



Schorba

Algerien

Zutaten:

Lamm-, Rind- oder Hühnerfleisch, feine Nudeln, Gewürzmischung „Ras-Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry) Sellerie, Lorbeerblätter, Petersilie, Salz, Wasser, passierte Tomaten, 1 EL Distelöl, Zwiebeln

Rezept:

Fleisch und Zwiebeln im Öl bei geringer Hitze anbraten. Salz und heißes Wasser hinzufügen. Wenn alles kocht „Ras-Hanout“ zugeben. Sellerie und Petersilie im Bund in die Suppe geben. Köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Mit Salz abschmecken, Sellerie und Petersilie herausnehmen, die Nudeln ungekocht dazu geben. Wenn die Nudeln weich sind, ist die Suppe fertig.

Erinnerung:

Diese Suppe erinnert mich an das Beisammensein in der Familie, an schöne Stunden mit Freunden, Nachbarn und Bekannten. Ich mag diese Suppe, weil darauf immer ein leckeres Hauptgericht folgt!

Koch/Köchin: Farida Adda



Geröstete Tomaten und Paprikasuppe

Australien

Zutaten:

Tomaten, Paprika, Balsamico, Essig, Olivenöl, Zucker, Knoblauch, Kartoffel, Hühnerbrühe, Tomatenmark, Frischer Basilikum

Rezept:

Die Tomaten und Paprika im Ofen mit ein bisschen Balsamico, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer und Knoblauch rösten. In der Zwischenzeit Kartoffeln und Brühe zusammen kochen. Alle Zutaten zusammen mit den frischen Basilikumblättern pürieren.

Erinnerung:

Ich erinnere mich an Kalte Winterabende als unsere Familie frisches Knoblauchbrot gemacht hat und heiße Suppe gegessen hat. Am meisten mag ich den süßen Geschmack von reifen Tomaten.

Koch/Köchin: Suzanne Fischer-Rasokat



Badische Kartoffelsuppe

Deutschland

Zutaten:

für 6 Liter: 3 kg mehligkochende Kartoffeln, 2 Liter Milch, 1 Liter Gemüsebrühe, Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, etwas Ingwer, Liebstöckel, Petersilie, Brotstücke, Tomaten, evtl. Würstchen)

Rezept:

Kartoffeln schälen, klein schneiden und sehr weich kochen. Abgießen, zerstampfen, etwas heiße Milch dazu und nochmal stampfen (nicht pürieren!). Restliche Milch, die vorher gekochte Gemüsebrühe und Gewürze dazu geben. Nicht mehr kochen. Auf kleiner Flamme warm halten. Deko aus "Kracherle" (geröstete Brotwürfel) oder Tomatenkonkassée (geschälte und entkernte Tomaten in Stückchen). Die Suppe kann mit Würstchen aufgepeppt werden.

Erinnerung:

Schnell gekocht und lecker, preiswert für große Gruppen. Die Suppe erinnert an nette Leute, schönes Wetter und gutes Essen.

Koch/Köchin: Ministranten der kath. Kirchengemeinde Kuhbach



Lahrer Tafel "Surprise"

Deutschland

Zutaten:

1/2 kg Flexibilität, genausoviel geschmackliche Vorstellungskraft, in etwa die gleiche Menge Freude am Kochen und das weibliche Talent, aus wenig viel zu machen

Rezept:

Alle Zutaten zusammen bringen.

Erinnerung:

Diese Suppe kommt aus unserem Ideenschatz und dem, was die Lahrer Tafel im Angebot hat

Koch/Köchin: Teilnehmerinnen der Kochgruppe "Kochen mit der Lahrer Tafel - das schmeckt uns" Paulina Piccine, Anette Plack, Susanne Ehlers



Wintersuppe

International

Zutaten:

Zucchini, Spinat, Kichererbsen

Rezept:

Erinnerung:

Koch/Köchin: Theodor-Heuss-Werkrealschule, Ramscha Mohammad, Hatice
Güzel, Nurie Kuci



Linsensuppe

Deutschland

Zutaten:

500 g Linsen, 1/4 l Gemüsebrühe, 1/4 l Wasser, 5 Knoblauchzehen, 1 Lorbeerblatt, 2-3 Nelken, Tomaten, Paprikaschote, Möhren, Kartoffel, 3 EL Olivenöl, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer

Rezept:

Erinnerung:

Warme Sommer mit viel Sonne, aber auch kalte Winter besonders im Schwarzwald.

Von dieser Suppe wurde uns als Kinder bereits im Religionsunterricht erzählt. "Esau verkaufte sein Erstgeburtsrecht an Jakob für einen Teller Linsensuppe." (Gen. 25;34)

Besonders im Winter schmeckt eine Linsensuppe. Mit selbstgemachten Spätzle eine vollwertige Mahlzeit.

Koch/Köchin: Cafe-Löffel-Donnerstagsteam



Adass

Irak

Zutaten:

Gelbe Linsen, Zwiebel, Knoblauch, Nudel, Öl, Salz, Curry

Rezept:

Erinnerung:

Koch/Köchin: Sausan Askaro



Herise

Irak

Zutaten:

Lammfleisch, Getreide, Salz, Kichererbsen, Olivenöl, Zimt

Rezept:

Erinnerung:

Diese Suppe steht für eine alte Tradition bei uns im Irak. Sie wird zu einer bestimmten Jahreszeit in sehr großen Töpfen auf Holzfeuer gekocht. Anschließend wird die Suppe in kleinen Töpfen an die Nachbarn verteilt. Eine Nachbarin hat mit beigebracht, wie man diese Suppe zubereitet. Die Suppe erinnert mich an die „warmen“ Beziehungen zwischen den Menschen im Irak.

Koch/Köchin: Sana Alyaaqubi Ahmad Hussein



Pfeffersuppe

Kamerun

Zutaten:

Rindfleisch, Huhn, Leber, Zwiebeln Chili, frische Tomaten, Curry, weißer und schwarzer Pfeffer

Rezept:

Zwiebeln, Fleisch und die Leber in einem Topf kurz anrösten. Tomaten, Gewürze und eventuell etwas Wasser zugeben. Nach 40 Minuten die Chilischoten hinzugeben und weitere 40 Minuten köcheln lassen.

Erinnerung:

Wenn ich diese Suppe esse, denke ich daran, wie ich mit meiner Familie zu Abend esse und meine Mama alle ermuntert noch mehr zu essen. Für mich bedeutet die Suppe ein Stück Heimat.

Koch/Köchin: Grace Arrey



Kur-si

Südkorea

Zutaten:

Suppe: 1 Packung Nudeln (wie Spagetti), Fleisch (egal Schwein oder Rind), 4 Stück große Zwiebeln, 8 Zehen Knoblauch, 200 Gramm Weißkaut, 50 Gramm Öl

Salat: 100 Gramm Weißkaut, eine Gurke, 6 Zehen Knoblauch, 1 Stück Tomate, 4 Stück Eier, Gewürze

Rezept:

Die Nudeln werden ca. 10 min gekocht, wie ganz normale Spagetti. Die werden mit kaltem Wasser abspülen.

Das Fleisch wird mit Zwiebeln und Kraut angebraten (Dazu werden Gewürze eingemischt)

Gekochtes Wasser wird mit Sojasoße zusammen eingemischt (Dazu werden Gewürze, Knoblauch, Tomaten eingemischt)

Salat: Weißkaut wird klein geschnitten. Mit Gurken, Gewürze, Knoblauch gemischt. Eier werden gut geschlagen, mit Öl zusammen gebraten.

Erinnerung:

Diese Suppe ist die Lieblingssuppe meiner Familie und Freunde. Kur-si war erste Suppe, die ich als Kind gekocht habe. Ab diese Zeit koche ich sehr gern. Kur-si ist schnell zum kochen, schmeckt echt gut und sehr praktisch.

In Korea, wie es überall, das Wetter am Sommer ist heiß und am Winter ist sehr kalt. Diese Suppe, Sie können im Sommer kalt essen und im Winter heiß essen. Diese Möglichkeit finde ich, ist sehr praktisch.

P.S. Zutaten von dieser Suppe können Sie auch zusammenbilden selber, bzw. wenn mag Ihre Kind kein Fleisch, Sie können das immer regulieren.

Koch/Köchin: Tatiana Schwan



Nisk

Kurdisch

Zutaten:

Linsen, Karotten, Tomaten, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Öl

Rezept:

Erinnerung:

Die Suppe erinnert mich an mein kurdisches Volk, da diese Suppe unter den Kurden sehr weit verbreitet ist. Sie gehört zu den vielen vielfältigen und köstlichen Traditionsgerichten der Kurden.

Koch/Köchin: Leyla Öger



Rote Linsensuppe mit Karotten

Kurdisch

Zutaten:

Wasser, Salz, rote Linsen, Öl, Karotten, Pfefferminz, Knoblauch, Zitronensaft

Rezept:

Wasser kochen lassen, etwas Salz hinzufügen. Linsen waschen und ins Kochwasser geben. Zwiebeln in einer Pfanne braten und dazu geben. Karotten ebenfalls braten und dazu geben. Nun 1 EL Öl hinzufügen und mit dem Schneebesen gut rühren. Zum Servieren noch etwas Pfefferminz drüber streuen.

Erinnerung:

Die Suppe verbindet mich sehr mit meiner Heimat.
In meiner Kindheit bekam ich schon öfters diese Suppe. Ich bin
"aufgewachsen" mit ihr.

Koch/Köchin: Aynur Özdakak



Gara Masin

Kurdisch

Zutaten:

Hühnerfleisch, Kürbis, Tomatenmark, Zitrone, Weizengrieß, Kräuter, scharfe Würze, "Smak" (gibt es im türkischen Laden)

Rezept:

Das Hühnchen von den Knochen lösen und klein schneiden, anschließend in Öl anbraten. Den klein geschnittenen Kürbis, das Tomatenmark und den abgekochten Grieß hinzugeben und zwei Stunden köcheln lassen.

Erinnerung:

Koch/Köchin: Nasiba Bulut



Weißer Bohnen Suppe

Rumänien

Zutaten:

Weißer Bohnen, Speck, Karotten, Petersilie, Zwiebel, Tomate, Paprika, Knoblauch, Pfefferkraut, Lorbeer, Liebstöckel, Estragon, Sellerie, Dill, Salz, Pfeffer, roter Paprika, Wasser und Liebe

Rezept:

Alle Zutaten zusammen kochen lassen.

Erinnerung:

Ich erinnere mich an kalte Wintertage meiner Kindheit. Der Schnee knirschte bei jedem Schritt unter den Stiefeln und aus den Häusern auf dem Land duftete es allenthalben verlockend nach Bohnensuppe. Sie ist sehr gesund, schmeckt gut und macht satt. Die Weißer Bohnen Suppe ist in ganz Rumänien bekannt. In vielen Restaurants wird sie als Spezialität angeboten.

Koch/Köchin: Cristina Höckl und Anca Cristescu



Soljanka

Russland

Zutaten:

Suppenrindfleisch, Kochwurst, Salami, Kartoffel, saure Gurken, Zwiebel, Karotten, Tomatenmark, Butter, Sauerrahm

Rezept:

Suppenrindfleisch ohne Knochen spülen 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 waschen, Zwiebeln schälen, beides mit Tomatenmark vermengen und sodann in Butter kurz anbraten. Kartoffel schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in die Suppe geben und das Ganze sodann noch ca. 15 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack kann die Suppe mit Sauerrahm verfeinert und sodann serviert werden.

Erinnerung:

Die Suppe ist in ganz Russland bekannt und ist insbesondere an kalten Wintertagen sehr beliebt. Sie erinnert mich an meine Kindheit und mein Elternhaus.

Koch/Köchin: Tamara Kovylov / Bürger aktiv Lahr e.V.



Wolgadeutsche Sauerkrautsuppe

Russland (Saratovgebiet)

Zutaten:

200g Sauerkraut, 100g Zwiebeln, 100g Möhren, 40g Öl, 150g Kartoffeln, 10g Tomatenmark, ca. 3 Liter Fleischbrühe, Salz, Pfeffer, Kräuter

Rezept:

Kartoffeln in mundgerechte Stücke zerkleinern und kochen, dann Sauerkraut zugeben und weiter garen lassen. Klein geschnittene Möhren, Zwiebeln und Tomatenmark andünsten. Wenn das Sauerkraut weich genug geworden ist wird das Möhren-Zwiebel-Tomatenmarkgemisch beigemischt und das Ganze ca. 5 Minuten weitergekocht. Sodann kann die Suppe mit Kräutern garniert serviert werden.

Erinnerung:

Es handelt sich um eine der berühmtesten Suppen Russlands und wird/wurde überall angeboten und gerne gegessen.

Koch/Köchin: Frau Held / Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V.



Borschtsch mit Roter Beete

Russland

Zutaten:

50 g weiße Bohnen, 500 g Suppenfleisch vom Rind (am Besten mit Knochen), Lorbeerblätter, 2 Rote Beete, 1 Möhre, 1 mittelgroße Zwiebel, 2-3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Essig, 5-6 mittelgroße Kartoffeln, 300 g Weißkohl, 3 EL Saure Sahne, 1 EL zweifach konzentriertes Tomatenmark, 1/2 Bund krause Peterliise, 1/2 Bund Dill, Salz, Pfeffer, 2 TL Zucker

Rezept:

Die Bohnen über Nacht einweichen. Das Einweichwasser abgießen, Bohnen abspülen und mit dem in große Würfel geschnittenen Suppenfleisch und den Lorbeerblättern in 2 Liter Wasser aufsetzen. Zum kochen bringen und den sich bildenden Schaum restlos abschöpfen. 70 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Die Rote Beete schälen, in streichholzdicke Streifen schneiden. Die Möhre putzen und grob raspeln. Die Zwiebel ausziehen und grob hacken. In den Pflanzöl mit Essig etwa 10-15 Minuten schmoren, bis die Rote Beete weich ist. Nach 70 Minuten die geschälten und grob gewürfelten Kartoffeln zu den Bohnen und dem Fleisch geben.

Den Weißkohl in Streifen schneiden und nach weiteren 10 Minuten zugeben. Weiter 10-15 Minuten kochen lassen. Tomatenmark und saure Sahne erhitzen und solange unter häufigem Rühren köcheln lassen, bis die Mischung eine rotgoldene Farbe annimmt. Das dauert etwa 5 Minuten, zum Eintopf geben. Ebenso die Rote Beete, Möhre und Zwiebel. Petersilie und Dill fein hacken. Dazugeben und mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Mit saurer Sahne, rohen fein gehackten Knoblauchzehen und Zwiebel sowie Salz servieren.

Erinnerung:

Koch/Köchin: Nadeshda Derevanko



Karotten- Ingwer-Suppe

Sri Lanka

Zutaten:

300 g Karotten, 100 g Ingwer, 2 Zwiebeln Gewürze (Salz, Pfeffer, Zucker, Kurkuma,...), 200 g Sahne, Wasser

Rezept:

Karotten, Ingwer und Zwiebeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in Wasser mit den Gewürzen ca. 30 Min kochen. Danach pürieren, 100-200 g Sahne dazurühren.

Erinnerung:

Sri Lanka ist ein sehr schönes Land, mit viel Wald, Bergen, Flüssen, Wasserfällen, Tieren. Es werden Tee, Bananen, Ananas, Mango und viele andere Obstsorten angepflanzt. Es gibt wunderschöne Strände am Meer und viele frische Fische aus dem Meer.

Die Suppe ist ein Rezept meiner Uroma aus Sri Lanka, von der ich das Rezept gelernt habe. Wenn ich die Suppe koche, erinnere ich mich an meine Kindheit in Sri Lanka und meine große Verwandtschaft, die noch in Sri Lanka lebt.

Die Suppe schmeckt sehr gut und ist gesund gegen Bauchschmerzen und Erkältung. Karotten machen schön, Mädchen aus Sri Lanka essen jeden Morgen und Abend eine Karotte.

Karotten-Maske (geriebene Karotte mit Honig und Joghurt) ist Medizin gegen Hautpickel und Falten.

Koch/Köchin: Doreen Ebert



Tom Kha Gai

Thailand

Zutaten:

500 g Hühnerbrustfilet, 400 ml Kokosmilch, 600 ml Wasser, 3 Stangen Zitronengras, 1 Stück frisches Galgant-Wurzel, 2-3 Chilischoten, 250 Gramm Austernpilze oder Champignons, 4 EL Limettensaft, 4 EL Fischsauce, 3 Kaffir-Zitronenblätter, 4 EL Limettensaft, 4 EL Fischsauce, Frische Koriandergrün

Rezept:

Hühnerbrust in ca. 3 cm große Stücke schneiden, Zitronengras waschen und ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zitronenblätter waschen und in kaltes Wasser legen. Chili halbieren und die Austernpilze oder Champignons abtropfen lassen und klein schneiden.

Wasser in einem Topf erhitzen und die Kokosmilch dazugeben. Alle Zutaten außer dem Fleisch und den Pilzen hinzugeben und 3 Minuten kochen lassen. Hähnchenfleisch dazugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Den Pilzen hinzufügen etwa 3 Minuten kochen lassen und das Ganze mit der Fischsauce (oder Salz), dem Limonensaft und Chili abschmecken. Anschließend mit gehacktem Koriander bestreut servieren.

Erinnerung:

Typische Suppe meines Heimatlandes, wo es Strände, Tempel, Exotik und vieles mehr gibt.

Koch/Köchin: Suratsavadee Röderer



Lablabi

Kichererbsensuppe

Tunesien

Zutaten für vier Personen:

250 g Kichererbsen, 1 Stk. getrocknetes Brot, 1,5 l Wasser, 1 TL Salz, 1 TL Harissa, 1 TL Kreuzkümmel, 4 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 4 Stk. Knoblauchzehen, etwas Butter

Rezept:

Kichererbsen verlesen und über Nacht einweichen. Erbsen im Wasser weiterkochen. Knoblauch schälen, mit Kreuzkümmel und Salz zerdrücken und mit Harissa zur Suppe geben. Mit Olivenöl und Zitrone abschmecken. Altes Brot würfeln und in etwas heißer Butter braun braten, in die Teller verteilen und mit Suppe übergießen.

Erinnerung:

Koch/Köchin: Emna Thier



Yayla Corbasi (Almsuppe)

Türkei

Zutaten:

80g Reis, 1 Zwiebel, 60g Butter, 1 l Hühchenbrühe, 350g Joghurt, 1 Eigelb, 2 EL Mehl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL getrocknete Minze, Pfeffer

Rezept:

Zwiebeln klein würfeln. 30g Butter in ein Topf geben und erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten.

Fleischbrühe, Reis dazugeben und zum kochen bringen.

Joghurt, Eigelb und Mehl in einer Schüssel glatt rühren.

1 Schöpfer heiße Brühe dazugeben den Topf von Herd runter nehmen und die Jogurt- Ei Mischung unter ständigen rühren dazugeben und zum kochen bringen. In eine Pfanne den restlichen Butter mit Minze anbraten, dies in die Suppe dazugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und warm oder kalt servieren.

Erinnerung:

Die Almsuppe stammt von den Hochebenen "Yaylas", auf denen die Bauern im Sommer mit ihrer Familie leben. Die Suppe erinnert mich an meine Oma.

Koch/Köchin: Birsen Sen