

Gurkensuppe

Thailand

Zubereitung

Glasnudeln in heißem Wasser ca. 10 Minuten einweichen. **Wasser** zum Kochen bringen, **Salz** hinzufügen. **Knoblauch** mit einem Mörser zerkleinern. $\frac{3}{4}$ des Knoblauchs in das kochende Wasser geben. Den restlichen Knoblauch in eine Schüssel geben. Mit **Hackfleisch**, **1 TL Geflügelbrühe**, **Austernsauce**, **2 EL Sojasauce**, **1 TL Pfeffer**, **zerkleinertem Koriander** und **Mehl** vermengen. Glasnudeln mit einer Schere in 3 cm lange Stücke schneiden und mit der Hackmasse vermengen. **Gurke** schälen, in 5 cm breite Stücke schneiden und Kern aushöhlen (z. B. mit Apfelstecher). Die Hackmasse in die ausgehöhlte Gurke füllen. Die übrige Hackmasse zu Kugeln formen und mit den gefüllten Gurken in die Suppe geben. **Karotten** schälen, in 2-3 mm dicke Stücke schneiden und in die Suppe geben. Sobald die Suppe kocht, **1 EL Geflügelbrühe**, **2 EL weiße Sojasauce** und **1 TL Pfeffer** hinzugeben. Bei mittlerer Hitze für ca. 20 Minuten kochen lassen, bis die Gurke beginnt, glasig zu werden.

Zutaten

Rezept für 4-6 Personen

500 g	Hackfleisch
2	Salatgurken, lang
ca. 10 Zehen	Knoblauch
3 L	Wasser
1 ½ EL	Geflügelbrühe
1 TL	Salz
4 EL	helle Sojasoße
2	Karotten
2 TL	weißer Pfeffer, gemahlen
25 g	Korianderblätter
3 EL	Austernsauce
80 g	Glasnudeln, dünn
5 EL	Mehl

Köchin Benjawan Germain:

Das ist ein typisches Essen aus meinem Heimatland.



Linsensuppe

Kurdistan / Irak

Zubereitung

Öl in einen Topf geben. **Zwiebel** schälen, fein würfeln und mit den **Linsen** in den Topf geben. Alles anbraten, mit dem kochenden **Wasser** ablöschen und die **Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer** dazugeben. Die Suppe unter zeitweisem Rühren aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 20-30 Min köcheln lassen (bis die Linsen gar sind). In der Zwischenzeit die **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten. Zum Schluss die gebratenen Hähnchenstreifen zur Suppe hinzugeben.

Vegetarische Variante:

Die **Butter** in einem Topf zerlassen. Die **Karotte** und **Kartoffel** schälen, fein würfeln und zusammen mit den **Linsen** im Topf anbraten. Mit dem kochenden **Wasser** ablöschen und die **Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und **Tomatenmark** dazugeben. Die Suppe unter zeitweisem Rühren aufkochen und auf kleiner Stufe ca. 20-30 Min köcheln lassen (bis die Linsen gar sind).

Zutaten

Rezept für 4 Personen

500g rote Linsen
1 Zwiebel
1/2 TL Hühnerbrühe
100 g Hühnerbrust
1,5 l kochendes Wasser
1 Esslöffel Rapsöl
Salz und Pfeffer

Vegetarische Variante:

200g rote Linsen
1 Karotte
1 Kartoffel
1 l kochendes Wasser
1 EL Tomatenmark
1/2 EL Paprikapulver
1/2 TL Gemüsebrühe
etwas Butter
Salz und Pfeffer

Köchinnen: Sonya und Roshki Shamsani

Diese Suppe hat in unserer Familie Tradition, denn sie ist sehr lecker und gesund.



Milchsuppe

Iran

Zubereitung

Die **Karotte** waschen und mit der **Zwiebel** zusammen in feine Stücke hacken. Die Stücke anschließend mit Öl in einem Topf glasig anschwitzen lassen. Nun die **Hähnchenbrust** in Stücke schneiden, in den Topf geben und kurz mitbraten. Ein wenig Wasser mit **Haferflocken** hinzufügen. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen. Danach in einem separaten Topf die **Butter** zerlassen. Sobald die Butter heiß ist, **Mehl, Champignons** und **Milch** hinzufügen und mit **Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver** und **Thymianpulver** würzen. Mit den restlichen Zutaten vermischen. 15 Minuten kochen lassen und anschließend die **Sahne** dazugeben. Mit **Zitronenscheiben** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 L Milch
1 Zwiebel
1 Karotte
Ein halbes Hähnchenbrustfilet
150 ml Sahne
100 g Champignons
3 EL Mehl
50 g Butter
20 g Haferflocken
1 Zitrone
Salz und Pfeffer
Knoblauchpulver
Thymianpulver

Köchin: Shohreh Saeidi

Diese Suppe wird im Iran zu besonderen Anlässen gegessen.



Brotsuppe

Österreich

Zubereitung

Das **Brot** in Würfel schneiden. Die Hälfte der **Butter oder Margarine** in der Pfanne aufschäumen, Brotwürfel knusprig anbraten und beiseitestellen. Die **Zwiebeln** in Ringe schneiden, **Karotten** und **Knoblauch** in Scheiben schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem Kümmel im Topf mit **Butter** anbraten, mit **Bier** ablöschen. **Brühe, Kümmel, Fenchelkörner** und **Liebstöckel** hinzugeben, 15 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Suppe in den Teller geben, mit Brotwürfeln vermengen und mit **Schnittlauchröllchen** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

3 Scheiben altbackenes Brot
40g Butter oder Margarine
3 kleine Zwiebeln
1 Karotte
3 Knoblauchzehen
1 Schuss Bier
1,5 L Rinder- oder Gemüsebrühe
½ TL Kümmel
½ TL Fenchelkörner
1 TL Liebstöckel
2 EL Schnittlauch, frisch
Salz, Pfeffer

Köchin: Nicole Kremling

In meiner Jugend gab es diese Suppe nach langen Nächten zum Frühstück.

