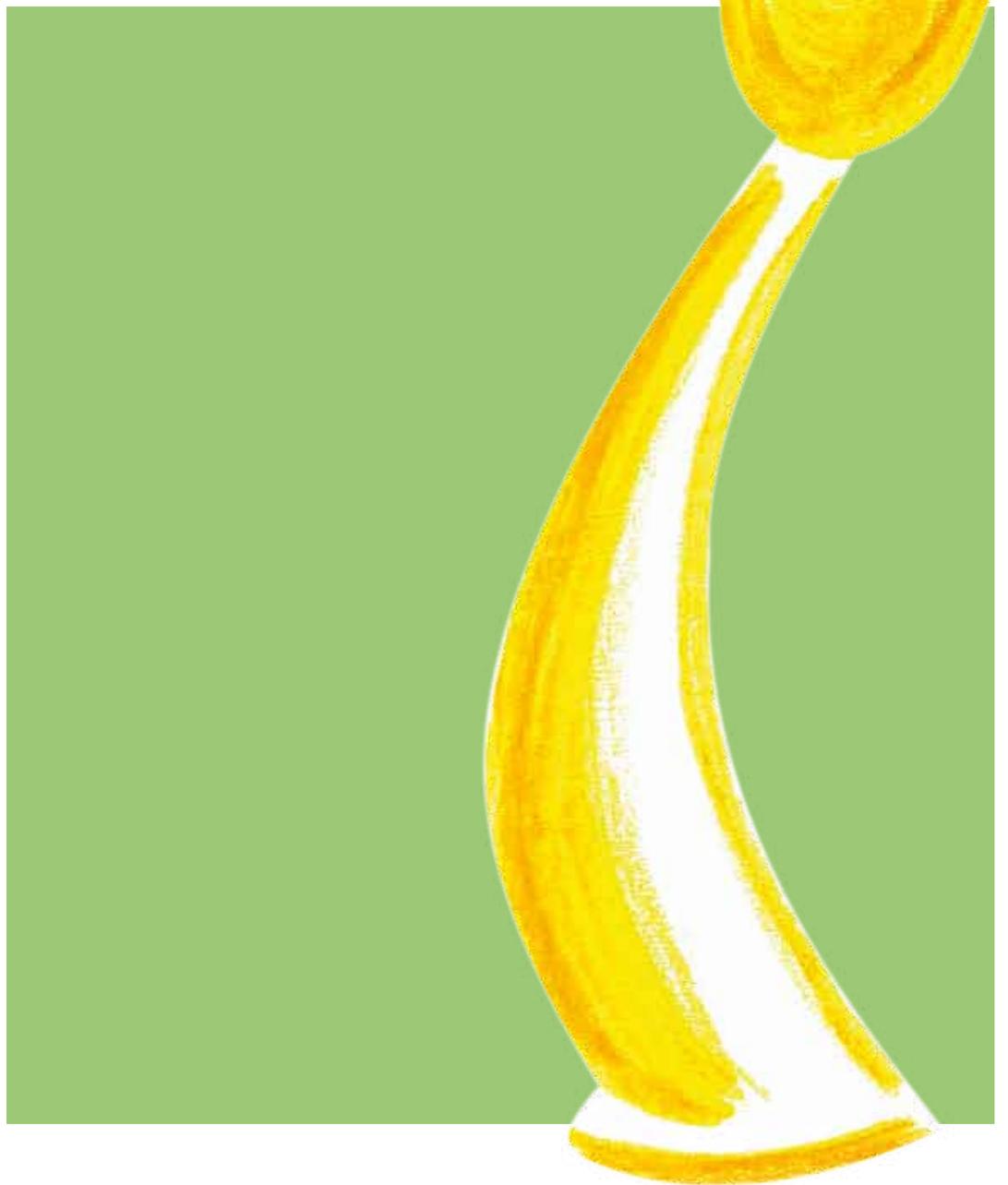


# Internationales Suppenfest





# Internationales Suppenfest

## **Einrichtungen und Institutionen, die im Lahrer Netzwerk Migration und Integration aktiv mitarbeiten:**

Stadt Lahr

Amt für Soziales, Schulen und Sport

Abt. Öffentliche Sicherheit und Ordnung, Ausländerangelegenheiten

Jugendsozialarbeit an Lahrer Schulen

Gemeinwesenarbeit - Bürgerzentrum K2, Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Volkshochschule Lahr

Allgemeine zweisprachige Sozialberatung

Kulturamt

Landratsamt Ortenaukreis

Kommunaler Sozialer Dienst

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Kommunale Arbeitsförderung

Sozialbetreuung in den Gemeinschaftsunterkünften für Asylbewerber

Lahrer Schulen, geschäftsführendes Rektorat

Eltern-Lehrer-Projekt an der Eichrodtsschule

Diakonisches Werk im Ortenaukreis, Jugendmigrationsdienst

Caritasverband Lahr

Suchtberatungsstelle des AGJ - Fachverbandes

Drogenhilfe Lahr (bwlv)

Arbeitsagentur

Neue Arbeit Lahr

Regierungspräsidium Freiburg

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

### **Lahrer Netzwerk**

#### **„Migration und Integration“**

c/o Cornelia Gampper

Stadt Lahr - Amt für Soziales, Schulen und Sport

Rathausplatz 7

77933 Lahr

Telefon: (0 78 21) 9 10 50 15

e-Mail: [cornelia.gampper@lahr.de](mailto:cornelia.gampper@lahr.de)

### **Layout und Gestaltung:**

Melanie Bruder

e-Mail: [idee@melaniebruder.de](mailto:idee@melaniebruder.de)

# 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 **8. Internationalen Suppenfestes**. Präsentiert werden ganz unterschiedliche Rezepte, gekocht von Lehrerinnen und Lehrern aus aller Welt. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, Ihnen einen „Rezepte-Sammelordner“ anzubieten, damit Sie Ihre persönliche Rezeptsammlung bei den kommenden Suppenfesten nach Belieben **erweitern** und **ergänzen** können.

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

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

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Die **Idee zum Suppenfest** entstand im Rahmen des regelmäßigen Austausches des **Netzwerkes Migration und Integration**. Das Netzwerk besteht aus verschiedenen lokalen Einrichtungen und Institutionen, die sich aktiv für eine gelingende Migration und Integration in Lahr engagieren. Organisiert wird das Suppenfest von einer Arbeitsgruppe des Netzwerkes:

der **Neuen Arbeit Lahr**, dem **Diakonischen Werk (Jugendmigrationsdienst)** sowie dem **Bürgerzentrum Kanadaring** 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**



# Grußwort

*Sehr geehrte Damen und Herren,*

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

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

Das **Lahrer Suppenfest** war von Anfang an eine beliebte Plattform des interkulturellen Dialogs und ist als wichtiger Baustein für ein gelingendes Miteinander in Lahr nicht mehr wegzudenken. Das gemeinsame **Probieren** und **Entdecken** verschiedenster Suppen erfüllt nicht nur Leib und Seele sondern bringt auch die Menschen näher zusammen.

So lade ich Sie dazu ein, nicht nur die angebotenen Suppen miteinander zu teilen, sondern auch die damit verbundenen **Geschichten**, **Erinnerungen** und **Rezepte**, die Sie im vorliegenden Suppenfest-Rezeptordner sammeln und jährlich ergänzen können.

Die Herausgabe dieses etwas „**anderen Kochbuchs**“ entstand durch den Wunsch vieler Besucherinnen und Besucher, auch zu Hause über den eigenen (Suppen-)tellerrand hinaus sehen und kochen zu wollen.



Oberbürgermeister  
Dr. Wolfgang G. Müller

Fortsetzung auf der folgenden Seite



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

Ich möchte mich außerdem sehr herzlich beim **Netzwerk „Migration und Integration Lahr“** bedanken, das unter der Federführung des Amtes für Soziales, Schulen und Sport regelmäßig tagt, den Fachaustausch zwischen hauptamtlichen Akteuren in der **Integrationsarbeit** und die Weiterentwicklung der Arbeit zum Ziel hat. Durch eine engagierte Arbeitsgruppe dieses Netzwerkes wird das **Lahrer Suppenfest seit 2008** organisatorisch möglich gemacht. Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest regelmäßig vom **Interkulturellen Beirat** der Stadt Lahr und dem **städtischen Kinder- und Jugendbüro** der Stadt Lahr.

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



Dr. Wolfgang G. Müller  
Oberbürgermeister



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
- 1 EL Diestelöl
- 2 kleine Zwiebeln
- 150 g Sellerie
- 100 g feine Nudeln
- 1 Packung passierte Tomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 4 L Wasser
- Salz
- 1 EL Gewürzmischung „Ras Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry)

### Köchin Rahma Adda:

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



Internationales  
Suppenfest



# Arpa-Sehriye-Suppe

Arkah, Nordirak

## Zubereitung

**Öl** in einem Topf erhitzen, gewürfelte **Zwiebel** und **Knoblauch** anbraten, **Hackfleisch** zugeben. Ebenfalls anbraten. **Tomatenmark** kurz mit anrösten, kurz umrühren, mit **Wasser** ablöschen. Mit dem restlichen **Wasser** die Suppe auffüllen. **Brühwürfel, Salz, Pfefferminz, Oregano** und **Basilikum** dazu geben, ca. 45 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit **Zitronensaft** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 10–12 Personen

100 g Hackfleisch  
4–6 EL Tomaten-/ Paprikatomenmark  
350 g Arpa-Sehriye  
3 L Wasser  
4 Würfel Fleischbrühe  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Öl  
Salz, Pfeffer, Pfefferminz,  
Oregano, Basilikum  
Zitronensaft

**Köchin Meryem Akbaba:**

Diese Suppe ist deftig und lecker.



Internationales  
Suppenfest



# Syrische Linsensuppe mit Lammfleisch

Syrien

## Zubereitung

**Fleisch** in Würfel schneiden, in 1 Liter Wasser 30 Minuten kochen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Karotte** schälen, waschen, in feine Würfel schneiden. **Gemüse** – außer Linsen – in einem 2. Topf in **Margarine** anschwitzen und in die **Fleischbrühe** geben. **Linsen** dazugeben, **Brühe** mit den **Gewürzen** abschmecken. Brühwürfel dazugeben und 30 Minuten kochen lassen. **Suppe** mit einem Pürierstab pürieren. Nach Bedarf nochmals abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 1 L Wasser
- 1 große Tasse Linsen
- 200 g Lammfleisch
- 2 Würfel Hühnerbrühe
- 1 kleine Karotte
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Margarine
- 1 Prise gemahlene Kreuzkümmel
- Weißer Pfeffer
- Salz

### Köchin Ammar Alyaghshi:

Ich denke an meine Heimat Damaskus, Syrien; an meine Freunde und Familie.



# Möhrensuppe mit Ingwer & Kokos

International

## Zubereitung

Gehackte **Möhren** in heißem **Öl** andünsten, geriebener **Ingwer** und **Currypulver** darüber streuen. **Gemüsebrühe** aufgießen, 20 Minuten köcheln lassen. **Kokoschips** in beschichteter Pfanne anrösten. **Kokosmilch** zur Suppe geben, mit **Meersalz** und **Zitronensaft** abschmecken.

Suppe in Schalen oder Teller gießen, mit einem Klecks cremig gerührter **Crème fraîche** anrichten und mit den gerösteten **Kokoschips** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 3–4 Personen

300 g Möhren  
4 TL Avocadoöl  
1 Stück Ingwer  
1 TL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kokoschips  
100 ml Kokosmilch  
1 gr. Prise Meersalz  
2–3 EL Zitronensaft  
2 TL Crème fraîche

*Köche sind Schüler und Schülerinnen der Klasse VAB der Beruflichen Schulen im Mauerfeld, Lahr: Ezgi Beran, Stella Heck, Soraya Marks, Judith Reiner, Soraya Reinhardt; Zeynep Sabani, Jenny Schaible, Lena Schwörer, Joelle Marie Thernier, Laura Walz, Justin Weibert, Sandra Hudijaj, Susanne Boger.*

*Die dazugehörigen Lehrerinnen Angelika Schaub-Poll und Birgit Trusch:*

Die Möhrensuppe ist in der deutschen Küche beheimatet, wird aber durch die Zutaten exotisch und kommt bei den Schüler/innen gut an.



Internationales  
Suppenfest



# Weizensuppe

Irak

## Zubereitung

**Alle Zutaten** in einen Schnellkochtopf geben, Topf mit **Wasser** füllen und 1 Stunde auf mittlerer Stufe kochen lassen. **Fleisch** aus dem Topf nehmen, würfeln. Suppe mit **Wasser** auffüllen, mit **Salz** abschmecken. **Fleisch** zurück in die Suppe geben.

## Zutaten

### Rezept für 30 Personen

- 1 kg Weizen
- 1 kg Lammfleisch
- 1 kleine Tasse Kichererbsen
- Wasser
- 1 Prise Zimt
- 2 EL Salz

### Köchin Sausan Asharo:

Diese Suppe ist gesund und lässt sich einfach zubereiten.



Internationales  
Suppenfest



# Bulgursuppe

Syrien

## Zubereitung

2 Liter **Wasser** mit **Bulgur** in einen Topf geben. **Gewürze** – außer Tomatenmark – hinzugeben. Kochen lassen, dabei regelmäßig umrühren. Wenn der **Bulgur** aufquillt, wieder Wasser zugeben. **Tomatenmark** in einer kleinen Schale mit **Wasser** verdünnen, dann in die **Suppe** geben. Unter leichtem Rühren alle Zutaten vermengen. Je nach Belieben Suppe mit Wasser auffüllen.

## Zutaten

### Rezept für 8 Liter / 16 Personen

1 kg feiner Bulgur  
4 L Wasser  
1,5 EL Salz  
1 EL Maggi-Würze  
1 TL Pfeffer  
1–2 EL Tomatenmark

**Köchin Marin Aziz und ihre Mutter:** Mich verbindet diese Suppe mit meiner Heimat und dem leckeren syrischen Essen.



Internationales  
Suppenfest



# Flädlesuppe

Deutschland

## Zubereitung

### **Brühe:**

Das **Wasser** erhitzen, **Sellerie** und **Zwiebel** schälen, **2 Karotten** und **1 Lauch** waschen und alles in große Stücke schneiden. Diese Zutaten plus die **Lorbeerblätter** nun in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die **Brühe** gekocht wird, die restlichen **Karotten** und den **Lauch** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zudem wird die **Petersilie** gewaschen und klein gehackt.

Nach ca. 45 Minuten wird das gekochte **Gemüse** aus der Brühe genommen und das **Beilagengemüse (Karotten und Lauch)** zugefügt, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend wird die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abgeschmeckt.

### **Flädle/Pfannkuchen:**

Das **Mehl** abwiegen und mit dem **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. Nun wird die Pfanne erhitzt und der Teig mit ein bisschen Öl angebraten. Die **Pfannkuchen** abkühlen lassen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

**Zum Schluss werden die Petersilie und die Pfannkuchenstreifen zugefügt.**

## Zutaten

### **Rezept für 4 Personen**

- 2 L Wasser
- 4 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 1 Zwiebel
- ¼ Sellerie
- ½ Bund Petersilie
- 125 g Mehl
- 175 ml Milch
- 2 Eier
- Öl zum Anbraten
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss (gemahlen)

### **Köche sind das Kinder- und Jugendbüro Lahr mit Kindern vor Ort:**

Kinder können die Suppe gut zubereiten, sie schmeckt gut!



# Badisch-Thailändische Kartoffelsuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

Die **Kartoffeln** und **Karotten** schälen, vierteln und mit der **Gemüsebrühe** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** fein würfeln, in **Öl** oder **Butterfett** anbraten bis sie leicht braun sind. Den **Knoblauch** mit **Salz** und mit einer Gabel zerdrücken, dazu geben und kurz mit anbraten. Nachdem die **Kartoffeln** gekocht sind werden sie mit dem Kartoffelstampfer zerdrückt. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** mit dazugeben und mit kochen.

Mit frisch gemahlenem schwarzem **Pfeffer** und evtl. mit **Salz** nachwürzen. **Kokosmilch** dazugeben, umrühren. **Petersilie** fein hacken und in die Suppe geben. **Koriander** hacken und zum Würzen neben die Suppe stellen. Mit **Bauernbrot** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

- 5 kg **Kartoffeln**
- 6 **große Zwiebeln**
- 2 kg **Karotten**
- 2 **Bund Petersilie**
- 1–2 **Bund Koriander**
- 2–3 L **Gemüsebrühe (Instant)**
- 3 **Knoblauchzehen**
- 3 **Dosen Kokosmilch, ungesüßt**
- etwas **Öl** oder **Butterfett**
- schwarzer Pfeffer, Salz**

### *Köche sind die Teilnehmer einer Sommerfreizeit im Altmühltal/Bayern im Rahmen eines Angebotes der Stadt Lahr:*

An einem Tag auf der Freizeit im schönen Altmühltal standen wir als Team vor einer abendlichen Herausforderung: Aufgabe an diesem Tag war es, für ein internationales Buffet auf dem Pfadfinderplatz auf dem wir waren, eine regionale Spezialität zu kochen. Unsere Wahl fiel auf die Badische Kartoffelsuppe. Da wir aber keine Sahne mehr hatten haben wir kurzerhand Kokosmilch benutzt. Selbst bei 25 Grad Abendtemperatur haben wir nichts von der Suppe mit zurück ins Lager gebracht.



# Grüne Bohnensuppe

Russland

## Zubereitung

**Kartoffeln** schälen, waschen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. **Bohnen** waschen, in 1 cm lange, **Paprika** in kleine Stücke schneiden. Die klein geschnittenen **Putenwürfel** (2 x 2 cm) in einem Topf mit kaltem Wasser zum Kochen bringen. Nach ca. 10 Minuten die **Kartoffeln** dazu geben. Danach kommen die **Karotten** in den Topf. Nach weiteren 10 Minuten werden die **Paprika- und Bohnenstücke** folgen.

Im Anschluss wird in einem 2. Topf eine Mehlschwitze hergestellt, d.h. in der zerlassenen **Butter** wird das **Mehl** eingestreut und bis zu einer hellbraunen Farbe anschwitzen lassen. Damit wird die Suppe andickt und noch mit **Salz** und **Pfeffer** abgeschmeckt. Zum Schluss den **Dill** kleingeschnitten über die Suppe streuen.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

1 kg Putenbrust  
1 kg Kartoffeln  
1 kg grüne Bohnen  
500 g Karotten  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
1 EL Mehl  
150 g Butter  
1 Bund Dill  
Salz, Pfeffer

*Köche sind die Teilnehmer der Seniorengruppe der Gemeinwesenarbeit in Langenwinkel, Kippenheimweiler und Hugsweiler*



Internationales  
Suppenfest



# Klopsnudelsuppe

Russland

## Zubereitung

**Kartoffeln** schälen, waschen, in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Gewürfelte **Kartoffeln** in **Wasser** zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** und die **Zwiebeln** durch den Fleischwolf drehen und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit Hilfe eines Teelöffels kleine Klößchen formen und zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und 5 Minuten mitkochen lassen. Dann kommen die **Eiernudeln** hinein, die in der Brühe mitgekocht werden. Mit **Salz** abschmecken. Zum Schluss den **Dill** kleingeschnitten über die Suppe streuen.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

500 g Kartoffeln  
1 kg gemischtes Hackfleisch  
8 L Wasser  
700 g Eiernudeln  
200 g Zwiebeln  
1 Bund Dill  
Salz, Pfeffer

*Köche sind die Teilnehmer der Seniorengruppe der Gemeinwesenarbeit in Langenwinkel, Kippenheimweiler und Hugsweiler*



Internationales  
Suppenfest



# Nisk-Linsensuppe

Kurdistan

## Zubereitung

**Rote Linsen** in einem Topf mit 1 ½ Liter **Wasser** kochen. **Zwiebel** fein hacken, **Kartoffeln** schälen, fein würfeln, zu den kochenden **Linsen** geben. **Linsen** und **Gemüse** unter rühren 15 Minuten köcheln lassen. Restliches **Wasser**, **Tomatenmark** und **Öl** zugeben, Suppe pürieren. Mit **Salz** abschmecken. Pro Portion 1 **Zitronenscheibe** zur Suppe geben.

## Zutaten

### Rezept für 10 Personen

- 1 kg rote Linsen
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 4 L Wasser
- 10 Zitronenscheiben

*Köchin Nasiba Bulut*



Internationales  
Suppenfest



# Linsensuppe

Kurdistan

## Zubereitung

**Reis**, **Öl** und **Linsen** in einem Topf geben, etwas rühren bis die **Linsen** gebraten sind. Dann **Wasser** dazugeben. Die **Suppe** so lange kochen lassen, bis die **Linsen** geschmolzen sind. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten, danach in die **Suppe** geben und etwas kochen lassen. Ganz zum Schluss mit beliebigen **Gewürzen** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

250 g Linsen  
100 g Hühnerbrust  
10 g Reis  
3 EL Öl  
1,5 L Wasser  
Salz, Pfeffer  
Gewürze

**Köchin Roza Darwish:**  
Diese Suppe ist sehr lecker und gesund.



Internationales  
Suppenfest



# Brokkoli-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

Gewaschenen **Brokkoli** zerkleinern. **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen, fein würfeln. **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** und **Brokkoli** in **Öl** andünsten, mit gesamten **Wasser** ablöschen. **Brühwürfel** zugeben. Mit geschlossenem Deckel 10–12 Minuten köcheln lassen. Wenn der **Brokkoli** weich ist, mit einem Pürierstab pürieren. **Sahne** zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Zum Schluss **Frischkäse** einrühren.

**Tipp:** Die Suppe kann mit **Crème fraîche**, **Schmand** oder **Frischkäse** verfeinert werden.

## Zutaten

### Rezept für 10–12 Personen

1 kg Brokkoli  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1,5 L Wasser  
4 Brühwürfel  
400 ml Schlagsahne  
2 EL Frischkäse  
6 EL Öl  
Salz, Pfeffer

### Köchin Suat Demir:

Die Suppe ist sehr cremig und sehr lecker.



Internationales  
Suppenfest



# Fundus Reissuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Hähnchen** mit einer ganzen **Zwiebel** abkochen. Hähnchen und Zwiebel aus der Brühe nehmen, durch ein Sieb geben. **Kartoffeln** schälen, waschen und in Würfel schneiden, in die **Brühe** geben, alles zum kochen bringen. **Reis** dazu geben, gelegentlich umrühren. Wenn der Reis gar ist, **Kartoffeln** schälen, waschen und fein reiben und in die Suppe geben.

Zum Schluss mit **Dill**, **Petersilie**, **Lorbeerblatt** und **Instant-Brühe** abschmecken. **Hähnchenfleisch** von Haut und Knochen lösen, in feine Stückchen schneiden und wieder in die Suppe geben.

## Zutaten

### Rezept für 5 Liter / 10 Personen

- 1 Hähnchen vom Bio-Hof
- 3 L Wasser
- 1 große Zwiebel
- 2 große Karotten
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Reis
- 2 EL Salz (gestrichen)
- 2 EL Dill
- 1 EL Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Instant-Hühnerbrühe

### Köchinnen Lilly Roon (Fundus) und die Helferinnen der Fundus Textilabteilung:

Uns verbindet mit dieser Suppe das gemeinsame Kochen, sie geht schnell, schmeckt lecker und macht satt.



Internationales  
Suppenfest



# Suppe der Braut Ezo

Mittelanatolien, Türkei

## Zubereitung

**Linsen** in ein Sieb geben, verlesen, kalt abspülen und abtropfen lassen. **Bulgur** waschen, in einem Sieb abtropfen lassen. **Zwiebel** schälen, fein würfeln. In einem Suppentopf 30 g **Butter** erhitzen, die **Zwiebel** darin glasig dünsten. Mit 1,5 Liter **Wasser** ablöschen. **Linsen** und **Bulgur** einrühren. **Tomatenmark** mit ½ Liter **Wasser** glattrühren und dazugeben. Alles bei schwacher Hitze etwa 45 Minuten garen, dabei gelegentlich umrühren.

**Suppe** durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf passieren. Falls sie noch etwas zu dick sein sollte, noch etwas **Wasser** nachgießen. Suppe erneut aufkochen lassen und mit **Paprikapüree**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Restliche **Butter** in einem Pfännchen erhitzen, getrocknete **Minze** unterrühren. **Frische Minze** oder **Petersilienblättchen** waschen, trockenschütteln, hacken und vor dem Servieren über die Suppe streuen.

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Portionen

- 100 g rote Linsen
- 100 g feiner Bulgur
- 1 große Zwiebel
- 60 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL scharfes Paprikapüree
- 1 TL getrocknete Minze
- 2 Zweige frische Minze oder glatte Petersilie
- Salz, Wasser, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

### Köchin Elmaziye Eltemur:

Man kann die Suppe noch mit einigen Champignonscheibchen verfeinern. Sie werden etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit unterrührt.



Internationales  
Suppenfest



# Hähnchensuppe

Syrien

## Zubereitung

**Hähnchen** in Salzwasser gar kochen, herausnehmen und abkühlen lassen. **Reis** in der **Brühe** kochen, evtl. **Wasser** wieder auf 5 Liter Menge auffüllen. **Hähnchenfleisch** von Haut und Knochen lösen, in Stücke schneiden, wieder in die Suppe geben. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprika** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 10 Personen

- 2 Hähnchen
- 500 g Reis (Milchreis)
- 5 L Wasser
- 2 EL Salz
- 1 Prise roter Paprika
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

*Köchin Nesrine Fiaad*



Internationales  
Suppenfest



# Kartoffel-Lauch-Suppe

Lahr-Sulz, Deutschland

## Zubereitung

Die **Kartoffeln** und den **Lauch** waschen, schälen und klein schneiden. Die **Zwiebel** würfeln. Das Fett im Suppentopf erhitzen, die Kartoffeln und den Lauch mit der Zwiebel andünsten, die **Gemüsebrühe** zugießen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** würzen und das **Lorbeerblatt** dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, alles mit einem Pürierstab pürieren und die **Crème fraîche** untermixen. Den **Schnittlauch** fein hacken über die fertige Suppe geben. Guten Appetit

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g Kartoffeln  
1 Stange Lauch  
40 g Fett  
1,5 L Gemüsebrühe  
3 EL Crème fraîche  
¼ Bund Schnittlauch  
1 Lorbeerblatt  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

*Köche sind die Schüler und Schülerinnen der Klasse 4b der Grundschule Lahr-Sulz:*

Es ist unsere Lieblingssuppe und wir haben alle mitgeholfen sie zu kochen!



Internationales  
Suppenfest



# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

In einem großen Topf **Öl** erhitzen. **Zwiebeln**, **Paprika** und **Knoblauch** fein würfeln, Zwiebel-, Paprika-, Knoblauchwürfel und **Nudeln** andünsten. **Linsen**, **Pfeffer**, **Salz** und **Wasser** dazugeben. Unter regelmäßigem Rühren 1 Stunde köcheln lassen. **Suppe** durch ein Sieb passieren.

## Zutaten

### Rezept für 15–20 Personen

3–5 L Wasser  
2 EL Öl  
1 Zwiebel  
1 TL Pfeffer  
1 kg Linsen  
1,5 EL Salz  
50 g Nudeln  
½ Paprika  
1 Knoblauchzehe

### Koch Fares Kallo Hani:

Die Suppe ist aus meiner Heimat, sie wird meist im Winter gekocht.



Internationales  
Suppenfest



# Ruhrpöttische Erbsensuppe -Vegan

Ruhrgebiet, Deutschland

## Zubereitung

**Erbsen** 24 Stunden in **Wasser** einweichen, 1–2 Stunden in Wasser kochen. Nach einer Stunde Kochzeit **Tofu, Zwiebeln, Kartoffeln** und **Sellerie** schälen und würfeln. Die **Möhren** schälen und in Scheiben schneiden. **Lauch** putzen und in Ringe schneiden. Den **Sellerie**, den **Lauch**, die **Möhren** in die Erbsenbrühe geben, 1 Stunde auf kleiner Stufe köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Die gewürfelten **Kartoffeln** in einem Extratopf als **Salzkartoffeln** kochen. Den **Tofu**, die **Zwiebeln**, einen Bund klein geschnittene **Petersilie** und etwas **Rauchsalz** in einer Pfanne in **Olivenöl** andünsten, bis die **Zwiebeln** glasig sind. Am Ende die **Kartoffeln** und den **Tofu** zur Suppe geben. Einen Bund **Petersilie** klein schneiden, zur Suppe geben und die Suppe mit **Oregano, Rauchsalz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 45 Personen

1,5 kg grüne getrocknete Erbsen mit Schale  
8 Möhren  
1 Knollensellerie  
3 Stangen Lauch  
1 kg Kartoffeln  
750 g Räuchertofu  
3 Zwiebeln  
Olivenöl  
10 L Wasser  
2 Bund Petersilie  
frischer Oregano  
Pfeffer, Rauchsalz

**Koch Ralf Henning:** Die Suppe erinnert mich an meine Kindheit in Dortmund. Es gab sie jeden Samstagmittag. Pünktlich um 12.00 Uhr gingen die Sirenen los und das war für uns Kinder das Zeichen, schnell nach Hause zu kommen zum Mittagessen - und das hieß Erbsensuppe. Sie enthielt

viel Speck und Würstchen. Damit die Suppe heute alle essen können, koche ich sie diesmal vegan.



Internationales  
Suppenfest



# Kichererbsensuppe

Irak

## Zubereitung

Die **Kichererbsen** einen Tag lang einweichen. **Alle Zutaten** in einen Schnellkochtopf geben und so viel **Wasser** zugeben, bis alles 5 cm hoch mit **Wasser** bedeckt ist. 1½–2 Stunden auf mittlerer Stufe kochen lassen. Wasser auffüllen. Mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

1 kg Kichererbsen  
500 g Suppenfleisch (Rind)  
4 Zwiebeln  
2 getrocknete Zitronen  
Wasser  
2 EL Salz

### Köchin Tobia Hiam:

Diese Suppe ist gesund und sehr lecker und lässt sich einfach zubereiten.



Internationales  
Suppenfest



# Sauerampfer Suppe

Rumänien

## Zubereitung

Das gewaschene und geschälte **Gemüse** wird gehobelt (bzw. fein geschnitten) und, zusammen mit dem **Reis**, in einem Topf mit 5 Liter **Wasser** zum kochen gebracht. Sobald das **Gemüse** fast gar ist, den in Streifen geschnittenen **Sauerampfer** dazu gegeben und weitere 15 Minuten sieden lassen.

**Eigelb** und **Sahne** miteinander verrühren und dann langsam unter ständigem Rühren in die **Suppe** geben. Weitere 5 Minuten sieden lassen, dabei gelegentlich umrühren.

## Zutaten

### Rezept für 5-Liter-Suppe für 12 Personen

- 5 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Paprika
- 1 Pastinake
- 1 kg Sauerampfer (frisch oder TK)
- 400 g Reis
- 200 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 5 TL Öl
- Salz, Pfeffer

### Köchin Cristina Höckl:

Ohne Ei und Sahne ist die leicht saure Suppe z. B. geeignet für die Fastenzeit.



Internationales  
Suppenfest



# Kapuśniak-Sauerkrautsuppe

Polen

## Zubereitung

Zuerst müssen die getrockneten **Pilze** in etwa ½ Liter **Wasser** eingeweicht werden. Das **Fleisch** in einen Topf zusammen mit dem **Suppengrün**, dem **Lorbeerblatt**, den **Piment-** und **Pfefferkörnern** und dem **Salz** geben. 2 ½ Liter **Wasser** in den Topf geben und eine Stunde kochen, um eine kräftige Brühe zu bekommen.

Danach die Brühe durch ein Sieb gießen, sodass wir eine klare Brühe bekommen. Das **Fleisch** und die **Karotte** vom Suppengrün aufheben. Mit der Hand den Saft aus dem **Sauerkraut** pressen, in den Topf mit der Brühe geben und eine Stunde kochen. **Kartoffeln** schälen, in Würfel schneiden und getrennt kochen. Das **Fleisch** in Würfel, die **Pilze** in Streifen und das **Suppengrün** geschält in Scheiben schneiden. Die geschnittenen Zutaten dem gekochten **Sauerkraut** zufügen. Den **Räucherspeck** und die **Zwiebel** in Würfel schneiden. Die **Speckwürfel** in einer Pfanne erhitzen, sodass etwas Fett aus ihnen schmilzt, dann die **Zwiebelwürfel** hinzugeben und alles goldgelb anbraten. Kurz vor dem Servieren die **Zwiebel-** und **Speckwürfel** in den Topf geben. Als Fleischeinlage können **Schweinefleisch** mit Knochen oder alternativ auch **Rindfleisch** mit Knochen verwendet werden. **Smaczno!**

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen:

- 300 g Sauerkraut
- 200 g Schweinerippchen
- 300 g Kartoffeln
- 3 L Wasser
- 1 Bund Suppengrün (Petersilie, Karotte, Selleriescheibe)
- 50 g Räucherspeck
- 1 Zwiebel
- 10 g getrocknete Waldpilze
- 1–2 Lorbeerblätter
- 2–3 Pfefferkörner
- 2–3 Pimentkörner
- Salz

### Köchinnen Anna Hutnik & Halina Pańczyk:

Die Sauerkrautsuppe kann mit rustikalem Bauernbrot gereicht werden. Die Sauerkrautsuppe (kapuśniak) ist eine sehr schmackhafte Suppe, die sich vor allem durch ihren unverwechselbaren säuerlichen Geschmack und den hohen Vitamin C Gehalt auszeichnet.



Internationales  
Suppenfest



# Pomidorowa-Tomatensuppe

Polen

## Zubereitung

Das **Fleisch** in **Wasser** rund 45 Minuten mit dem **Piment** und den **Lorbeerblättern** köcheln lassen. In der Zwischenzeit das **Gemüse** waschen, schälen und beliebig schneiden – so wie Sie eben Gemüse in einer Suppe mögen. Etwa 20 Minuten kochen. Das **Fleisch** aufheben und dann zum Schluss würfeln und in die Suppe geben.

**Zwiebel** fein hacken und in einem weiteren kleineren Topf in **Butter** glasig dünsten. **Tomatenmark** dazugeben und unterrühren, am besten mit einem Schneebesen, etwa 5 Minuten bei niedriger Temperatur anschwitzen. Dann **Mehl** hinzufügen und gut weiterrühren, sodass eine Mehlschwitze entsteht. Von der **Brühe**, in der das Fleisch und Gemüse gekocht wurde, keltenweise etwas in die tomatige Mehlschwitze geben und gut rühren, bis alle Klümpchen weg sind. Nun die entstandene **Tomatensoße** in den großen Suppentopf zur Brühe geben, **Sahne** und **saure Sahne** hinzufügen und mit reichlich **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Smacznego!**

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

3–4 L Wasser  
500 g Hähnchenfleisch  
200 g Tomatenmark  
1 Zwiebel  
200 g Sahne  
3 EL Mehl  
1–2 Lorbeerblätter  
2–3 Pimentkörner  
2–3 Pfefferkörner  
80 g Butter  
1 Becher saure Sahne  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Köchinnen Anna Hutnik & Halina Pańczyk:

Zu dieser Suppe passen Suppennudeln oder auch Reis sehr gut. Die Vorbereitungszeit ist kurz und das Ergebnis einfach köstlich.



# Sauerampfersuppe

Russland

## Zubereitung

**Fleisch** in 5 Liter Salzwasser 1,5–2 Stunden kochen lassen. **Kartoffeln**, **Möhren** und **Zwiebeln** schälen, waschen und fein würfeln. **Kartoffeln** zum **Fleisch** geben, 10 Minuten kochen lassen. Danach **Zwiebeln** und **Möhren** in **Öl** in einer Pfanne glasig dünsten, **Tomaten** zugeben, kurz anbraten. Pfanneninhalte in die **Suppe** geben. Zuletzt den kleingeschnittenen **Sauerampfer** in die Suppe geben, 5 Minuten köcheln lassen. **Schmand** in die Suppe geben, umrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Eier** abkochen (hart), pellen und hälfen. Jede Portion Suppe in der Tellermitte mit einem halben **Ei** dekorieren.

## Zutaten

### Rezept für 10 Liter Suppe

500 g Sauerampfer  
3 kg Kartoffeln  
1 kg Zwiebeln  
1 kg Tomaten  
1 kg Möhren  
1,5 kg Schweinefleisch  
4 Becher Schmand  
10 Eier  
Öl, Salz, Pfeffer

Köchinnen *Elena Ilyenkova*  
und *Olga Kiryuschkin*



# Waldpilzeintopf

Karelien, Russland

## Zubereitung

Die **Pilze** mit einem **Lorbeerblatt** im **Wasser** gar kochen. Die **Pilzbrühe** in einen Suppentopf (ohne Pilze) abgießen. **Karotte** und **Zwiebel** putzen, schälen und fein würfeln. Das **Öl** in einer Pfanne erhitzen, **Karotten-** und **Zwiebelwürfel** hinzufügen, darin goldbraun andünsten. Dann die abgetropften **Pilze** dazu geben und ca. 5 Minuten weiterbraten. **Kartoffeln** schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und in der **Pilzbrühe** 10 Minuten kochen. In dem Topf, in dem die **Kartoffeln** köcheln, **Zwiebel**, **Möhren** und **Pilze** dazugeben und ca. 10 Minuten weiterkochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack abschmecken. Jede Portion mit 1 EL **Schmand** und kleingehackten **Dill** dekorieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 500 g Waldpilze (Steinpilze oder eine Mischung)
- 500 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- Sonnenblumenöl
- 3 L Wasser
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Bund frischer Dill
- 1 Becher Schmand
- Salz (nach Geschmack)
- Pfeffer

*Köchin Evgeniia Iusheva*



Internationales  
Suppenfest



# Kartoffel-Champignon-Suppe

Russland

## Zubereitung

Das **Hähnchen** waschen und als Ganzes in ca. 3 Liter **Wasser** etwa eine Stunde aufkochen. Anschließend die **Brühe** durch einen Sieb geben. **Champignons** in Scheiben schneiden und die Stiele abtrennen. Die **Champignons** werden sodann ca. 40 Minuten in der **Bouillon** gekocht. **Kartoffeln** und das **Gemüse** werden in Würfel geschnitten. **Zwiebeln** und **Karotten** werden in **Butter** gedünstet.

Die **Champignonstiele** werden zum Dünsten dazugegeben. **Kartoffeln** werden der **Bouillon** hinzugefügt und zum Aufkochen gebracht. Das gedünstete **Gemüse** sowie die **Champignonstiele** werden beigefügt. Ca. 5 Minuten bevor die Suppe fertig ist werden die **Tomaten** hinzugegeben. 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 Porree-Lauch  
50 g Petersilienwurzel  
50 g Butter  
eine Prise Salz  
etwas Pfeffer

### Koch Waldemar Keil (Bürger Aktiv Lahr e.V.):

Die Suppe ist in unserer Heimatregion (Uralgebiet) sehr beliebt und weit verbreitet.



# Weißer Bohnensuppe

Polen

## Zubereitung

**Weißer Bohnen** über Nacht in kaltem **Wasser** einweichen lassen. **Karotten** und **Kartoffeln** schälen, waschen und Kartoffeln würfeln, **Karotten** in Streifen schneiden. **Bohnen** absieben. Bohnen, Karotten und Kartoffeln in einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und zusammen gar kochen. Den **Speck** und **Zwiebel** in feine Würfel schneiden, in **Öl** anbraten.

Während das **Gemüse** kocht, immer wieder mit **Wasser** auffüllen. Den **Speck** in den Topf geben, mit **Salz**, **Majoran** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Schluss **Mehl** mit **Wasser** anrühren, mit etwas **Brühe** vermischen und unter rühren in die Suppe geben. Suppe aufkochen lassen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g weiße Bohnen  
200 g Speck  
500 g Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
1 TL Majoran  
2 EL Mehl  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer

### Köchin Danuta Kozłowska:

Lecker und einfach perfekt für die Winterzeit.



Internationales  
Suppenfest



# Lentejas con Chorizo a la andaluza

Andalusien/Spanien

## Zubereitung

Die **Linsen** gut waschen. Je nach Sorte ein paar Stunden einweichen lassen. Die hier verwendeten „**Pazdina**“ braucht nicht eingeweicht werden. **Karotten** schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. **Paprikas** gründlich putzen, **Tomate** waschen, **Zwiebel** schälen, jeweils in Hälften schneiden. **Kartoffeln** und **Knoblauch** schälen, waschen, Kartoffeln in feine Stückchen schneiden.

Einen großen Topf mit allen vorbereiteten Zutaten füllen, **Safran**, **Olivenöl** und **Lorbeerblatt** zugeben. Topf mit Wasser füllen, bis alle Zutaten bedeckt sind. Suppe aufkochen lassen, dann Deckel auflegen und solange auf niedriger Hitze köcheln lassen, bis die **Linsen** weich sind.

**Paprika**, **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Tomaten** herausnehmen, mit einem Stabmixer pürieren und wieder in die Suppe geben. **Chorizo** in Stücke schneiden, in die Suppe geben und etwas mitkochen. Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

250 g Linsen „Pazdinas“  
1 Chorizo  
2 Karotten  
1 rote Paprika  
1 grüne Paprika  
1 große reife Tomate  
1 Zwiebel  
2–3 Knoblauchzehen  
2 große Kartoffeln  
½ Tasse Olivenöl  
1 Messerspitze Safran  
1 Lorbeerblatt  
Wasser, Salz, Pfeffer

### Köchin Marina Munoz Lopez:

Die Suppe erinnert mich an die Heimat, denn dort wurde sie mindestens einmal die Woche serviert: Eisenreich, preiswert und gesund.

### und Köchin Tina Krause:

Die Linsensuppe kann man auch vegetarisch machen, vegetarische Chorizo bekommt man im Bio-Geschäft.



# Maniok-Kürbis-Suppe

Sri Lanka

## Zubereitung

Die **Zwiebeln** fein würfeln, mit **Kümmel** in **Öl** anbraten, goldgelb werden lassen. **Peperoni** und **Knoblauch** klein hacken, in den Topf geben. Den **Maniok** schälen, würfeln, in den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. 1 Glas **Wasser** zugeben. **Kürbis** würfeln, in den Topf geben, umrühren und Deckel auflegen.

**Kokosnuss** knacken und das Fruchtfleisch z.B. mit Hilfe einer „Kokosnuss-Raspelmaschine“ lösen und mit 100 ml **Wasser** mixen. Die entstandene **Kokosnussmilch** und die restlichen Zutaten in den Topf geben, umrühren. **Wasser** auffüllen (bis es insgesamt 10 Liter Inhalt ergibt), Topf mit dem Deckel schließen, auf niedrige Temperaturstufe 10 Minuten köcheln lassen.

## Zutaten

### Rezept für 10-Liter-Suppe

- 1,5 kg Maniok
- 2½ kleine Kürbis (z.B. Hokkaido)
- 150 g Knoblauch
- 400 g Zwiebeln
- 200 g Currypulver
- 100 g Kümmel
- 1 Kokosnuss
- 10 Peperoni
- 2–3 Prisen Pfeffer
- Wasser
- 10 EL Sonnenblumenöl

### Köchin Sugirtha Navarathinam:

Die Suppe ist scharf wie das Essen, das in Sri Lanka serviert wird.



Internationales  
Suppenfest



# Kartoffelsuppe

Bayern, Deutschland

## Zubereitung

**Kartoffeln** waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel**, **Speck** und **Sellerie** in Würfel, **Karotten** und **Lauch** in kleine Scheiben schneiden. **Speck** in etwas **Butterschmalz** anbraten, dann **Zwiebeln** dazugeben und etwas mitbraten. **Kartoffeln** und das **Gemüse** zugeben, etwas andünsten lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Majoran**, **Liebstöckl** und **Chilipulver** würzen, mit der **Fleisch-** oder **Gemüsebrühe** auffüllen – ca. 20 Minuten köcheln lassen. Suppe komplett oder teilweise pürieren.

**Würstchen** in Scheiben und klein geschnittene **Petersilie** dazu geben und ziehen lassen (nicht mehr kochen). Nach Belieben mit etwas **Sahne** und **Muskatnuss** verfeinern!

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 100 g geräucherter Speck
- 2 Karotten
- 1 kleine Stange Lauch oder
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 1 Stück Sellerie (ca. 5 cm Durchmesser)
- etwas Butterschmalz
- 1½ L Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL Majoran
- 2–3 Blätter Liebstöckl
- 1 Bund Petersilie
- 2–3 Wiener Würstchen
- Sahne und Muskatnuss

### Köchin Brigitte Ohnemus:

Kalte Herbst- und Wintertage werden nach Genuss der Suppe wärmer!



Internationales  
Suppenfest



# Hähnchen-Jogurt-Suppe

Syrien

## Zubereitung

**Hähnchenbrust** in Salzwasser gar kochen. In einem 2. Topf den **Jogurt** mit den **Gewürzen (Salz, Maggi, Pfeffer, Muskat)** und der **Speisestärke** vermischen, aufkochen lassen bis er eingedickt ist. **Hähnchenfleisch** aus der Brühe nehmen, würfeln. **Jogurt** und **Hähnchenfleisch** in die Brühe geben, umrühren. Suppe aufkochen lassen. Mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Liter Suppe

- 2 kg Jogurt
- 1 kg Hähnchenbrust
- 3 L Wasser
- 2 EL Maggi
- 1 EL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Muskat
- 3 EL Speisestärke

### Köchin Samira Rezko:

Diese Suppe verbindet mich mit meiner Heimat.



Internationales  
Suppenfest



# Tom Kha Gai

Thailand

## Zubereitung

125 ml (1 Messbecher) von der **Kokosmilch** abteilen, die restliche **Kokosmilch** mit 2 Messbecher **Wasser** verdünnen. **Hühnerbrust** in 1 cm breite, 4 cm lange Streifen schneiden, mit 2–3 EL verdünnter **Kokosmilch** und den in Ringen geschnittenen **Schalotten** in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, bis das Fleisch durch ist. **Pilze** vierteln, in kochendem Salzwasser 1 cm blanchieren, in einem Sieb gründlich abtropfen lassen. Restliche verdünnte **Kokosmilch** in einen Topf geben, 3–5 Minuten aufkochen lassen, zwischendurch umrühren.

Den geschälten **Galgant** und **Zitronengras** in dünne Scheiben schneiden. Beides und die gebratene **Hühnerbrust** in die kochende **Kokosmilch** geben. Fleisch garen lassen. Dann die zerrissenen **Kaffir-Limettenblätter** und die **Pilze** hinzu geben. Die Suppe mit **Fischsauce** würzen, nicht umrühren, evtl. mit etwas **braunem Zucker** abschmecken. Hitze des Herds verringern, dann die dickflüssige **Kokosmilch** dazu geben, alles gut verrühren und vom Herd nehmen.

Die Suppe mit **Limettensaft** und die in einem Mörser zerstoßenen **Chilis** abschmecken. Der Geschmack sollte salzig, sauer und scharf sein – dabei nur wenig süß. Mit **Koriander** garnieren und servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 500 ml Kokosmilch
- 300 g Hühnerbrustfilet
- 1 Stück (40 g) Galgant
- 2 Stängel Zitronengras
- 200 g Champignons oder Austerpilze
- frische thailändische Chilis
- 2 Schalotten
- 4–6 Kaffir-Limettenblätter
- 3–4 EL Fischsauce
- 3–4 EL Limettensaft
- 1–2 Stangen Koriander oder Korianderblätter
- 1 TL brauner Zucker

### Köchin Suratsavadee Röderer:

Der süße Geschmack der Kokosmilch, die Schärfe des Chilis und die Säure der Zitronen ergeben eine perfekte Mischung und Aroma. Tom-Kha-Gai ist eine thailändische Köstlichkeit und immer ein beliebtes Gericht in thailändischen Haushalten.



# Hackfleisch-Lauch-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

**Lauch** putzen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden. **Kartoffeln** schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen, fein würfeln. **Zwiebelwürfel** in einem hohen Topf in **Öl** anbraten. Das **Hackfleisch** zufügen und krümelig anbraten, bis es etwas Farbe annimmt. Dabei fortlaufend rühren. **Lauch** zugeben und etwas anbraten lassen. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen. **Kartoffeln** zufügen und das Ganze 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss **Schmelzkäse**, **saure Sahne** und **Crème fraîche** zufügen und nochmals aufkochen lassen.

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

300 g Rinderhackfleisch

1 große Zwiebel

2 EL Öl

1 große Stange Lauch

2 große Kartoffeln

200 g Schmelzkäse

2 EL saure Sahne

1 EL Crème fraîche

1 L Gemüsebrühe

1 TL Salz

0,5 TL Pfeffer

1 Prise Muskat

*Köchinnen sind Julia, Romina, Melina, Jana, Laura, Lynette und Jeanette vom Mädchentreff der Otto-Hahn-Realschule: Die Suppe ist sehr lecker.*



Internationales  
Suppenfest



# Pistazien-Orangen-Suppe

## Soup-e pesteh

Persien

### Zubereitung

**Pistazien** in einem Mörser oder in der Küchenmaschine fein mahlen. Einen Suppentopf (ohne **Öl**) stark erhitzen und das **Pistazienmehl** darin unter ständigem Umrühren etwa 3 Minuten rösten. **Wichtig:** Ständig rühren, damit nichts anbrennt. Sobald die **Pistazien** etwas Farbe nehmen und einen schönen Duft entwickeln, sofort aus dem Topf nehmen in eine Schüssel umfüllen.

In dem Topf das **Öl** auf eine mittlere Temperatur erhitzen und das **Mehl** nach Art einer Mehlschwitze unter Rühren angebräunen. Mit etwas **Hühnerbrühe** angießen, kräftig mit dem Schneebesen durchschlagen, dann die restliche Brühe zugeben, durchschlagen bis alle Klümpchen glatt gerührt sind und zum Kochen bringen. Die **Pistazien** zugeben, nochmals kräftig durchschlagen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe 25–30 Minuten unter dem Deckel köcheln lassen dabei gelegentlich umrühren.

**Orangen** filetieren, darauf achten, dass die bittere weiße Haut komplett entfernt wird. **Lauchzwiebeln** in dünne Scheiben schneiden. Abschließend den **Orangensaft** in die Suppe geben und mit warm werden lassen. Suppe auf Tellern anrichten, die **Zwiebelscheiben** in die Mitte geben und mit 1–2 **Orangenfilets** dekorieren.

### Zutaten

#### Rezept für 5 Liter Suppe

- 750 g geschälte Pistazien
- 15 EL Olivenöl
- 5 EL Mehl
- 3,7 L Hühnerbrühe
- Salz und schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0,5 L Orangensaft
- 5 Frühlingszwiebeln
- 2 Orangen

### Koch Djahan Salar



# Kürbis-Creme-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

Für die Suppe den **Kürbis** waschen, putzen und halbieren. Die Fasern und Kerne mit einem Löffel entfernen. Das **Kürbisfleisch** samt Schale in etwa 1½ cm große Würfel schneiden. Die **Kürbiswürfel** mit der **Brühe** in einen Topf geben und **Lorbeerblatt**, **Ingwer** und **Knoblauch** hinzufügen. Alles knapp unter dem Siedepunkt 20 bis 30 Minuten weich dünsten. Das **Currypulver** unterrühren, die **Sahne** dazu gießen und die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Die **kalte Butter** mit dem Stabmixer unterrühren und die Suppe mit **Chilisalz** abschmecken.

Währenddessen für die **Croûtons** von der **Laugenstange** das **Salz** entfernen und die Stange in Würfel schneiden. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und die **Butter** darin erhitzen. Die **Laugenwürfel** und die **Vanilleschote** dazugeben, etwas **Zimt** darüber reiben und die **Croûtons** darin hell anrösten. Leicht mit **Chilisalz** würzen, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zum Servieren die **Kürbissuppe** mit dem Stabmixer nochmals aufschäumen, auf vorgewärmte tiefe Teller verteilen und die **Stangen-Croûtons** dazu reichen.

## Zutaten

### Für 4 Personen

500 g Hokkaido-Kürbis  
750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
3 Ingwer-Scheiben  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Currypulver  
150 ml Sahne  
40 g kalte Butter  
Chili-Salz

### Croûtons:

1 Laugenstange  
½ EL Butter  
1 kleines St. Zimtrinde  
¼ Vanilleschote

**Koch Joachim Schmelzer:**  
Kürbis-Creme-Suppe gehört einfach zur Jahreszeit, das ist das Besondere an der Suppe.



# Kartoffelsuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Speck** in wenig **Öl** auslassen, in kleine Würfel geschnittene **Zwiebeln** zusammen mit einem kleinen Stück **Butter** dazugeben und kurz andünsten. Gewürfelte **Kartoffeln** dazu geben und leicht anbraten. Gewürfelte **Karotten, Sellerie**, in dünne Scheiben geschnittenen **Lauch** und die gehackte **Knoblauchzehen** dazu geben und kurz anschwitzen.

Mit **Weißwein** und **Brühe** auffüllen und die **Lorbeerblätter** dazu geben. Das Ganze 15–20 Minuten kochen lassen (**Kartoffeln** müssen leicht bissfest sein) und die Masse mixen oder pürieren. **Sahne** dazu geben. Mit **Zucker, Muskat (Salz und Pfeffer nach Geschmack)** und **Zitrone** und/oder **Essig** abschmecken. Gehackte **Petersilie** und **Rosmarin** hinzufügen. Die **Würste** in Scheiben schneiden und in etwas **Butter** anschwitzen und in die Suppe geben.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

- 3 kg Kartoffeln
- 6 Zwiebeln
- 6 pikante Würstchen
- 450 g Schlagsahne
- 2,25 L selbstgekochte Gemüsebrühe
- 300 ml Weißwein
- 6 Stangen Lauch
- 3–6 Knoblauchzehen
- 6 große Karotten
- $\frac{3}{4}$  Knolle Sellerie
- 150 g Butter
- 60 g Speck
- 3 handvoll Petersilie
- Öl, Lorbeerblätter, Rosmarin, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, Zucker, Essig oder Zitrone

**Koch Joachim Schmelzer:**  
Kartoffelsuppe gehört einfach zur Jahreszeit, das ist das Besondere an der Suppe.



Internationales  
Suppenfest



# Nisek-Linsensuppe

Türkei / Irak

## Zubereitung

Die **Hähnchenbrust** in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in **Öl** anbraten. Danach die **Zwiebeln** schälen, fein hacken. Wenn alles goldbraun gebraten ist, Pfanneninhalt in einen Topf umschütten, **Linsen** dazu geben und **Wasser** aufgießen, bis die **Linsen** bedeckt sind. **Salz**, **Tomatenmark** und **Gewürze** zur Suppe geben und langsam 45 Minuten köcheln lassen.

## Zutaten

1,5 kg rote Linsen  
500 g Hähnchenbrust  
5 Zwiebeln  
1 EL Maggi  
1 EL Gemüsebrühe  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Öl  
1,5 EL Salz

### **Köchin Roshki Shamsani:**

Schon meine Oma und auch meine Mutter kochten diese Suppe, denn sie ist sehr gesund und schmackhaft.



Internationales  
Suppenfest



# BUTAJIRU- Misosuppe mit Schweinefleisch

Japan

## Zubereitung

**Ingwer** und **PiriPiri** sehr klein schneiden, mit dem **Sesamöl** in einen Topf geben. **Gemüse** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und PiriPiri im Topf anbraten und anschließend das Gemüse hinzugeben und ebenfalls anbraten. Anschließend das in mundgerechte Stücke geschnittene **Schweinefleisch** hinzugeben. Fleisch scharf anbraten. Im nächsten Schritt 750 ml kochendes **Wasser** in den Topf hinzugeben. Köcheln lassen bis die **Kartoffeln** weich sind.

In der Zwischenzeit die **Frühlingszwiebel** in sehr dünne Ringe schneiden und zur Seite legen. Sobald die Kartoffeln weich sind, den Topf zur Seite stellen und das **Miso** darin auflösen. In die Teller geben und die **Frühlingszwiebeln** zur Dekoration hinzufügen

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- ½ TL Ingwer
- ½ TL PiriPiri (getrocknete rote Chili)
- 1 EL Sesamöl
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 St. Schwarzwurzel
- 6 Shiitake
- 200 g Schweinefleisch
- 5 TL Miso
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 TL Sesam
- 750 ml heißes Wasser

### Köche Akiko Takahashi und Christian Atz:

Sehr beliebte, typische Suppe für den Herbst und Winter.



Internationales  
Suppenfest



# Borschtsch

Russland

## Zubereitung

**Fleisch** in 5 Liter Salzwasser gar kochen. **Kartoffeln, Zwiebeln, Karotte, Rübe** und **Sellerie** schälen, waschen. **Kartoffeln** würfeln und in die Suppe geben. **Zwiebeln, Karotten, Rübe** und **Sellerie** fein würfeln, in **Öl** in einer Pfanne 5 Minuten anbraten. **Weißkohl** putzen, in feine Streifen schneiden und zu dem angebratenen **Gemüse** in die Pfanne geben. **Tomatenpaste** zum **Gemüse** geben, 3 Minuten braten, dabei gelegentlich umrühren.

**Fleisch** aus der **Suppe** nehmen, warmstellen und kurz vor dem Servieren in gleichmäßige Scheiben schneiden. Gebratenes **Gemüse** in die Suppe geben, 5 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** und **Dill** abschmecken. **Sauerrahm** sämig rühren, **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Sauerrahm verrühren. Suppe mit einem Klecks Sauerrahm servieren.

## Zutaten

### Für 5 Liter Suppe

500 g Rindfleisch  
1 Karotte  
4 Kartoffeln  
300 g Weißkohl  
1 Rübe  
1 Sellerie  
1 Zwiebel  
10 g Dill  
1 EL Tomatenpaste  
100 g Sauerrahm  
5 L Wasser  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Öl  
Salz

### Köchin Olga Temke:

Als Beilage reichen wir zur Suppe geröstete Brötchen, die wir vor dem Rösten mit Knoblauch bestrichen haben.



Internationales  
Suppenfest



# Pizzasuppe

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 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit **Salz**, **Pfeffer** und **Oregano** abschmecken. Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen **Parmesan** auf die Suppe streuen.

**Köchelinnen sind Schüler und Schülerinnen vom Max-Planck-Gymnasium zusammen mit ihrer Schulsozialarbeiterin 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 hin-

## 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  
 $\frac{3}{4}$  L Gemüsebrühe  
1 EL Parmesan  
Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl

zufügen, oder vielleicht lieber etwas Salami? 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



# Braune Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

Das **Rindfleisch** im Schnellkochtopf rundherum anbraten. **Zwiebeln** schälen, grob würfeln. **Linsen** waschen, abtropfen lassen. **Linsen, Zwiebelwürfel** und vorgekochter **Weizen** zum Fleisch geben, **Salz** zufügen. Topf mit **heißem Wasser** auffüllen, Deckel schließen. Suppe 1,5 Stunden auf mittlerer Hitze kochen lassen. Zum Schluss mit **Salz** abschmecken, warm servieren.

## Zutaten

### Rezept für 30 Personen

750 g braune Linsen  
500 g vorgekochter Weizen  
500 g Suppenfleisch vom Rind  
500 g Zwiebeln  
heißes Wasser

### Köchin Rajaa Yagou:

Diese Suppe ist gesund und ist im Winter sehr beliebt.



Internationales  
Suppenfest



# Tarhana

Türkei

## Zubereitung

In einem Topf bei mittlerer Hitze **Butter** schmelzen lassen. **Tomatenmark** darin kurz anrösten, kaltes **Wasser** zugeben, umrühren. **Tarhana-Pulver, Salz** und **Pfeffer** zugeben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. 1–2 Minuten köcheln lassen, Herd ausschalten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Suppe** vor dem servieren mit kleingeschnitten **Dill** und **Petersilie** bestreuen.

**Tarhana** wird in der Türkei am Ende des Sommers aus **Joghurt, Tomaten, Knoblauch** und **Paprika** gemacht. Die breiartige Mischung wird tagelang unter der Sonne zum Trocknen ausgelegt.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

4 EL Tarhana-Pulver  
1 EL Butter  
1 EL Tomatenmark  
800 ml Wasser  
1 Bund Dill  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Köchin Hava Yildiz:

Der Sultan besuchte eine sehr arme Familie an Ramadan zum Fastenbrechen. Es war der Familie sehr peinlich nur diese Suppe anbieten zu können, aber leider hatten sie nichts anderes. Dem Sultan schmeckte sie köstlich und er gab ihr den Namen Dar-Hane (bescheidenes Heim): Tarhana



Internationales  
Suppenfest



# Reissuppe

Irak

## Zubereitung

**Öl** in einen Topf geben, klein geschnittenes **Fleisch** dazugeben, anbraten. **Fleisch** mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Dann **Mandeln**, kleingeschnittene **Karotten**, **Nudeln**, **Paprikapulver** und **Sultaninen** dazugeben. **Wasser** zufügen. Suppe ca. 45 Minuten köcheln lassen. **Eier** extra abkochen (hart), schälen und halbieren. Jeweils  $\frac{1}{2}$  **Ei** zur Suppe pro Portion geben.

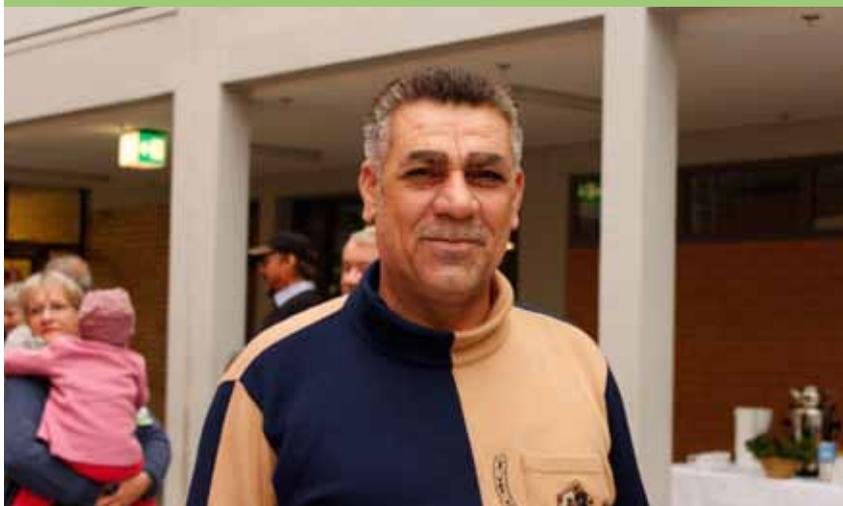
## Zutaten

### Rezept für 25 Personen

2 kg Reis  
2 kg Putenfleisch  
500 g Sultaninen  
4 L Wasser  
1 kg Möhren  
 $\frac{1}{4}$  L Öl  
1 EL Salz  
1 TL Paprikapulver  
300 g Mandeln  
10 Eier  
Pfeffer

### Koch Badal Zedo:

Mich verbindet mit der Suppe Erinnerungen Feste, weil sie dort oft gekocht wurde.



Internationales  
Suppenfest





# Rezeptbuch