

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. Die Suppe 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 Esslöffel | Distelöl |
| 1 geh. Essl. | Gewürzmischung „Ras Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry) |
| 150 g | Sellerie |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 1 kl. Packung | passierte Tomaten |
| 2 kleine | Zwiebeln |
| 1 Bund | Petersilie |
| 4 l | Wasser |
| | nach Belieben Salz |

Köche Benotmane und Rahma Adda:

Wir verbinden mit der Suppe Erinnerungen an das Beisammensein in der Familie, Nachbarn und Freunde. Weil auf die Suppe immer ein leckeres Hauptgericht folgt, mögen wir diese Suppe besonders.

Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Die **Linsen** waschen. Etwas **Öl** in einem großen Topf erhitzen und die Linsen andünsten, nach und nach **Wasser** hinzugeben. **Knoblauch** und **Karotten** klein schneiden und zu den Linsen geben. 20 Minuten köcheln und dann mit einem Pürierstab pürieren. Nach Belieben mit **Salz** und **scharfer Paprika** würzen. **Hähnchenbrust** kleinschneiden und in Öl anbraten, danach in die Suppe geben.

Dazu schmeckt Brot.

Guten Appetit!



Zutaten

Rezept für 10 Personen

| | |
|---------------|-----------------------|
| 1 kg | Linsen |
| 500 g | Hähnchenbrust |
| 3-4 | Karotten |
| 4 | Knoblauchzehen |
| nach Belieben | Salz, scharfe Paprika |
| ca. 3 l | Wasser |
| etwas | Öl |

Kochin Majida Ali Haji:

Die Suppe ist recht einfach und schnell zu kochen, gesund und sehr beliebt in der Winterzeit. Auch mit wenig Geld (ohne Hähnchenbrust) kann eine schmackhafte, proteinreiche Mahlzeit geboten werden.

Es ist eine landestypische Suppe, die in den meisten Familien je nach Geschmack etwas abgewandelt wird. So wird das Rezept auch jeweils von der Mutter weitergegeben. Daher verbindee ich diese Suppe auch mit Erinnerungen an meine Mutter.

Ashresteh

Iran

Zubereitung

Alle **Bohnen** (weiße, rote, Pinto), **Linsen** und **Erbsen** für 24 Stunden in Wasser einweichen, das Wasser dabei drei Mal auswechseln. Zwei Liter Wasser aufkochen und Bohnen dazugeben, nach 30 Minuten Erbsen und Linsen dazugeben und weitere 20 Minuten kochen. Den **Spinat** und die **Gewürze** (**Minze**, **Schnittlauch**, **Koriander**, **Petersilie**) kleinschneiden, dazugeben und für weitere 20 Minuten kochen. Danach die **Nudeln** in den Topf geben und für weitere 20 Minuten kochen lassen. Dann das **Mehl** dazugeben und separat die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer Pfanne anbraten und dann auch in die Suppe geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und noch das **Öl** dazu geben. Für die Soße 1 kg **Joghurt** bei niedriger Hitze 2 Stunden köcheln lassen und gelegentlich umrühren, dies ergibt iranischen Quark.



Zutaten

Rezept für 8 Personen

| | |
|---------------|--|
| je 200 g | weiße, rote und Pinto-Bohnen |
| je 200 g | Knoblauch und Minze |
| je 200 g | Erbsen und Linsen |
| je 50 g | Schnittlauch, Spinat, Koriander, Petersilie |
| 500 g | Zwiebeln |
| 500 g | iranische Nudeln |
| 20 g | Weizenmehl |
| 100 g | Öl |
| 1 kg | Joghurt (1,5% Fett) |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer |

Koch Mohammad Reza Amini:

Diese Suppe verbinde ich mit einem Ausflug in den Norden Irans. Man kann dort mit einer Bergbahn auf den Gipfel fahren. Dort ist es sehr kalt und die Suppe wärmt herrlich.

Kelle Paça

Türkei

Zubereitung

Zuerst werden die **Lammköpfe** fünf Minuten lang in Wasser gekocht. Das Wasser wird dann abgegossen. Dann werden zu den Köpfen fünf Liter **Wasser** gegeben und zum Kochen gebracht. Das Ganze köchelt mindestens 45 Minuten lang. Die Köpfe werden danach entnommen, das Fleisch wird abgelöst und kommt zusammen mit dem **Joghurt**, **Thymian**, **Knoblauch**, **Salz** und **schwarzen Pfeffer** in die Flüssigkeit. Mit dem **Mehl** wird die Suppe abgebunden. Sie zieht jetzt noch 20 Minuten lang auf dem Herd. Dann wird bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

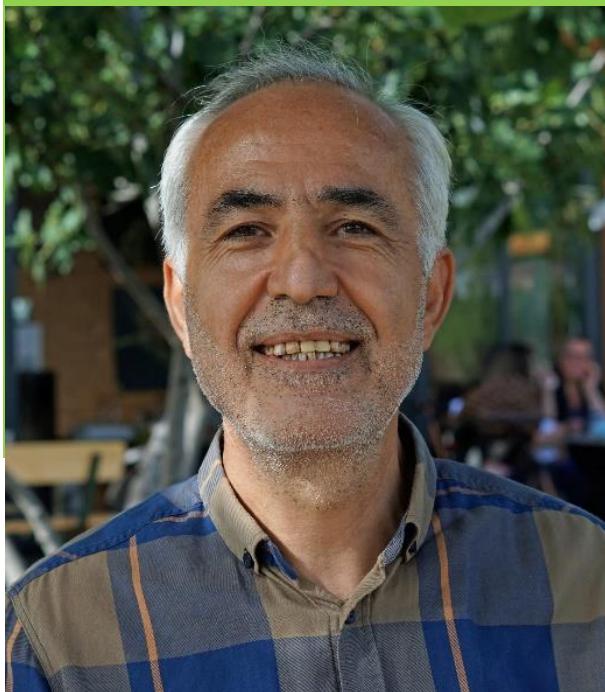
Zutaten

Rezept für 5 Liter Suppe

| | |
|-------------|--------------------------------|
| 3 | Lammköpfe |
| 1 Esslöffel | Salz |
| 5 l | Wasser |
| 5 Esslöffel | Mehl |
| 500 g | Joghurt |
| 1 Esslöffel | schwarzer Pfeffer, gemahlen |
| ½ Esslöffel | Thymian |
| 5 | Knoblauchzehen |

Koch Selahaddin Benli:

Die Suppe erinnert mich an meine Heimat, die Türkei.



Meerrettichsuppe

Deutschland

Zubereitung

Rindfleisch und kleingeschnittenes **Suppengemüse** sieden. In **Butter** das **Mehl** und den **Meerrettich** anschwitzen. Mit der **Gemüsebrühe** auffüllen und bis zur gewünschten Schärfe unter Röhren köcheln lassen. Das Fleisch in Würfel schneiden und dazugeben, die **Sahne** auch dazugeben. Mit **Salz** und etwas **Zucker** abschmecken. Die Suppe kann auch fleischlos und mit Gemüsebrühe zubereitet werden.

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

| | |
|----------|-----------------|
| 1 Stange | Meerrettich |
| 500 g | Rindfleisch |
| 1 Bund | Suppengemüse |
| 40 g | Butter |
| 40 g | Mehl |
| 1 Becher | Sahne |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| etwas | Salz und Zucker |

Köchin Heide Beuschel:

Badische Sonntagssuppe im Winter.
Erinnerung an Hochzeitsvorspeisen.



Buljon

Ukraine

Zubereitung

Die **Hähnchen** waschen und in **Wasser** für zehn Minuten kochen lassen. Den entstehenden Schaum abschöpfen. **Karotten**, **Sellerie** und **Petersilie** waschen, schälen und grob schneiden. Die **Zwiebeln** waschen und ungeschält zur Brühe hinzugeben. Das geschnittene Gemüse ebenfalls in die Brühe geben. Alles zusammen etwa 30 Minuten kochen lassen. Anschließend **salzen** und **pfeffern** und die **Lorbeerblätter** hinzugeben. Die Brühe ist dann fertig. Hausgemachte **Nudeln**: **Eier** salzen und verrühren, **Wasser** und **Mehl** dazugeben und zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig dünn ausrollen und in feine Streifen schneiden. Die Nudeln in kochendes Wasser geben und fünf Minuten kochen lassen. Zum Servieren das Hähnchenfleisch in kleine Stücke zerteilen und in einem Teller mit der Brühe, den Nudeln und **frischen Kräutern** servieren.

Guten Appetit.

Zutaten

| Rezept für 25 Personen | |
|------------------------|----------------------------------|
| 2 | Bio Hähnchen |
| 1 kg | Nudeln (am besten selbstgemacht) |
| 7 l | Wasser |
| 5 | Karotten |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Sellerie |
| 3 Stängel | Petersilie |
| 3-4 | Lorbeerblätter |
| nach Belieben | frische Kräuter, Salz, Pfeffer |

Nudeln:

| | |
|-------|--------|
| 5 | Eier |
| 500 g | Mehl |
| etwas | Wasser |

Köchin Mariia Boichuck



Lauchcremesuppe

Deutschland

Zubereitung

Lauch putzen, längs einschneiden und unter fließendem kaltem Wasser gründlich waschen. In feine Streifen schneiden, nochmals kurz waschen, dann die **Zwiebel** und **Kartoffeln** schälen, halbieren und würfeln. **Sonnenblumenöl** in einem großen Topf erhitzen, Zwiebelwürfel dünsten und Kartoffelwürfel und Lauchstreifen zugeben. Fünf Minuten dünsten. **Wasser** und **Gewürze** dazugeben und 25 Minuten kochen lassen. Danach die Suppe mit einem Pürierstab pürieren. **Schmand** hinzugeben, nicht mehr kochen lassen und zum Schluss abschmecken. Wer möchte, kann die Suppe mit Petersilie garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|----------------|------------------|
| 2 Stangen | Lauch |
| 1 | Zwiebel |
| 250 g | Kartoffeln |
| 2 Esslöffel | Sonnenblumenöl |
| 600 ml | Wasser |
| Je 1 Teelöffel | Gemüsebrühpulver |
| | Salz |
| | Pfeffer |
| | Muskatnuss |
| | Thymian |
| 200 g | Schmand |

Köchin Claudia Braunstein
(gemeinsam mit Schüler:innen
im der Ausbildung zum
Fachpraktiker Hauswirtschaft
der Maria-Furtwängler-Schule):

Wir sind Lebensmittelretter. Wir wollen aufzeigen, dass aus Lebensmittelresten oder aus Lebensmitteln, die nicht mehr verkauft werden dürfen, schmackhafte Gerichte zubereitet werden können. So treten wir der Lebensmittelverschwendungen bewusst entgegen. Wir wollen Bewusstsein schaffen und nachhaltig handeln.



Cremige Möhren-Kokosmilch-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Möhren waschen, putzen, schälen und würfeln.
Ingwer schälen und würfeln. Danach
Sonnenblumenöl
in einem großen Topf erhitzen, Möhren und Ingwer
zugeben und fünf Minuten dünsten. Das **Currypulver**
zugeben und mitdünsten lassen. Mit Wasser,
Gemüsebrühe und **Salz** ablöschen, Deckel auflegen
und 25 Minuten köcheln lassen. Danach fein pürieren.
Die **Kokoschips** in einer kleinen Pfanne kurz rösten,
dann für die Garnitur bereitstellen. Die **Kokosmilch**
zur Suppe hinzugeben und nochmals erhitzen. Zum
Schluss **Zitronensaft** dazugeben, abschmecken und
die Suppe mit einem Klecks **Schmand** und den
gerösteten Kokoschips dekorieren.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|----------------|
| 600 g | Möhren |
| 5 cm | Ingwer |
| 2 Esslöffel | Sonnenblumenöl |
| 2 Esslöffel | Currypulver |
| 800 ml | Wasser |
| 1 Teelöffel | Gemüsebrühe |
| ½ Teelöffel | Salz |
| 2 Esslöffel | Kokoschips |
| 200 ml | Kokosmilch |
| 2 Esslöffel | Zitronensaft |
| 2 Esslöffel | Schmand |

Köchin Claudia Braunstein
(gemeinsam mit Schüler:innen
im der Ausbildung zum
Fachpraktiker Hauswirtschaft
der **Maria-Furtwängler-Schule**):

Wir sind Lebensmittelretter. Wir
wollen aufzeigen, dass aus
Lebensmittelresten oder aus
Lebensmitteln, die nicht mehr
verkauft werden dürfen,
schmackhafte Gerichte zubereitet
werden können. So treten wir der
Lebensmittelverschwendungen bewusst
entgegen. Wir wollen Bewusstsein
schaffen und nachhaltig handeln.

Tarhana

Türkei

Zubereitung

Basis für die Suppe ist das Tarhana-Mehl. In der Türkei wird es in den Sommermonaten vorbereitet, um eine Suppengrundlage für den Winter zu haben. Hierzu werden Tomaten, Paprika, Petersilie, Zwiebeln und Kichererbsen gekocht, püriert und durch ein Sieb passiert. Die Flüssigkeit wird mit Joghurt und Mehl zu einem Teig verarbeitet. Der bleibt drei bis vier Tage abgedeckt stehen, ein Gärprozess setzt ein. Nach dieser Zeit wird der Teig in die Form kleiner flacher Fladen gebracht und an der Sonne getrocknet. Die getrockneten Fladen werden dann zu einem feinkörnigen Mehl weiterverarbeitet.

Für einen Liter Suppe benötigt man fünf gehäufte Löffel **Tarhana-Mehl**. Die kommen in das **Wasser**, das Mehl quillt dort mindestens eine Stunde lang auf. Die Wasser-Mehl-Mischung wird dann vorsichtig aufgekocht und eine halbe Stunde lang regelmäßig gerührt. In dem **Öl** wird das **Tomatenmark** in einem separaten Topf angebraten, **Knoblauch** und **Minze** werden kleingeschnitten. Die Tomatenmark-Öl-Mischung wird zur Suppe gegeben. Kurz vor dem Ende der Garzeit kommen dann noch Knoblauch, Minze und **Butter** dazu. Abgeschmeckt wird mit **Salz** und **schwarzem Pfeffer**.

Zutaten

Rezept für 5 Liter

| | |
|------------------|-------------------------|
| 5 geh. Esslöffel | Tarhana-Mehl |
| 1 l | Wasser |
| 2 Esslöffel | Tomatenmark |
| 3 Esslöffel | Sonnenblumenöl |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 2 Zweige | Minze |
| 50 g | Butter |
| nach Belieben | Salz, schwarzer Pfeffer |

Koch Mustafa Onur Demirtas:

Wir trinken diese Suppe während des Ramadans in der Türkei. Sie ist auch gut für den Winter.



Caldo Verde

Portugal

Zubereitung

Zwiebel würfeln und **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden. Anschließend in **Öl** glasig dünsten. **Kartoffeln** schälen und in Stücke schneiden und dann mit dem **Lorbeerblatt** in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Mit **Wasser** aufgießen und bei niedriger Hitze ungefähr 15 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln weich sind, pürieren, bis eine dünne Creme entsteht. **Blattkohl** in ganz feine Streifen schneiden. Suppe aufkochen und den Blattkohl einrühren. Weitere 15 Minuten kochen lassen, bis dieser ganz weich ist. **Chourico** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zur Suppe hinzufügen und nochmal zwei Minuten kochen lassen. Von der Kochstelle nehmen und das **Olivenöl** einrühren. Zum Schluss mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 3 | Knoblauchzehen |
| 1 Esslöffel | Olivenöl |
| 400 g | mehlige Kartoffeln |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 1 l | Wasser |
| 1 | Chourico |
| 250 g | Blattkohl |
| 4 Esslöffel | Olivenöl |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer, Muskatnuss |

Köche Bianka und Martinho Domingues:

Ein portugiesisches Nationalgericht.
Mit dieser Suppe verbinde ich die
Erinnerungen an meine Heimat und
vor allem an meine Großeltern.



Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Den **Kürbis** zerteilen und das Kerngehäuse entfernen, dann den Kürbis in Stücke schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und ebenfalls in Stücke schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein würfeln. Alles zusammen in einen Topf geben und die **Gemüsebrühe** zugießen. Bei geschlossenem Deckel köcheln, bis das Gemüse weich ist.
Die Suppe gründlich pürieren. Nach Geschmack **Kokosmilch** und **Creme fraîche** zufügen, sodass die Suppe sämig wird. Gut verrühren. Mit **Pfeffer**, **Curry** und **Kurkuma** abschmecken und zum Servieren mit **Kürbiskernen** garnieren.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------------|
| 600 g | Hokkaido-Kürbis |
| 300 g | Kartoffeln |
| 800-1000 ml | Gemüsebrühe |
| 40 g | Ingwer |
| 1 Dose | Kokosmilch |
| 1 Becher | Creme fraîche |
| 4 Esslöffel | Kürbiskerne |
| nach Belieben | Pfeffer, Curry, Kurkuma |

Köchin Regina Ducksch:

Den Kürbis habe ich im Garten angepflanzt und selbst geerntet. In der Suppe zeigt sich, wie gut das Gartenprodukt sich entfaltet hat. Eigenanbau mit gutem Ergebnis!

Linsensuppe

Türkei

Zubereitung

Die **Zwiebel** fein schneiden, den **Kürbis** würfeln. Zwiebel in einer Pfanne mit **Öl** kurz andünsten und mit **Kurkuma** würzen. Danach gibt man **Mehl** dazu. Alles in der Pfanne gut durchmischen. Dazu die Kürbiswürfel geben, mit **Pfeffer** würzen und wieder gut mischen. **Tomatenmark** und **Adjika** dazugeben. Die **Linsen** waschen und in einem Topf kurz andünsten. Danach das **Wasser** dazugeben und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Die anderen Zutaten hinzugeben. Dann wird die Suppe püriert. Danach **Salz** und **Zitrone** nach Geschmack dazugeben.

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

| | |
|---------------|---------------------------------|
| 2 Tassen | Linsen |
| 4 Tassen | Wasser |
| 1 | Zwiebel |
| 1kKg | Kürbis |
| 2 Esslöffel | Öl |
| 2 Esslöffel | Mehl |
| 2 Esslöffel | Tomatenmark |
| 1 Teelöffel | Adjika |
| nach Belieben | Kurkuma, Pfeffer, Salz, Zitrone |

Köchin Kristina Dursunova:

Kristina Dursunova ist Spätaussiedlerin, die im August 2020 aus Kirgistan nach Deutschland kam. Sie nahm an den Frauenabenden im Bürgerzentrum Kippenheimweiler teil und hat dort auch Unterstützung durch die zweisprachige Sozialberatung bekommen. Sie sagt: „Die Suppe ist eine unserer Lieblingssuppen in der Familie. Meine Mutter hat türkische Wurzeln, darum liebe ich die Suppe sehr.“



Yuvalama Gorbasi

Türkei

Zubereitung

Zunächst werden die Fleischbällchen zubereitet. Hierzu den **Reis** 10 Minuten in heißem Wasser einweichen. Dann das Wasser abgießen, den Reis trocknen und mit einem Mörser oder der Küchenmaschine zu Mus zerkleinern. Den zerkleinerten Reis gründlich mit **Grieß**, **Hackfleisch**, der fein gewürfelten **Zwiebel**, **Salz** und **Pfeffer** vermengen. Aus der Masse runde Fleischbällchen in der Größe von Kichererbsen formen. Die Fleischbällchen in kochendes Salzwasser geben, garen, und beiseitestellen. Für die Suppe das **Rindfleisch** in kleine Würfel schneiden, in einen Topf geben und mit fünf bis sechs Tassen Wasser auffüllen. Das Wasser leicht köcheln, um das Fleisch zu garen. Kurz vor Ende der Garzeit die **Kichererbsen** und Fleischbällchen hinzufügen und alles zusammen fünf Minuten kochen lassen. In einem separaten Topf **Joghurt**, **Ei** und **Mehl** gut vermischen, erwärmen und zur Suppe geben. Nun die Suppe nochmals aufkochen und dabei gut umrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Suppe wird mit Minzöl abgerundet. Hierzu in einer Pfanne **Öl** und **Butter** erhitzen und die **Minze** einröhren.



Zutaten

Rezept für 6-8 Personen

| | |
|---------------|------------------------|
| 250 g | Rindfleisch |
| 1 Tasse | geröstete Kichererbsen |
| 1 Tasse | Reis |
| ½ Tasse | Grieß |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 | Zwiebel |
| 1,5 kg | Joghurt |
| 1 | Ei |
| 1 Tasse | Mehl |
| 100 g | Hackfleisch vom Rind |
| 1 Teelöffel | Salz |
| nach Belieben | schwarzer Pfeffer |
| 2 Teelöffel | getrocknete Minze |
| 2 Esslöffel | Sonnenblumenöl |
| 20 g | Butter |

Köchin Hadice Tasçi Elmas:

Minze, Joghurt und Fleischbällchen geben der Suppe einen ganz besonderen Geschmack.

Fischsuppe

Norddeutschland

Zubereitung

Suppengrün kleinschneiden. **Zwiebeln** in Würfel schneiden und anschließend in **Öl** anschwitzen. Dann das Gemüse dazugeben und mit anschwitzen. **Dill** putzen und dazugeben. Die Gewürze (**Lorbeerblätter, Piment, Wacholderbeeren**) hinzugeben, mit **Fischfond** ablöschen und 20 Minuten sanft köcheln lassen. **Fischfilets** in mundgerechte Stücke schneiden und mit **Zitronensaft** beträufeln. Dann zu der Suppe dazugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Nicht zu lange kochen, da der **Fisch** schnell gar ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.
Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 12 Personen

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 4 Bund | Suppengrün |
| 6 | Zwiebeln |
| 6 Esslöffel | Öl |
| 2 l | Fischfond |
| 2 Bund | Dill |
| 4 | Lorbeerblätter |
| 15 Körner | Piment |
| 10 | Wacholderbeeren |
| 1,5 kg | Fischfilets |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer, Zitronensaft |

Köchin Kordula Falk



Arabaş Suppe

Türkei

Zubereitung

Zubereitung Teig:

Wasser und **Salz** zum Kochen bringen, nach und nach **Mehl** zugeben. Dabei immer schön umrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Die Konsistenz sollte schön cremig werden wie ein Brei. Dann kommt der Teig für vier Stunden zum Abkühlen in den Kühlschrank.

Zubereitung Suppe:

Zwei **Hähnchenschenkel** in 1,5 Liter **Wasser** köcheln, bis das Fleisch leicht von den Knochen abgeht. In einem kleinen Topf werden **Butter** und **Mehl** angeschwitzt, bis die Mischung eine leichte bräunliche Farbe annimmt. Danach kommt sie in eine Schale und wird mit ein bisschen Wasser cremig gerührt, sodass keine Klümpchen entstehen. In einen großen Topf werden **Tomatenmark** und **Paprikamark** in **Öl** angeschwitzt. Nach und nach kommen die **Hühnerbrühe**, das cremige Mehl und die **Fadennudeln** dazu. Alles wird schön aufgekocht. Zum Schluss kommt das **Fleisch** von den Hähnchenschenkeln dazu. Die Suppe nochmals für 20 Minuten aufkochen. Mit **Zitrone**, **Paprikapulver**, **Salz** und **schwarzem Pfeffer** verfeinern.

Zum Servieren:

Die Suppe in eine Schale geben, dann den Teig kleinschneiden und hinzugeben.

Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|--|
| Zwei | Hähnchenschenkel |
| 200 g | Mehl |
| 2 Esslöffel | Tomatenmark |
| 1 Esslöffel | Paprikamark |
| ½ Teelöffel | Paprikapulver |
| ½ Teelöffel | schwarzer Pfeffer |
| ½ Teelöffel | Salz |
| 1 ganze | Zitrone |
| 200 g | Fadennudeln |
| 1,5 l | Hühnerbrühe (am besten selbst gemacht) |
| 1 Esslöffel | Öl |
| 1 Esslöffel | Butter |

Teig:

| | |
|-------------|--------|
| 300 g | Mehl |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 500 ml | Wasser |

Köchin Nagihan Fidan:

Dies ist eine Suppe für die kalte Jahreszeit.

Chili con Carne

Mexiko

Zubereitung

Öl in einer Pfanne erhitzen und **Hackfleisch** etwa fünf Minuten bei mittlerer Stufe anbraten. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Paprika** würfeln, dazugeben und alles zehn Minuten schmoren lassen. **Chilipulver**, **Tomaten** und **Kidneybohnen** untermischen. **Brühe** und **Salz** dazugeben und 15-20 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Chili abschmecken und ggf. mit **Koriander** und **Schmand** garniert servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------------------|
| 2 Esslöffel | Öl |
| 500 g | Rinderhack |
| 1 | Zwiebel |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | grüne Paprika |
| 1 Teelöffel | Chilipulver |
| 800 g | gehackte Dosentomaten |
| 800 g | rote Kidneybohnen |
| 450 ml | Rindfleischbrühe |
| nach Belieben | Salz |
| | zum Garnieren Schmand, Koriander |

Köchin Alexandra Haas:

Tolles Partyrezept. Gut vorzubereiten, schmeckt am nächsten Tag noch besser. Ich habe selbst südländische Wurzeln und esse gerne scharf. Aus diesem Grund ist dies eines meiner Lieblingsrezepte.

TAFEL



LAHR

Gobova juha z ajdovo kašo

(Pilzsuppe mit Buchweizen)

Slowenien

Zubereitung

In einer Schüssel die **getrockneten Pilze** in warmem Wasser für 20 Minuten einweichen.

In der Zwischenzeit die **Kartoffeln** und **Karotte** klein würfeln. **Pilze** schneiden. In einem Topf die **Schalotte** und den **Knoblauch** in **Öl** auf mittlerer Hitze kurz anbraten. Kartoffeln, Karotten und Pilze dazugeben. Den **Buchweizen** abwaschen und abtropfen lassen, dann zum Gemüse geben und drei Minuten lang im Topf rösten. Zum Schluss 600 ml **Gemüsebrühe** und das **Lorbeerblatt** dazu geben und zum Kochen bringen. Die eingeweichten Pilze aus der Schüssel nehmen und dazugeben, für 20 Minuten kochen, dabei ab und zu umrühren. Nach Bedarf noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben. Zum Schluss mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Pilzsuppe mit Buchweizen sollte man am besten warm mit etwas **saurer Sahne** und frischer **Petersilie** servieren.

Die Suppe ist glutenfrei.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|--|
| 200 g | Steinpilze (oder andere Sorte) |
| 10 g | getrocknete Steinpilze |
| 2 | Kartoffeln |
| 1 kleine | Karotte |
| 1 | Schalotte |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 | Lorbeerblatt |
| 2 Esslöffel | Olivenöl |
| 600 ml | Gemüsebrühe |
| 100 g | Buchweizen |
| nach Belieben | Salz und Pfeffer |
| | zum Garnieren frische Petersilie und saure Sahne |

Köchin Tina Hill:

Die Steinpilzsuppe mit Buchweizen ist ein traditionelles slowenisches Gericht, und die darin enthaltenen dreieckigen Buchweizen-Kerne gelten als Superfood. Der wunderschöne Anblick der weiß blühenden Buchweizenfelder war auch namensgebend für unsere Tochter Ajda. Die Passion fürs Pilzesuchen wurde mir sozusagen in die Wiege gelegt. Die Pilzwanderungen im Herbst mit meiner Familie starteten immer schon am sehr frühen Morgen und sind eine meiner schönsten Kindheitserinnerungen geblieben. Schön, dass ich diese Passion auch in meiner Wahlheimat, im Schwarzwald, ausleben und an meine Kinder weitergeben darf!



Sonntagssuppe

Serbien

Zubereitung

Hähnchenfleisch und Gemüse (**Zwiebel**, **Karotten**, **Sellerie**) sehr kleinwürfig schneiden. Mit **Sonnenblumenöl** und **Vegeta** drei bis fünf Minuten anbraten. Danach mit **Wasser** aufgießen. 40-45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Vor Ende **Eier** und **Grieß** mischen, sodass ein Teig entsteht, der weder flüssig noch zu hart ist. Mit einem Esslöffel daraus Knödel formen und in die Suppe geben. Nach fünf Minuten mit **Salz**, **Petersilie**, **Dill** und **Pfeffer** abschmecken. Einen guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

| | |
|--------------|-------------------------------|
| 300 g | Hähnchen |
| 2-3 | Karotten |
| 1 kl. Stange | Sellerie |
| 1 | Zwiebel |
| 1 Esslöffel | Sonnenblumenöl |
| 1 Teelöffel | Salz |
| 1 Esslöffel | Vegeta (gibt's im Supermarkt) |
| 1 Esslöffel | Petersilie |
| ½ Teelöffel | Dill |
| ½ Teelöffel | Pfeffer |
| 2 | Eier |
| 50-100 g | Weizengrieß |
| 1,5 l | Wasser |



Köchin Ivana Ilić-Stojadinović:

Diese Suppe isst man oft in Serbien. Meine Mutter kocht sie regelmäßig, besonders sonntags. Eine der Zutaten ist Vegeta, das Lieblingsgewürz in Serbien und Ex-Yugoslawien, woher es auch stammt. Diese Suppe schmeckt nach dem Zuhause – meine Mutter kocht sie am Wochenende, wenn die ganze Familie zu Hause ist. Jetzt versuche ich, dieses Gefühl meinen Kindern zu bieten.

Borstch

Ukraine

Zubereitung

Fleisch in einen Topf geben, mit **Wasser** und **Lorbeerblättern** 1,5 Stunden kochen lassen. Danach das Fleisch und Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen. **Kartoffeln**, **Weißkohl**, **Zwiebeln** klein schneiden. **Knoblauch** klein schneiden oder reiben. Das gekochte Fleisch wird in Würfel geschnitten. Fleisch, Kartoffeln und Weißkohl in die kochende Brühe geben. Die **Rote Beete** grob reiben und mit **Öl** in einer Pfanne anbraten. **Zucker**, **Essig** und **Tomatenmark** dazugeben und gut durchmischen. Danach alles in dem Topf geben. In der Pfanne Zwiebeln, Knoblauch und grob geriebene **Möhren** anbraten, zur Suppe dazugeben. Würzen mit **Salz** und **Pfeffer** je nach Geschmack.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|-----------------|
| 3 l | Wasser |
| 350 g | Schweinefleisch |
| 250 g | Kartoffeln |
| 130 g | Weißkohl |
| 200 g | Rote Beete |
| 100 g | Möhren |
| 100 g | Zwiebeln |
| 2 Esslöffel | Tomatenmark |
| 2 Teelöffel | Essig |
| 1 Teelöffel | Zucker |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 2 Teelöffel | Pflanzenöl |
| Nach Belieben | Salz, Pfeffer |

Köche Familie Ivanov:

Familie Ivanov kommt aus der Ukraine. Ende März sind sie nach Deutschland eingereist. Sie wurden im Rahmen der Sozialberatung im Bürgerzentrum Kippenheimweiler unterstützt. Die Familie ist gerne aktiv bei unterschiedlichen Aktionen des Bürgerzentrums. Es wird gerne gekocht, und die ukrainische Suppe schafft Heimatgefühl.



Kartoffel-Champignon-Suppe

Russland

Zubereitung

Das **Hähnchen** waschen und als Ganzes in ca. 3 Liter Wasser eine Stunde aufkochen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb geben. **Champignons** in Scheiben schneiden und die Stiele abtrennen und beiseitestellen. Die Champignons werden sodann ca. 40 Minuten in der Bouillon gekocht. **Kartoffeln**, **Karotten**, **Zwiebeln**, **Lauch** und **Petersilienwurzeln** in Würfel schneiden. Das Gemüse in **Butter** dünsten. Die Champignonstiele werden dann zum Dünsten dazugegeben. Die Kartoffeln werden der Bouillion hinzugefügt und das Ganze zum Kochen gebracht. Das gedünstete Gemüse sowie die Champignonstiele werden beigefügt. Ungefähr fünf Minuten bevor die Suppe fertig ist werden die **Tomaten** hinzugegeben. Zum Schluss ganz nach Belieben mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 5 Liter Suppe

| | |
|---------------|-------------------|
| 1 kg | Champignons |
| 1 kg | Kartoffeln |
| 1,2 kg | Hähnchen |
| 150 g | Karotten |
| 150 g | Zwiebeln |
| 100 g | Lauch |
| 200 g | Tomaten |
| 50 g | Petersilienwurzel |
| 50 g | Butter |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer |

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

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

Rote-Linsen-Reis-Suppe

Irak

Zubereitung

Die **Zwiebel** in einem Topf andünsten, dann die **Linsen** dazugeben und kurz mit andünsten. Das **Tomatenmark** und den **Mangold** und dazugeben, mit **Wasser** ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. Dann den gewaschenen **Reis** hinzugeben und bei geringer Hitze nochmals 20 Minuten köcheln. Mit **Zitronensalz, Paprika, Salz und Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 6-7 Personen

| | |
|---------------|-----------------|
| 1 kg | rote Linsen |
| 200 g | Reis |
| 2 l | Wasser |
| 1 Bund | Mangold |
| 1 große | Zwiebel |
| 4 Esslöffel | Tomatenmark |
| 1 Teelöffel | Zitronensalz |
| 1 Teelöffel | Paprika, scharf |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer |

Köchin Rihan Khodeida Audi:

Die Suppe wird in meiner Heimat gerne gegessen. Sie erinnert mich an meine Kindheit und an meine Eltern.



Harcho

Georgien

Zubereitung

Rindfleisch würfeln (2x2cm) und in der Hälfte des **Öls** und der **Butter** (50g) anbraten. Dazu geschnitten **eine Möhre, eine Zwiebel, eine rote Paprika, eine halbe grüne Paprika** und die **Lauchzwiebel** geben. Alles mit **Wasser** bedecken (sodass der Wasser ca. 6cm über die Zutaten ist) und köcheln. Nach einer Stunde die Zutaten herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb geben. Das Fleisch zurück in die Brühe geben. Während der Kochzeit werden die **restlichen Zutaten** vorbereitet, in Streifen geschnitten und in der restlichen **Butter** und dem restlichen **Öl** gedünstet. Dazu georgische Gewürze – **Hmeli-Suneli, Adjika** und **Tkemali Sauce** – geben. **Zucker, Tomatenmark, gewürfelte Tomaten, schwarzen Pfeffer** und geriebene **Knoblauchzehen** hinzufügen. Alles 5-10 Minuten dünsten lassen und danach in den Topf geben. **Lorbeerblätter** und gewaschenen **Langkornreis** dazugeben, sowie auch feingeschnittenes **Suppengrün** und die **scharfe grüne Pfefferschote** nach Geschmack. Alles 15-20 Minuten kochen lassen. Danach die Lorbeerblätter herausnehmen. Die Suppe wird mit **Dill, Petersilie** und **Schmand** serviert.



Zutaten

Rezept für 5 Liter

| | |
|---------------|-----------------------------|
| 1,5 kg | Rindfleisch |
| 100 ml | Öl |
| 100 g | Butter |
| 100-150 g | Möhren |
| 200 g | Zwiebeln |
| 150 g | Paprika rot |
| 100 g | Paprika grün |
| 1 | Lauchzwiebel |
| 3-4 l | Wasser |
| 1 Esslöffel | Hmeli-Suneli Gewürz |
| 100 g | Tkemali Sauce |
| 1 Esslöffel | Zucker |
| 1 Esslöffel | Adjika (Würzpaste) |
| 3 Esslöffel | Tomatenmark |
| 200 g | gewürfelte Tomaten |
| 12 | Knoblauchzehen |
| 3 | Lorbeerblätter |
| 200 g | Langkornreis |
| 4 | Rinderbrühe-Würfel |
| Suppengrün: | Koriander, Petersilie, Dill |
| 1 | scharfe grüne Pfefferschote |
| ½ Teelöffel | schwarzer Pfeffer |
| zum Servieren | Schmand |

Handarbeit- und Kochgruppe im Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Die Frauen der Handarbeit- und Kochgruppe treffen sich schon viele Jahre im Bürgerzentrum Kippenheimweiler. Sie probieren immer neue Rezepte aus, bereiten ihre Lieblingsgerichte zu und verbringen die gemeinsame Zeit mit viel Spaß. Harcho ist eine georgische Suppe, die die Teilnehmerinnen ausprobiert haben und sehr lecker fanden.

Bortsch

Ukraine

Zubereitung

Zuerst die **Bohnen** waschen und für 10 bis 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Das **Rindfleisch** würfeln und zusammen mit einer ganzen, geschälten **Zwiebel** und den **Lorbeerblättern** in einen Topf geben. Mit Wasser bedecken und eineinhalb bis zwei Stunden köcheln lassen. Die Zwiebel und Lorbeerblätter herausnehmen. Die Bohnen zur Brühe geben und 30 bis 40 Minuten köcheln. Die **Rote Beete**, **Kartoffeln** und den **Weißkohl** in Streifen schneiden und ebenfalls hinzugeben. Die übrige **Zwiebel**, **Zucchini**, **Paprika** und **Karotten** kleinschneiden und in einer Pfanne mit **Öl** goldbraun anbraten. **Tomatenmark** dazugeben, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. Die gebratene Gemüsesauce in die Brühe geben und alles zusammen für zwei Minuten köcheln. Mit **Kräutern** und **Schmand** servieren.



Zutaten

Rezept für 6 Personen

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 700 g | Rinderbrust |
| 1 | Rote Beete |
| 5 | Kartoffeln |
| 150 g | Bohnen |
| 300 g | Weißkohl |
| 1 | Karotte |
| 2 | Zwiebeln |
| ½ | Zucchini |
| 1 | rote Paprika |
| 2 Esslöffel | Tomatenmark |
| 3 | Lorbeerblätter |
| je 1 Esslöffel | Salz, Zucker |
| 3-4 Esslöffel | Pflanzenöl |
| nach Belieben | frische Kräuter, Schmand |

Köchin Alla Kulykovska:

Dieses ukrainische Rezept stammt von meiner Oma.

Joghurt-Kloß-Suppe

Irak

Zubereitung

Den **Grieß** in Wasser einweichen. Das Wasser abgießen, dann den Grieß mit **Hackfleisch**, fein gewürfelten **Zwiebeln**, **Salz** und **Pfeffer** zu kleinen Klößen formen. **Joghurt** mit Salz in **Wasser** kochen, dabei stetig rühren. Die Klöße hinzugeben und eine halbe Stunde köcheln. Den **Lauch** in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben. **Dill** hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten

Rezept für 5 Personen

| | |
|---------------|-------------------|
| 1 kg | Joghurt |
| 3 l | Wasser |
| 400 g | Grieß |
| 500 g | Rinderhackfleisch |
| 2 | weiße Zwiebeln |
| 1 Stange | Lauch |
| 1 Esslöffel | Dill |
| 1 Teelöffel | schwarzer Pfeffer |
| nach Belieben | Salz |

Köchin Mamik Lasa:

Das Besondere an der Suppe ist die Tatsache, dass Joghurt auch warm gegessen werden kann.

Die Suppe erinnert mich an meine Kindheit im Irak.



Badische Kartoffelsuppe

mit Apfelküchle

Deutschland

Zubereitung

Die **Zwiebeln** in kleine Würfel schneiden und die **Petersilie** waschen und ebenfalls klein schneiden. Zusammen in **Butter** glasig dünsten und mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Die **Kartoffeln** und **Karotten** schälen, klein schneiden und zu den Zwiebeln dazugeben, knapp mit Wasser bedecken und ca. 20-25 Minuten weich dünsten. Die Suppe mit den **Gewürzen** und der **Sahne** abschmecken. Das **Weißbrot** und die Scheibe **Schinken** würfeln und in der restlichen **Butter** knusprig rösten. Kurz vor dem Servieren über die Suppe geben.

Apfelküchle:

Die **Eier** trennen. Das Eigelb mit dem **Zucker** schaumig rühren. Das **Mehl** und die **Milch** unterrühren und ca. 15 Minuten zum Quellen zur Seite stellen. Die **Äpfel** schälen, entkernen und in dicke Scheiben schneiden. Mit dem **Vanillezucker** bestreuen. Das Eiweiß mit einer Prise **Salz** steif schlagen und unter den Teig heben. Den Zucker mit dem **Zimt** vermischen. **Butter** in einer Pfanne erhitzen. Die Apfelringe in dem Teig wenden, in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Mit der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen. Noch heiß servieren, pur oder noch besser zu einer leckeren Kartoffelsuppe.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|-------------------------------|
| 600 g | mehlige Kartoffeln |
| 4 | Karotten |
| 2 kleine | Zwiebeln |
| 1 L | Gemüsebrühe |
| 4-5 Stängel | Petersilie |
| 2 Esslöffel | Butter (zum Braten) |
| 4 Scheiben | Weißbrot |
| 1 Scheibe | Schwarzwälder Schinken |
| nach Belieben | Sahne, Salz, Pfeffer, Majoran |

Apfelküchle:

| | |
|---------------|------------------|
| 3 | säuerliche Äpfel |
| 1 Päckchen | Vanillezucker |
| 2 | Eier |
| 2 Teelöffel | Zucker |
| 100 g | Weizenmehl |
| 125 ml | Milch |
| 1 Prise | Salz |
| nach Belieben | Zimt |
| zum Braten | Butter |

Köchin Sabine von Manger-Krämer (Schulsozialarbeit) mit Schüler:innen der Verbundschule Lahr:

Eine regionale Suppe.

Erdnusssuppe

Kamerun

Zubereitung

Die **Zwiebel** und **Tomaten** schälen und in sehr feine Scheiben schneiden. **Knoblauch**, **Ingwer**, **Petersilie** und **Lauch** putzen, klein schneiden und in einem Mixer pürieren. Die Zwiebel in einem beschichteten Topf in **Öl** drei Minuten sanft anbraten, dann die Tomaten dazugeben und fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Die Gemüsemischung hinzufügen und fünf Minuten weiterkochen lassen. Dann **Wasser**, **geröstete Erdnüsse**, **weißen Pfeffer** und **Salz** hinzugeben. 20 Minuten bei niedriger Hitze und halb geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz nach Geschmack würzen. Fertig!



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|-------------|----------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 2 | Tomaten |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 kl. Stück | Ingwer |
| 3 Esslöffel | Sonnenblumenöl oder Rapsöl |
| ½ Teelöffel | Salz |
| ½ Teelöffel | weißer Pfeffer |
| 2 Stängel | Petersilie |
| 2 Stangen | Lauch |
| 1 l | Wasser |
| 150 g | geröstete Erdnüsse |

Köchin Nelly Michele Mbouyo Goga:

Erdnüsse:

- ✓ gehören zu den Hülsenfrüchten und haben einen hohen Protein-gehalt.
- ✓ sind reich an Antioxidantien, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können.
- ✓ enthalten Mineralstoffe wie Eisen, Phosphor, Kalium, Calcium und Magnesium.

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit.

Rote-Linsen-Suppe

Kurdistan

Zubereitung

Zwiebeln und **Kartoffeln** schälen, kleinschneiden und anschließend zuerst die Zwiebeln in **Butter** anschwitzen, dann Kartoffeln und **Linsen** dazugeben. Im Anschluss **Tomatenmark** hinzufügen, nicht anbrennen lassen, die ganze Zeit rühren. Mit **Wasser** ablöschen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, je nach Menge ungefähr 20 Minuten. Dann alles mit dem Pürierstab pürieren. Herd abschalten und die Suppe nach Geschmack **würzen**. Guten Appetit!



Zutaten

Rezept für 10-15 Personen

| | |
|---------------|---|
| 2 große | Zwiebeln |
| 2 große | Kartoffeln |
| 800 g | rote Linsen |
| 3 Esslöffel | Tomatenmark |
| 2 Esslöffel | Butter |
| 4-5 l | Wasser |
| nach Belieben | Gemüsebrühe, Paprika (edelsüß / scharf), Pfeffer, Muskatnuss |

Köchin Halime Mitanni mit Sohn Zerdeht:

Es gab als Vorspeise immer Rote-Linsen-Suppe in der Heimat. An Ramadan gab es jeden Tag diese Suppe. Wir kennen keine andere Suppe, die in der Heimat Kurdistan zubereitet wurde. Deshalb verbindet es mich mit meiner Heimat Hesex/Nusaybin.

Kürbissuppe mit Ingwer

Lettland

Zubereitung

Den **Kürbis** halbieren, mit einem Löffel entkernen, in kleine Stücke schneiden, dann schälen. Die **Kartoffeln** schälen und klein schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** fein hacken, dann in 2 Esslöffel **Butter** anschwitzen. Kürbis und Kartoffeln zugeben und leicht anbraten. Nach drei Minuten mit dem **Weißwein** ablöschen und den **Ingwer** zugeben. Die **Gemüsebrühe** angießen und 45 Minuten bei mittlerer Hitze durchgaren. Mit einem Pürierstab fein sämig pürieren. Die Konsistenz prüfen, eventuell etwas einkochen lassen und mit **Sahne**, **Salz**, einer Messerspitze **Muskatnuss** und frischem **Pfeffer** aus der Mühle abschmecken. Nach Belieben mit **Kürbiskernöl** und **Kürbiskernen** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|---|
| 1 kg | Kürbis |
| 1 große | Zwiebel |
| 4 große | Kartoffeln |
| 1 -2 | Knoblauchzehen |
| 2 Esslöffel | Butter |
| 1 Teelöffel | Ingwer |
| 100 ml | Weißwein |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Schlagsahne |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer, Muskatnuss, zum Garnieren Kürbiskernöl, Kürbiskerne |



Köchin Eva Mitrofanova:

Eva Mitrofanova kam vor zwei Monaten mit ihrer Familie aus Lettland nach Lahr. Sie hat im Bürgerzentrum Kippenheimweiler Unterstützung und Beratung bekommen, um sich besser zu integrieren. Die Suppe ist keine typisch lettische Suppe, aber eine der Lieblingssuppen der Familie. Eva sagt: „Das ist eine Suppe in sommerlichen Farben, aber mit herbstlichem Geschmack.“

Butternut-Kürbis-Suppe

USA

Zubereitung

Zuerst den **Kürbis** halbieren, die Kerne und Fasern entfernen, und die Schnittflächen mit **Öl** einpinseln. Die Kürbishälften mit den Schnittflächen nach oben für ca. 45 Minuten bei 180 Grad im Ofen rösten. In der Zwischenzeit Die **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** in einem großen Topf in etwas **Öl** anbraten. Die **Gemüsebrühe**, das **Wasser** und die **Sahne** hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Wenn der Kürbis gar ist, etwas abkühlen lassen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und zur Suppe geben. Mit einem Mixer oder Pürierstab gründlich pürieren. Mit **Rosmarin**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Suppe anrichten und nach Belieben mit **Frühlingszwiebelröllchen** garnieren.



Zutaten

Rezept für 4-6 Personen

| | |
|---------------------------------|---------------|
| 1 mittelgroßer Butternut-Kürbis | |
| 1 kleine Zwiebel | |
| 3-4 Knoblauchzehen | |
| 1 Gemüsebrühe | |
| 250 ml Wasser | |
| 250 ml Sahne | |
| nach Belieben Rosmarin, | |
| | Salz, Pfeffer |
| etwas Öl | |
| 2 Frühlingszwiebeln | |

Köchin Charlotte Morton:

Kürbissuppe gehört für mich im Herbst einfach dazu! Dieses Rezept stammt aus den USA, wo mein Mann familiäre Wurzeln hat. Zu der Suppe passt frisches Brot mit Kräuterbutter.

Gemüsesuppe

Syrien

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen, **Zwiebel** und **Karotten** kleinschneiden und in den Topf geben und fünf Minuten dünsten. **Zucchini** kleinschneiden und hinzugeben. **Mehl** dazugeben, zwei Minuten köcheln lassen. Weitere fünf Minuten köcheln lassen, nachdem das **Wasser** hinzugegeben wurde. **Nudeln** hinzugeben und fertigkochen. **Hähnchen** kleinschneiden und anbraten, danach zur Suppe hinzugeben. Nach Belieben mit **Salz**, **Pfeffer** und **Maggi** würzen und zum Schluss mit **Petersilie** bestreuen.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

| | |
|---------------|--|
| 4 | Zucchini |
| ½ Tasse | feine Suppennudeln |
| 1 große | Zwiebel |
| 4 Esslöffel | Öl |
| 1 kg | Hähnchenbrust |
| 3 | Karotten |
| 2 Esslöffel | Mehl |
| 1 l | Wasser |
| Nach Belieben | Salz, schwarzer Pfeffer, Maggi, Petersilie |

Köchin Mufida Moscou:

Es können sämtliche Arten von Gemüse verwendet werden. Die Suppe steht in ihrer Vielfalt auch für etliche andere Kulturen. Sie wurde in der Heimat oft für viele Gäste gekocht, es entstanden immer gute Gespräche mit Freunden, so steht die Suppe für Geselligkeit. Sie ist beliebt während des Ramadans, weil sie leicht bekömmlich ist. Besonders gerne wird sie in der kalten Jahreszeit angeboten.



Erbsensuppe

Syrien

Zubereitung

In einem Topf mit dickem Boden die **Butter** bei mittlerer Hitze erhitzen und die **Frühlingszwiebeln** und den **Knoblauch** hinzufügen. Umrühren, bis die Zwiebeln weich sind, und anschließend **Süßkartoffeln**, **Erbsen**, **Brühe**, **Salz**, **Pfeffer** und **Petersilie** hinzufügen. Ein wenig umrühren und dann köcheln lassen, bis das Gemüse vollständig gegart ist. Mit einem Mixer oder Pürierstab auf mittlerer Stufe mixen, bis eine sehr glatte Flüssigkeit entsteht. Nun die **Milch** und **Sahne** hinzufügen. Bei niedriger Hitze umrühren, um die Suppe zu erhitzen, aber nicht bis zum Siedepunkt. Die Suppe in eine Servierschüssel geben, die **Minzblätter** drauflegen und mit gerösteten **Toastscheiben** servieren.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|----------------------------|
| 2 Esslöffel | Butter |
| 2 | gehackte Frühlingszwiebeln |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 1 mittelgroße | Süßkartoffel |
| 3 Tassen | Erbsen |
| 2 Tassen | Brühe |
| 2 Teelöffel | Salz |
| ¼ Teelöffel | weißer Pfeffer |
| ½ Tasse | Petersilie |
| 1 Tasse | Milch |
| ½ Tasse | Sahne |
| 4-6 Scheiben | Toast |
| 4 | Minzblätter |

Köchin Linda Nassar Zahr Al Dien:

Diese Suppe ist ein Vulkan aus erfrischenden und reichhaltigen Aromen.

Reis und Ei Suppe

Sri Lanka

Zubereitung

7 Liter Wasser kochen lassen. Dann gewaschenen roten **Reis** ins heiße Wasser geben und 30 Minuten kochen. Danach die **Kokosmilch** dazugeben und weitere 10 Minuten kochen. Dann **Koriander**, **Fenchel**, **Kümmel**, **Curry**, **Nelken**, **Kurkuma**, **Bockshornklee**, **Zimt**, **Pfeffer** und **Thymian** und dazugeben. Dann **Zwiebel**, **Peperoni** und **Ingwer** kleinschneiden und in die Suppe geben. Zum Schluss die Suppe nochmal aufkochen und die geschlagenen **Eier** dazugeben. 5 Minuten unter Rühren kochen lassen.



Zutaten

Rezept für 16-20 Personen

| | |
|----------------|------------------------|
| 1,5 kg | roter Reis |
| aus 3 frischen | Kokosnüssen Kokosmilch |
| 10 | Eier |
| zum Würzen: | Koriander |
| | Fenchel |
| | Kümmel |
| | Curry |
| | Nelken |
| | Kurkuma |
| | Bockshornklee |
| | Zimt |
| | Pfeffer |
| / | Zwiebel |
| / Strauch | Thymian |
| / großes Stück | Ingwer |
| / | Peperoni |

Köchin Sugirtha Navarathirvam:

Wenn unser Körper unter etwas leidet, z. B. einer Erkältung, Halsschmerzen, Schnupfen oder Kälte, dann wird man von der sehr gut schmeckenden Suppe ganz schnell wieder gesund.

Kartoffel-Lauchcremesuppe

Deutschland

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, **Lauch** in dünne Ringe schneiden, **Zwiebel** in Würfel schneiden. Zwiebel in **Olivenöl** andünsten und Kartoffeln und Lauch dazu geben. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen. Kräuter nach Vorliebe zugeben und 25 Minuten abgedeckt köcheln lassen, ab und zu umrühren. **Karotten** schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln und Lauch pürieren. Karotten dazugeben und fünf Minuten mitköcheln. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Sahne** abschmecken und mit frischer **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|---|
| 500 g | Kartoffeln |
| 2 Stangen | Lauch |
| 300 g | Karotten |
| 1 l | Gemüsebrühe |
| 1 | Zwiebel |
| nach Belieben | Liebstöckel, Petersilie, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Sahne |

Köchin Angelika Reichenbach-Koralegedara:

Relativ schnell zubereitet und lecker, vor allem in der warmen Jahreszeit. Auch für Nicht-Vegetarier gut geeignet – einfach Schinkenwürfel oder Würstchen dazu anbieten. Auch sehr lecker mit Croutons.

TAFEL

LAHR



Finnische Sommersuppe

Finnland

Zubereitung

Etwas **Öl** oder **Butter** in einem Topf erhitzen und darin kleingeschnittene **Frühlingszwiebeln** leicht anbraten. **Karotten**, **Steckrübe**, **Kartoffeln** und **Blumenkohl** kleinschneiden und nach und nach dazugeben. **Gemüsebrühe** in etwas Wasser auflösen und dazugeben, anschließend mit heißem **Wasser** aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist. Etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, dann **Erbsen** dazugeben und so lange köcheln, bis diese auch gar sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zum Schluss einen Schluck **Milch** und etwas **Butter** hinzugeben.
Für alle, die gerne Lachs essen, kann diese Suppe auch mit Räucherlachsstückchen erweitert werden.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|--------------------------|
| 1 | Blumenkohl |
| 1 | Steckrübe |
| ½ Bund | Frühlingszwiebeln |
| 3-5 | Karotten |
| 500 g | Kartoffeln |
| 200 g | Tiefkühlerbsen |
| 20 g | Butter |
| 2 Teelöffel | Gemüsebrühe |
| 1,5 l | Wasser |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer, Milch, Öl |

Köchin Petra Schillinger:

Wir durften unsere Familienzeit im Sommer bei finnischer Verwandtschaft auf einer Hütte (Mökkij) am See verbringen und haben dort diese leckere Suppe kennengelernt.
Diese Suppe ist für mich ein Stück finnischer Sommer.

Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Die **Hokkaidokürbisse** aushöhlen, in große Stücke zerteilen und in **Öl** anbraten. **Wasser** erhitzen, **Brühwürfel** darin auflösen und die Kürbisstücke dazugeben. **Kartoffeln**, **Zwiebeln**, **Apfel** und **Karotten** schälen, in feine Würfel schneiden. Alles zusammen ebenfalls anbraten und danach mit den Kürbisstücken weichkochen. Anschließend gut und lange pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Currypulver** je nach Bedarf abschmecken und den **Schmand** dazugeben.

Wer mag, kann die Suppe mit gerösteten **Kürbiskernen** abrunden.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|--------------------------------|
| 1,5 L | Wasser |
| 2 mittelgroße | Hokkaidokürbisse |
| 300 g | Karotten |
| 100 g | Kartoffeln |
| 2 mittelgroße | Zwiebeln |
| 1 | Apfel |
| 200 g | Schmand |
| 2 | Gemüsebrühwürfel |
| Nach Belieben | Öl, Currypulver, Salz, Pfeffer |
| Evtl. | Kürbiskerne |

Koch Guido Schöneboom:

Mit der Suppe verbinde ich den Herbst und Erinnerungen an meine sächsische Heimat.

Zuppa di Lenticchie, Pasta e Patate

Italien

Zubereitung

Die **Linsen** in einen großen Topf geben, mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die **Karotten**, **Kartoffeln** und **Selleriestangen** würfeln (nicht zu klein). Das Gemüse und die **passierten Tomaten** dann zu den Linsen geben und das Ganze weitere 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss **salzen** und die **Suppennudeln** hinzufügen (Kochzeit der Nudeln laut Packung beachten). Bei Bedarf Wasser dazu geben. Vor dem Servieren das **Olivenöl** hinzugeben. Buon appetito! :)



Zutaten

Rezept für 4 Personen

| | |
|---------------|------------------------|
| 400 g | Linsen |
| 300 g | Suppennudeln |
| 2 | Karotten |
| 2 | Selleriestangen |
| 3 | mittelgroße Kartoffeln |
| 4 Esslöffel | passierte Tomaten |
| 4 Esslöffel | Olivenöl |
| Nach Belieben | Salz |

Koch Luca Signorello:

Diese Suppe ist super lecker, egal ob heiß, warm, lauwarm oder kalt.

Hariza

Irak

Zubereitung

Kichererbsen, Weizen und Lammfleisch mit der gewürfelten **Zwiebel, Salz und Pfeffer** in einen Topf geben und mit ungefähr zwei Litern Wasser kochen lassen.
Nachdem alles gekocht ist, entnimmt man die Knochen aus dem Lammfleisch. Danach wird alles mit etwas **Butter** gut durchmischt.

Zutaten

Rezept für 10-12 Personen

| | |
|---------------|-------------------------|
| 400 g | Kichererbsen |
| 1 kg | Weizen |
| 1,5 kg | Lammfleisch mit Knochen |
| 1 | Zwiebel |
| nach Belieben | Salz, Pfeffer, Butter |

Köchin Sara Yousif:

Hariza wird im Irak oft zu religiösen Feiertagen gekocht, vor allem in der Winterzeit. Die Suppe erinnert mich persönlich an die Zeit, als ich noch in Frieden im Irak mit meiner Familie zusammensaß und wir gemeinsam die Suppe an besonderen Tagen genossen haben.