



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



Harira

Algerien

Zutaten:

Lammfleisch oder Rindfleisch, Gerstengries, „Ras-Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry), Sellerie, Lorbeer, Petersilie, Salz, Wasser, passierte Tomaten, Zwiebeln, 1 EL Distelöl

Rezept:

Fleischstücke mit 1 EL Distelöl anbraten, Salz und heißes Wasser zufügen. Wenn es kocht, alle Gewürze begeben, ebenso die Petersilie und den Sellerie (als Stängel). Alles köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Dann Abschmecken mit Salz, das Fleisch herausnehmen und die Brühe durchsieben. Fleisch und gewonnene Brühe wieder zusammengeben, ein wenig Gerstengries dazu geben. Sobald der Gries weich ist, ist die Suppe fertig.

Erinnerung:

Diese Suppe erinnert mich an die Fastenzeit, da sie nur dann gegessen wird. Sie erinnert mich an das lange gemeinsame Essen bis in die späten Abendstunden. Sie erinnert mich an leckere Hauptgerichte. Die Suppe wird als Vorspeise gegessen, danach kommt eine Teepause, dann das Hauptgericht.

Koch/Köchin: Benotmane Adda und Farida Adda



Sopa de Legumes Com Carne

Brasilien

Zutaten:

Rindfleisch
verschiedene Gemüsesorten (alles was es saisonal gibt und auf jeden Fall Kürbis), Kleine Nudeln, Zwiebel, Knoblauch, Brasilianische Gewürze (Cayenne Pfeffer, Koriander und Salz)

Rezept:

Fleisch mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit Gemüse und Gewürzen mischen, die gekochten Nudeln dazu und alles zu einem Eintopf kochen lassen.

Erinnerung:

Meine Mutter hat die Suppe immer für uns Kinder (Geschwister) gekocht und wir haben sie mit Brot gegessen. Die Suppe erinnert mich an meine Kindheit.

Koch/Köchin: Marilea Stegle



Vegetarische Linsensuppe

Deutschland

Zutaten:

Linsen, Knollensellerie, Karotten, Gemüsebrühe, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Salz

Rezept:

Linsen verlesen und waschen, 20 Min. mit Lorbeerblatt und Pfefferkörner kochen, dann Gemüse und Gemüsebrühe dazu und nochmals 25 Min. kochen. Die Suppe kann mit einem Schuss Essig, einem Würstchen, Liebstockl, etc. variiert werden.

Erinnerung:

Ich lernte Linsensuppe erst als Erwachsene kennen. Bekannte aus Solingen erzählten mir, dass es bei ihnen immer samstags Linsensuppe gibt, da ich sie bis dahin nicht kannte, kochten sie mir eine. Später als wir in Remscheid wohnten, kochte meine Nachbarin auch oft Linsensuppe und jeder, der Lust auf Linsensuppe hatte durfte bei ihr mitessen.

Koch/Köchin: Ingrid Stegerer-Dirschedl



Linsensuppe

Irak

Zutaten:

Linsen, Fleisch (Rind oder Lamm), Zwiebeln, Knoblauch, Wasser, Salz, gekochter und getrockneter Weizen (Bulgur/Burghul)

Rezept:

Geben Sie die Zutaten alle in einen Schnellkochtopf für eine Stunde.

Erinnerung:

Wir kommen aus Bagdad, aber wenn wir zu Bekannten in den Norden gefahren sind, gab es dort immer (meist samstags oder sonntags) die traditionelle Linsensuppe. Frauen backen tagsüber große Fladenbrote in einem Keramikofen. Abends werden alle Zutaten für die Suppe in einen Topf gegeben und alles wird zusammen über Nacht im Ofen langsam geköchelt.

Koch/Köchin: Lina Katw



Harisa

Irak

Zutaten:

Zutaten: Getreide/Weizenkörner, Lammfleisch, Kichererbsen, Zimt

Rezept:

Die grob gemahlene und lange eingeweichten Weizenkörnern werden 24 Stunden gekocht. Diesen Brei mit zerkleinertem Fleisch, meistens Lammfleisch, vermischen. Zum Schluss Zimt über den Brei geben.

Erinnerung:

Koch/Köchin: Sausan Askaro



Bohnensuppe

Irak

Zutaten:

1 kg kleine braune Bohnen, 100 g weiße Bohnen, 500 g Lammfleisch (von der Schulter mit Knochen), Salz,
3 l Wasser

Rezept:

Bohnen ca. 15 Minuten in Wasser gar kochen. Zwiebeln anbraten und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen (Fleisch kann gleich mitgekocht oder extra angebraten werden)
Weitere Gewürze: Petersilie und Zitronensaft

Erinnerung:

Diese Suppe ist gesundheitsfördernd und hat bei Erkältung Linderung verschafft, im Winter wärmt sie. Die Suppe ist leicht zu kochen

Koch/Köchin: Sausan Askaro



Schurbat DeDschadsch bil Laban

Irak / Turkmenien

Zutaten:

1-2 Gläser Milchreis (für 5 Liter), 1 ganzes Hähnchen, 500g Joghurt, Salz, Pflanzenöl, Minze (Nane), 2 l Wasser

Rezept:

Das Hähnchen wird klein geschnitten und mit Milchreis, Salz, Pflanzenöl im Wasser gekocht. Anschließend kommen Joghurt und Minze hinein.

Erinnerung:

Als ich klein war, hat meine Oma immer diese Suppe gekocht. Sie ist sehr gesund und schmeckt gut. Wir haben im Winter gemeinsam mit unserer ganzen Familie diese Suppe gegessen

Koch/Köchin: Sana Alyaaqubi Ahmad Hussein



Pepper Soup

Kamerun

Zutaten:

Fleisch oder Fisch, Traditionelle Gewürze (u.a. weißer, schwarzer und Cayenne-Pfeffer und Ngansa), 1 Zwiebel, Tomate, Lauch

Rezept:

Alle Gewürze (speziell aus Kamerun) mit der Zwiebel, Tomate und Lauch in einem Mixer zermahlen. Fleisch oder Fisch in viel Wasser kochen, gemahlene Gewürze dazu geben und ca. 20 Minuten kochen. Mit gehackter Petersilie garnieren.

Erinnerung:

Die landestypische Suppe erinnert mich an meine Mutter, sie hat diese sehr oft gekocht.

Koch/Köchin: Patricia Wirnkar



Pfeffersuppe

Kamerun

Zutaten:

Rindfleisch, Fleischbrühe, Tomatenmark, Paprikaschoten, Öl, schwarzer Pfeffer, Chili, Zwiebel, Salz, Ingwer, Mix-Gewürze aus Kamerun

Rezept:

In Öl die klein gehackte Zwiebel und das gewürfelte Fleisch kurz anschmoren. Tomatenmark, Fleischbrühe und Gewürze hinzufügen. Die Suppe ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Nach 40 Minuten die klein geschnittenen Paprikaschoten dazugeben. Man kann die Suppe mit Plantain (Bananen) oder Kartoffeln essen.

Erinnerung:

Dies ist eine typische Suppe aus Kamerun. Sie ist gut gegen Fieber, Erkältung und als Fitnesssuppe bekannt. Das Rezept habe ich von meiner Mutter bekommen und sie wiederum von ihrer Mutter. Das Rezept ist schon sehr alt und auch beliebt. Fast jeder in Kamerun isst die Pfeffersuppe. Sie erinnert mich sehr an meine Heimat, Familie und Verwandte.

Koch/Köchin: Maria Kofele



N'Dole

Südkamerun

Zutaten:

Rindfleisch (500g) oder Fisch (1 große geräucherte Makrele), 150g Erdnüsse, Gemüse (z.B. 600g Spinat oder Grünkohl), Öl, frische Tomaten, Ingwer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Maggi,

Rezept:

Das Fleisch im Öl kurz anbraten; mit Wasser ablöschen, etwas Salz zugeben und ca. 20 Minuten im offenen Topf kochen lassen. Wenn das Wasser verdunstet ist, Spinat dazu. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch mit dem Mixer mahlen und hinzufügen. Erdnüsse mahlen auf den Spinat geben und ca. 15-20 Minuten mitgaren lassen. Alles miteinander vermischen und würzen.

Bei Fisch: Makrele zerkleinern und ganz am Schluss dazu

Erinnerung:

Die Suppe erinnert mich besonders an Feste wie Hochzeiten, Geburten und ähnliches. Die Suppe wird zu besonderen Festtagen gekocht, da sie nicht billig ist.

Koch/Köchin: Carina Kappa



Mercimek Gorbasi

Linsensuppe aus der kurdischen
Region Mesopotamien

Zutaten:

Linsen, Karotten, Zwiebeln, Brokkoli, Blumenkohl, tr. Pfefferminze, Öl,
Pfeffer, Salz, Hühnerbrühe, Saft einer Zitrone, Wasser

Rezept:

Alle Zutaten zusammen kochen lassen.

Erinnerung:

Koch/Köchin: Frau Ulumaskan und Frau Öger



Ikele / Pepper soup

Nigeria

Zutaten:

Wasser, Pfeffer, Ingwer, Melonenkerne, Fisch oder Fleisch, Gewürze (Uda, Iwor, Uziza)

à Uziza pepper: rötliche Pfefferkörner aus der Uziza-Pflanze; hier auch Guinea- oder Ashanti Pfeffer genannt, französisch: Poivre du Kissi

Rezept:

150 gr Suppenfleisch in einen Topf geben; ½ TL Pfeffer und ½ TL Salz dazu; 1 TL Fleischbrühe, 2,5cm großes Stück frischen Ingwer schälen und mahlen. Zusammen mit ca. 1 Liter Wasser ca. 40 Minuten aufkochen. Dazu 3 EL gemahlene Melonenkerne und 3 Iwor, 1 Stück Uda, 10 Kerne Uziza geben. Die Suppe noch für ca. 20 Minuten kochen lassen und dann servieren.

Erinnerung:

Ich erinnere mich an meine Mutter, Oma und meine Heimat.

Koch/Köchin: Zeina Biegert



Jachni

Pakistan

Zutaten:

4 große Kartoffeln, 2 Packungen passierte Tomaten, 250 g Rindergulasch, 250g frische Champignon, 1 Zwiebel, Öl, 2 große Paprika, 1 Prise Salz, ½ TL Paprikapulver, ½ TL schwarzer Pfeffer, (je nach Geschmack: Koriander, Kümmel, Nelken, Zimt, Kardamon).

Rezept:

Rindergulasch in kleine Portionen schneiden. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Gulasch mit den Zwiebeln in etwas Öl anbraten und ca. 5 min garen lassen. Paprika, Kartoffeln und Paprika in Würfel schneiden und zum Fleisch geben. Alle Gewürze hinzugeben. Das Ganze 5-8 min garen. Verdünnen Sie die passierten Tomaten mit Wasser und geben Sie diese zu den Zutaten hinzu. Das Ganze 5-8min köcheln lassen. Mit frischem Brot servieren!

Erinnerung:

Diese Suppe esse ich bereits seit meiner Kindheit. Sie schmeckt gut und ist sehr gesund für Knochen, sie gibt Kraft und hilft speziell gegen Krankheiten.

Koch/Köchin: Shahjhan Pasha



Jachni

weitere Version

Pakistan

Zutaten:

Hähnchen, Knoblauch, Zwiebel, Ingwer, Schwarzer Pfeffer, Zimt, Nelken, Schwarzer Kardamom, Salz, Koriandersamen, Nudeln, Erbsen, Karotten

Rezept:

Gewürze zusammen mit dem Hühnchen 15 Minuten kochen lassen. Dann das Hühnchen aus der Brühe nehmen. In die Suppe die gekochten Nudeln, Karotten und Erbsen geben. Fünf Minuten kochen lassen. Das Hühnchen wieder dazugeben. Heiß in einem Teller servieren.

Erinnerung:

Diese Suppe esse ich bereits seit meiner Kindheit. Sie schmeckt gut und ist sehr gesund für Knochen, sie gibt Kraft und hilft speziell gegen Krankheiten.

Koch/Köchin: Mubasha Choudry, Verein Ahmaddiyya-Muslim-Jamaat



Guinatan

Reis-Kokosnuss-Suppe von den Philippinen

Zutaten:

6 Becher dünnflüssige Kokosnussmilch, 2 Becher dickflüssige Kokosnussmilch, 1 Becher Mais, 1 Becher Malagkit Reis, 1 Becher feiner Zucker, 1 ½ Becher Sago, ¾ Becher geschnittene Langka

Rezept:

Malagkit Reis waschen und kochen. Er sollte aber nicht schon ganz weich sein. Langka, Mais und Zucker hinzugeben. Dann Sago und dünnflüssige Kokosnussmilch begeben. Vor dem Servieren mit einem Klecks dickflüssiger Kokosnussmilch verfeinern.

Erinnerung:

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit. Wir haben sie jedes Wochenende am Sonntag gekocht und sie als Zwischenmahlzeit mit der ganzen Familie eingenommen.

Koch/Köchin: Cecilia Kirstein



Salat-Suppe

Rumänien

Zutaten:

Salat, Zwiebeln, Knoblauch, Sahne, Ei, Karotten, Petersilie, Dill, Speck, Salz, Essig, Öl, Wasser

Rezept:

In einem Topf wenig Öl erhitzen, dann den klein geschnittenen Salat dazugeben und einige Minuten dünsten lassen. Dann das Wasser hinzufügen. Die klein geschnittenen Karotten, Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Dill und den Speck ins Wasser geben und köcheln lassen. Nach Geschmack mit ein wenig Essig und Salz abschmecken. Die Eier mit der Sahne verquirlen und das Ganze ca. 5 Minuten weiterkochen.

Erinnerung:

Die Salatsuppe ist in ganz Rumänien bekannt.
Es lässt sich nicht mehr feststellen in welcher Region sie erfunden wurde.
Die Salatsuppe erinnert mich an meine Kindheit und mein Elternhaus.

Koch/Köchin: Amca Cristesch und Christina Möckl

Borschtsch



Russland

Zutaten:

Rindfleisch, mit Markknochen, Möhre, Weißkohl, Tomaten, Rote Beete, weiße Bohnen, Zwiebel, Kartoffeln, Öl, Essig, Zucker, schwarzer Pfeffer

Rezept:

Das Fleisch waschen, trockentupfen, in Würfel klein schneiden und in Wasser mit Salz bei schwacher Hitze aufkochen. Die rote Beete, die Möhre und die Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und anbraten bis die Zwiebel leicht braun wird. Den Weißkohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Das Öl erhitzen und das Gemüse darin dünsten. Brühe dazugeben und alles etwa 10 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Den Essig, den Zucker, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzufügen. Die restliche Brühe durch ein Sieb dazugießen und alles etwa 30 bis 40 Minuten kochen. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Erinnerung:

Die Suppe erinnert uns an unsere Heimat und Familie. Wir haben sie immer im Winter gegessen. Sie war die Lieblingssuppe unserer Omas.

Koch/Köchin: Svetlana Markova, Oxana Elizarova, Galina Koneva



Kuhl

Gemüse-Fisch-Suppe aus Sri Lanka

Zutaten:

Linsen, frische Bohnen, 2 Maniokwurzeln, frischer Spinat, frischer Knoblauch, Ingwer, Koriander, Chili und Pfeffer, Salz, Fisch, 1 kg Krabben und ca. 6 Krebse (frisch oder aus der Dose), 200g Mehl, Wasser

Rezept:

Das Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden und in ca. 1,5 l Wasser kochen. Währenddessen die Krabben schälen und gemeinsam mit den Krebsen und dem Fisch abkochen. Das Wasser mit Curry und Salz würzen. Die Gräten vom Fisch lösen und gemeinsam mit den Krabben und den Krebsen zum Gemüse geben. Knoblauch hacken, Pfeffer mahlen, mit Salz und Curry mischen und zur Suppe geben. Anschließend Ingwer und Koriander zerstampfen beimischen. Wer es scharf mag, gibt noch frischen Chili in die Suppe. Zum Schluss die Suppe mit Mehl andicken.

Erinnerung:

Diese Suppe muss man mindestens einmal im Monat zur Reinigung des Körpers zu sich nehmen. Wir haben sie immer in der Großfamilie gegessen.

Koch/Köchin: Surgirtha Navarathinam



Gemüse- Hähnchen- Suppe

Sri Lanka

Zutaten:

Karotten, Lauch, Kartoffeln, Weißkohl, Linsen, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Pfeffer, Salz, Zitrone, Öl, Hähnchenfleisch, Reis, Wasser

Rezept:

Weißkohl, Linsen, Zwiebeln, Knoblauch in 1,5 l Wasser kochen, Salz zufügen. Wenn alles gar ist, mixen, dann absieben und nur die Flüssigkeit weiter verwenden. Kartoffeln, Lauch, Karotten, Fleisch, Knoblauch waschen und klein schneiden. Öl heiß machen in der Pfanne, Knoblauch, Zwiebeln, Hähnchen kurz anbraten, das Gemüse dazu geben, rühren, 1,5 l Wasser dazu geben und Fenchelpulver, Pfeffer, Salz, abschmecken. Gar kochen, jetzt die Flüssigkeit dazu fügen. Reis kochen, separat lassen. Suppe servieren, in den Teller wenig Reis und viel Suppe geben.

Erinnerung:

Diese Suppe haben wir in Sri Lanka gekocht, wenn wir mit meinen Cousinen zusammen waren. Wir haben gemeinsam alles vorbereitet, gekocht und gegessen. Es hat immer Spaß gemacht!

Koch/Köchin: Manjula Prathaban



Pumpkin-Soup

Tasmanien

Zutaten:

2 EL Öl, Zwiebel, Knoblauchzehe, ½ TL Korianderpulver, ½ TL Muskatpulver, 1 TL Kümmelpulver, ½ TL frische Ingwerraspeln, 1 kg Kürbis, 1 Karotte, 1 Kartoffel, 1 TL Klare Suppe, 1 l Wasser, 100g Sahne

Rezept:

Zwiebeln mit Öl in einem Topf anbraten, alle Zutaten (außer der Sahne) hineingeben, zugedeckt 30 Min. kochen lassen. Die Suppe fein pürieren, Sahne dazu geben und noch mal kurz durchrühren.

Erinnerung:

Meine Mutter kocht diese Suppe das ganze Jahr über. Aber der Kürbis war immer so groß, dass sie ihn nicht schneiden konnte. Sie wartet bis mein Vater nach Hause kommt, damit er ihn schneiden kann. Meine Mutter kocht immer so viel, dass sie Portionen einfrieren kann. In den nächsten Monaten gibt es immer Kürbissuppe für die ganze Familie.

Koch/Köchin: Suzanne Fischer-Rasokat



Tom Yam Gung

Würzige Garnelensuppe
aus Thailand

Zutaten:

12 frische schwarze Tigergarnelen, ½ Messbecher halbierte Austernpilze oder Champions, 5 frische thailändische Chilis (leicht zermahlen), 1 Stängel Zitronengras (diagonal geschnitten), 1EL Chilipaste, 3 EL Limettensaft, 5 Stücke fein geschnittener Galgant, 5 Kaffirlimette Blätter (zerkleinert), 3 EL Fischsauce, 3 Messbecher Hähnchenfond, 1-2 Chilischoten, Koriander

Rezept:

Schälen Sie die schwarzen Tigergarnelen, entfernen Sie den Verdauungstrakt und waschen Sie die Garnelen, Den Fond zum Kochen bringen. Garnelen, Pilze, Kaffirblätter, Galgant und Zitronengras hinzufügen. Chilipaste dazugeben, wenn die Garnelen beginnen, ihre Farbe zu verändern. Mit Fischsauce, Limettensaft, Chili und Koriander würzen. Hervorragend mit frischem Reis.

Erinnerung:

Tom Yam Gung ist nicht nur köstlich, sondern ihre verschiedenen Zutaten, wie beispielsweise Galgant, Zitronengras und Kaffirlimette Blätter sind außerdem hervorragende Antioxidantien, um Krebs zu bekämpfen. Das Gericht wurde in der Vergangenheit dazu verwendet, um Erkältung und Fieber vorzubeugen.

Koch/Köchin: Patcharawadee Srijamng



Mercimek Gorbasi

Türkei

Zutaten:

Rote Linsen, Zwiebeln, Tomatenmark, Minze, Wasser

Rezept:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Margarine glasig dünsten. Das Tomatenmark und die fein gemahlene getrocknete Minze untermischen. Zum Schluss die roten Linsen und das Wasser hinzugeben. Die Suppe wird 20-25 min gekocht. Dann vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer pürieren.

Guten Appetit – Afiyet olsun

Erinnerung:

Diese Suppe erinnert mich an kalte Wintertage und an die kuschelige Wärme, wenn man die Suppe isst.

Koch/Köchin: Birsen Sen



Tarhana

Türkei

Zutaten:

Mehl, Rote Paprika, Tomate, Tomatenmark, diverse Gewürze, Zwiebel, Margarine, Wasser oder Fleischbrühe

Rezept:

Mit Mehl, rote Paprika, Tomate und den Gewürzen wird ein Sauerteig zubereitet. Nach Säuerung des Teigs (dauert mehrere Tage) wird der Teig getrocknet und danach zermahlen => das ist Tarhana

Suppe: Zwiebelwürfel in Fett glasig dünsten, Tomatenmark hinzu geben, anbraten. Danach Tarhana und Wasser oder Fleischbrühe dazugeben. 10 Min. kochen.

Erinnerung:

Die Suppe erinnert mich an Hochzeiten, Reisen, Kindheit aber auch Krankheit. Diese Suppe ist fester Bestandteil meiner Kindheit, Tarhana gab es immer und überall.

Koch/Köchin: Birsen Sen



Halalem

Tunesien

Zutaten:

Nudeln (selbstgemacht): Wasser, Öl, Salz, Hefe, Mehl oder Nudeln aus der Tüte.

Gemüse: Karotten, Zwiebeln, Petersilie, Sellerie, Kichererbsen, Tomatenmark,

Gewürze: Harrissapaste, Paprikapulver, Salz

Rezept:

Das Gemüse, waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einem Topf mit einem EL Öl dünsten. 2EL Tomatenmark, 1 EL Harrissapaste und 1 TL Paprikapulver und ½ L Wasser hinzugeben.

Das Ganze 15 min kochen lassen.

Die Nudeln hinzugeben.

Erinnerung:

In meiner Region, im Norden Tunesiens, wo wir das ganze Jahr über frisches Gemüse haben, isst man „Halalem“ das ganze Jahr über, vor allem an Feiertagen. Zum Beispiel zum „Kleinfest“, am letzten Tag des Ramadans. Man wünscht den anderen an diesem Tag ein tolles Fest und genießt dann die leckere Suppe.

Koch/Köchin: Emna Thier



Roter Borschtsch

Ukraine

Zutaten:

Rindfleisch, Salz, Tomatenmark, Karotten, Kartoffeln, Petersilie, Dill, Lorbeerblätter, Butter zum Braten, Wasser, Rote Beete, Weißkraut, Tomaten, Knoblauch, Paprika, Zwiebel

Rezept:

Aus Fleisch, Lorbeerblättern, Salz und Wasser eine Brühe kochen. Brühe sieben und in den Topf zurück geben. Karotten und rote Beete fein schneiden, in die Brühe geben und ca. 15 Min. kochen. Kartoffeln würfeln, Kraut fein schneiden und in die Brühe geben. Noch mal 15 Min. kochen. Dann das Fett in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch andünsten, Dill, Petersilie und Paprika dazu geben, kurz schmoren lassen. Alles zur Brühe geben, weitere 10 Min. kochen. Zum Schluss etwas Tomatenmark in den Borschtsch geben. Serviert wird er in einem Teller mit jeweils einem EL saurer Sahne.

Erinnerung:

Man freut sich immer, wenn man von der Arbeit kommt im kalten Winter (und zu Fuß) auf 1-2 Tellerchen heiße Borschtsch. Die beste Suppe hat meine Oma Katharina Beck gekocht. Jede Köchin hat ihre eigenen Geheimnisse zum Rezept. Die Suppe muss „Augen“ haben.

Koch/Köchin: Inna Beck / Bürger Aktiv Lahr