
3 Stangen Zitronengras
1 Galgant
3 Kaffir-Zitronenblätter
4 EL Limettensaft
4 EL Fischsauce
1 TL brauner Zucker
3 frische Chilischoten
2 Schalotten

Köchin Sumatsavadee Röderer:

Dies ist eine typische Suppe aus Thailand!



Internationales
Suppenfest



Rassolnik

Russland

Zubereitung

Nieren putzen und für 6–8 Stunden in Salzwasser einlegen. (Das Wasser immer wieder wechseln. So schmecken die Nieren milder.) Danach in 200 ml frisches, kochendes **Wasser** legen und 30 Minuten kochen lassen.

Nach dem Kochen heraus nehmen und in Scheiben schneiden. Die **Salzgurken** klein schneiden, in das Wasser, in dem die **Nieren** gekocht wurden, hinein geben und 10 Minuten schmoren lassen.

Das **Gemüse** putzen und würfeln. ½ Liter Wasser zum Kochen bringen. **Möhren, Rüben, Pastinake** und **Kartoffeln** zusammen mit dem **Reis** 15–20 Minuten kochen.

Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und **Sellerie** hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen. **Salzgurken** mit der Flüssigkeit hineingeben, **Gewürze** und **Butter** hinzufügen, alles gut vermischen und ca. 3 Minuten kochen. Gehackte **Kräuter** untermischen und mit **Schmand** oder **Sahne** servieren.

Zutaten

250 g Nieren vom Rind
100g Schmand/saure Sahne
4 Salzgurken
1 Kartoffel
1 Möhre
1 Rübe
1 Pastinake (grüne Wurzel)
2 Zwiebeln
1 Frühlingszwiebeln
1 Sellerie
8 Körner Schwarzer Pfeffer
2 Lorbeerblätter
3 EL Reis oder Buchweizen
1 EL Dill
½ EL Estragon
25 g Butter

Köchin Olga Bauer:

Die Suppe hat einen einzigartigen Geschmack!



Grießklößchensuppe

Deutschland

Zubereitung

Brühe:

Das Wasser erhitzen, **Sellerie** und **Zwiebeln** schälen, 4 **Karotten** und 1 **Lauch** waschen und alles in große Stücke schneiden. Diese Zutaten plus die **Lorbeerblätter** nun in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die **Brühe** gekocht wird, die restlichen **Karotten** und den **Lauch** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zudem wird die **Petersilie** gewaschen und klein gehackt.

Nach ca. 45 Minuten wird das gekochte Gemüse aus der Brühe genommen und das **Beilagen-gemüse** (Karotten und Lauch) zugefügt, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend wird die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abgeschmeckt. Zum Schluss werden die **Petersilie** und die **Grießklöße** zugefügt.

Grießklößchen:

Milch, Butter, Salz und **Muskat** in einem Topf aufkochen lassen. Wenn die Zutaten kochen, den **Grieß** hinzugeben und Herd runter schalten. Mit einem Kochlöffel zusammenrühren, bis sich der Teig vom Topf löst. Dann den Topf vom Herd nehmen, **Eier** dazu geben und glatt rühren. Mit 2 Teelöffel die Klöße formen und in die **Brühe** geben. KURZ aufkochen lassen, Herd runter schalten und die Klöße 15 Minuten in der Brühe ziehen lassen.

Zutaten

- 1 L Wasser
- ¼ Sellerie
- 6 Stück Karotten
- 1 Bund Petersilie
- 1 Blatt Lorbeerblätter
- 1 Stange Lauch
- 2 Eier
- ¼ L Milch
- 40 g Butter
- 60 g Grieß (Hartweizen)
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss (gemahlen)

Köche sind das Kinder- und Jugendbüro Lahr mit Kindern vor Ort: Kinder können die Suppe gut zubereiten und sie schmeckt gut!



Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Zwiebel, Paprika, Karotten, Kürbis, Lauch und **Sellerie** in feine Streifen schneiden und in **Butterschmalz** anschwitzen lassen. Das Umrühren dabei nicht vergessen.

Kartoffeln in feinen Scheiben schneiden, dazugeben und kurz anbraten, danach mit **Gemüsebrühe** ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen. Pürieren, nach Geschmack mit **Pfeffer** und **Salz** nachwürzen.

Zutaten

300 g Hokkaidokürbisfleisch
50 g Sellerie
1 mittelgroße Zwiebel
2 mittelgroße Karotten
1 orange Paprika
5 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Stange Lauch
2 EL Butterschmalz
1 L Gemüsebrühe aus 2 Würfeln Gemüsebrühe

Koch Friedrich Scheid:

Die Suppe braucht wenig Vorbereitung, schnelle Zubereitung, meine Enkel sagen: „Lecker, Opa!“



Zubereitung

Das **Gemüse** klein schneiden und zusammen mit dem **Wasser** und dem **Öl** ca. eine Stunde kochen lassen. Danach **Gewürze** hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren.

Zutaten

200 g Tomaten
4 Zwiebeln
2 Karotten
2 Kartoffeln
1 TL Pfeffer
1 EL Salz
1 EL Pfefferminz
3 EL Öl
3 L Wasser

Köchin Ema Ulumaskan:

Die Suppe ist sehr gesund, da sie viele Vitamine enthält.



Yayla Corbasi-Almsuppe

Türkei

Zubereitung

Zwiebeln klein würfeln. 30g **Butter** in ein Topf geben, erhitzen und die **Zwiebeln** darin glasig andünsten. **Fleischbrühe** und den **Reis** dazugeben und zum Kochen bringen.

Joghurt, Eigelb und **Mehl** in einer Schüssel glatt rühren. 1 Schöpfkelle heiße Brühe dazugeben, den Topf vom Herd runter nehmen und die Joghurt-Ei-Mehl-Mischung unter ständigem rühren dazu geben und zum Kochen bringen.

In einer Pfanne die restliche **Butter** mit **Minze** anbraten und in die Suppe geben. Mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken und warm oder kalt servieren.

Zutaten

80 g Reis
60 g Butter
350g Joghurt
1 Zwiebel
1 L Hühnerbrühe
1 Eigelb
2 EL Mehl
1 EL Zitronensaft
1 TL getrocknete Minze
Salz
Pfeffer

Köchin Songül Eltemur:

Das Besondere an der Suppe ist, dass man sie warm in den Wintermonaten und kühl an heißen Sommertagen genießen kann.



Internationales
Suppenfest



Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Zwiebeln und **Speck** andünsten und mit den **Brühwürfeln** abschmecken. Dann etwa 5L Wasser hinzugeben. **Kürbis, Kartoffeln** und **Möhren** klein schneiden und in der Brühe weich kochen.

Alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Wasser hinzugeben, bis die Suppe sämig ist. Mit **Sauerrahm** abrunden und mit etwas **Muskat** und **Pfeffer** würzen. Für eine vegetarische Variante einfach den Speck weglassen.

Zutaten

2 kg Hokkaido-Kürbis
1 kg Möhren
1 kg Kartoffeln
300 g Speckwürfel
3–4 Zwiebeln
2–3 Becher Sauerrahm
4–5 Brühwürfel
5 L Wasser
Muskat
Pfeffer

Köchin Petra Bouren:

Die Kürbissuppe passt gut in den Herbst, denn dann ist Kürbissaison. Sie gelingt mir meistens sehr gut und schmeckt einfach lecker.



Hochzeitsuppe

Deutschland

Zubereitung

Die 2 Liter Wasser erhitzen bis das Wasser kocht. Gleichzeitig das **Hackfleisch**, den **Speck** und die gewürfelten **Zwiebeln** mit dem **Öl** anbraten. Das angebratene **Fleisch** ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Danach die **Pilze**, den **Mais** und die **Tomaten** dazu geben und weiter kochen. Den feingeschnittenen **Lauch** (halbe Ringe) ebenfalls hineingeben. Im Anschluss die Rinderbrühe beimischen und verrühren und ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der Lauch weich geworden ist.

Dann wird der **Schmand**, **Sahne** und der **Kräuterschmelzkäse** untergerührt. Zum Schluss die Suppe mit Pfeffer und Salz nach belieben abschmecken. Dazu schmeckt natürlich **Weißbrot** oder **Baguette**. Kochzeit ca. 1 Stunde.

Zutaten

500 g Gemischtes Hackfleisch
100 g Speck in Würfel geschnitten
300 g Pilze geschnitten (Dose oder frische Champignons)
50 ml Öl
70 ml Rinderbrühe
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Dose Mais
1 Dose gewürfelte Tomaten
2 Stangen Lauch
1 Becher Schmand
1 Päckchen Kräuterschmelzkäse
1 Becher Sahne
2 L Wasser
Pfeffer
Salz

Köchin Martha Kuhn und Maria Martschenko:

Dies war die erste Suppe die wir in Deutschland selbst gekocht haben. Sie ist mittlerweile die beliebteste Suppe unserer Familie und Freunde. Einfach und schnell zubereitetes Gericht.



Tomaten-Spinat-Suppe

Irak

Zubereitung

Das **Fleisch** in ca. 2 cm große Würfel schneiden. **Öl** in einem großen Topf erhitzen, das Fleisch bei starker Hitze rundherum darin hellbraun anbraten und mit **Salz** würzen. Anschließend das Fleisch mit ausreichend **Wasser** bedecken, aufkochen lassen und 40–45 Minuten köcheln lassen.

Spinat mit 300–450 ml Wasser und 1 EL **Butter** in einen Topf geben und garen lassen. Nach 5–10 Minuten **Tomatenmark** unterrühren, **Kichererbsen** dazugeben und aufkochen. Nach 15 Minuten alles in die Fleischsuppe geben. Zum Schluss die Suppe mit **Dill** verfeinern und 10 Minuten ziehen lassen.

Zutaten

Für 6 Personen:

600 g Rindfleisch
750 g frischen Blattspinat oder tiefgefrorenen Spinat
1 Dose passierte Tomaten
1 Dose Tomatenmark
60 g Dill
4 EL Kichererbsen (aus der Dose)
Salz

Köchin Berivan Khalaf:

Diese Suppe ist besonders gesund und fein. Es gibt Gerichte, die man unweigerlich mit seiner Kindheit verbindet. Das würzige Aroma dieser Suppe erinnert mich an meine Kindheit.



Kürbissuppe

Südbaden

Zubereitung

Knoblauch und **Ingwer** andünsten, alle anderen Zutaten (kleingeschnittener **Kürbis** und geschälte **Kartoffeln**) dazugeben und verkochen, pürieren und mit **Sahne** abschmecken.

Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Meerrettich** würzen. Die **Brotwürfel** (am leckersten Vollkornbrot) in der **Butter** rösten und im Teller auf die Suppe legen.

Köchin Hannelore Bär, ehrenamtliche Helferin im CAFE LÖFFEL:

Die Suppe bringt Sonne in die Wintertage. Sie schmeckt gut, sie erzeugt Wärme und erinnert an den Sonnenschein.

Zutaten

Für ca. 20 Personen:

- 3 kg Kürbis (Muskat, Hokkaido, Butternut)
- 2 kg Kartoffel
- 1/2 L Sahne
- 1 L Orangensaft
- 5 L Gemüsebrühe
- 250 g Butter
- 10 g Ingwer
- Meerrettich, nach Belieben
- Knoblauch, nach Belieben
- Salz, Pfeffer
- Brotwürfel



Burania Suppe

Kosovo-Albanien

Zubereitung

Kalbfleisch in kleine 1x1cm kleine Würfel schneiden und mit **Möhren, Zwiebel** und **Pastinakenwürfel** in der **Butter** anbraten. Mit dem **Fond** auffüllen und 40 Minuten auf kleiner Flamme sieden lassen.

Kartoffeln, Bohnen und **Sahne** zugeben und weitere 15–20 Minuten köcheln lassen. Öfters probieren damit die Bohnen nicht verkochen.

Oregano fein hacken. Die **Eier, Bohnenkraut** und den **Oregano** mit dem **Joghurt** gut verrühren.

Wenn die **Bohnen** und **Kartoffeln** gar sind, die Suppe vom Herd ziehen, wenn die Suppe nicht mehr kocht, die **Joghurtmischung** unterheben. Sie darf in keinem Fall mehr kochen, da sonst das **Eigelb** gerinnt. In vorgewärmte Teller geben, noch mit etwas **Oregano** bestreuen und servieren.

Zutaten

Für 4 Personen:

- 300 g Kalbfleisch vom Nacken
- 500 g grüne Bohnen (in 3cm Stücke geschnitten)
- 200 g Kartoffeln (festkochend, in 0,5 x 0,5cm Würfel)
- 200 g Sahne
- 200 g Joghurt (griechisch)
- 20 g Butter
- 400 ml Gemüsefond
- 2 Möhren (fein gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 1 Bund Oregano
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz, Pfeffer

Köche sind Zhaklina Hasani, Mizgin Ergin, Rinora Tafa, Ramscha Mohammad:

Diese Suppe kommt aus dem Heimatland von zweien der vier Köchinnen. Auch erinnert dieses Rezept sehr stark an die im Rheinland weit verbreitete Variante der Bohnensuppe mit Buttermilch, allerdings ohne Oregano und Fleisch.



Lauch-Reissuppe

Türkei

Zubereitung

Lauch waschen und kleinschneiden. Den gewaschenen Lauch in der heißen **Butter** gut andünsten. Den **Reis** dazugeben und mitdünsten.

Den Saft einer **Zitrone** und **Tomatenmark** dazugeben. Immer wieder etwas **Wasser** zugeben. Alles 45 Minuten köcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken!

Zutaten

500 g Reis
125 g Butter
3 Stangen Lauch
1 Zitrone
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer

Köchinnen sind Fatme Zawawi, Evin Agit, Hiva Ali, Esmâ Uca Janina Contestabile, Lydia Nakath, Susanne Kubina:

Die Suppenrezepte sind in den Familien mündlich überliefert worden. Sie wurden ursprünglich in der Türkei und im Libanon gekocht.



Arabische Linsensuppe

Libanon

Zubereitung

Wenn man zu wenig Zeit zum Kochen hat, die **Linsen** bereits über Nacht in Wasser einweichen, ansonsten geht es auch so. Die **Zwiebel** klein schneiden und in der **Butter** goldgelb anbraten.

Nach und nach **Linsen** und **Reis** zugeben, andünsten und mit Wasser ablöschen. **Linsen** und **Reis** so lange köcheln lassen bis sie weich sind, eventuell etwas **Wasser** dazugeben.

Die Masse mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit etwas **Salz**, **Kamun** und der **Gewürzmischung** abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen. Klein gehackte **Petersilie** dazu und nach Geschmack mit **Zitronensaft** beträufeln.

Guten Appetit!!

Zutaten

2 Tassen rote Linsen
2 Tassen braune Linsen
1 Handvoll Reis
1 Zwiebel
etwas Butter
Kamun
arabische Gewürzmischung
Petersilie
Zitronensaft
etwas Salz

**Köchinnen sind Fatme Zawawi
Evin Agit, Hiva Ali, Esma Uca
Janina Contestabile, Lydia Nakath
Susanne Kubina:**

Die Suppenrezepte sind in den Familien mündlich überliefert worden. Sie wurden ursprünglich in der Türkei und im Libanon gekocht.



Nisk

Türkei/Kurdistan

Zubereitung

Kochtopf mit etwas **Wasser** füllen und die **Hühnerbrühe** mit dem beigemengten **Salz** und **Öl** aufkochen lassen. **Peperoni** und **Kartoffeln** klein schneiden und zusammen mit den **Linsen** ins kochende Wasser geben. Nach ca. 40 Minuten wird das ganze dann püriert.

Zutaten

150 g Linsen
1 Zwiebel
1 scharfe Peperoni
1 EL Öl
1 EL Salz
mehrere Kartoffeln
Hühnerbrühe

Köchin Nasiba Bulut:

Das Besondere an der Suppe ist der gute, einzigartige Geschmack!



Linsensuppe

Ägypten

Zubereitung

Zwiebeln, Kartoffeln, Zucchini und **Karotte** schälen und klein schneiden. Die **Linsen** waschen und abtropfen lassen. Die **Linsen, Kartoffeln, Karotten, Zucchini, Zwiebel, Tomaten** und **Knoblauchzehen** in einen Topf geben und mit **Wasser** bedecken. Alles für 20-25 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Kümmel** abschmecken. Mit einem Handmixer, die Suppenzutaten verrühren. Dann die **Crème fraiche** dazu geben und mit **Zitronensaft** würzen. Zum Schluss mit Suppe mit gerösteten **Zwiebeln** und **Croutons** garnieren.

Zutaten

200g Orangenlinsen
1 große Zucchini
1 große Kartoffel
2 Tomaten
1 große Karotte
1 große Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1 EL Crème fraiche
Salz, Pfeffer und Kümmel
Zitronensaft
geröstete Zwiebeln
Croutons

Köchin Noha Keshk:

Die Suppe ist sehr lecker und macht satt.





Rezeptbuch