Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

es freut mich sehr, Ihnen den digitalen Rezept-Sammelordner des mittlerweile 10. Internationalen Lahrer Suppenfestes mit mehr als 50 verschiedenen Rezepten präsentieren zu können.

Schon ein kurzer Blick in die Sammlung der Rezepte reicht aus um zu erkennen, wie abwechslungsreich und vielfältig die hier vorgestellten Suppen sind, so dass Sie sich ganz einfach auch von Zuhause aus auf eine kulinarische „Suppen-Weltreise“ begeben können.

Die Vielfalt der beim Suppenfest dargeboten Suppen spiegelt in besonderer Weise die kulturelle Vielfalt in Lahr wider. Die Lahrer Bevölkerung wächst entgegen dem bundesweiten demographischen Trend und wird zusehends noch attraktiver und bunter:

Aus über 110 verschiedenen Ländern sind Menschen inzwischen nach Lahr gekommen und haben hier - gerade auch dank der großen Offenheit, Aufnahmebereitschaft und Herzlichkeit der einheimischen Bevölkerung - ein neues Zuhause gefunden.

Eine Suppe tut gut, sie wärmt und schafft ein Gefühl von wohliger Gemeinschaft zwischen Menschen. So finden mittlerweile nahezu 500 Besucher/innen den Weg ins Max-Planck-Gymnasium zum jährlich stattfinden Lahrer Suppenfest und kommen beim Probieren der unterschiedlichen Suppen miteinander ins Gespräch. Das Internationale Lahrer Suppenfest trägt auf diese Weise zum Ausbau der Willkommenskultur und der Akzeptanz und Wertschätzung von Vielfalt in Lahr bei.

Oberbürgermeister
Dr. Wolfgang G. Müller

Fortsetzung auf der nächsten Seite

Internationales Suppenfest

Mein außerordentlicher Dank gilt deshalb vor allem den Lahrer Suppenköchinnen und -köchen, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe aus der Heimat präsentieren und dadurch dieses Fest allererst möglich machen.

Ich möchte mich außerdem ganz herzlich beim Netzwerk „Migration und Integration Lahr“ bedanken, das unter der Federführung des Amtes für Soziales, Schulen und Sport regelmäßig tagt und so den Fachaustausch zwischen allen hauptamtlichen Akteuren in der kommunalen Integrations- und Flüchtlingsarbeit gewährleistet.

Seit 2008 kümmert sich eine kleine engagierte Arbeitsgruppe dieses Netzwerkes um die Organisation und Durchführung des Lahrer Suppenfestes. Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest auch regelmäßig vom Interkulturellen Beirat der Stadt Lahr und vom städtischen Kinder- und Jugendbüro.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Stöbern durch die Rezeptsammlung und ein gutes Gelingen beim Nachkochen des einen oder anderen Süppchens.

Dr. Wolfgang G. Müller
Oberbürgermeister

Internationales Suppenfest

Vorwort

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

wir freuen uns sehr, Ihnen den „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 **10. Internationalen Suppenfestes**. Präsentiert werden ganz unterschiedliche Rezepte, gekocht von Lahrerinnen und Lahrern 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 nächsten Seite

Internationales Suppenfest

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: der Neuen Arbeit Lahr, der VHS sowie dem Amt für Soziales, Schulen und Sport der Stadt Lahr.

Ein Ziel des Netzwerkes ist sicher der Fachaustausch – aber am wichtigsten erscheint es uns, dass Institutionen, die sich in Lahr für die Integration einsetzen, nicht „allein ihr Süppchen kochen“, sondern auch 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

Internationales Suppenfest

Schorba

Algerien

Zubereitung

Fleisch und ***Zwiebeln*** fein würfeln und im ***Öl*** bei geringer Hitze anbraten, dann ***Salz*** und ***Wasser*** hinzufügen. Aufkochen lassen,

„Ras Hanout“ und passierte ***Tomaten*** zugeben**.** ***Sellerie, Lorbeerblätter*** und ***Petersilie*** zusammenbinden, im Bund in die ***Suppe*** geben. Suppe köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Petersilie, Lorbeerblätter und Sellerie aus der Suppe nehmen, mit Salz abschmecken.

Die ***Nudeln*** ungekocht dazugeben. Wenn die Nudeln weich sind, ist die Suppe fertig.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

1 kg	*Lamm-, Rind- oder Hühnerfleisch*
100 g	*feine Nudeln*
1 EL	*Diestelöl*
1 gehäufter EL	*Gewürzmischung „Ras Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry)*
150 g	*Sellerie*
3	*Lorbeerblätter*
1 kl.	*Packung passierte Tomaten*
2 kl.	*Zwiebeln*
1 Bund	*Petersilie*
4 l	*Wasser*
Salz	

Köche Bentomane und Rahma Adda

Mich verbindet mit die Suppe Erinnerungen an das Beisammensein in der Familie, Nachbarn und Freunde. Weil auf der Suppe immer ein leckeres Hauptgericht folgt, mag ich diese Suppe besonders.

Internationales Suppenfest

Caldinho de feijão

Schwarzbohnensuppe

Brasilien

Zubereitung

Bohnen und ***Wasser*** in einen Schnellkochtopf geben und 25 Minuten kochen lassen.
Gekochte Bohnen pürieren. ***Zwiebeln*** und ***Knoblauch*** schälen, klein schneiden und in ***Olivenöl*** andünsten. Zu den pürierten Bohnen geben. Mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken und warm halten. Mit den fein gehakten ***Frühlingszwiebeln*** und/oder der ***Petersilie*** garnieren und servieren.
Variante: Mit angebratenem Speck garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1	*Tasse Schwarzbohnen*
4	*Tassen Wasser*
4 EL	*Olivenöl*
3	*Knoblauchzehen*
	Salz, Pfeffer
1 Bund	*Frühlingszwiebeln oder Petersilie*

Köchin Leila Ardiano-Ostoyke:

Caldinho de Feijão hält das Herz warm und den Körper fit… so glauben es die Brasilianer.

Internationales Suppenfest

Schnittsuppe mit Kreble

Deutschland

Zubereitung

Suppe: In einem Topf ***Wasser*** und das getrocknete ***Obst*** (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Beeren, d.h. alle Sorten die man im Haus hat) 30 Min. kochen, danach das Obst teilweise wieder entfernen. In den Obst-Sud den ***Zucker*** und ***Zitronensaft*** zugeben.

Schlagklößchen: Teig aus ***Butter, Eier, Schmand, Grieß, Mehl*** und ***Backpulver*** machen. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und in den kochenden Sud geben, 5 Min. kochen lassen. Dann die Suppe etwas abkühlen lassen. ***Schmand*** oder ***Sahne*** dazugeben, umrühren.

Kreble: Teig aus ***Kefir, Schmand, Backpulver, Eier, Öl, Zucker, Mehl*** und ***Salz*** einen Teig rühren, Teig 2 Std. ruhen lassen.
Teig auf 1 cm Dicke ausrolle, Rechtecke 5 x 6 cm Größe ausrädeln. ***Frittier-Öl*** erhitzen. Im heißen Öl die „Kreble" (Krapfen) gold-gelb ausbacken. Sehr lecker!

Zutaten

Rezept für 10 - 15 Personen
Suppe:

5 L	*Wasser*
1 kg	*getrocknetes Obst*
150 g	*Zucker*
1 - 2 EL	*Zitronensaft*
2 EL	*Butter*
3	*Eier*
4 Becher	*Schmand oder Rahm*
3 EL	*Grieß*
2 EL	*Mehl*
2 P.	*Backpulver*

Kreble (Krapfen)

500 g	*Kefir*
200 g	*Schmand*
2 P.	*Backpulver*
3	*Eier*
2 EL	*Öl*
2 EL	*Zucker*
1 kg	*Mehl*
1 L	*Frittier-Öl*
	Salz

Köchin Elsa Bernhardt
Das ist die Heimatsuppe von unseren Urgroßeltern, die sie aus Deutschland mitgebracht haben und bis heute ist sie eine deutsche Suppe.
Man braucht kein Fleisch und schmeckt sehr lecker mit Kreble.

Internationales Suppenfest

Badisches Meerrettich-Cremesüpple

Deutschland

Zutaten

Rezept für 4 Personen

4	*Scheiben Toastbrot*
80 g	*Butter*
50 – 70 g frischer Meerrettich	
1 – 2 EL Mehl	
½ L	*Brühe (Instant)*
⅛ L	*Schlagsahne*
4 EL	*badischer Riesling*
¼ l	*Riesling aus Baden*
Zitronensaft	
Salz	
1	*Bund Schnittlauch*

Köchin Christine Breuer

Zubereitung

Das ***Toastbrot*** ohne Rinde würfeln, in 40 g ***Butter*** goldbraun braten, zur Seite stellen.
Den ***Meerrettich*** waschen, schälen auf der Haushaltsreibe (oder in der Küchenmaschine) fein reiben.
Restliche ***Butter*** im Topf schmelzen, ***Mehl*** kurz darin anschwitzen. Zuerst mit ***Wein*** ablöschen, dass ***Brühe*** unter Rühren zugießen. Suppe 15 Minuten kochen.
Sahne zugießen, Suppe mit Meerrettich, ***Wein, Zitronensaft*** und ***Salz*** würzen.
Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Suppe heiß in die Teller geben, Toastwürfel und Schnittlauchröllchen auf die Suppe streuen.

Internationales Suppenfest

Pho

Vietnam

Zubereitung

Suppenfleisch und ***Fleisch*** waschen, in einem Topf mit ***Ingwer, alles Gemüse, Zwiebeln, Zimt, Gewürznelken, Sternanis*** und **Wasser** zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 2 Std. kochen, Schaum abschöpfen. Danach Fleisch und Suppenfleisch herausnehmen, in dünne Scheiben schneiden. Knochen im Topf belassen, dann die restlichen ***Gewürze*** und ***Brühe*** in den Fond geben, mit ***Salz*** und ***Zucker*** würzen.

Reisnudeln 15 Minuten in Wasser kochen und abtropfen lassen. Die Nudeln gleich mit Suppe servieren.

Sojabohnenpaste, Chili-Soße und Saft von 2 ***Zitronen*** mischen. Diese Mischung als Soße für das Fleisch nehmen.

Bohnensprossen und Reisnudeln in Suppentassen geben, dann Rindfleischscheiben, geschnittenen ***Frühlingszwiebeln*** darauf geben, den kochenden Fond darüber gießen, gemahlenen ***Pfeffer*** darüber streuen. Mit ***Zitronenscheiben, Soße*** und geschnittenen ***Kräuter*** servieren.

Zutaten

Rezept für 10 Personen

1 kg	*Suppenfleisch mit Knochen*
500 g	*zartes Rindfleisch*
4 TL	*Rinderbrühe*
6	*Sternanis oder*
	1 P. Pho-Gewürzmischung
1 TL	*Zimt oder 2 Zimtstangen*
3	*Gewürznelken*
1 St.	*Ingwer*
5	*Zitronen*
1 Bund	*Frühlingszwiebeln*
1 Bund	*Kräuter (Minze,*
	Koriander, Thai-Basilikum)
200 g	*Mungobohnensprossen*
4 EL	*Sojabohnenpaste*
1 EL	*Chili-Soße*
1 kg	*Reisnudeln*
4 L	*Wasser*

Zucker, Salz, gemahlener Pfeffer

Köchin Vi Bui-Ridder

Pho ist sehr bekannt in Vietnam. Mit vielen Gewürzen, Rindfleisch und Kräuter wird sie als Hausrezept gegen Erkältungen geliebt.

Internationales Suppenfest

Cremige Blumenkohl-suppe mit Speck

Deutschland

Zubereitung

Speck und ***Zwiebel*** in ***Butter*** in einer Pfanne extra anbraten.
Blumenkohl waschen, in Röschen teilen, ***Kartoffeln*** schälen, würfeln. ***Petersilie*** waschen, fein hacken. Blumenkohl und Kartoffeln mit ***Majoran*** in der ***Gemüsebrühe*** ca. 10 Min. kochen lassen, dann pürieren.
Anschließend die ***Sahne*** und ***Creme Fraiche*** dazugeben und mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Paprikapulver*** abschmecken.
Am Schluss Speck, Zwiebeln und Petersilie dazugeben.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

2	*Blumenkohlköpfe*
6	*mittelgroße Kartoffeln*
3 L	*Gemüsebrühe*
250 g	*süße Sahne*
1 Becher	*Creme Fraiche*
150 g	*geräucherter Speck*
1	*mittelgroße Zwiebel*
1 Bund	*Petersilie*
1 EL	*Butter*

Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran

Köchin Isabella Beck,
Café Löffel, Lahr
Ist schnell zu zubereiten und wird immer gerne auch von den Besuchern im Café gegessen. Außerdem ist sie sehr preiswert.

Internationales Suppenfest

Champignon-Suppe

Syrien

Zubereitung

Die ***Champignons*** putzen und in feine Scheiben schneiden. ***Öl*** in einer Pfanne erhitzen und die ***Champignonscheiben*** darin 5 – 8 Min. von allen Seiten darin anbraten.
Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das ***Mehl*** darin einrühren. Mit der ***Brühe*** die Mehlschwitze ablöschen, dabei ständig rühren. Die Champignons in die Suppe geben. Mit der ***Sahne*** die Suppe verfeinern. Mit ***Salz, Pfeffer*** und einer Prise ***Zucker*** die Suppe abschmecken.
Die Suppe auf die Teller verteilen und mit der gehackten ***Petersilie*** dekorieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

250 g	*Champignons*
2 EL	*Öl*
30 g	*Butter*
35 g	*Mehl*
750 ml	*Brühe*
100 ml	*Sahne*
1 Prise	*Zucker*
1 TL	*gehackte Petersilie*
Salz, Pfeffer	

Koch Sheikh Alzour Damen

Internationales Suppenfest

Nizek - Linsensuppe

Irak

Zutaten

Rezept für 8 Personen

500 g	*Linsen*
3 EL	*Öl*
3 l	*Wasser*
1	*Zwiebel*
1 EL	*Vegeta Gewürz*
3 EL	*Salz*
1 EL	*Pfeffer*
1 – 2 TL	*Chili*

Zubereitung

Das **Öl** in einem Topf erhitzen, ***Linsen*** anbraten. ***Zwiebel*** schälen, würfeln und dazugeben.
Dann mit ***Wasser*** ablöschen. Danach die übrigen ***Zutaten*** dazugeben. Die ***Suppe*** so lange köcheln (Stufe 1-2) lassen, bis die ***Linsen*** weich sind. Ganz zum Schluss mit ***Vegeta Gewürz, Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Köchin Roza Darwish

Die Suppe ist sehr lecker und gesund und erinnert mich an meine Heimat.

Internationales Suppenfest

Algerische Tomatensuppe

Algerien

Zubereitung

Zwiebeln schälen. ***Zwiebeln, Tomaten*** und das ***Fleisch*** in ½ - 1 cm große Würfel schneiden, ***Aprikosen*** fein würfeln.
In einem Topf das ***Olivenöl*** erhitzen. Zuerst die Zwiebeln, dann das Fleisch und die Aprikosen hineingeben. Alles zusammen kräftig anrösten. Danach das ***Tomatenmark*** unterrühren, anschließend die gewürfelten Tomaten bzw. die Dosen-Tomaten zufügen. Gut unterrühren und dann mit dem ***Wasser*** ablöschen.
Minze und ***Chili*** (je nach Geschmack) fein hacken, zufügen. Mit den restlichen ***Gewürzen*** abschmecken.
Dazu passt Fladenbrot oder es kann auch Reis oder Couscous dazu gegessen werden.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

200 g	*Zwiebeln*
500 g	*Tomaten (oder 2 Dosen Pizza-Tomaten)*
350 g	*Lammfleisch oder Pute*
1 Zweig	*frische Minze*
1 L	*Wasser*
3	*Chilischote (evtl. weniger)*
3 EL	*Olivenöl*
4 EL	*Tomatenmark*
125 g	*getrocknete Aprikosen*
½ TL	*Kreuzkümmel, gemahlen*
	Salz, Pfeffer

Köchinnen sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen vom Projekt EEB „Heimatküche“, Silvia Boniface-Anyarwu und Katharina Lindner:

Das ist die Lieblingssuppe meiner Familie und mittlerweile auch von vielen meiner Freunde. Sie schmeckt nach Sommer.
Ich habe sie vor vielen Jahren witziger weise bei einem „Diätkurs“ kennengelernt.

Internationales Suppenfest

Apfel-Sellerie-Süppchen

Deutschland

Zubereitung

***Zwiebeln*, Sellerie, Äpfel** und **Kartoffeln** schälen, grob würfeln.
Schmalz in einem großen Topf erhitzen und die ***Zwiebelwürfel*** 2 – 3 Min. darin rösten. Danach Sellerie, Äpfel und Kartoffeln dazugeben und einige Minuten mitdünsten. Den ***Gemüsefond*** dazugeben und ca. 45 Min. köcheln lassen bis alles weich ist.
Die Suppe mit einem Mixstab pürieren, die ***Sahne*** dazugeben und mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

100 g	*Zwiebeln*
800 g	*Knollensellerie*
500 g	*Äpfel, säuerlich (z.B. Boskop, Elstar)*
150 g	*Kartoffeln, mehlig kochend*
4 EL	*Butterschmalz*
1 ¼ L	*Gemüsefond*
250 ml	*Schlagsahne*
	Pfeffer, Salz

Köchinnen sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen vom Projekt EEB „Heimatküche“, Silvia Boniface-Anyarwu und Katharina Lindner:

Sie ist so wunderbar einfach und durch die Kombination Obst und Gemüse doch etwas Besonderes. Sie ist das Ende des Sommers und macht schön warm im Bauch, wenn die kalten Tage kommen.

Internationales Suppenfest

Karibische Kartoffel-Fisch-Suppe

Karibik

Zubereitung

Zwiebeln*, Karotte** und **Kartoffeln** schälen, fein würfeln. Den ***Fisch in Stücke schneiden.
Alle ***Zutaten*** außer der ***Sahne*** mit den ***Gewürzen*** und der ***Fischbrühe*** in einen Topf geben und solange kochen, bis alles weich ist.
Die Suppe pürieren und die Sahne dazugeben. Mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken. Mit ***Petersilie*** garniert servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 ¼ L	*Fischbrühe*
½	*Zwiebel*
175 g	*Süßkartoffeln*
175 g	*Fischfilet*
50 g	*Karotten*
1 TL	*frischer Oregano*
½ TL	*Zimt*
75 ml	*Sahne*
	Salz, Pfeffer
	gehackte Petersilie zum Garnieren

Köchinnen sind die Teilnehmer und Teilnehmerinnen vom Projekt EEB „Heimatküche“, Silvia Boniface-Anyarwu und Katharina Lindner:

Eine ungewöhnliche Suppe durch die Zugabe von Zimt. Sie erinnert mich an Träume von Strand und Meer.

Internationales Suppenfest

Spinat-Suppe

Syrien

Zubereitung

Den ***Spinat*** putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann fein hacken.
Das ***Hackfleisch*** in eine Schüssel geben. ***Petersilie*** waschen, hacken. Petersilie, ***Salz, Pfeffer*** und ***Zimt*** zum Fleisch geben und alles vermischen. Daraus kirschgroße Bällchen formen.
1 EL ***Ghee (Butterschmalz)*** in einer Pfanne erhitzen, Fleischbällchen darin braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. ½ EL Ghee zum Bratfett geben und stark erhitzen. Das ***Mehl*** unterrühren, bis es leicht gebräunt ist. Mit 400 ml ***Fleischbrühe*** ablöschen, glatt rühren. Die Brühe aufkochen lassen und in einen Topf geben. Restliche Brühe unterrühren und bei mittlere Hitze offen zum Kochen bringen.
In einer Pfanne restliches Ghee stark erhitzen, den ***Spinat*** (gewaschen und getrocknet) hinzufügen und unter rühren ca. 5 Min. braten, dann zur Suppe geben. ***Kardamomkörner*** aus den Kapseln nehmen, im Mörser fein zerkleinern, in die Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischbällchen in die Suppe geben, 5 Min. offen köcheln lassen.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

400 g frischer Spinat
250 g Hackfleisch vom Rind
2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Ghee (Butterschmalz)
½ EL Mehl
800 ml Fleischbrühe
6 Kardamom-Kapseln
1 Msp. Zimt
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
Salz

Köchin Alsarie Eiman

Internationales Suppenfest

Schechbarak -
Joghurtsuppe mit Fleischtaschen
Syrien

Zubereitung

Fleischfüllung: ***Zwiebel*** schälen, sehr fein hacken und mit ***Sonnenblumenöl*** in einer großen Pfanne anbraten. ***Rinderhackfleisch*** dazugeben, mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen, anbraten.
Teig: Aus ***Mehl, Salz*** und ***Wasser*** einen Teig herstellen (von Hand oder Rührhaken). Teig 30 Min. ruhen lassen.
Teig sehr dünn ausrollen, mit einem Glas (3 cm) Kreise ausstechen, 1 TL ***Fleisch*** in die Mitte geben, Tasche verschließen. Ränder mit den Fingern zusammendrücken. Teigmenge ergibt ca. 150 Taschen.
Suppe: ***Joghurt*** in einen großen Topf geben, ***Wasser, Ei, Speisestärke*** und ***Salz*** hinzufügen, mit dem Mixer 2 Min. verrühren. Unter Rühren die Mischung zum Kochen bringen. Wenn die Suppe Blasen wirft, ***Fleischtaschen*** hineingeben und ca. 10 Min. kochen lassen.

Zutaten

Rezept für 20 Personen

Fleischtaschen

500 g	*Rindfleisch (Hackfleisch)*
500 g	*Zwiebeln*
125 ml	*Sonnenblumenöl*
2 TL	*Salz*
1 TL	*schwarzer Pfeffer*

Teig

500 g	Mehl
1 TL	*Salz*
2 ½ Gläser	*Wasser*

Suppe

2 L	*Joghurt, 3,5 %*
1 L	*Wasser*
1	*Ei*
4 TL	*Speisestärke*
4 TL	*Salz*

Köchin Hazar Ghairli und Koch Khaled Sulaiman

Die Suppe ist sehr lecker und gesund. Alle Menschen in Syrien kennen und lieben diese Suppe. Wenn wir sie essen, erinnern wir uns an unsere Heimat Syrien und an unsere Familien.

Internationales Suppenfest

Gemüsecreme-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Knoblauch, Kohlrabi, Zucchini und ***Knollensellerie*** schälen, in Würfel schneiden, Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken. ***Tomaten, Lauch, Paprika*** und ***Selleriebblätter*** waschen, in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln. ***Spitzkohl*** in feine Streifen schneiden.

In einem Topf (10 cm hoch) ***Wasser*** zum Kochen bringen, ***Brühwürfel, Pfefferkörner***, Knoblauch und ***Thymian*** hinzugeben, das gewürfelte ***Gemüse*** (ohne Zwiebel), Spitzkohl, ***Erbsen*** und Paprika in den Topf geben, 20 Min. köcheln lassen. Wieder Wasser auf 10 cm Höhe auffüllen. Dann die Tomaten und gehackte ***Petersilie*** in die Suppe geben, 2 Min. ziehen lassen. Suppe im Topf pürieren, ***Sahne*** unterrühren, evtl. mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Speck fein würfeln. Speck in einer Pfanne anbraten, Zwiebel hinzugeben, 5 Min. glasig dünsten lassen. Suppe auf Tellern anrichten, die ***Speck-Zwiebelmasse*** auf die Suppe geben.

Zutaten

Rezept für 4 - 6 Personen

Wasser
Kartoffeln
Karotten
Paprika
Tomaten
Zwiebeln
Knoblauch
Erbsen (tiefgefrohren))
Schwarzwälder Speck
süße Sahne
Sellerieknolle
Selleriebblätter
Kohlrabi
Spitzkohl
Lauch
Zucchini
frische Petersilie
„Genovis“ Klare Brühe
Thymian
schwarze Pfefferkörner
Salz, Pfeffer

Köchin Edith Grant

Diese Gemüsesuppe ist ein Gesundbrunnen: Durch die vielen Vitamine hilft sie mir gut durch den Winter!

Internationales Suppenfest

Rassolnik

Russland

Zubereitung

Suppenfleisch 1 Std. lang kochen. ***Salz*** und ***Lorbeerblatt*** hinzugeben. ***Kartoffeln, Zwiebel*** und ***Karotte*** schälen. Zwiebel und ***Salzgurke*** fein würfeln, Karotte reiben. Kartoffeln und ***Perlweizen*** in den Topf geben, 30 Min. köcheln lassen. Zwiebeln in einer Pfanne in ***Sonnenblumenöl*** anbraten, herausnehmen. Dann die geriebenen Karotten in die Pfanne geben und ebenfalls in Öl anbraten, 10 Min. dünsten. ***Gurkenwürfel, Zwiebeln, Brühe*** und ***Tomatenmark*** in die Pfanne geben, kurz anbraten. Diese Masse in die Suppe geben, umrühren und 15 Min. garen. Zuletzt ***Kräuter, Salz*** und ***Pfeffer*** in die Suppe geben, gegebenenfalls nochmals abschmecken. Lorbeerblatt entfernen.

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

1,5 L	*Wasser*
200 g	*Kartoffeln*
100 g	*Perlweizen*
3	*Salzgurken*
300 g	*Rindersuppenfleisch*
1	*Karotte*
1	*Zwiebel*
1 EL	*Tomatenmark*
2 EL	*Sonnenblumenöl*
1 EL	*Gemüsebrühe (Instant)*
1	*Lorbeerblatt*
3 EL	*frische Petersilie*
3 EL	*frischer Dill*
1 TL	*Salz und Pfeffer*

Köchin Valentina Loschinskij & Kolleginnen

Besonders sind die Zutaten Perlweizen und Salzgurken.
Diese Suppe erinnert uns an kalte Wintertage mit Schneestürmen.

Gz. Agape

Internationales Suppenfest

Weißkraut-Suppe

Banat, Rumänien

Zubereitung

Das geschälte und gewaschene ***Gemüse*** wird gehobelt und in einem großen Topf mit 6 Liter ***Wasser*** zum Kochen gebracht. Sobald das Gemüse gar ist, ***Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer*** und ***Bohnenkrau***t hinzufügen.
In einem kleinen Topf werden ***Öl, Mehl*** und ***Paprikapulver*** miteinander verrührt und kurz angeschwitzt.
Anschließend wird das ***Tomatenmark*** mit der Mehlschwitze verrührt und dann in die Suppe gegeben. Ständig rühren, damit es keine Klümpchen gibt.
Ganz zum Schluss die ***Sahne*** in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Rezept für 20 Personen

1,5 kg	*Weißkraut*
3	*Karotten*
½	*Sellerie*
2	*Zwiebeln*
1	*Paprika*
6 L	*Wasser*
2 EL	*Mehl*
1 EL	*Paprikapulver*
4 EL	*Öl*
250 ml	*Tomatenmark*
2	*Lorbeerblätter*
1 - 2 TL	*Bohnenkraut*
200 ml	*Sahne*
Salz und Pfeffer	

Köchin
Cristina Alexandra Höckl
Der Geruch des Bohnenkrauts erinnert mich an meine Kindheit und an die verschiedenen Düfte unseres Gartens in Rumänien.

Internationales Suppenfest

Al Sumakia

Auberginensuppe mit Sumach

Syrien

Zubereitung

Lammfleisch in das ***Wasser*** geben, aufkochen und ca. 2 Std. auf niedrigster Stufe simmern lassen. Fleisch aus dem ***Fond*** nehmen, auslösen, würfeln. 3 ***Knoblauchzehen*** schälen, in die Suppe pressen, mit ***Salz*** abschmecken. ***Auberginen*** mit einem Messer mehrmals einstechen, in eine Auflaufform legen, mind. 45 Min. rösten, dabei einige Male wenden. Auberginen abkühlen lassen, bis auf 1 Aubergine das Fleisch in ein Sieb kratzen, Saft auffangen, in die Suppe geben. Letzte Aubergine schälen, würfeln .

Tomaten häuten, entkernen, würfeln. ***Zwiebeln*** schälen, grob würfeln, restlichen Knoblauch schälen und pressen. Zwiebeln in 1 EL ***Olivenöl*** auf niedriger Stufe ca. 7 Min. dünsten, nach 5 Min. Knoblauch zugeben. Tomaten zugeben, dann alles in die Suppe geben. ***Kichererbsen, Salz, Pfeffer*** und ***Paprikapulver*** zufügen, so lange köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

In einer großen Pfanne reichlich ***Olivenöl*** erhitzen, ***Auberginenwürfel*** scharf anbraten, in ein Sieb geben, salzen. Suppe mit dem ausgekratzten Auberginenfruchtfleisch pürieren, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Sumach einweichen, nach Geschmack in die Suppe geben. Suppe mit dem Lammfleisch und etwa 2/3 der Auberginenwürfel wieder erhitzen. Suppe anrichten und die restlichen Auberginenwürfel darauf geben, mit ***Minze*** auf dem Teller dekorieren.

Zutaten

Rezept für 7 Personen

5 L	*Wasser*
1 kg	*Lammfleisch am Stück, mit Knochen (reine Fleischmenge)*
1 kg	*Kichererbsen (über Nacht einweichen lassen)*
1,5 kg	*Auberginen*
1 kg	*Tomaten*
3	*Zwiebeln*
6	*Zehen Knoblauch*
250 g	*Sumach (Essigbaum)*
200 ml	*Olivenöl*
	Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Minze

Köchin Nabiha Hussein

Köstlicher, scharfer Geschmack aufgrund des Sumachs und der dunklen Farbe. Diese Suppe entstammt der syrischen und kurdischen Kochkultur, ist sehr lecker und gefällt mir sehr.

Internationales Suppenfest

Zupa ogórkowa - Gurkensuppe (vegetarisch)

Polen

Zubereitung

2 Liter ***Wasser*** kochen. 2 ***Brühwürfel*** darin auflösen, ***Lorbeerblatt, Nelkenpfeffer, Pfefferkörner, Kartoffeln*** und ***Möhren*** (geschält und gewürfelt) in das Wasser geben und auf mittlerer Stufe kochen, bis sie weich sind (ca. 1/2 Std.).
Dann die geriebenen ***Gurken*** und ***Salzgurkenwasser*** hinzufügen..
(**Wichtig:** Gurken erst in die Suppe geben, wenn Kartoffeln und Möhren schon weich sind).
Gurken auch noch mal 15 Min. kochen. Mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken. Zum Verfeinern ***Sahne*** und gehackte ***Petersilie*** hinzugeben.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 l	*Wasser*
0,5 kg	*Kartoffeln*
2 - 3	*Karotten (oder beliebiges Suppengemüse)*
4 - 5	*Salzgurken*
1 Glas	*Salzgurkenwasser*
	Gewürzte nach Geschmack
1	*Lorbeerblatt,*
2 - 3	*Körner Nelkenpfeffer*
3	*Pfefferkörner,*
2	*Brühwürfel,*

Salz, Pfeffer, Petersilie, Sahne

Köchinnen Halina Pańczyk & Anna Hutnik

In diesem Jahr kochen wir sie vegetarisch ☺ In Polen wird diese Suppe normalerweise mit Fleisch zubereitet.

Internationales Suppenfest

Georgische Suppe

Georgien

Zubereitung

Hähnchen im ***Wasser*** mit ***Salz, Pfeffer,*** und ***Lorbeerblatt*** gar kochen lassen. ***Zwiebel*** schälen, fein schneiden, ***Knoblauch*** schälen, hacken und mit ***Sonnenblumenöl*** anbraten. ***Tomaten*** waschen, schneiden und dazu geben. Hähnchen aus dem Wasser nehmen und angebratene Zwiebel, Knoblauch und Tomaten ins Wasser geben. ***Tomatenmark*** dazu geben. ***Weizenmehl*** hinzufügen und auf niedriger Hitze köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Hähnchen entbeinen, das Fleisch klein schneiden und dazu geben. Mit ***Salz, Curry*** und ***Safran*** abschmecken. Noch 5 Minuten köcheln lassen und servieren.

Zutaten

0,5 kg	*Hähnchenfleisch*
1	*Zwiebel*
2	*Tomaten*
1 EL	*Gemüsebrühe (Instant) I*
3	*Knoblauchzehen*
1 EL	*Weizenmehl*
1 EL	*Sonnenblumenöl*
1 EL	*Tomatenmark*

Salz, Pfeffer, Curry, Lorbeerblatt und Safran nach Geschmack

1 L. *Wasser*

Köchin Rajaa Kabalan
Es macht satt, wärmt bei kalten Wetter und ist gesund!

.

Internationales Suppenfest

Kartoffel-Champignon-Suppe

Russland

Zubereitung

Das ***Hähnchen*** waschen und als Ganzes in ca. 3 Liter ***Wasser*** etwa 1 Stunde kochen. Anschließend die ***Brühe*** durch ein Sieb geben. An den ***Champignons*** die Stiele entfernen und in Scheiben schneiden, in die Brühe geben und 40 Min. köcheln lassen. Das ***Gemüse*** schälen bzw. putzen und in Würfel oder Ringe schneiden.
Zwiebeln und ***Karotten*** in ***Butter*** andünsten, ***Champignonstiele*** dazugeben. ***Kartoffelwürfel*** in die Brühe geben, aufkochen lassen. Danach das gedünstete Gemüse sowie die Champignonstiele in die Suppe geben. Die Suppe 10 Min. köcheln lassen, ***Lauchringe*** dazugeben, weitere 5 Min. köcheln lassen.
Als letztes die gewürfelten ***Tomaten*** hinzugeben, 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss ganz nach Belieben mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Zutaten

Rezept für eine 5-Liter-Suppe

1 kg	*Champignons*
1 kg	*Kartoffeln*
1,2 kg	*Hähnchen*
200 g	*Tomaten*
150 g	*Karotten*
150 g	*Zwiebeln*
100 g	*Lauch*
50g	*Petersilienwurzel*
50 g	*Butter*

eine Prise Salz
etwas Pfeffer

Koch Waldemar Keil (Bürger Aktiv Lahr e.V.)
Die Suppe ist in unserer Heimatregion (Uralgebiert) sehr beliebt und weit verbreitet.

Internationales Suppenfest

Flädlesuppe

Deutschland

Zubereitung

Brühe: Das ***Wasser*** erhitzen, ***Sellerie*** und ***Zwiebel*** schälen, 2 ***Karotten*** und ein ***Lauch*** waschen und alles in große Stücke schneiden. Das ***Gemüse*** und die ***Lorbeerblätter*** in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die Brühe gekocht wird, die restlichen ***Karotten*** und ***Lauch*** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. ***Petersilie*** waschen und klein hacken.
Nach 45 Minuten das gekochte ***Gemüse*** aus der Brühe nehmen und das Beilagengemüse (***Karotten und Lauch***) zufügen, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend die Suppe mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Muskatnuss*** abschmecken.

Flädle/Pfannkuchen: Mehl mit ***Salz*** in eine Schüssel geben. Die ***Eier*** aufschlagen und dazu geben. Nun nach und nach die ***Milch*** unterrühren und das ganze zu einer dünnflüssigen Masse verrühren. Eine Pfanne erhitzen, etwas ***Öl*** in die Pfanne geben und den Teig dünn einfüllen. Den 1. Pfannkuchen testen, ob die Salzmenge ausreicht, evtl. die Masse nachsalzen. Die ganze Masse zu dünnen Pfannkuchen verarbeiten und abkühlen lassen.

Zutaten

Rezept für 4 – 6 Personen

1 L	*Wasser*
2	*Sellerieknollen*
12	*Karotten*
2 Bund	*Petersilie*
2	*Lorbeerblätter*
5	*Lauchstangen*
5	*Zwiebeln*

Pfannkuchen:

500 g	*Mehl*
700 ml	*Milch*
6	*Eier*

Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Pfannkuchen in möglichst dünne Streifen = Flädle schneiden.
Brühe in Suppentassen geben, Flädle in die Brühe geben und gehackte Petersilie darüber streuen.

Köchinnen und Köche sind die Kinder, die das Kinder- und Jugendbüro besuchen:
Das Besondere ist, dass die Kinder vor Ort gemeinsam die Suppe zubereiten. Eine leckere, gesunde und traditionelle Suppe aus Baden!

Internationales Suppenfest

Hochzeits-Suppe oder Festtags-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Die 2 Liter ***Wasser*** erhitzen bis das Wasser kocht. Die ***Zwiebeln, Karotten*** und ***Sellerie*** schälen, ***Lauch*** und ***Pilze*** putzen, ***Paprika*** waschen. ***Hackfleisch***, ***Speck*** und die gewürfelte Zwiebeln mit dem ***Öl*** anbraten. ***Fleischmasse*** ins kochende Wasser geben und 10 Min. kochen lassen.
Danach ***Pilze, Mais*** und ***Tomaten*** dazugeben, weiter kochen lassen. Feingeschnittenen Lauch (halbe Ringe) ebenfalls dazugeben. Dann die ***Rinderbrühe*** beimischen, verrühren, 10 Min. köcheln lassen, bis der Lauch weich ist.
Dann wird der ***Schmand, Sahne*** und ***Kräuterschmelzkäse*** untergerührt. Zum Schluss die Suppe mit ***Pfeffer*** und ***Salz*** nach belieben abschmecken. Dazu schmeckt natürlich ***Weißbrot*** oder ***Baguette.*** Kochzeit ca. 1 Stunde.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

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

Köchinnen
Martha Kuhn und
Maria Martschenkol
Dies war die erste Suppe, die wir in Deutschland selbst gekocht haben.
Sie ist mittlerweile die beliebteste Suppe unserer Familie und Freunde.
Einfaches und schnell zubereitetes Gericht.

Internationales Suppenfest

Meerrettichsuppe

Deutschland

Zubereitung

Fleisch klein würfeln, ***Suppengemüse*** schälen und ebenfalls klein würfeln. In 2 Liter ***Wasser*** 1 – 1 ½ Stunden kochen, wenn das Fleisch gar ist, salzen. ***Milch*** mit ***Mehl*** verrühren, den geriebenen ***Meerrettich*** dazugeben, verrühren und in die Suppe geben, aufkochen lassen. Weitere 5 Minuten kochen lassen und mit der ***Sahne*** verfeinern. Suppe mit ***Salz*** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

750 g Rindfleisch
2 L Wasser
1 kl. Stange Lauch
1 Karotte
½ Stange Meerrettich
oder aus dem Glas
200 ml Sahne
1 Tasse Milch
3 EL Mehl
1 EL Petersilie
Salz

Köchin Heide Beuschel:
Aus dem Hauptgericht „erfand“ ich eine Suppe, die bei Gästen so beliebt ist, dass sie bereits ein Gourmet-Restaurant ins Programm genommen hat. Mich erinnert diese Suppe an winterliche Sonntage bei meinen Großeltern bei Nudelsuppe und Meerrettich als Gemüse.

Die Köchinnen von der Lahrer Tafel von links nach rechts:
Heide Beuschel, Waltraud Wild, Kordula Falk, Alexandra Haas
Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es uns große Freude anderen Menschen helfen zu können.

Internationales Suppenfest

Fischsuppe

Insel Usedom, Deutschland

Zubereitung

Den ***Fisch*** säubern, mit ***Zitronensaft*** beträufeln und liegen lassen. Das ***Wasser*** mit den ***Gewürzen*** etwas köcheln lassen, die geputzten ***Zwiebeln*** und ***Chilischote*** ebenfalls zugeben. Dann den Fisch ins Wasser geben, etwas ziehen lassen, herausnehmen und filetieren. Das ***Filet*** beiseite stellen, alles andere (Gerippe, Kopf) wieder in den Sud geben und 30 - 50 Min. köcheln lassen. In der Zwischenzeit aus ***Mehl*** und ***Butter*** eine Mehlschwitze herstellen. Die ***Paprikaschote*** waschen, entkernen und fein würfeln. Den Sud durch ein Sieb geben und die Mehlschwitze damit ablöschen. Die Paprikawürfel 10 Min. köcheln lassen, mit ***Paprikapulver*** und den ***Tomaten*** abschmecken. Zum Schluss das Fischfilet dazugeben. Auf jeden Teller etwas ***saure Sahne*** setzen.

Zutaten

Rezept für 4 - 6 Personen

1 – 1,5 kg Fisch (Hecht o. Zander)
1 – 1,5 l Wasser
2 Lorbeerblätter
5 Pimentkörner
10 Pfefferkörner
2 – 3 Nelken
2 Zwiebeln
30 – 50 g Mehl
30 g Butter
1 Chilischote
1 EL Paprika edelsüß
1 – 2 passierte Tomaten
1 rote Paprikaschote
saure Sahne, Zitronensaft
Salz oder Instant-Brühe

Die Köchinnen von der Lahrer Tafel von links nach rechts: Heide Beuschel, Waltraud Wild, Kordula Falk, Alexandra Haas

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es uns große Freude anderen Menschen helfen zu können.

Internationales Suppenfest

Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Kartoffeln und ***Schalotten*** schälen. **Kürbisfleisch,** Kartoffeln und ***Mangofruchtfleisch*** würfeln und in ***Öl*** mit den feingewürfelten Schalotten andünsten. Alles mit ***Gemüsebrühe*** auffüllen und 20 Min. kochen lassen. Anschließend pürieren und mit ***Ingwerpulver, Honig, Zimt, Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 kg Hokkaido-Kürbis
2 Kartoffeln
1 reife Mango
1-2 Schalotten
2 EL Öl
1 L Gemüsebrühe
Ingwerpulver
Honig
Zimt, Salz, Pfeffer

Köchin Alexandra Haas:
Auf dieses Rezept bin ich zufällig gestoßen und fand es sehr lecker. Die Suppe passt super zur Jahreszeit und hat eine tolle orange Farbe. Durch die Mango und die Gewürze bekommt die Suppe eine besondere Note. Außerdem kann diese Suppe auch von meinen vegetarischen und laktoseintoleranten Freunden mitgegessen werden.

Die Köchinnen von der Lahrer Tafel von links nach rechts:
Heide Beuschel, Waltraud Wild, Kordula Falk, Alexandra Haas
Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es uns große Freude anderen Menschen helfen zu können.

Internationales Suppenfest

Kartoffelsuppe

Deutschland

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden. ***Gemüsebrühe*** in einen Topf geben, die Kartoffeln und ***Lorbeerblatt*** hinzufügen und in der Brühe weich kochen. Kartoffeln und Lorbeerblatt aus der Brühe nehmen, Kartoffeln durch eine Spätzlepresse zurück in die Suppe pressen. Mit der ***Sahne*** aufgießen, umrühren.
Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit Wasser auffüllen. Mit ***Muskat, Majoran, Knoblauchpulver*** und ***Maggi*** abschmecken. Mit Backerbsen und Schnittlauch anrichten.

Zutaten

Rezept für 4 Personen
2 kg Kartoffeln
2 l Gemüsebrühe
2 Becher Schlagsahne
1 Lorbeerblatt
1 TL Majoran
1 Messerspitze Muskat
Knoblauchpulver, Pfeffer, Maggi-Würze

Die Köchinnen von der Lahrer Tafel von links nach rechts: Heide Beuschel, Waltraud Wild, Kordula Falk, Alexandra Haas
Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es uns große Freude anderen Menschen helfen zu können.

Internationales Suppenfest

Süßkartoffelsuppe mit Hackfleisch

Deutschland

Zubereitung

Süßkartoffeln und ***Möhren*** schälen, waschen und in Stücke schneiden. ***Zwiebeln*** schälen, fein würfeln. In einem großen Topf 1 TL ***Öl*** erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Süßkartoffeln und Möhren zufügen. Das ***Wasser*** dazugeben, aufkochen lassen. ***Brühe*** einrühren. Zugedeckt 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen ***Lauchzwiebeln*** putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. ***Hackfleisch*** darin 3 – 5 Minuten krümelig braten. Die Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in die Teller füllen, mit saurer ***Sahne*** und ***Hackmischung*** anrichten.

Zutaten

Rezept für 2 Personen

500 g	*Süßkartoffeln*
2	*Möhren*
1	*kleine Zwiebel*
2 TL	*Öl*
2 TL	*klare Brühe (Instant)*
2	*Lauchzwiebeln*
100 g	*Hackfleisch*
2 TL	*saure Sahne*
½ L	*Wasser*

Salz, Pfeffer

Köchinnen sind die Schülerinnen vom Mädchen-Treff der Otto-Hahn-Realschule Lahr und ihre Lehrerin Sabine Manger-Krämer

Internationales Suppenfest

Fischsuppe

Spanien

Zubereitung

Zwiebeln und ***Knoblauchzehen*** schälen, fein würfeln und im heißen ***Olivenöl*** in einem großen Topf glasig dünsten. Den ungekochten (aber gewaschenen) ***Reis*** und die gewürfelten ***Tomaten*** bzw. die ***Pizzatomaten*** dazugeben. Alles bei starker Hitze ca. 5 - 10 Min. schmoren lassen. Die ***Gemüsebrühe*** dazu gießen und die Suppe ca. 20 min. köcheln lassen (Reis sollte fast gar sein).
Nach ca. 15 min die in Streifen geschnittene ***Paprika*** dazugeben. ***Fischfilet*** in Stücke schneiden und mit dem ***Rosmarin*** in die Suppe geben. Weitere 5 min garen. Mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Zitronensaft*** abschmecken. Die gehackten ***Kräuter*** einstreuen.

Zutaten

Rezept für 15 Personen

500 g	*Fischfilet*
800 g	*Tomaten (oder 2 Dosen Pizzatomaten)*
500 g	*Garnelen*
300 g	*rote Paprika*
300 g	*grüne Paprika*
300 g	*Zwiebel*
2	*Knoblauchzehen*
3 EL	*Ölivenöl*
300 g	*Naturreis*
1 L	*Gemüsebrühe*
3 EL	*Zitronensaft*
1 EL	*Rosmarin (getrocknet)*
3 EL	*geschnittener Schnittlauch*
3 EL	*gehackte Petersilie*
Salz, Pfeffer	

Köche: Ehepaar Wassila Mahari: und Azzaz Hakin

In den mediterranen Ländern lieben die Menschen Fisch und diese Suppe!

Internationales Suppenfest

Hähnchen-Mais-Suppe

Pakistan

Zubereitung

Hähnchen, Knoblauch *und* ***Wasser*** *in einen Topf geben. Eine* ***Hühnerbrühe*** *kochen, danach das Fleisch herausnehmen und entbeinen. In der Zwischenzeit den* ***Mais*** *in die Brühe geben und köcheln. Dann das* ***Hähnchen*** *ohne Knochen dazugeben und zusammen 15 Minuten kochen lassen. Danach* ***mit Pfeffer und Salz*** *würzen.*

Eier *in eine kleine Schüssel rühren und langsam in die Suppe geben. Wenn die Suppe kocht, geben Sie in Wasser eingerührte* ***Speisestärke*** *dazu, um die Suppe dicker zu machen. Am Ende* ***Soja Sauce, Chili Sauce*** *und* ***Essig*** *in die Suppe geben.*

Zutaten

1 kg	*Hähnchen*
100 g	*Mais*
1 TL	*Hot Chili Sauce*
4 EL	*Soja Sauce*
4 EL	*Essig*
3-4	*Eier*
4-5	*Zehen Knoblauch*
3-4 EL	*Speisestärke*
Salz, Pfeffer	

Köchin Lubna Mansoor:
Eine leckere und einfach zu kochende Suppe für den Winter!

.

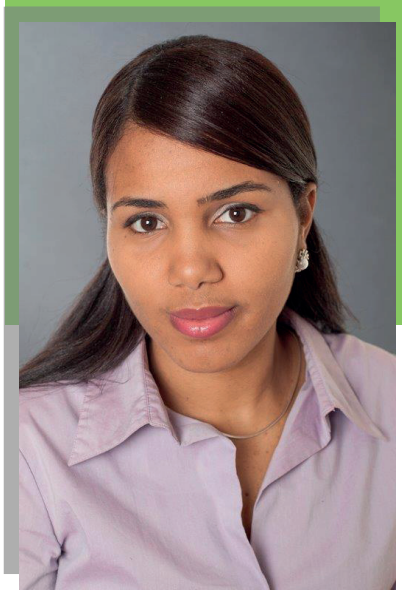
Internationales Suppenfest

Salcocho

Dominikanische Republik

Zubereitung

Rindfleisch und ***Schäufele*** klein schneiden und in eine große Schüssel legen. Das gemischte ***Fleisch*** und das ***Hähnchen*** mit ***Oregano, Salz, Pfeffer*** und den geschälten ***Knoblauch*** würzen. In einem Topf ***Öl*** erhitzen, das gemischte Fleisch und das Hähnchen dazu geben und 25 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
Die grünen ***Bananen, Kartoffeln, Karotten*** und ***Kürbis*** schälen und in kleine Stückchen schneiden. Nach 25 Min. das Hähnchen aus dem Topf herausnehmen (Rindfleisch und Schäufele im Topf lassen). Das ***Wasser*** in den Topf geben, das geschnittene Gemüse und ***Staudensellerie*** sowie die ***Würfel „Fette Brühe“*** dazu geben. Kochen lassen bis die Flüssigkeit cremig wird. Zum Schluss das Fleisch vom Hähnchen lösen, klein schneiden, wie der in Topf geben und 15 Min. kochen lassen.



Zutaten

Rezept für 8 Personen

750 g	*Rindfleisch*
1	*ganzes Hähnchen*
600 g	*Schäufele*
4 L	*Wasser*
600 g	*Kürbis*
1	*Staudensellerie*
4	*Kartoffeln*
2	*grüne Bananen*
4	*Karotten*
2 EL	*Öl*
3	*Knoblauchzehen*
4	*Brühwürfel, (Fette Brühe)*
	Salz, Pfeffer, Oregano

Köchin Tereza Martinez:

Das ist ein typisches Essen aus meinem Heimatland und diese Suppe zum Essen, ist wie wieder zu Hause zu sein.

Internationales Suppenfest

Mehêr

Kurdistan

Zubereitung

Weizen in das ***Wasser*** geben, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 4 Std. quellen lassen. Danach 30 Min. köcheln lassen. ***Karotte*** und ***Knoblauch*** schälen, fein reiben. Karotte, Knoblauch und ***Salz*** in den Topf geben, 10 Min. köcheln lassen. Falls die Suppe zu dick wird, Wasser zugeben.
Ist der Weizen weich den Joghurt unter rühren in die Suppe geben.. Bei niedriger Hitze kurz aufkochen. Mit Salz abschmecken.

Zutaten

Rezept für 15 Personen

1 kg	*Weizen, gerieben*
1 kg	*Joghurt*
12 g	*Knoblauch*
3 TL	*Salz*
1	*Karotte*
1 L	*Wasser*

Köchin Nirou Mohammad:

Internationales Suppenfest

Linsensuppe

Syrien

Zubereitung

Hähnchen waschen und mit den geschälten und gewürfelten Zwiebeln anbraten. Dann in einen Topf geben, mit **Wasser** auffüllen**.** ***Linsen*** und ***Salz*** dazugeben und auf mittlerer Hitze so lange kochen, bis die Linsen weich sind**.** Hähnchen aus dem Topf nehmen, entbeinen. Fleisch in Stücke schneiden und in die Suppe zurückgeben. Mit ***Pfeffer, Zimt, Paprika*** und ***Komono*** würzen und servieren**.** .

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 kg Hähnchenfleisch
1 kg Linsen
1 kg Zwieben
2 L Wasser
Salz, Pfeffer, Zimt, Kumin (Komono), Paprika

Köchin Linda Nassar

Internationales Suppenfest

Idli Sampar Suppe

Gemüse-Linsen-Suppe

Sri Lanka

Zubereitung

.

10 Liter ***Wasser*** kochen lassen. Dann ***Karotten, Kartoffeln, Kürbisse, Knoblauch, Ingwer*** und ***Zwiebel*** schälen, alles klein schneiden.

Gemüse (außer Zwiebel- und Knoblauchwürfel) hineingeben, kurz aufkochen. In einem 2. Topf Zwiebeln in ***Öl*** andünsten, ***Knoblauch, Kümmel, Pfeffer*** in die Suppe geben, ***Ingwer*** und ***Salz*** nach Geschmack dazugeben, umrühren. Tomaten waschen, würfeln. ***Tomaten*** in den 2. Topf geben, 2 – 3 Min. köcheln lassen.

Urat dal 5 Stunden, ***Dhal, Bohnen*** und ***Pits Dhal*** 3 Stunden in der Suppe einweichen lassen, ***Rava Idli***, Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch in die Suppe geben, alles weich kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Rezept für 10 Liter Suppe

500 g	*Urat dal (Kichererbsen)*
500 g	*Rava Idli (Gries)*
3 TL	*Salz*
10 L	*Wasser*
500 g	*Kartoffeln*
500 g	*Dhal (rote Linsen)*
1500 g	*Pits Dhal (Trockenerbsen)*
500 g	*Bohnen*
500 g	*Kürbis (z. B. Hokkaido)*
5	*Zwiebeln*
500 g	*Tomaten*
500 g	*Wasserkürbis (ersatzweise gelbe Zucchini)*
2	*ganze Knoblauchknollen*
10 g	*Pfeffer*

Kümmel, Ingwer, Salz, Öl

Köchin Surgitha Navrathinam, rechts

Internationales Suppenfest

Sopa Boba

Gemüsesuppe

Dominikanische Republik

Zubereitung

Kartoffeln, Maniok und ***Knoblauchzehen*** schälen, fein würfeln. ***Sellerie*** putzen, in Streifen schneiden. In einen Topf alle ***Zutaten*** außer die ***Nudeln*** geben und zum kochen bringen. Hitze reduzieren und bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen. ***Suppennudeln*** dazu geben und umrühren. Topf zudecken und köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Ab und zu umrühren. Mit ***Salz, Pfeffer*** und gehackter ***Petersilie*** würzen und warm servieren. Man kann Toastbrot dazu nehmen.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

1 L	*Gemüsebrühe*
1 L	*Wasser*
7 Kerne	*Piment*
2	*Thymianstangen*
1 EL	*Obstessig*
1 Tasse	*Kartoffeln, fein gewürfelt*
1 Tasse	*Maniok, fein gewürfelt*
1 Stange	*Sellerie*
2	*Knoblauchzehen*
1 Tasse	*Kürbis, fein gewürfelt*
1 Tasse	*Suppennudeln*
1 Bund	*Petersilie*
Salz, Pfeffer	

Köchin Magdelin Ortiz

Es ist eine beliebte Suppe in mein Land: es schmeckt lecker, ist einfach vorzubereiten und sie ist nicht teuer.

Internationales Suppenfest

Zupa szczawiowa - Sauerampfer Suppe

Polen

Zubereitung

Hähnchenfleisch kurz spülen, in einen Topf mit 2 l ***Wasser*** geben, ***Nelkenpfeffer, Pfefferkörner, Lorbeerblätter*** dazugeben, bei mittlerer Hitze 20 Min. köcheln. Den sich bildenden Schaum auf der Suppe abschöpfen. ***Kartoffeln, Karotten, Sellerie*** schälen, waschen, würfeln, in der Suppe einige Minuten weichkochen. Sellerie und Lorbeerblätter nach dem Garen herausnehmen, entsorgen. Stiele der ***Sauerampferblätter*** wegschneiden, Sauerampfer gründlich waschen, gut abseihen, klein hacken, in der Pfanne mit zerlassener ***Butter*** einige Min. anbraten (zerfällt wie Spinat), in den Topf geben, mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken. ***Ei*** mit einigen Tropfen Wasser verrühren, in die Suppe geben. Topf vom Herd nehmen, von der Suppe einige EL mit der ***sauren Sahne*** verrühren, anschließend in die Suppe geben. Sauerampfersuppe mit einem Viertel gekochten Ei servieren und mit der gehackten ***Petersilie*** verzieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 l Wasser
500 g Hähnchenfleisch (lassen Vegetarier + Veganer weg)
1-2 Karotten
250 g Kartoffeln
1/4 Sellerieknolle
2 Bund frischen Sauerampfer
1 EL Butter (Veganer verwenden Kokosnussöl)
2-3 EL saure Sahne
1 Ei (lassen Veganer weg)
Gewürzte nach Geschmack
2 Lorbeerblätter,
3 Körner Nelkenpfeffer
3 Pfefferkörner
Salz und Pfeffer, Petersilie
1 hart gekochtes Ei (Veganer können Tofu nehmen)

Köchinnen Halina Pańczyk & Anna Hutnik

Der Sauerampfer gehört zu den essbaren Wildpflanzen. Er lässt sich als Salat verzehren, kann Omeletten, Saucen oder Spinat beigegeben oder als cremige Sauerampfersuppe zubereitet werden, besonders aber als *polnische Spezialität* bekannt ist. Aber auch in Frankreich und Belgien wird die Sauerampfersuppe gerne gegessen.

Internationales Suppenfest

Tom Kha Gai

Hühnersuppe mit Kokosmilch und Galgant

Thailand

Zubereitung

Das ***Zitronengras*** in 4 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht klopfen. Die ***Brühe*** und die Hälfte der ***Kokosmilch*** zum Kochen bringen, und das Zitronengras, den ***Galgant,*** die ***Magroodblätter*** und die ***Chilis*** hineingeben, mit der ***Fischsauce*** würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

Die ***Champignons*** hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen, dann das ***Hühnerfleisch*** unter rühren und wenige Minuten auf kleiner Flamme garen, es muss zart bleiben. Die restliche Kokosmilch zufügen und mit ***Limettensaft, Zucker*** und ***Fischsauce*** abschmecken. In Schalen anrichten und mit ***Chilistreifen, Frühlingszwiebeln*** und ***Koriander*** garnieren.

Die Suppe sollte frisch säuerlich und leicht salzig schmecken.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

2 Dosen	*Kokosmilch à 400 ml*
1/4 Liter	*Hühnerbrühe*
5 Stängel	*Zitronengras*
7 cm	*Galgant, geschält, in Scheiben*
3	*Chilischoten, ganz, rote*
3 EL	*Fischsauce*
8	*Kaffir-Limettenblätter (Bai Magrood)*
400 g	*Hühnerbrust, in kleine Würfel oder Streifen geschnitten*
150 g	*Champignons, geviertelt (oder frische Strohpilze)*
2	*Limetten, den Saft*
	Fischsauce zum Abschmecken
1 TL	*Palmzucker, evtl. etwas mehr (oder raffinierten Zucker)*

Für die Garnitur:

	reichlich Koriandergrün
5	*Frühlingszwiebeln (Thai-), in 2 cm langen Stücken*
2	*roten Chilischoten, ohne Kerne, in feine Streifen geschnitten*

Köchin Sooksan Perrier

Diese Suppe ist sehr beliebt in Thailand.

Internationales Suppenfest

Kürbis-Suppe

Deutschland

Zubereitung

***Kürbis, Möhren**, **Kartoffeln** und **Zwiebeln** schälen und würfeln, in der **Butter** andünsten. Mit der **Brühe** aufgießen und in etwas 15 – 20 Minuten weich kochen. Dann sehr fein pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit **Kürbisöl** und **Kürbiskernen** garniert servieren.*

Zutaten

1	*Hokkaidokürbis*
1	*Zwiebel*
1	*Karotte*
2	*Kartoffeln*
3	*Knoblauchzehe*
1 L	*Gemüsebrühe*

Olivenöl oder Butter zum andünsten.

Köchin Lilli Roon:
Kürbissuppe ist ein echter Genuss und seitdem ich in Deutschland lebe, liebe ich Kürbissuppe.

Internationales Suppenfest

Badische Riebele Suppe

Baden, Deutschland

Zubereitung

Mehl, Salz und ***Eier*** vermengen, mit den Händen verreiben bis ***Riebele*** (kleine Teigkugeln) in gewünschter Größe entstehen. Riebele auf Küchenhandtücher ausbreiten und trocknen lassen.
Riebele in die kochende ***Brühe*** geben und solange sprudelnd kochen bis sie gar sind. Brühe mit ***Muskatnuss*** abschmecken. ***Schnittlauch*** fein hacken und in die Suppe geben.

Zutaten

Rezept für 30 Personen

8 L	*Fleischbrühe*
800 g	*Mehl*
4	*Eier*
4 Prisen	*Salz*
Muskatnuss	
1	*großer Bund Schnittlauch*

Köchinnen Bettina Schlegel und Isabella Vossler

Diese Suppe kochte immer meine Oma. Sie ist einfach, schmackhaft und nur noch selten verbreitet. Sie hält die Erinnerungen an meine Oma und an ihre Kochkünste wach.

Internationales Suppenfest

Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in ***Öl*** braten. ***Zwiebel*** schälen, fein würfeln und dazu geben. Wenn alles angebraten ist, die ***Linsen*** dazu geben und mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen. Das kochende ***Wasser*** wird anschließend dazu gegeben und bei geringer Hitze wird die Suppe 30 - 45 Minuten gekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab und zu umrühren.
Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 5 Personen

100 g	*Linsen (rot)*
100 g	*Hühnerbrust*
1 EL	*Vegeta (Gewürz)*
1	*Zwiebel*
2 L	*kochendes Wasser*
2 EL	*Öl*
Salz, Pfeffer	

Köchin Roshki Shamsani (Mitte)

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

Internationales Suppenfest

Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden und in ***Öl*** braten. ***Zwiebel*** schälen, fein würfeln und dazu geben. Wenn alles angebraten ist, die ***Linsen*** dazu geben und mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen. Das kochende ***Wasser*** wird anschließend dazu gegeben und bei geringer Hitze wird die Suppe 30 - 45 Minuten gekocht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab und zu umrühren.
Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 5 Personen

100 g	*Linsen (rot)*
100 g	*Hühnerbrust*
1 EL	*Vegeta (Gewürz)*
1	*Zwiebel*
2 L	*kochendes Wasser*
2 EL	*Öl*
Salz, Pfeffer	

Köchin Roshki Shamsani (Mitte)

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

Internationales Suppenfest

Schwäbische Maultaschensuppe

Deutschland

Zubereitung

Mehl auf die Arbeitsplatte geben. Für den Nudelteig in das Mehl eine Vertiefung machen. ***Eier*** und ***Salz*** hinzu geben. Einen glatten Teig kneten, eine Rolle formen, in 6 gleich große Segmente teilen. Jeweils ein Rechteck mit einem Nudelholz ausrollen, ca. 18 x 10 cm groß. ***Speck*** in feine Streifen schneiden, in der Pfanne glasig dünsten. ***Zwiebel*** schälen, in Würfel schneiden. ***Lauch*** waschen, in Ringe schneiden**.** In die Pfanne geben, ebenfalls dünsten. Eingeweichten ***Brötchen,*** gewaschene und gehackte ***Petersilie*** und **Spinat** durch den Fleischwolf drehen. Mit Speck, Zwiebel und Lauch vermengen. *3* ***Eier*** und ***Brät*** unter arbeiten, mit ***Salz*** und ***Muskat*** würzen. Die Masse soll gut streichbar sein, evtl. noch das ***Eiweiß*** des 4. Eis zugeben. ***Eigelb*** zur Seite stellen. Teigbahnen gleichmäßig mit der Masse bestreichen. Längsseiten einschlagen, das obere und untere Ende des Teigs mit ***Eigelb*** einpinseln, überschlagen, Enden andrücken. ***Maultaschen*** in heißes Wasser 10 - 12 Min. ziehen lassen. Je 1 Maultasche pro Portion in 3 cm breite Streifen schneiden und in die Teller geben, erhitzte ***Fleischbrühe*** über die Maultasche geben.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

Teig

500 g	*Mehl*
4	*Eier*
Salz	

Füllung

100 g	*durchwachsener Speck*
1	*Zwiebel oder*
	1 Bund Frühlingszwiebeln
½	*Stange Lauch*
4	*altbackene Brötchen*
1	*Bund Petersilie*
250 g.	*gekochter Spinat ohne Stiele*
50 g.	*roher Spinat*
4	*Eier*
300 g.	*feines Bratwurstbrät*
	Wasser
	Salz, Muskat
2L..	*Fleischbrühe*

Köchin Trude Sommer

Die Suppe ist eine Spezialität aus Schwaben. Sie erinnert mich an meine Heimat und an meine Kindheit.

Internationales Suppenfest

Erbsencremesuppe

Deutschland

Zubereitung

Die ***Schalotten*** und ***Knoblauchzehe*** schälen und in feine Würfel schneiden. 3 EL ***Butter*** in einem Topf erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. Mit ***Geflügelfond*** (nach Geschmack auch mit Portwein) ablöschen, ***Sahne*** und ***Milch*** unter rühren dazugeben. Suppe bei mittlere Hitze auf die Hälfte einkochen lassen.

Erbsen in die Suppe geben, kurz mit garen. Suppe mit dem Zauberstab pürieren, durch ein feines Sieb streichen. Die ***kalte Butter*** in Würfel schneiden, unter die Suppe mixen.

Limette heiß abwaschen, gut abreiben und die Schale fein abreiben. Den Abrieb der Limette und etwas ***Limettensaft*** in die Suppe geben.

Pfefferminze waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen. Die restlichen Blättchen fein schneiden, in die Suppe geben.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2	*Schalotten*
1	*Knoblauchzehe*
3 EL	*Butter*
700 ml	*Geflügelfond*
250 ml	*Sahne*
150 ml	*Milch*
1	*Limette*
1 Prise	*Zucker*
300 g	*Erbsen (tiefgekühlt)*
30 g	*kalte Butter*
1 - 2 Stiele	*frische Minze*
Rauchöl	
Chiliflocken nach Geschmack	
Salz, Pfeffer	
evtl. 100 ml Portwein, weiß	

Erbsensuppe mit ***Salz, Pfeffer, Rauchöl, Chiliflocken*** und ***Zucker*** abschmecken, schaumig auf mixen und in Tassen anrichten. Die Suppe mit den reservierten Pfefferminzblättchen garnieren.

Koch Joachim Schmelzer

Internationales Suppenfest

Japanisches Curry

Japan

Zubereitung

Ingwer und ***Knoblauch*** schälen, klein reiben und zur Seite legen. ***Zwiebeln, Kartoffeln*** und ***Karotten*** schälen, Kartoffeln und Zwiebeln würfeln, Karotten in Scheiben schneiden. ***Champignons*** putzen, in Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne zum schmelzen bringen und geschnittene Zwiebeln leicht anbraten, 1-2 EL ***Wasser*** nach und nach zugeben, bis die Zwiebeln bis sie leicht bräunlich schimmern.

Rindergulasch, die Kartoffeln, Karotten und Champignons hinzugeben und mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** würzen, anbraten.

Knoblauch, Ingwer, Chili (gehackt) Curry Pulver und ***Mehl*** hinzugeben und gut umrühren. ***Dosentomaten*** sowie den ***Zucker*** hinzugeben und umrühren. ***Wasser*** hinzugeben (evtl. mit Rotwein verdünnt), auf niedriger Hitze für 1 Std. köcheln lassen, mit Salz abschmecken. Anschließend mit Reis servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1	*Knoblauchzehe*
1 St.	*Ingwer (daumengroß)*
2 EL	*Butter*
2	*Zwiebeln (klein geschnitten)-*
200 g	*Rindergulasch*
4	*Kartoffeln (gewürfelt)*
2	*Karotten (geschnitten)*
6	*Champignons (geschnitten)*
200-300 ml	*Wasser*
1 TL	*Salz*
1 Prise	*Pfeffer*
1 kleine	*Chilischote*
1 TL	*Curry Pulver*
2 EL	*Mehl*
1/2 Dose	*Tomaten*
1/2 TL	*Zucker*

Köche Akiko Takahashi und Christian Atz

Dieses Curry ist ein Klassiker und eine der beliebtesten Mahlzeiten in Japan. Es wird bereits in der Schule gekocht und serviert. Das indische Curry wurde von den Briten nach Japan gebracht und dort über viele Jahre an den japanischen Geschmack angepasst.

Internationales Suppenfest

Knödelsuppe

Österreich

Zubereitung

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. ***Milch*** erwärmen und die Hälfte des ***Graukäses*** darin auflösen. Die andere Hälfte zerreiben oder in Würfel schneiden. Zusammen mit ***Eiern, Salz*** und ***Mehl*** zum ***Knödelbrot*** geben. Die Masse gut durchkneten und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Zu runden ***Knödeln*** formen und diese mit der Hand flachdrücken. In einer Pfanne ***Butter*** erhitzen und die Pressknödel auf beiden Seiten braun anbraten. Reichlich ***Wasser*** in einem Topf zum Kochen bringen und die Pressknödel darin kochen lassen. Garzeit: etwa 10 Minuten. Mit Salz abschmecken.

Tipp: Servieren Sie die Pressknödel in einer Fleisch-/Gemüseseuppe. Je nach Geschmack können Sie einen Esslöffel fein geschnittenen Schnittlauch unter die Knödelmasse geben.

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

150 g	*schnittfestes Weißbrot*
100 g	*Graukäse oder Gorgonzola*
100 ml	*Milch*
2	*Eier*
1 EL	*Mehl (20g)*
100 g	*Butter zum Anbraten*
Wasser	
Salz	

Köchin Alexandra Suhm

2016 war das Team der Landesgartenschau mit einer feinen Kürbissuppe beim Suppenfest am Start, zum Suppenfest 2017 wird es eine Suppe nach dem Rezept der österreichischen Team-Kollegin Alexandra Suhm geben.

Landesgartenschau Lahr 2018

Internationales Suppenfest

Ucha - Fischsuppe

Russland

Zubereitung

Kaltes ***Wasser*** und ***Salz*** in einen großen Topf geben, den ganzen ***Fisch*** dazugeben und kochen lassen. ***Kartoffeln, Karotten*** und ***Zwiebeln*** schälen, fein würfeln und in die Suppe geben, alles 30 Minuten kochen lassen.
Erbsen, Lorbeerblatt und ***Pfefferkörner*** in die Suppe geben, 1 – 2 Minuten kochen lassen. Fisch aus der Suppe nehmen.
Lorbeerblatt und Pfefferkörner aus der Suppe nehmen, entsorgen. Suppe mit Salz abschmecken.
Fisch in Portionen teilen, evtl. Gräten entfernen. ***Fischportionen*** in die Teller geben, mit Brühe auffüllen und mit gehacktem ***Dill*** dekorieren. Mit Schwarzbrot oder Roggenbrot servieren.

Zutaten

Rezept für 30 Personen

3 kg	*roter Fisch*
2 kg	*Kartoffeln*
4	*Zwiebeln*
2	*Karotten*
250 g	*grüne Erbsen*
3	*Lorbeerblätter*
10	*schwarze Pfefferkörner*
6,5 L	*Wasser*
150 g	*Dill*
Salz	

Köchin Olga Temke: (links)

Diese Fischsuppe ist eines der ältesten Gerichte der russischen Küche.
Es stammt aus dem 17. bis 18. Jahrhundert. Traditionell wird zu dieser Suppe Weißwein gereicht, aber auch hochprozentige Getränke werden dazu getrunken.

Internationales Suppenfest

Dügün Gorbasi

Türkei

Zubereitung

Einen Abend vor der Zubereitung der Suppe die ***Kichererbsen*** und die ***Weizenkörne***r in heißes Wasser legen. Am nächsten Tag aussieben und waschen. Danach die ***Hähnchenschenkel*** aufkochen. Sobald die Hähnchenschenkel gekocht sind, entnehmen und anschließend die Kichererbsen und die Weizenkörner in das Wasser geben. Im Schnellkochtopf für 15 Minuten köcheln (im normalen Kochtopf 1 Std.). Daraufhin die Hähnchenschenkel klein schneiden und die jeweiligen Knochen entfernen. Anschließend in das kochende Wasser hinzufügen. In einer Schale das ***Joghurt*** und das ***Eigelb*** verquirlen und langsam in die Suppe rühren. Danach das ***Öl*** in einer Pfanne erwärmen und die Butter schmelzen. Anschließend die ***Minze*** hinzugeben und nach einer halben Minute die Pfanne entnehmen und in die Suppe geben. Zum Schluss salzen und noch 1 Minute köcheln lassen. Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

200 g	*Weizenkorn*
200 g	*Kichererbsen*
300 g	*Naturjoghurt*
3 EL.	*Sonnenblumenöl*
1 TL.	*Butter*
1 TL.	*Getrocknete Minze*
1	*Eigelb*
2	*Hähnchenschenkel*
1 L.	*Wasser*
1 TL	*Salz*

Köchin Sermin Akkus

Diese Suppe wurde früher an Hochzeiten serviert. Heute wird sie gerne an Ramadan oder bei Familientreffen serviert. Man verbindet damit immer ein gemütliches Familienessen. Es ist ganz egal ob groß oder klein am Schluss sind alle satt und glücklich.

Internationales Suppenfest

Dügün Gorbasi

Türkei

Zubereitung

Einen Abend vor der Zubereitung der Suppe die ***Kichererbsen*** und die ***Weizenkörne***r in heißes Wasser legen. Am nächsten Tag aussieben und waschen. Danach die ***Hähnchenschenkel*** aufkochen. Sobald die Hähnchenschenkel gekocht sind, entnehmen und anschließend die Kichererbsen und die Weizenkörner in das Wasser geben. Im Schnellkochtopf für 15 Minuten köcheln (im normalen Kochtopf 1 Std.). Daraufhin die Hähnchenschenkel klein schneiden und die jeweiligen Knochen entfernen. Anschließend in das kochende Wasser hinzufügen. In einer Schale das ***Joghurt*** und das ***Eigelb*** verquirlen und langsam in die Suppe rühren. Danach das ***Öl*** in einer Pfanne erwärmen und die Butter schmelzen. Anschließend die ***Minze*** hinzugeben und nach einer halben Minute die Pfanne entnehmen und in die Suppe geben. Zum Schluss salzen und noch 1 Minute köcheln lassen. Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

200 g	*Weizenkorn*
200 g	*Kichererbsen*
300 g	*Naturjoghurt*
3 EL.	*Sonnenblumenöl*
1 TL.	*Butter*
1 TL.	*Getrocknete Minze*
1	*Eigelb*
2	*Hähnchenschenkel*
1 L.	*Wasser*
1 TL	*Salz*

Köchin Sermin Akkus

Diese Suppe wurde früher an Hochzeiten serviert. Heute wird sie gerne an Ramadan oder bei Familientreffen serviert. Man verbindet damit immer ein gemütliches Familienessen. Es ist ganz egal ob groß oder klein am Schluss sind alle satt und glücklich.

Internationales Suppenfest

Zucchini & Rote Beete Suppe

Deutschland, eigene Kreation

Zubereitung

Zwiebeln, Zucchini und ***Kartoffeln*** schälen, fein würfeln. Zwiebel in ***Ghee*** anbraten. ***Rote Bete*** schälen, reiben. ***Wasser*** aufkochen lassen, zuerst die Kartoffelwürfel 10 Min. kochen lassen. Dann die Zucchiniwürfel und Rote Bete zugeben und das ***Mehl*** unterrühren, zum Kochen bringen. Mit einem Mixstab die Suppe pürieren.
Dazu die ***Hafer- oder Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Kräuter*** und die Zwiebel mit Ghee zugeben, umrühren. Mit Salz und Pfeffer nochmals abschmecken und servieren.

Zutaten

Rezept für 6 - 8Personen

1 – 2	*Zwiebeln oder Schalotten*
200 g	*Zucchini*
200g	*Rote Bete*
2	*Kartoffeln*
100 ml	*Hafer- oder Kokosmilch*
50 g	*Dinkelmehl 630*
20 g	*Ghee*
700 m.	*Wasser*
1 – 2 EL	*Kräuter*
1 TL	*Salz (Meersalz ohne Jod)*
½ TL	*Pfefferkörner, frisch gemahlen*

Köchinnen Pauline Vocht und Vanessa Nemann

Diese Zucchini & Rote Bete Suppe ist perfekt für die leichte Küche, ohne Sahne und frisch zubereitet liefert sie uns Vitamine und Balaststoffe. Die Farbe Lila ist besonders für das Auge ein Hingucker!

Internationales Suppenfest

Bohnensuppe

Rumänien

Zubereitung

Die ***Bohnen*** am Vortag einweichen. Bohnen 3-mal kochen und das ***Wasser*** jedes Mal wegschütteten (wegen Blähungsgefahr).
Danach ***Karotten*** und ***Zwiebel*** schälen, ***Paprika*** und ***Tomaten*** putzen, alles klein schneiden. Karotten, Paprika, ***Thymian, Lorbeerblatt, Paprikapulver, Salz, Pfefferkörner*** und Bohnen gemeinsam kochen. Zwiebel in ***Öl*** angeschwitzen. Dazu kommen die kleingeschnittenen Tomaten. Wenn sie weich werden, in die Suppe geben. Kurz köcheln lassen. Mit Salz abschmecken. Suppe in die Teller geben und mit ***Dill*** dekorieren.

Falls die Suppe mit dem ***Schinken*** gekocht wird, dann sollte er schon mit den Bohnen und Gemüse zusammen gekocht werden.

Zutaten

Rezept für 8 Personen

3 L	*Wasser (mindestens)*
500 g	*weiße Bohnen*
1	*Karotte*
2 – 3	*Tomaten*
1	*rote Paprika*
1 TL	*Dill*
½ TL	*Thymian*
1	*Lorbeerblatt*
1 TL	*Paprikapulver, edelsüß*
etwas	*Öl*
etwas	*geräucherten Schinken (optional)*
einige	*Pfefferkörner*
Salz	

Köchin Andrea Vulm:

Meine Mutter hat diese Suppe öfters gekocht als ich Kind war. Damals lebte ich in Rumänien. Sie lebt immer noch in Rumänien und ich schon 14 Jahren in Deutschland. Dennoch erinnert sie mich immer noch an mein Heimatland und an mein Leben als Kind.

Internationales Suppenfest

Pizza-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Die ***Zwiebeln*** fein würfeln und mit dem ***Hackfleisch*** in ***Olivenöl*** anbraten. Die ***Paprikaschoten*** ebenfalls würfeln und mit den ***Champignons*** und dem ***Mais*** zum Hackfleisch geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der ***Gemüsebrühe*** ablöschen. Die ***Sahne***, die ***Tomatensauce*** und den ***Schmelzkäse*** hinzugeben und ca. 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit ***Salz, Pfeffer*** und ***Oregano*** abschmecken.
Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen ***Parmesan*** auf die Suppe streuen.

Köche/innen sind die Schüler und Schülerinnen vom Max-Planck-Gymnasium zusammen mit ihrer Lehrerin Sabrina Weinacker: Die Pizzasuppe ist so speziell, dass es kein Klassiker der Suppenküchen ist, sie enthält alle leckeren Zutaten, welche sich üblicherweise auf einer Pizza wiederfinden. Dieses Rezept kann jederzeit etwas abgeändert werden, sodass unterschiedliche Varianten entstehen können. Wer keine Pilze mag, kann dafür Erbsen, Oliven, Knoblauch hinzufügen, oder vielleicht lieber etwas Salami?

Zutaten

Rezept für 6 Personen

500 g	*Hackfleisch*
2	*Zwiebeln*
1 Dose	*Champignons*
1 Dose	*Mais*
1 gelbe	*Paprika*
1 rote	*Paprika*
200 g	*Sahne-Schmelzkäse*
1 Becher	*Sahne*
2 Packungen	*Tomatensauce*
¾ l	*Gemüsebrühe*
1 EL	*Parmesan*

Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl

Nicht nur Kinder lieben Pizza, somit ist die Pizzasuppe für jedermann und kann mit einfachsten Zutaten nachgekocht werden. Wir laden euch zu diesem Abenteuer ein und sind der Meinung, dass Schüler/innen von dieser Variante „Pizza und Suppe“ begeistert sind. „Pizza ist immer gut“. Die Pizzasuppe von den Schüler/innen des Max-Planck-Gymnasiums kann zu jeder Jahreszeit gegessen werden.

Internationales Suppenfest

Borsch

Russland, Ukraine

Zubereitung

Fleisch in 5 l **Salzwasser** gar kochen. **Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Beete, Karotten, Knoblauchzehen** und **Kohl** schälen und waschen. Kartoffeln, Kohl und 1 Karotte fein schneiden und in die Suppe geben. Zwiebeln, 1 Karotte und Rote Beete fein würfeln, in **Öl** in einer Pfanne 5 Min. anbraten. **Tomatenmark** zum Gemüse geben, umrühren. Ein wenig Wasser aus dem Topf hinzufügen. Fleisch aus der **Suppe** nehmen, warmstellen und kurz vor dem Servieren in gleichmäßige Scheiben schneiden. Gebratenes Gemüse in die Suppe geben, 5 Min. köcheln lassen. Mit **Salz, Petersilie** und **Dill** abschmecken. **Creme Fraiche** sämig rühren, **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Creme Fraiche verrühren. Suppe mit den Fleischschieben servieren, mit einem Klecks Creme Fraiche verfeinern.

Zutaten

Rezept für 15 Personen

5 L	*Wasser*
1	*Weißkohl*
6 – 7	*Kartoffeln*
2	*Karotten*
1	*Rote Beete*
2	*Zwiebeln*
2 – 3 EL	*Tomatenmark*
1 kg	*Schweine- oder Rindfleisch*
10 g	*Petersilie*
10 g	*Dill*
2	*Knoblauchzehen*

Creme Fraiche
Öl, Salz

Köchin Katharina Wels

Borsch ist die Lieblingssuppe vieler Landsleute und sie schmeckt vor allem sehr gut. Sie ist sehr bekannt, weil sie typisch ist für mein Land.

Internationales Suppenfest

Linsensuppe

Syrien

Zubereitung

In einen großen Topf das ***Wasser*** zum Kochen bringen. ***Zwiebel*** und ***Karotten*** schälen und würfeln.
Zwiebel, Karotten, Linsen und ***Reis*** ins Wasser geben und 20 bis 30 Minuten bei mittlere Hitze kochen lassen. Suppe mit einem Mixstab pürieren und mit ***Brühe, Pfeffer*** und ***Salz*** abschmecken.
Noch 5 Minuten kochen lassen und danach genießen!

Zutaten

Rezept für 5 - 6 Personen

2,5 L	*Wasser*
350 g	*Linsen*
1	*Zwiebel*
2	*Karotten*
1 EL	*Gemüsebrühe*
40 g	*Reis*
Salz, Pfeffer	

Köchin Khabat Yousuf

Meine Mutter hat diese Suppe gerne gekocht. Heute koche die Suppe, damit ich und meine Familie in Kontakt mit meiner Kultur und meine Heimat bleiben.

Internationales Suppenfest

Gemüsesuppe

Bangladesch

Zubereitung

Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie und ***Karotten*** schälen, fein würfeln. 2 Minuten in ***Olivenöl*** anbraten. ***Brokkoli*** dazu geben und noch 1 Minute anbraten, danach ***Champignons*** dazu geben und noch 1 Minute anbraten.
Gemüsebrühe dazu geben, mit ***Salz*** und ***Pfeffer*** abschmecken und kochen lassen bis die Gemüse weich geworden sind. ***Tofu*** in kleine Würfel schneiden, in die Suppe geben, noch 5 Minuten kochen lassen und servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

½ Knoblauch
2 Zwiebeln
½ Tasse gewürfelte Karotte
½ Brokkoli
½ Tasse gewürfelte Champignons
¼ Tasse gewürfelte Sellerie
4 Tassen Gemüsebrühe
¼ Tasse Tofu
Salz, Pfeffer, Olivenöl

Köchin Kohelee Zaman

Dies ist eine beliebte Suppe in Bangladesch.

Internationales Suppenfest