

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 gehäufte 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.

Caldinho de feijão

(Schwarzbohnsuppe)

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

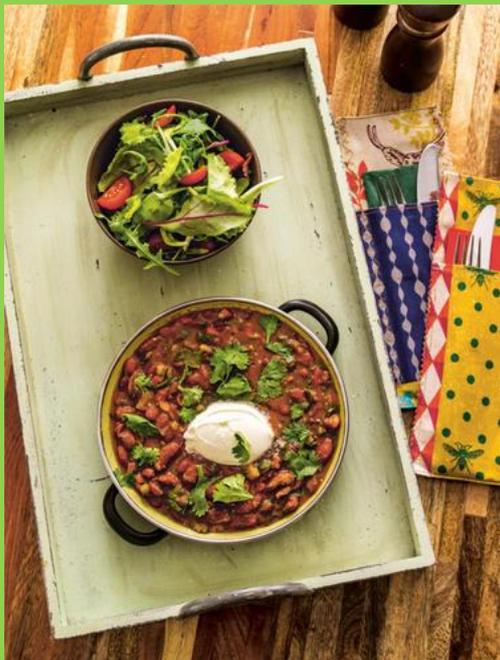
4 Tassen Wasser

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.

Ezogelin (Brautsuppe)

Türkei

Zubereitung

Linsen verlesen. **Linsen** und **Bulgur** jeweils in ein Sieb geben, waschen und abtropfen lassen. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein würfeln. In einem Suppentopf 30 g **Butter** zerlassen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. **Linsen, Bulgur, Tomatenmark, Paprikapaste** und **Salz** dazugeben. Alles verrühren und mit **Wasser** angießen. Suppe bei mittlerer Hitze 45 Min. köcheln lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Suppe kurz abkühlen lassen und durch ein Sieb passieren, zurück in den Topf schütten. Evtl. etwas Wasser nachgießen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die restliche Butter in ein Pfännchen zerlassen, **Minze** einstreuen und darin verrühren. Diese Mischung in die Suppe einrühren.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

100 g rote Linsen
100 g feiner Bulgur
1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
60 g Butter
2 EL Tomatenmark
1 EL scharfe Paprikapaste
1,5 L Wasser
1 TL Salz
1 TL getrocknete Minze
gemahlener Pfeffer



Köchin Sermin Akkus:

Es ist eine perfekte Suppe für die Winterzeit. Wir sehen die Suppe auch als Gabe. Denn man kann durch einfache wenige Zutaten ein Gericht für viele Personen machen, die einen auch für lange Zeit sättigt.

Arabische Spinatsuppe mit Linsen

Syrien

Zubereitung

Linsen in kochendes **Wasser** geben (nicht salzen), weich kochen, Wasser abschütten. **Knoblauch** schälen und würfeln. Mit Linsen 1 - 2 Min. im heißen **Öl** glasig dünsten. Mit den **Gewürzen** bestäuben, kurz anschwitzen, dann mit heißer **Gemüsebrüh** ablöschen. Leicht **salzen** und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen lassen.

Inzwischen **Spinat** putzen und gründlich waschen. In reichlich kochendem Salzwasser 2 - 3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann etwas ausdrücken. Eine Kelle Linsen herausheben. Übrige Suppe pürieren und mit **Zitronensaft** würzen und nach Geschmack abschmecken. Linsen und Spinat zufügen und abschmecken. Dazu passt Fladenbrot.

Zutaten

Rezept für 5 Liter Suppe

10 St. Knoblauchzehen
500 g rote Linsen
5 L Wasser
2 Paprikaschoten (rot)
10 EL Sonnenblumenöl
5 l Gemüsebrühe
1000 g Blattspinat, jung
5 EL Zitronensaft
Salz; Gewürze nach Geschmack
z.B. Paprikapulver, Piment,
Kreuzkümmel, Koriander,
schwarzer oder Cayennepfeffer

Köchin Eiman Alserie:

Eine besonders schmackhafte
vegetarische Suppe.



Pilzsuppe

Syrien

Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** schälen, fein würfeln. Im **Öl** in der Pfanne goldbraun dünsten. **Pilze** putzen, in mundgerechte Stücke schneiden, in die Pfanne geben und unter Rühren kurz im heißen Öl wenden. **Mehl** über die Pilze geben und kurz anbraten. Die **Milch** und **Sahne** zugeben und aufkochen lassen. Dabei die Pilze immer wieder wenden. Danach langsam die **Brühe** zugießen, darauf achten dass es keine Klümpchen entstehen. Die Pfanne nach dem Aufkochen abdecken und ca. 5 Min. köcheln lassen. Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, in die Teller geben und servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 EL Olivenöl
2 Zehen Knoblauch frisch
2 EL Mehl
1 Zwiebel
450 g frische Pilze nach Geschmack
200 ml Milch
200 ml Sahne
850 ml Gemüsebrühe
Salz, weißer Pfeffer



Koch Yamen Shikh Alzour:
Diese Suppe hat einen unverwechselbaren Geschmack!

Nudelsuppe mit Butterklößchen

Russland

Zubereitung

Suppe: Das ausgenommene **Hähnchen** unter kaltem **Wasser** abspülen und in einem Topf mit **Salzwasser** bedecken. Geputztes **Suppengrün**, **Lorbeerblatt** und geschälte **Zwiebel** zugeben. Das Hähnchen 1½ bis 2 Std. kochen,

Nudeln selber machen: Teig aus **Eier**, **Salz** und **Mehl** kneten. Anschließend den Teig dünn ausrollen und mit einem Messer in dünne Streifen schneiden.

Butterklößchen: Krusten vom **Brot** abschneiden und im Ofen rösten, bis hellbraun sind. Danach fein mahlen. Den restlichen Laib fein reiben (Krümel). **Butter** schmelzen lassen bis es ganz heiß wird und über das **Paniermehl** geben. 2 ganze **Eier** zu den Brotkrümel geben, gut durchmischen, dann das Paniermehl unterheben. Mit **Salz** abschmecken. Mit einem Löffel aus der Masse kleine runde Klößchen formen.

Hähnchen, **Suppengemüse** und **Lorbeerblatt** aus der Suppe nehmen, **Nudeln** und **Klößchen** in die Suppe geben, 7 – 10 Min. köcheln lassen. Suppe in Teller geben, mit **Dill** und **Petersilie** garnieren.

Das Hähnchen wird separat serviert.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

3 L Wasser
1 kleines Suppenhähnchen
1 P. Suppennudeln oder selbergemacht aus 2 Eier und Mehl
500 g altbackenes, helles Brot
125 g Butter
2 Eier
1 Bund Suppengrün
1 Zwiebel
1 Lorbeerblatt
3 – 4 Zweige Dill und Petersilie
Salz



Köchin Elsa Bernhardt

Die Suppe wurde in Russland gekocht, wenn Feiertage waren. Sie ist sehr beliebt und in der Familie und mit Gästen genossen. Sie wird bei einem mehrgängigen Menü als erster Gang serviert.

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.

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

Die ganze Masse zu dünnen Pfannkuchen verarbeiten und abkühlen lassen. 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!



Cremige Zanzibar Süßkartoffelsuppe

Südafrika

Zubereitung

Süßkartoffel und **Karotten** schälen, grob würfeln. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, in feine Scheiben schneiden. **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Temperatur glasig dünsten. Gewürfeltes **Gemüse** und **Sanzibar-Gewürz-mischung** zugeben. Unter ständigem Rühren kurz goldgelb anrösten. Rote **Linsen** zugeben, mit **Wasser** ablöschen. 25 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren, bis alles weich ist. Mit dem Pürierstab Suppe pürieren, evtl. etwas Wasser zugeben. Suppe mit **Salz, Pfeffer, Gelbwurzel** und **Creme fraiche** abschmecken. Suppe in Suppentassen servieren, mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Köche und Köchinnen sind (auf dem Bild sind zu sehen): Younis Alnooh, Mohammad Sharifi und ihre Lehrerin Frau Braunstein

Zutaten

Rezept für 4 Personen

4 große Süßkartoffeln
400 g Karotten
300 g rote Linsen *
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 EL Olivenöl
1,5 L Wasser
200 g Creme fraiche o. Sahne
1 TL Gewürzmischung *
„Zanzibar“
2 TL Gelbwurzel, gemahlen *
Blattpetersilie, gehackt
Salz, Pfeffer

Nicht auf dem Bild sind: Gareth Lang, Tugce Levent, Leonie Weinacker, Huda Allo, Iman Bayat, Jennifer Billharz, Veronika Fischer, Melina Nierling Maria Furtwängler Schule Lahr, Klasse VABR 1 + 2



Unsere Schülergruppe besteht aus verschiedenen Nationalitäten: Syrien, Türkei, Afghanistan und Deutschland. Wir wollen in unserem Fach auch den fairen Handel (* im Rezept) unterstützen. Essen ist Vielfalt und Genuss!

Roter Borsch

Russland

Zubereitung

In einem großen Topf **Salzwasser** erhitzen, **Fleisch** abkochen, herausnehmen und fein würfeln. Alles **Gemüse** schälen oder waschen, fein würfeln. **Kartoffel-** und **Kohlwürfel** mit **Lorbeerblätter** in die Brühe geben, gar kochen. **Rote Betewürfel** in heißes **Öl** anbraten, danach die **Zwiebel-, Karotten-** und **Paprikawürfel** dazugeben und ebenfalls anbraten. Je nach Geschmack würzen. **Tomatenmark** und **Tomatenketchup** dazugeben, gut umrühren. Alle Zutaten in die Brühe geben, 3 Min. aufkochen lassen. Lorbeerblätter aus der Suppe nehmen, nach Geschmack abschmecken. Die Suppe mit **Fleischeinlage** und wenig **Schmand** serviert.

Zutaten

Rezept für 50 Personen

10 L Wasser
3 kg Kartoffeln
2,5 kg Weißkohl
500 g Zwiebeln
5 rote Paprikaschoten
2 kg Schweinefleisch (Nacken)
500 g Karotten
3 Rote Bete
4 B. Schmand
1 Tube Tomatenmark
250 g Tomatenketchup
500 g Tomaten
100 g Dill und Petersilie
Sonnenblumenöl
Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer und Gewürze
nach Geschmack



Köchinnen Lili Seibel, Izabela Beck, Ronja Doering vom Café Löffel, Lahr

Viele Besucher aus dem Café Löffel kommen ursprünglich aus Russland. Sie verbinden die Suppe mit einem Stück „Heimat“. Außerdem schmeckt die Suppe sehr gut.

Zemã cu táiței da casã

Moldawien

Zubereitung

Huhn waschen, in einen großen Topf mit **Salzwasser** bedecken. **Zwiebeln** schälen in den Topf geben. Huhn ca. 1 Std. kochen. **Karotten** und **Kartoffeln** schälen, würfeln, in die Suppe geben, 5 Min. garen lassen. **Paprika** fein würfeln, zur Suppe geben. **Tomaten** waschen, fein reiben, in die Suppe geben, alles nochmals 5 Min. kochen lassen. Huhn aus der Suppe nehmen, es wird separat serviert. Mit **Salz** und **Saft** einer **Limone** abschmecken. Aus **Ei**, **Salz** und **Mehl** einen festen Teig fertigen, dünn ausrollen, in feine Streifen schneiden. In die Suppe geben und ca. 5 Min. garen lassen. **Petersilie** und **Dill** in die Suppe geben und ziehen lassen.

Zutaten

Rezept für 25 Personen

1 Suppenhuhn
3,5 L Hühnerbrühe
600 g Kartoffeln
200 g Paprika
200 g Karotten
150 g Tomaten
400 g hausgemachte Nudeln aus
1 Ei und 150 g Mehl
1 EL Salz
20 g Petersilie
20 g Dill
2 Zwiebeln
1 Limone



Köchin Daniela Cobzae:

Es ist der Geschmack der Suppe, sie erinnert mich an meine Kindheit.

Caldo verde

Portugiesische Grünkohlsuppe

Portugal

Zubereitung

Bohnen über Nacht in kaltes Wasser einweichen. Die eingeweichten Bohnen in kaltem **Wasser** abspülen. **Zwiebeln**, **Kartoffeln** und **Knoblauch** schälen, fein würfeln. Wasser oder ungesalzene Gemüsebrühe in einen großen Suppentopf gießen und erhitzen. **Grünkohl** waschen und fein hacken. **Chorizo** fein würfeln. **Bohnen**, **Zwiebelwürfel**, **Grünkohl**, **Kartoffelwürfel**, **Tomatenmark**, **Essig**, **Chorizo** und **Knoblauch** zugeben. Bei schwacher Hitze 2 Std. ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit die Suppe nicht ansetzt. Falls nötig, mehr Wasser oder Brühe zugeben. Wenn die Suppe gar ist, **salzen** und **pfeffern**. Herd abschalten, Topf zudeckeln und die Suppe vor dem Servieren 10 Min. ruhen lassen.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

2,5 L Wasser
200 g kleine, weiße, getrocknete Bohnen,
2 große Zwiebeln
500 g Grünkohl
200 g Kartoffeln
170 g Tomatenmark
1 TL Essig
4 Knoblauchzehen
200 g Paprikawurst (Chorizo oder Kabanossi)
Salz, Pfeffer, frisch gemahlen



Köchin Cristina Costa

Diese Suppe ist typisch portugiesische Suppe, die gern im Winter gegessen wird.

Nisek (Linsensuppe)

Kurdistan

Zubereitung

Linsen waschen, abtropfen lassen. **Zwiebeln** schälen, würfeln. **Putenbrust** in kleine Stücke schneiden und mit den **Zwiebelwürfel** in **Öl** in einem Topf anbraten. Linsen dazugeben und kurz rösten. Danach alles mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen.

Mit dem **Wasser** übergießen und zum Kochen bringen. Anschliessend alles für 2 - 3 Min. auf höchste Stufe kochen lassen. Dann auf niedriger Stufe für 30 – 45 Min. köcheln lassen. Bitte beim Kochen den Deckel auf dem Topf lassen und ab und zu umrühren.

Zutaten

Rezept für 6 - 7 Personen

500 g rote Linsen
200 g Puten-oder Hähnchenbrust
1,5 kg Zwiebeln
4 – 5 TL Salz
1 EL Pfeffer
1 EL Paprikapulver
1 – 1,5 L Wasser
4 – 5 EL Öl



Roza Darwish mit
Mutter und Kinder

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 witzigerweise bei einem „Diätkurs“ kennengelernt.

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.

Karibische Kartoffel- Fischsuppe

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.

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 Zwiebeln
2 L Wasser
Salz, Pfeffer, Zimt, Kumin
(Komono), Paprika



Köchin *Linda Nassar*

Egusi Suppe

Nigeria

Zubereitung

Fleisch in einem Topf mit Wasser (Fleisch soll knapp mit Wasser bedeckt sein), auf kleiner Flamme für ca. 45 Minuten kochen. Etwas Salz, Pfeffer und klein geschnittene Zwiebel hinzufügen. Während das Fleisch kocht, etwa 1/2 Tasse Palmöl in einen hohen Topf geben und die klein geschnittene Zwiebeln darin glasig anbraten. Wenn die Zwiebel leicht gebräunt ist, werden die passierte Tomaten, Bitterleaf, Chili, Salz und Pfeffer hinzugegeben und für 15 Minuten auf kleiner Flamme geköchelt. Danach können die getrockneten und zuvor gemahlene Shrimps, sowie die Chilischoten ebenfalls zugefügt werden.

Das Melonenkern-Pulver (Dickungsmittel) mit Wasser zu einem Brei verrühren und einige Minuten quellen lassen. Den Brei in das Öl-Zwiebel-Tomaten-Gemisch geben und für ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen. Achtung: Der Brei brennt schnell an!

Das Fleisch sollte jetzt auch gar sein und wird mit dem Kochwasser in den Topf mit dem Öl und den weiteren Zutaten gegeben und vorsichtig vermengt. Nun kommen auch die Shrimps und ggf. der Fisch dazu und werden für weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme gegart.

Traditionell wird dieses Gericht mit den Fingern gegessen, wozu auf einem separaten Teller ein fester Kloß aus Grießmehl zubereitet wird, von dem man kleine Teile entnimmt, zwischen den Fingern formt, sodass man damit den Eintopf samt Fleisch aufnehmen kann.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

Ca. 250 g mageres Rindfleisch und/oder Fisch (Makrelenfilet), in mundgerechte Stücke geschnitten.

*2 Handvoll Bitterleaf
(wahlweise auch Spinat oder Grünkohl)
½ - 1 Dose passierte Tomaten
2 Zwiebeln
1 Chilischote
1 TL Salz
etwas Pfeffer
1 Handvoll getrocknete Shrimps
½ Tasse Palmöl
(ersatzweise Kokosfett)
¾ Tasse weiße Melonenkerne (Egusi), gemahlen*

Köche:

*Teilnehmer des
VHS Deutschkurses
„Einstieg Deutsch“*



Badische Sauerkrautsuppe

Baden, Deutschland

Zubereitung

Petersilienwurzeln und **Zwiebeln** schälen, fein würfeln. **Schnittlauch** waschen, in feine Röllchen schneiden. Zwiebelwürfel mit 1 EL **Butter** in einem Topf glasig dünsten, Petersilienwurzelwürfel dazugeben. Dann 2/3 des Sauerkrauts mit andünsten, mit **Sherry** ablöschen. **Brühe** dazugeben und 30 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dann fein pürieren. Nun 2 EL Butter in einem 2. Topf erhitzen, restliches Sauerkraut und **Honig** darin andünsten. **Sahne** in die pürierte Suppe geben, aufkochen lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Sauerkraut-Honig-Gemisch** in die Suppe einrühren. In Teller geben und mit Schnittlauchröllchen garnieren. Guten Appetit.!

Zutaten

Rezept für 4 Personen

750 g frisches Sauerkraut
2 Petersilienwurzeln
3 EL Butter
150 ml Sherry
1,2 L Gemüsebrühe
400 ml Sahne
3 Zwiebeln
2 EL Honig
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer



*Köche sind Mitglieder
der Familie Andrea und Georg
Eisenmann*

Tschetschenische Suppe

Tschetschenien

Zubereitung

Das **Fleisch** klein schneiden und in das kalte **Wasser** geben. **Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter** und **Thymian** zugeben und zum Kochen bringen. Solange garen, bis das Fleisch weich ist. **Kartoffeln, Karotten** und **Zwiebeln** schälen und in grobe Stücke schneiden. In die Suppe geben und ca. 30 Min. kochen, bis das **Gemüse** weich ist. Lorbeerblätter entfernen, mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 10 Personen

3 L Wasser
1,5 kg Rindfleisch
1 kg Kartoffeln
3 mittelgroße Karotten
2 mittelgroße Zwiebeln
3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Thymian nach Geschmack



Köchin Asija Gak

Trachanas-Suppe

Griechenland

Zubereitung

Karotten, Zwiebeln, Kartoffel, Knoblauch und **Kürbis** schälen, alles fein würfeln. **Tomaten** vierteln. In einem großen Topf alles **Gemüse** geben, mit **Wasser** auffüllen und gar kochen. Wasser vom Gemüse abschütten, Gemüse in eine große Schüssel geben und pürieren. **Hefe** mit warmen Wasser anrühren. **Mehl, Hefe** und **Grieß** langsam zum Gemüse geben und einen Teig kneten. Teig flach ausrollen und mindestens 1 Woche trocknen lassen, dabei jeden Tag kneten und wieder ausrollen. Danach den Teig fein reiben, fertig ist das **Trachanas-Pulver**, siehe Foto rechts unten.

Suppe: 8 – 9 EL **Trachanas-Pulver** in kaltes **Wasser** einweichen. Wasser erhitzen und die Trachanas-Masse in das Wasser einfließen lassen. Solange rühren, bis sich das Pulver aufgelöst hat. **Öl** in gewünschter Menge unterrühren, Suppe mit **Salz** abschmecken.



Zutaten

Rezept für 15 – 20 Personen

4 kg Mehl
3 kg Maisgrieß
2 kg Tomaten
1 kg Karotten
2 Zwiebeln
1 Kartoffel
1 kleiner Kürbis
1 Knoblauchknolle
1 Backhefe, frisch
Öl, Salz
Wasser nach Bedarf



Trachanas-Pulver

Köchin Giakoup Nourtzan

Besonders an dieser Suppe ist, dass sie reich an Vitaminen ist, am Besten isst man sie im Winter. Man kann diese Suppe mit Feta (griechische weißer Käse) verfeinern.

Grünkernsuppe

Türkei

Zubereitung

Grünkern ca. 20 Minuten in Salzwasser einweichen und danach mehrfach abwaschen.

Öl in einen Topf geben, sehr klein geschnittene Zwiebel (besser geraspelt) und 1/2 kg Hähnchenkeule andünsten.

Grünkern mit dazugeben und alles kurz anbraten lassen.

Mit ca. 2 Liter Wasser ablöschen und Gewürze hinzugeben: Nelken Lorbeer, Pfefferkörner, Zimtstangen, Salz und Kardamom.

Das ganze 60 Minuten kochen lassen und dann kann serviert werden.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

Grünkern, ganzes Korn

Öl

Salz

Zwiebeln

½ kg Hähnchenkeule

Nelken

Lorbeer

Pfefferkörner

Zimtstange

Salz

Kardamom



Köche:

Teilnehmer des
VHS Deutschkurses
„Einstieg Deutsch“

Grünkohlsuppe

Norddeutschland

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln. **Grünkohl** waschen, von den Strünken befreien, klein schneiden. **Karotten** schälen, in kleine Würfel schneiden. **Kartoffeln** schälen, in 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Die **Mettwürste** in Scheiben schneiden.

Fett in einem großen Topf erhitzen, **Zwiebeln** glasig anbraten. Die Mettwürste kurz mit anbraten (2 Min.). Den kleingeschnittenen Grünkohl in mehreren Gängen, unter rühren, zugeben. Wenn der Grünkohl zusammengesackt ist, den **Senf** unterrühren und die **Gemüsebrühe** zugeben. Jetzt alles 1 Stunde köcheln lassen. Dann die gewürfelten Karotten und Wurstscheiben zufügen und weitere 15 Min. köcheln lassen.

Die gewürfelten **Kartoffeln** in **Salzwasser** kochen. Kartoffeln abschütten und zur Suppe geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, fertig.

Zutaten

Rezept für ca. 30 Personen

5 kg frischer Grünkohl
20 Mettwürste (vom Rind)
5 Zwiebeln
8 L frisch gekochte
Gemüsebrühe
5 TL Senf, mittelscharf
5 große Karotten
1,5 kg Kartoffeln,
festkochend
50 g Fett
Salz, Pfeffer

Koch Ralf Henning:

Diese Suppe gab es, bei uns in Dortmund, nur ca. 2x jeden Winter. Der frische Grünkohl musste vor der ersten Ernte einmal dem Frost ausgesetzt sein, bevor man ihn erntete und dann verkochte. Es gab dann am ersten Tag Grünkohlgemüse mit Mettwürsten, Kartoffeln und manchmal wurde auch Kassler mitgekocht.

Die Suppe ist eigentlich entstanden, indem man den übrig gebliebenen Grünkohl mit Gemüsebrühe anreicherte, die Würstchen kleinschnitt und Kartoffeln und Karotten zugab. Also die Reste vom Vortag, wie der Schwabe es mit seinen übrig gebliebenen Spätzle hält, die am nächsten Tag angebraten werden.



Pomidorowna

Tomaten-Suppe

Polen

Zubereitung

Fleisch in **Wasser** rund 45 Min. 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 Min. kochen. 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 Min. 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, kellenweise 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. **Smaczego!**

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 passt Suppennudeln oder auch Reis sehr gut. Die Vorbereitungszeit ist kurz und das Ergebnis einfach köstlich.

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 (Uralgebiet) sehr beliebt und weit verbreitet.

Afghanische Linsensuppe

Afghanistan

Zubereitung

Linsen, **Reis**, geschnittene **Zwiebel** und **Karotte** in einen Topf. In den Topf **Wasser** hinzufügen, bis es ca. 4 cm über den Linsen steht. Alles unter stetigen rühren kochen lassen, bis alle **Zutaten** weich sind und das Wasser aufgezogen haben. Wenn das Wasser von den Zutaten aufgezogen ist, mit einem Pürierstab pürieren. Wenn alles zu einer Suppe püriert ist, **Butter** und **falschen Safran** hinzufügen und mit **Salz** und **Maggie** abschmecken. Während die Suppe köchelt, das in kleine Stücke geschnittene **Brot** in **Öl** braun braten. Die fertige Suppe in eine kleine Schüssel, ein paar gebratene **Brotstücke** hinzufügen und mit ein paar Spritzern **Zitrone** verfeinern.



Zutaten

Rezept für 5 Personen

250g Rote Linsen
viertel Glas Reis
1/4 Zwiebel
1 Karotte
25 g Butter
1 TL Falscher Safran bzw. Saflor
1/2 Zitrone
Wasser
Salz & Maggie
1/2 Arabisches Brot
ggf. Peperoni Pulver

Koch Abdulrahman Kifo

Das Rezept stammt von meiner Mutter. Ich habe es in meiner alten Heimat Afghanistan oft gegessen.

Kichererbsensuppe

Pakistan

Zubereitung

Kartoffeln schälen, in **Salzwasser** gar kochen. Wasser abgießen und Kartoffeln pürieren. **Öl** in einem 2. Topf auf mittlerer Hitze erhitzen. **Chili, Peperoni, Kurkuma, Salz, Koriander** und **Pfeffer** zugeben, gut verrühren. Danach mit 100 ml Wasser ablöschen.

Wichtig: Den Deckel sofort schließen! Jetzt das **Steinsalz** zugeben, 1 Min. verrühren. Kartoffelpüree zugeben und solange köcheln lassen, bis das Öl aufschwimmt. Nun die vorgegarten **Kichererbsen** zugeben, auf kleiner Flamme 5 – 8 Min. köcheln lassen. Danach 500 ml Wasser zugeben, **Hühnerbrühe** einrühren. Solange köcheln lassen, bis das Öl wieder aufschwimmt, immer wieder umrühren. **Kümmel** über die Suppe streuen. Dazu wird Brot oder Reis gereicht.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

500 g vorgekochte Kichererbsen
1 EL Chili (Pulver)
½ TL schwarzer Pfeffer (Pulver)
1 EL Peperoni (gehackt)
½ TL Kurkuma (Pulver)
1 EL Koriander (Pulver)
200 g Kartoffeln (mehlig kochend)
½ EL Kümmel (Pulver)
1 EL Steinsalz
2 EL Hühnerbrühe (Pulver)
200 ml Öl
1 EL Salz
Wasser

Koch Amir Shahzad Kousar:

In Pakistan hat die Suppe einen besonderen Platz beim Frühstück.

Erbsensuppe

Polen

Zubereitung

Erbsen über Nacht einweichen, abgießen. **Gemüsebrühe** dazugeben. Aufkochen lassen und solange köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Dann **Kartoffeln**, **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, in kleine Würfel schneiden. Kartoffelwürfel in die Suppe geben, aufkochen lassen. **Räucherspeck** fein würfeln, mit den Zwiebelwürfel in einer Pfanne anbraten. **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken, in die Suppe geben. Suppe solange köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. **Speck- und Zwiebelmasse** in die Suppe geben, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Majoran** würzen. Suppe zusammen mit Vollkorntoast servieren.

Zutaten

Rezept für 5 Personen

350 g Erbsen (getrocknet)

1 L Gemüsebrühe

200 g Räucherspeck

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Majoran



Koch Zbigniew Kozkowski

Die Suppe ist gut im Winter. Sie reicht für ein Mittagessen einer 4-köpfigen Familie. Man kann auch mit Knackwürstchen anstatt Speck die Suppe zubereiten, dann ist sie noch besser. Hier die Würstchen separat erwärmen und am Schluss auf die Teller geben.

Hochzeits-Suppe oder Festtags-Suppe

Deutschland

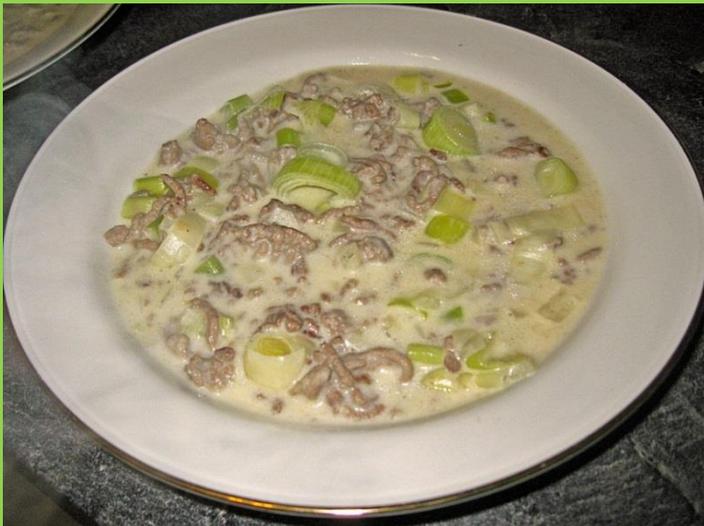
Zubereitung

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 „Frauengruppe LaKiHu, Kippenheimweiler

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.

Kürbis-Süßkartoffelsuppe

Deutschland

Zubereitung

Kürbis waschen, Strunk entfernen. Kürbis in Hälften teilen, Kerne entfernen und Kürbis würfeln. **Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, würfeln. **Olivenöl** in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel anbraten. Dann Kürbis, Süßkartoffeln und Kartoffeln zugeben und soviel **Brühe** aufgießen, dass das gesamte **Gemüse** bedeckt ist. Einen Zweig **Rosmarin** zugeben und das Ganze 20 – 30 Min. kochen, bis das Gemüse weich ist. Rosmarinzweig herausnehmen, alles pürieren. Vom zweiten Zweig Nadeln abzupfen, klein hacken und zur Suppe geben. Zum Schluss die **Sahne** hinzugeben und mit **Salz, Pfeffer, Chili** und **Limettensaft** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
1 kg Süßkartoffeln
500 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 L Gemüsebrühe
2 Zweige Rosmarin
200 ml Sahne
½ Limette
Salz, Pfeffer, Chilipulver oder andere Gewürze nach Wahl



Köchinnen sind die Schülerinnen vom Mädchentreff der Otto-Hahn-Realschule, Lahr:

Je nach Geschmack kann man auch noch mit Curry oder andere Gewürze die Suppe verfeinern.

Hähnchensuppe

Pakistan

Zubereitung

Das ganze **Hähnchen** oder das **Hähnchenfleisch** in einen großen Topf geben. **Knoblauchzehen** schälen, dazugeben, mit **Wasser** auffüllen. Solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Fleisch aus dem Topf nehmen, Fleisch klein schneiden. **Karotten** schälen, fein reiben, in die Suppe geben. Fleisch dazugeben, 15 Min. köcheln lassen. Danach die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Eier in eine Schüssel geben, verquirlen und langsam in die Suppe geben. Wenn die Suppe kocht, **Speisestärke** in eine kleine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und glatt rühren. Langsam in die Suppe geben, umrühren. Suppe mit **Essig**, **Salz**, **Pfeffer** und **Sojasoße** abschmecken.

Zutaten

10 L Wasser
2 kg Hähnchenfleisch oder 1
ganzes Hähnchen
8 EL Sojasoße
8 EL Essig
5 – 8 Eier
4 – 5 Knoblauchzehen
8 – 9 EL Speisestärke
2 kleine Karotten
Salz, Pfeffer



Köchin Lubna Mansoor

Eine leckere Suppe, die auch noch einfach zu kochen ist.

Kartoffelcremesuppe

Deutschland

Zubereitung

Petersilie waschen, fein hacken. **Zwiebel**, **Kartoffeln** und **Suppengemüse** schälen. Alles grob würfeln. **Schinkenwürfel** und **Öl** in einen Topf geben, kurz andünsten. **Kartoffeln**, **Wasser**, **Brühwürfel**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und alles gar kochen lassen. **Sahne** und **Muskat** zugeben, die Suppe schrittweise ansteigend pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken. In Suppenteller servieren, mit gehackter **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Rezept für 6 Portionen

3 St. *Petersilie*
1 *Zwiebel*
300 g *Suppengemüse*
100 g *Schinkenwürfel*
20 g *Öl*
500 g *Kartoffeln*
700 ml *Wasser*
2 *Hühnerbrühwürfel*
½ TL *Salz*
3 Pr. *Pfeffer*
150 ml *Sahne*
2 Pr. *Muskat*



Köchin Maria Martschenko:

Diese Suppe wurde schon von unseren Uromas und Omas zubereitet, sie ist einfach und schnell gekocht. Ganz besonders ist die sehr leckere Cremigkeit.

Pulichkansi

Reis-Gemüse-Fisch-Suppe

Sri Lanka

Zubereitung

In einem großen Topf 10 L **Salzwasser** erhitzen. **Reis, Linsen** und **Gemüse** waschen. Gemüse schälen, fein würfeln. Reis und Linsen in den Topf geben, 15 Min. kochen lassen. **Gemüse, Fisch, Krebsfleisch** dazugeben, garen lassen. **Gewürze** und **Mandeln** in einen Mörser geben, zerkleinern und in der Pfanne kurz anrösten, in die Suppe geben. Mit **Salz** und **geriebenen Ingwer** abschmecken. Suppe pürieren, als letztes die **Kokosmilch** in die Suppe geben. Alles nochmals 10 Min. köcheln lassen.



Zutaten

Rezept für 50 Personen

10 L Wasser
300 g Karotten
500 g Bohnen
500 g grüne Tomaten
500 g Paprika
5 Zwiebeln
300 g Spinat
300 g rote Linsen
300 g Mandeln
500 g Reis
500 g Fisch
500 g Krebsfleisch
200 ml Kokosmilch
30 g Ingwer
je 3 EL Pfeffer, Kümmel,
Paprikapulver
je 1 TL Nelken, Kardamon
2 Anis
3 TL Kurkuma
1 RingZimtbanmos
3 TL Koriander
Salz

Köchin Sugirtha Navratinam

Eine besonders schmackhafte und würzige Suppe.

Zupa Ogorkowa

Gurkensuppe

Polen

Zubereitung

In einem Topf mit 2 l **Wasser** das **Hähnchenfleisch** kochen. Danach das **Suppengemüse** putzen und reiben. **Kartoffeln** schälen, würfeln, in den Topf geben. Das gut gekochte Fleisch aus der Brühe nehmen und klein schneiden. Wenn die Gemüsebrühe fertig ist, die geriebenen **Gurken** und das **Salzgurkenwasser** dazugeben.

Zum Schluss die Suppe mit **Dill** und **Gewürze** nach Geschmack abschmecken. Zum Verfeinern **Sahne** hinzugeben. Smacznego! Guten Appetit!

Zutaten

1 kg *Hähnchenfleisch*
4–5 *Kartoffeln*
4–5 *Salzgurken*
1 *Bund Suppengemüse*
2 L *Wasser*
1 *Glas Salzgurkenwasser*
Dill, Salz, Pfeffer, Sahne nach Geschmack



Köchin Halina Pańczyk

Schorbat Dagag

Hühnerbrust-Suppe

Sudan

Zubereitung

Die **Zwiebel**, **Karotten**, **Kartoffeln**, **Knoblauchzehen** schälen, fein schneiden. **Paprikaschoten** und **Tomaten** waschen, in feine Würfel schneiden. Zwiebeln in der Hälfte vom **Öl** goldbraun anbraten. Das geschnittene **Fleisch** und **Gemüse** kommt dazu und wird, unter Umrühren, für 10 Min. angebraten. Jetzt kommen **Gewürze** und **Knoblauch** dazu. Weiter 5 Min. lang umrühren. Mit dem ganzen **Wasser** und dem restlichen **Öl** ablöschen, Deckel auflegen und für eine ½ Stunde kochen lassen. Suppe pürieren und weitere 15 Min. kochen lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 10 Personen

2 l Wasser
500 g Hühnerbrust (enthäutet)
3 Karotten
2 Kartoffeln
2 Paprikaschoten (grün)
2 Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 Tomaten
1 EL Tomatenmark
2 EL Tomaten-Ketchup
200 ml Sesamöl
Gewürze nach Geschmack: Salz,, schwarzer Pfeffer, Kurkuma, Korianderpulver; Kreuzkümmel (Cumin)



Koch Ali Rahman:

Guten Appetit; wem es schmeckt kann noch ein bisschen Limettensaft hinzufügen!

Tom Kha Gai

Kokosnusmilchsuppe

Thailand

Zubereitung

375 ml **Kokosmilch** mit dem **Wasser** verdünnen, in einen Topf geben und 3 – 5 Min. aufkochen, zwischendurch umrühren. **Zitronengras** flach klopfen. **Filets** und Zitronengras in feine Streifen schneiden. **Galgant** und **Schalotten** schälen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in die kochende Kokosmilch geben, bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist. **Pilze** putzen, halbieren oder vierteln. **Kaffir Limettenblätter** vom Stiel trennen, zerreißen in die Suppe geben, mit **Fischsoße** und **braunem Zucker** würzen, kurz aufkochen lassen. Hitze wieder verringern, die restliche **dickflüssige Kokosmilch** in die Suppe geben, alles gut verrühren und vom Herd nehmen. **Chilis** zerstoßen. Suppe mit **Limettensaft** und **Chili** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

375 ml Kokosmilch
500 ml Wasser
125 ml dickflüssige
Kokosmilch
400 g Hühnerbrustfilet
2 Stängel Zitronengras
40 g Galgant
2 Schalotten
3 Chilis
1 TL Brauner Zucker
200 g Champignons
3 – 4 EL Fischsoße
3 – 4 EL Limettensaft
5 Kaffir Limettenblätter
1 – 2 Stängel Korianderblätter



Köchin Suratsavadee Röderer:

Eine Kombination aus Kokosmilch und aromatischen thailändischen Gewürzen macht das Rezept zu einem exotischen Geschmackserlebnis. Diese Suppe ist eine thailändische Köstlichkeit, gesundes Essen und immer ein beliebtes Gericht in thailändischen Haushalten.

Rote Linsensuppe

Syrien

Zubereitung

Möhren und Zwiebeln sehr fein würfeln und in einem Topf mit Butterschmalz glasig anbraten.

Die Linsen hinzugeben und kurz mit anbraten.

Gemüsebrühe dazugeben und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten kochen lassen, bis die Linsen weich sind.

Den Topf vom Herd nehmen, dann die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 große Möhren

2 kleine Zwiebeln

150 – 200 g rote Linsen

2 EL Butterschmalz

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Ca. 1,5 Liter Gemüsebrühe



Köche:

Teilnehmer des
VHS Deutschkurses
„Einstieg Deutsch“

Maronen-Creme-Suppe

Elsaß, Frankreich

Zubereitung

Sellerie und **Knoblauchzehe** schälen, fein würfeln. **Butter** in einem Topf erhitzen, Sellerie- und Knoblauchwürfel hinzugeben und anschwitzen lassen. **Brühe, Maronen, Muskat, Pfeffer** und **Salz** zugeben, 15 Min. köcheln lassen. **Sahne** zugeben. Suppe pürieren. Suppe nach Geschmack abschmecken. Suppe in Suppentassen oder Suppenteller portionieren, mit gehackter **Petersilie** und gehackten **Maronen** garnieren.

Suppenköche und köchinnen

Suleymane Diallo, Farid Sando, Diellza Veseli, Nagihan Yavuz, Hawa Abdulahi-Mohamed, Serkan Bayram, Björn Stortz, Laura Nocon und ihrer Lehrerin Frau Schäfer; Maria Furtwängler Schule Lahr VAB 1 + 2 Vorqualifizierungsjahr



Zutaten

Rezept für 4 Personen

250 g gekochte, vakuumierte
Maronen
1 Knoblauchzehe
100 g Sellerie
50 g Butter
400 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
Muskat, Salz, Pfeffer

Garnitur:

2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Maronen

Arbeit & Beruf

Maronen und Esskastanien werden auf dem deutschen Markt aus Frankreich, Italien und aus der Pfalz angeboten und ist eine Nussfrucht. Die Marone ist im Geschmack süßer und ist intensiver als die Kastanie. Die Ernte beginnt im September und je nach Sorte bis in den Dezember hinein. Lange galten diese Nussfrüchte als „Brot oder Kartoffeln der Armen“. Sie enthalten neben Stärke wertvolle Mineralstoffe und sind nicht so fettreich wie andere Nüsse.

Amlettsupp

Badische Flädle-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Fleischbrühe: **Zwiebel** halbieren und in etwas **Öl** anbraten, gibt eine tolle Brühe und ein tolles Aroma. **Karotte** und **Sellerie** schälen, Lauch putzen in Stücke schneiden, **Maggikraut** waschen.

Kaltes **Wasser** in einen Topf geben in einen Topf mit **Suppengrün, Brühe, Salz, Maggikraut** ca. 2 Stunden köcheln lassen. Dann alles absieben, mit **Salz** und **Muskatnuss** abschmecken.

Flädle: Aus **Eier, Milch, Mehl** und **Salz** einen geschmeidigen Teig herstellen. In einer Pfanne **Öl** erhitzen und mit einer Schöpfkelle Teig hineingeben und goldbraun ausbacken. Pfannkuchen rollen und in Streifen schneiden. Brühe in tiefe Teller geben, eine Hand voll Flädle dazu, mit **Schnittlauchröllchen** bestreuen!



Zutaten

Rezept für 4 Personen

Flädleteig:

3 Eier
500 ml Milch
300 g Mehl
1 Prise Salz
Öl

Fleischbrühe:

1 L Wasser
5 Suppenknochen
2 Markknochen
1 Sellerieknolle
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Lauch
Maggikraut
1 EL Öl
2 EL gekörnte Brühe
Salz
Muskatnuss frisch gerieben
frische Schnittlauchröllchen

*Köchinnen Bettina Schlegel und
Isabella Vossler*

Sächsische Kürbissuppe

Sachsen,
Deutschland

Zubereitung

Die **Hokaidokürbis** aushöhlen, in große Stücke zerteilen und in **Öl** anbraten. **Wasser** erhitzen, **Brühwürfel** darin auflösen und darin die Kürbisstücke geben. **Kartoffeln, Zwiebel, Apfel** und **Karotten** schälen, in feine Würfel schneiden. Alles zusammen ebenfalls anbraten und danach zum Kürbis geben. Alle **Zutaten** weich kochen. Anschließend gut und lange pürieren. Mit **Salz, Pfeffer** und **Currypulver** je nach Bedarf abschmecken und den **Schmand** dazugeben. Wohl bekomm's!

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 L Wasser
2 Hokaidokürbisse,
mittlere Größe
300 g Karotten
100 g Kartoffeln
2 Zwiebeln, mittlere Größe
1 Apfel
200 g Schmand
2 Gemüsebrühwürfel
Öl, Currypulver, Salz, Pfeffer



Koch Guido Schöneboom

Ich verbinde damit Herbst und Erinnerungen an meine ursprüngliche Heimat.

Linsensuppe

Kurdistan

Zubereitung

Linsen waschen, abtropfen lassen. **Zwiebeln** schälen, würfeln. **Putenbrust** in kleine Stücke schneiden und mit den **Zwiebelwürfel** in **Öl** in einem Topf anbraten. Linsen dazugeben und kurz rösten. Danach alles mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen.

Mit dem **Wasser** übergießen und zum Kochen bringen. Anschliessend alles für 2 - 3 Min. auf höchste Stufe kochen lassen. Dann auf niedriger Stufe für 30 – 45 Min. köcheln lassen. Bitte beim Kochen den Deckel auf dem Topf lassen und ab und zu umrühren.

Zutaten

Rezept für 5 – 6 Personen

500 g rote Linsen
200 g Puten- oder
Hähnchenbrust
2 kleine Zwiebeln
4 – 5 TL Salz
2 TL Pfeffer
2 TL Paprikapulver
1 – 1,5 L Wasser
Öl



Köchin Roshki Shamsani:
Roshki Shamsani mit
Tochter und Enkelkinder

Maultaschensuppe

Schwaben,
Deutschland

Zubereitung

Für den **Nudelteig** in das **Mehl** eine Vertiefung machen, **Eier** und **Salz** hinzugeben. Einen glatten Teig kneten und eine Rolle formen. Diese in 6 Segmente teilen und hauchdünn zu einem 18 cm breiten Rechteck ausrollen. **Zwiebel** schälen, fein würfeln. **Petersilie** waschen, fein hacken. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Petersilie dünsten. **Brötchen** einweichen, ausdrücken, in eine Schüssel geben. **Brötchen, Eier, Salz, Pfeffer, Hackfleisch- und Brätmasse** dazugeben und alles zu einer streichfähigen Masse verarbeiten. Evtl. noch 1 Ei oder Semmelbrösel dazugeben. Die Teigbahnen gleichmäßig mit der **Füllung** mit einem 1 cm breiten Rand bestreichen. Ränder rundum mit **Eigelb** bestreichen. Teig in der Längsmittte doppelt legen, Ränder zudrücken. Maultaschen in die kochende **Fleischbrühe** geben und 10 – 12 Min. ziehen lassen. **Maultaschen** herausnehmen, in schräge Stücke schneiden, in die Teller geben und mit Brühe übergießen.



Zutaten

Rezept für 8 Personen

Teig:

500 g Mehl
4 Eier
1 Prise Salz

Füllung

500 g Hackfleisch, gemischt
250 g Brät vom Fleischkäse
2 altbackene Brötchen
1 Zwiebel
2 Eier
1 Eigelb
1 Bund Petersilie
Öl, Salz, Pfeffer

Fertig gekochte Fleischbrühe

Köchin Trude Sommer:

Sie ist eine schwäbische Spezialität aus meiner Heimat.

Vegane Kürbis-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Zwiebel, **Knoblauch** und **Kürbis** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Zitronengras** fein hacken. **Koriander** waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein hacken. **Ingwer** schälen und fein reiben.

Die **Zwiebel-** und **Knoblauchwürfel** in einem größeren Topf in **Öl** 5 Min. unter Rühren anbraten. Ingwer und Zitronengras zugeben und 1 Min.iterrühren. Dann die **Kürbiswürfel** dazu und weitere 5 Min. anbraten. Nun mit der **Brühe** ablöschen. Gemüsemischung gut durchrühren und bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren. Vom Herd nehmen, pürieren und **Kokosmilch** unterrühren. Wieder aufwärmen und Koriander zugeben.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 EL Kokosnussöl bzw. -fett
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1,5 kg Butternut
1 St. Zitronengras
1 St. Ingwer
1 Bd. Koriander
1 L Brühe
400 ml Kokosmilch



*Köchinnen Ursula Sicheneder,
Veronika Horstrup, Annemarie
Tompson vom Projekt*

„Miteinander Wohnen, Lahr

Ein kulinarisches Angebot analog unseres Wohnprojektes, bei dem wir regionale, saisonale, traditionelle Produkte ebenso mit einbeziehen wie überkulturelle und moderne, damit sich möglichst viele unterschiedliche Menschen angesprochen fühlen.

Topinambur-Suppe

Ortenau,
Deutschland

Zubereitung

Topinambur, **Zwiebel**, **Karotten** und **Sellerie** schälen, würfeln. **Lauch** putzen, in feine Ringe schneiden. **Butter** in einem Topf erhitzen, **Zwiebelwürfel** andünsten. Restliches **Gemüse** dazugeben, mitdünsten lassen, mit **Brühe** angießen, aufkochen lassen. 15 Min. köcheln lassen. **Sahne** in die Suppe geben, Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** würzen und abschmecken. In einer vorgewärmten Suppenschüssel oder -tassen anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Suppenköche und köchinnen Florijana Hoxha, Joan Michelle Gonsior, Mahamed Shifa, Vitalij Bakulin, Noemi Lea Knuth, Seyed Morteza Mashali, Asen



Zutaten

Rezept für 4 – 6 Personen

750 g Topinambur
1 Zwiebel
2 Karotten
¼ Sellerieknolle
1 kleine Lauchstange
2 EL Butter
750 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
1 EL gehackte Petersilie
je 1 Msp. Salz, Pfeffer, Muskat

Petrov, Arezo Sharifi und ihrer Lehrerin Frau Trusch; Maria Furtwängler Schule Lahr, Klasse VABR

Topinambur ist in der Ortenau bekannt für die Herstellung von Schnaps. Heute gilt Topinambur als wieder entdecktes altes Gemüse, das sehr vielseitig verwendet werden kann.

Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen. **Linsen** mit kaltem Wasser abspülen und abtrocknen lassen. Dann zusammen mit den **Nudeln** und **Peperoni** ins kochende Wasser geben. **Markknochen, Salz, Öl, Kurkuma** und **Curry** zugeben. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein würfeln, in die Suppe geben, alles zusammen 1 Stunde kochen lassen, dabei immer wieder umrühren. Markknochen wieder entfernen. Dann mit **Zitronensaft** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 20 Personen

8 L Wasser
1,5 kg rote Linsen
500 g Suppennudeln
(Fadennester)
2 EL Salz
5 EL Sonnenblumenöl
1 EL Kurkuma
½ EL Curry
4 Zwiebeln
1 ganze Knoblauchknolle
500 g Markknochen
1 – 2
Peperoni
1 Zitrone

Köchin Fatima Yousuf::

Das ist die Lieblingssuppe meiner Familie!