

# Nudelsuppe mit Rindfleisch

Deutschland

## Zubereitung

Die **Zwiebel** halbieren, die Hälften ohne Fett scharf in einem großen Topf anbraten. Herausnehmen und zur Seite legen.

Wasser zum Kochen bringen. Die **Knochen** ins sprudelnde Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Das Wasser durch ein Sieb abgießen und die Knochen mit kaltem Wasser abbrausen. Knochen und **Rindfleisch** in den Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken. **Salz** dazugeben und langsam erhitzen, dabei den aufkommenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen.

Die Knochen und das Fleisch mindestens 1,5 Stunden sanft köcheln lassen. Währenddessen die **Karotten** und den **Sellerie** in ca. 2x2 cm große Stücke schneiden. Den **Lauch** in Ringe schneiden. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Das Gemüse zur Suppe hinzugeben und ca. 1 weitere Stunde köcheln lassen.

Die Suppe sollte nur einmal aufkochen, ansonsten köchelt sie knapp unter dem Siedepunkt vor sich hin. Je länger die Suppe kocht, umso besser schmeckt sie. **Lorbeerblatt** und **Pfefferkörner** zugeben und für ca. eine weitere halbe Stunde köcheln lassen. Die Suppe durch ein Sieb mit Tuch gießen und in einem Topf auffangen. Das Fleisch herausnehmen, abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Vom Gemüse die gewünschte Menge wegnehmen und mit dem Fleisch in eine Suppenschüssel geben.

Die **Nudeln** in einem zweiten Topf mit leicht gesalzenem Wasser kochen und in die Schüssel geben. Währenddessen die Brühe aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß in den Suppenschüssel füllen.

Nach Geschmack geriebene **Muskatnuss** und kleingeschnittenen **Schnittlauch** darüber streuen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 kg Rinderknochen  
2 Markknochen  
250 g Suppenfleisch vom Rind  
1 El Salz  
2 große Karotten  
½ mittelgroße Sellerieknolle  
1 Stange Lauch  
1 große Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
5 schwarze Pfefferkörner  
250 g Suppennudeln  
Muskatnuss  
Schnittlauch

### Köchin Brigitte Kohler:

*Unsere Sonntagssuppe.*

*In meiner Kindheit gab es fast jeden Tag vor dem Hauptgericht eine Suppe und sonntags bevorzugt diese. Als Hauptgericht dann gekochtes Rindfleisch mit Meerrettichsoße, dazu Salzkartoffeln, Rote-Beete-Salat und als Krönung süßsaure Kirschen (statt Preiselbeeren). Lecker!!*



# Caldo Verde

Portugal

## Zubereitung

**Zwiebel** würfeln und **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden. Anschließend in **Öl** glasig dünsten. **Kartoffeln** schälen, 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 El Olivenöl  
400 g mehlig Kartoffeln  
1 Lorbeerblatt  
1 l Wasser  
1 Chourico  
250 g Blattkohl  
4 El Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Muskatnuss

gekocht von **Bianka und Martinho Domingues:**

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



# Kürbissuppe mit Zucchini

Syrien

## Zubereitung

**Kürbis** und **Zucchini** waschen und in Stücke schneiden. **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** hacken.

In einem Topf auf mittlerer Hitze die **Butter** zerlassen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und für zwei Minuten unter langsamem Rühren andünsten. Kürbis und Zucchini hinzufügen, weitere zwei Minuten dünsten lassen. Das **Wasser** hinzugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, ca. 30 Minuten. Die Hitze reduzieren. **Salz**, **Pfeffer** und **Ingwer** hinzufügen und alles zusammen kochen lassen.

Die Suppe zwei Minuten im Elektromixer pürieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

1 kg Kürbis  
500 g Zucchini  
200 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 g Butter  
1,5 l Wasser  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
½ TL Ingwer

### Köchin Linda Nassar Zahr Al Din:

*Diese Suppe, die in Syrien im Winter gekocht wird, ist bei den meisten Familien beliebt. Sie hat einen köstlichen Geschmack. Das in der Suppe enthaltene Gemüse ist reich an Vitaminen und wohltuend für Erwachsene und Kinder.*



# Linsensuppe

Syrien

## Zubereitung

Einen Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** und das **Hähnchenfleisch** würfeln und bei mittlerer Hitze eine halbe Stunde köcheln. Die **Karotten, Linsen** und den **Reis** (oder Kartoffeln) hinzugeben, **Salz** und Gewürze (**Kreuzkümmel, Pfeffer, Zimt, Ingwer**) zufügen. Die Suppe eine Stunde lang köcheln lassen.

## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

300 g Hähnchenfleisch  
150 g rote Linsen  
30 g Reis (oder 150 g Kartoffeln)  
150 g Karotten  
150 g Zwiebeln  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Pfeffer  
1 TL Zimt  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 El Salz

### Köchin Linda Nassar Zahr Al Din:

Linsen werden als das Fleisch der Armen bezeichnet. Diese Suppe ist bei den meisten Menschen sehr bekannt. Viele Menschen kochen Linsensuppe in verschiedenen Formen. Die Suppe ist nahrhaft, enthält viele wichtige Vitamine und spendet im Winter Wärme für Groß und Klein.



# Pizza-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

**Zwiebel** würfeln und mit dem **Hackfleisch** in **Olivenöl** anbraten. **Paprika** würfeln und zusammen mit dem **Mais** dazugeben. Alles kurz anbraten und anschließend mit der **Brühe** ablöschen.

**Sahne**, **passierte Tomaten** und **Schmelzkäse** hinzugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit **Salz**, **Pfeffer** und **Pizzagewürz** abschmecken.

Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 4-6 Personen

500 g Hackfleisch  
1 große Zwiebel  
2 El Olivenöl  
1 Dose Mais  
2 Paprika (rot, gelb oder grün)  
200 g Sahneschmelzkäse  
1 Becher Sahne  
2 Päckchen passierte Tomaten  
250 ml Brühe  
Salz  
Pfeffer  
Pizzagewürz

gekocht vom Kulinarischen  
Team der Freien Evangelischen  
Schule Lahr:

So bunt wie diese Pizzasuppe ist  
unsere Schule durch unsere ganz  
unterschiedlichen Schülerinnen und  
Schüler, alle auf ihre Art einzigartig  
und wundervoll.

Ein schnelles und auch für Kinder  
leicht zuzubereitendes Rezept.



**FES LAHR**

Freie Evangelische Schule



# Topinambursuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Topinambur, Zwiebel, Karotten, Sellerieknolle und Lauchstange** putzen, waschen bzw. schälen. Lauch in Ringe, restliches Gemüse in Würfel schneiden. **Butter** in einen Topf geben, Zwiebelwürfel darin andünsten. Restliches Gemüse dazugeben, mitdünsten lassen. Mit **Gemüsebrühe** angießen, aufkochen lassen. 15 Minuten köcheln lassen.

**Sahne** in die Suppe geben. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.

In einer vorgewärmten Schüssel oder in Suppentassen anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

750 g Topinambur  
1 kleine Zwiebel  
2 Karotten  
¼ Sellerieknolle  
1 kleine Stange Lauch  
2 El Butter  
750 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 El gehackte Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

gekocht von der VABO-Klasse  
der Maria-Furtwängler-Schule  
mit Lehrkräften Birgit Trusch  
und Jan Weichert:

Topinambur ist in der Ortenau seit  
jeher bekannt für die Herstellung von  
Schnaps. Mittlerweile wird das  
wiederentdeckte Gemüse für viele  
leckere Speisen verwendet.



# Kunterbunte Schutterlindenberger Buchstabensuppe (mit Rindfleisch)

Deutschland

## Zubereitung

**Karotten** und **Sellerie** putzen und in kleine Würfel schneiden. **Lauch** putzen und in Ringe schneiden.

**Petersilie** kleinhacken.

**Rinderbrühe** mit den **Erbsen** aufkochen, restliches Gemüse, **Lorbeerblätter** und **Wacholderbeeren** hinzugeben und zugedeckt ungefähr eine Stunde köcheln lassen.

Die **Buchstabennudeln** nach Packungsanweisung für die angegebene Zeit in die Suppe geben. Zum Schluss die **Wurstchen** in kleine Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Mit **Salz, Pfeffer, Muskat** und **Paprikapulver** abschmecken. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter vor dem Servieren aus der Suppe herausnehmen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

4 Karotten

½ Sellerie

200 g Erbsen, tiefgefroren

½ Bund Petersilie, abgezupft

2 Stangen Lauch

100 g Buchstabennudeln

2-3 Rinderwürstchen

2 l Rinderbrühe

Salz

Pfeffer

Muskat

Paprika edelsüß

2 Lorbeerblätter

4-6 Wacholderbeeren

*gekocht von den 3. Klassen der Schutterlindenbergschule mit Lehrerin Andrea Petters:*

*An unserer Schule schnippeln und kochen unsere Kinder aus den verschiedensten Ländern gemeinsam in unserer Schulküche eine leckere Buchstabensuppe!*

# Kunterbunte Schutterlindenberger Buchstabensuppe (vegetarisch)

Deutschland

## Zubereitung

**Karotten** und **Sellerie** putzen und in kleine Würfel schneiden. **Lauch** putzen und in Ringe schneiden.

**Petersilie** kleinhacken.

**Wasser** oder **Gemüsebrühe** mit den **Erbsen** aufkochen, restliches Gemüse hinzugeben und zugedeckt ungefähr eine Stunde köcheln lassen.

Die **Buchstabennudeln** nach Packungsanweisung für die angegebene Zeit in die Suppe geben. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Muskat** und **Paprikapulver** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

4 Karotten

½ Sellerie

200 g Erbsen, tiefgefroren

½ Bund Petersilie, abgezupft

2 Stangen Lauch

100 g Buchstabennudeln

2 l Wasser oder Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Muskat

Paprika edelsüß

*gekocht von den 3. Klassen der Schutterlindenbergschule mit Lehrerin Andrea Petters:*

*An unserer Schule schnippeln und kochen unsere Kinder aus den verschiedensten Ländern gemeinsam in unserer Schulküche eine leckere Buchstabensuppe!*

# Soljanka

Russland

## Zubereitung

Das **Rindfleisch** mit dem **Lorbeerblatt** im **Wasser** garen. Das Fleisch herausnehmen und in Streifen schneiden. Die Brühe bewahren.

**Zwiebeln** und **Knoblauch** in feine Streifen schneiden. **Jagdwurst** und **Salami** in Streifen schneiden. Das **Öl** in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln darin anschwitzen, **Paprika** (oder Kartoffeln) hinzufügen und zwei Minuten mitbraten. Die Jagdwurst und Salami dazugeben und drei Minuten braten. Die **Gewürzgurken** in Streifen schneiden und in den Topf geben. **Tomatenmark** und Fleisch hinzugeben und mit der Brühe ablöschen. Nach Bedarf mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und 20 Minuten kochen lassen. Die **Oliven** halbieren und hinzugeben. Beim Servieren etwas **Crème fraîche** auf die Soljanka geben und mit **Petersilie** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

400 g Rindfleisch  
1,5 l Wasser  
1 Lorbeerblatt  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Paprika (oder 3-4 Kartoffeln)  
100 g Jagdwurst oder Würstchen  
100 g Salami  
Öl zum Braten  
100 g Gewürzgurken  
50 g Tomatenmark  
50 g Crème fraîche  
1 Dose Oliven (grün oder schwarz)  
Salz  
Pfeffer  
Petersilie

### Köchin Nina Beck:

Soljanka heißt im Volksmund Restesuppe. Es kommt alles rein, was im Kühlschrank übrig ist. Sie erfordert zwar etwas Geduld, aber das Kochen lohnt sich! Die Soljanka ist nicht nur äußerlich reich an Farben, sondern auch kulinarisch eine echte Geschmacksreise!



# Linsensuppe mit Hähnchen

Irak

## Zubereitung

**Linsen** und **Reis** waschen. Das **Hähnchenfleisch** würfeln, den **Knoblauch** in kleine Stücke schneiden. **Öl** in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Hähnchen sowie Linsen und Reis hinzugeben. Alles 15 Minuten lang anschwitzen. Nach und nach **Wasser** hinzufügen.

Die **Karotte** und **Kartoffel** schälen und kleinschneiden. Nach 20 Minuten zur Suppe geben. Nach Geschmack frische oder getrocknete **Kräuter** und **Gewürze** hinzugeben. Alles 50 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für ca. 5 Personen

500 g Linsen  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
2 Knoblauchzehen  
25 g Reis  
Kräuter und Gewürze nach Geschmack  
ca. 1,5 l Wasser  
Öl  
Salz  
250 g Hähnchenbrust

### Köchin 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 verbinde ich diese Suppe auch mit Erinnerungen an meine Mutter.



# Linsensuppe (vegetarisch)

Irak

## Zubereitung

**Linsen** und **Reis** waschen. Den **Knoblauch** kleinschneiden. **Öl** in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Linsen und Reis hinzugeben. Alles 15 Minuten lang anschwitzen. Nach und nach **Wasser** hinzufügen.

Die **Karotte** und **Kartoffel** schälen und kleinschneiden. Nach 20 Minuten zur Suppe geben. Nach Geschmack frische oder getrocknete **Kräuter** und **Gewürze** hinzugeben. Alles 50 Minuten kochen. Die Suppe pürieren und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für ca. 5 Personen

500 g Linsen  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
2 Knoblauchzehen  
25 g Reis  
Kräuter und Gewürze nach Geschmack  
ca. 1,5 l Wasser  
Öl  
Salz

### Köchin Majida Ali Haji:

*Die Suppe ist recht einfach und schnell zu kochen, gesund und sehr beliebt in der Winterzeit. Auch mit wenig Geld 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 verbinde ich diese Suppe auch mit Erinnerungen an meine Mutter.*



# Helle Suppe

Togo

## Zubereitung

**Yamswurzel** waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Das **Suppenhuhn** in Stücke zerteilen, **würzen** und im **Wasser** kochen. Die **Hähnchenmägen** waschen, in kleine Stücke schneiden, **würzen** und ebenfalls mitkochen. Das **Gemüse** waschen und in Stücke schneiden. Die Suppenhuhn-Stücke aus der Brühe entfernen. Yamswurzel, Gemüse und Hähnchenmägen zur Brühe geben, alles 15 Minuten kochen. Mit **Chilischote** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

750 ml Wasser  
500 g Hähnchenmägen  
500 g Yamswurzel  
½ Suppenhuhn  
15 g Gewürze nach Geschmack  
75 g Gemüse nach Geschmack  
15 g Chilischote

**Köchin** *Abla Atra*, Verein **ANDA**  
e. V.:

*Die Suppe ist eine Spezialität aus Togo und erinnert uns an unsere Heimat.*



# Borschtsch

Ukraine

## Zubereitung

**Rote Beete, Kartoffeln, Kohl** und **Paprika** in Streifen schneiden. **Zucchini** würfeln. **Dill** und **Petersilie** hacken.

Das **Rindfleisch** in kaltes **Wasser** geben und ungefähr eine Stunde kochen. Die **Bohnen** hinzufügen und kochen, bis sie weich sind. Anschließend die Suppe salzen. Dann Schritt für Schritt im Abstand von ca. 10 Minuten Rote Beete, Kartoffeln, Kohl, Paprika und Zucchini hinzufügen und mitkochen, bis sie weich sind.

**Zwiebeln** und **Karotten** in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit **Öl** für ca. 5-7 Minuten dünsten.

**Tomatenmark, Salz** und **Zucker** hinzufügen und weitere 3-5 Minuten dünsten. Die gebratenen Karotten zur Suppe geben und alles 2-3 Minuten kochen lassen. Dill und Petersilie hinzufügen.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

1 l Wasser  
250 g Rindfleisch mit Knochen  
50 g Rote Beete  
150 g Kartoffeln  
150 g Kohl  
30 g Paprika  
75 g Karotten  
75 g Bohnen  
50 g Zucchini  
50 g Zwiebel  
2 El Öl  
½ Tl Salz  
½ Tl Zucker  
30 g Tomatenmark  
20 g Dill und Petersilie

### Köchin Alla Kulykovska:

Borschtsch ist das Lieblingsessen aller Ukrainer! Es wird traditionell mit saurer Sahne serviert.



# Tom Kha Gai

Thailand

## Zubereitung

Das **Wasser** mit dem **Salz** würzen und in einem Topf erhitzen. **Galgant** und **Schalotten** schälen und in Streifen schneiden. **Zitronengras** zerklopfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Alles zusammen mit den **Kaffirlimettenblättern** im Wasser für 3 bis 5 Minuten aufkochen.

**Hähnchenbrustfilets** in feine Streifen schneiden, dazugeben und bei schwacher Hitze etwa 8 bis 10 Minuten köcheln lassen (bis das Fleisch gar ist).

Die **Pilze** putzen und vierteln, zusammen mit der **Kokosmilch** in die Suppe geben und mit **Fischsauce** und **braunem Zucker** würzen.

Bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten aufkochen, gut verrühren und vom Herd nehmen.

Zum Schluss mit **Limettensaft** und zerstoßenen **Chilischoten** abschmecken. Der Geschmack sollte salzig, sauer und scharf sein, dabei nur ein wenig süß. Mit **Korianderblättern** garnieren und servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

600 ml Wasser  
400 ml Kokosmilch  
500 g Hähnchenbrustfilet  
200 g Pilze (z. B. Champignons)  
2 Stängel Zitronengras  
40 g Galgant  
40 g Schalotten  
3-4 El Fischsauce  
3-4 El Limettensaft  
5-10 Kaffirlimettenblätter (ohne Stiel)  
3-5 Chilischoten (zerstoßen oder in feine Ringe geschnitten)  
1 Tl brauner Zucker  
1 Tl Salz  
frische Korianderblätter (zum Garnieren)

### Köchin Suratsavadee Röderer:

*Eine Kombination aus Kokosmilch und aromatischen thailändischen Gewürzen macht das Rezept zu einem exotischen Geschmackserlebnis. Tom Kha Gai ist eine der beliebtesten Suppen aus der thailändischen Küche.*

# Super-Paprika-Deluxe-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

**Paprikaschoten** waschen, halbieren, und die Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Zwiebeln** schälen und fein würfeln.

**Thymian** waschen und die kleinen Blätter von den Stielen zupfen, beiseitestellen.

**Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin etwa 3 Minuten glasig dünsten. Paprikastücke hinzufügen und weitere drei Minuten dünsten. **Tomatenmark** hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen.

Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten garen. **Paprikapulver, Cayennepfeffer, Sahne, Honig, Weißweinessig** und nach Bedarf **Salz** und **Pfeffer** hinzugeben.

Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren. Ungefähr drei Viertel des Thymians hinzugeben. Dann nochmal bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten köcheln lassen. Eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für ca. 4 Personen

6 rote Paprikaschoten  
2 Knoblauchzehen  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Bund Thymian  
2 El Olivenöl  
4 El Tomatenmark  
1 l Gemüsebrühe  
2 Tl Paprikapulver, edelsüß  
2 Prisen Cayennepfeffer  
200 ml Sahne  
2 Tl Honig  
1 Tl Weißweinessig  
Salz  
Pfeffer

gekocht von **Stefanie Kremling  
Deinert und Sino Boeckmann,  
SPD Lahr:**

Wir freuen uns, mit dieser Suppe zum ersten Mal als Köchin und Koch dabei zu sein. Das Wunderbare an dieser Suppe ist der Geschmack von frischem rotem Paprika, pikant gewürzt, und die damit einhergehende rote Farbe.

# Käsesuppe mit Pilzen und Hähnchen

Ukraine

## Zubereitung

Das **Hähnchenfilet** in kleine Stücke schneiden, Wasser hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen. Die **Pilze** putzen und in feine Scheiben schneiden. In **Butter** goldbraun anbraten. Die **Zwiebel** in kleine Würfel schneiden und die **Karotte** reiben. Beides ebenfalls etwas anbraten.

Die **Kartoffeln** schälen, in mittelgroße Würfel schneiden und zum Hähnchen geben. Weitere 15 Minuten kochen, dann Pilze, Zwiebeln und Karotten hinzufügen und nochmals 15 Minuten kochen lassen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den **Schmelzkäse** hinzufügen und umrühren, bis sich der Käse vollständig aufgelöst hat. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zum Servieren mit fein gehacktem **Dill** und **Petersilie** bestreuen. Die Suppe schmeckt auch gut mit Croutons. Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für ca. 5 Personen

325 g Hähnchenfilet

250 g Pilze

300 g Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

125 g Schmelzkäse

Butter

Dill

Petersilie

Salz

Pfeffer

### Köchin Iryna Khomiak:

*Ich koche diese Suppe hauptsächlich, wenn es Herbst und kalt draußen ist, und ich unbedingt Wärme möchte. Meine Familie isst diese Suppe sehr gerne.*



# Pilzsuppe

Ukraine

## Zubereitung

Die **Kartoffeln** kochen. **Zwiebel** und **Karotte** putzen und würfeln. Die **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Karotten, Champignons und **getrocknete Pilze** in etwas **Öl** anbraten. **Brühe** und **Sahne** hinzugeben. Die gegarten Kartoffeln hinzufügen und gut umrühren. Mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und zum Servieren mit **Petersilie** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für ca. 5 Personen

50 g getrocknete Pilze  
100 g Champignons  
1 kleine Zwiebel  
2 Kartoffeln  
1 Karotte  
Öl  
1 l Brühe  
75 g Sahne  
Salz  
Pfeffer  
25 g Petersilie

### Köchin Myroslava Dordiai:

Diese Suppe kochen wir immer im Herbst. Da ich in der Ukraine in einem Berggebiet lebe, gehen wir zusammen mit unserer Familie Pilze sammeln. Vor allem Steinpilze – dann trocknen wir sie. Diese Pilze haben einen einzigartigen Geruch. Das erinnert mich an meine Kindheit, meine Mutter hat diese Suppe immer zubereitet.



# Zupa ogórkowa (Salzgurkensuppe)

Polen

## Zubereitung

Das **Hähnchenfleisch** in einem Topf mit **Wasser** garen. Das **Suppengemüse** putzen und fein schneiden. Die **Kartoffeln** schälen, würfeln und mit dem Suppengemüse in den Topf geben.

Das gut gekochte Fleisch aus der Brühe nehmen und kleinschneiden. Wenn die Gemüsebrühe fertig ist, die geriebenen **Salzgurken**, das **Gurkenwasser** und das Hähnchenfleisch hinzugeben.

Zum Schluss die Suppe mit **Dill**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Verfeinern **Sahne** hinzugeben.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

1 kg Hähnchenfleisch

4-5 Kartoffeln

4-5 Salzgurken

1 Bund Suppengemüse

2 l Wasser

1 Glas Salzgurkenwasser

Sahne

Dill

Salz

Pfeffer

### Köchin Anna Hutnik:

*Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit und mein Zuhause. Das ist eine kräftige typisch polnische Suppe, die in der kalten Jahreszeit nicht fehlen darf.*

*Guten Appetit! Smacznego!*



# Jota (Sauerkrautsuppe mit Buchweizenbrei)

Slowenien

## Zubereitung

**Zwiebel** würfeln und in einer Pfanne mit **Olivenöl** glasig andünsten. Die **Knoblauchzehen** durch eine Knoblauchpresse passieren und kurz mitbraten. Das **Mehl** hinzugeben und unter ständigem Rühren anschwitzen. **Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Paprikapulver** und **Lorbeerblatt** hinzufügen und verrühren.

Die **Kartoffeln** schälen und würfeln, und zusammen mit dem **Sauerkraut** zur Brühe geben. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Die **Bohnen** hinzufügen und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

### Zubereitung Buchweizenbrei:

Das **Buchweizenmehl** **salzen** und ein paar Minuten lang in einer Pfanne rösten. Ständig rühren und gut aufpassen, dass es nicht anbrennt. Wenn das Mehl duftet und etwas dunkler wird, sehr langsam und unter ständigem Rühren kochendes **Wasser** hinzufügen.

Die Jota kann man schon am Vortag kochen, sie schmeckt dann noch besser. Am besten warm mit etwas (veganer) **saurer Sahne** und frischer **Petersilie** servieren.

Die Suppe ist glutenfrei, laktosefrei und vegan.

## Zutaten

### Rezept für 4-6 Personen

500 g Sauerkraut  
500 g Kartoffeln  
250 g gekochte Wachtelbohnen  
(oder andere Bohnensorte)  
4 El passierte Tomaten  
1 große Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
1 Lorbeerblatt  
1 El Olivenöl  
750 ml Gemüsebrühe  
2 TL Räucherpaprika  
1 El Mehl  
Salz  
Pfeffer

### für den Buchweizenbrei:

200 g Buchweizenmehl  
300 ml Wasser  
Salz

### zum Garnieren:

etwas frische Petersilie  
saure Sahne

### Köchin Tina Hill:

Die Suppe ist perfekt für kalte Herbst- und Wintertage. Sie wird meist mit Sauerkraut zubereitet, aber auch die Variante mit sauren Rüben ist sehr lecker. Traditionell wird sie mit geräuchertem Schweinefleisch gekocht. Da es sich bei meinem Rezept um eine fleischlose Variante des Eintopfklassikers handelt, sorgt Räucherpaprika für eine leichte Rauchnote. Wer einen kräftigeren Rauchgeschmack mag, kann etwas Räuchertofu zufügen.



# Apfel-Butternut-Kürbis-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

**Zwiebel** fein würfeln. **Butternut-Kürbis** schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. **Apfel** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

**Öl** in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Kürbis ca. 3 Minuten andünsten. **Tomatenmark** hinzufügen und ca. 1 Minute mitdünsten. **Gehackte Tomaten, Brühe** und Apfelstücke hinzufügen.

Nach Geschmack mit **Salz, Pfeffer, Rohrzucker, Ingwerpulver** und **Chilipulver** würzen.

Die Suppe aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 8-10 Minuten garen.

Vor dem Servieren mit fein geschnittenem

**Schnittlauch** oder **Lauchzwiebeln** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

1 rote Zwiebel

1 Butternut-Kürbis (ca. 600 g ohne Schale)

1 roter Apfel

3 El Öl

2 El Tomatenmark

400 g gehackte Tomaten

400 ml Gemüsebrühe

Rohrzucker

Salz

Pfeffer

½ TI Chilipulver

½ TI Ingwerpulver

Schnittlauch oder Lauchzwiebeln (zum Garnieren)

*Köchin Angelika Reichenbach-Koralegedara:*

*Schnell und einfach zuzubereiten. Farbenfrohe Suppe... und einfach lecker.*

TAFEL



LAHR

# Chili con carne

Mexiko

## Zubereitung

**Öl** in einem Topf erhitzen und **Hackfleisch** etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten. **Zwiebel, Knoblauch** und **Paprika** dazugeben und 10 Minuten dünsten. **Chilipulver, Tomaten** und **Kidneybohnen** unterrühren. **Brühe** zugießen, mit **Salz** abschmecken und 15-20 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Das Chili mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 El Öl  
500 g Rinderhackfleisch  
1 große Zwiebel, gehackt  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
1 grüne Paprika, gewürfelt  
1 Tl Chilipulver  
800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)  
800 g Kidneybohnen (aus der Dose)  
450 ml Rinderbrühe  
Salz  
Pfeffer

### Köchin Alexandra Haas:

Das Chili ist eine sehr beliebte Partysuppe bei uns. Man kann einen Teil der Bohnen durch Mais ersetzen, das schmeckt sehr gut und sieht noch bunter aus.

TAFEL



LAHR

# Linsensuppe

Syrien

## Zubereitung

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken. **Karotte** und **Kartoffel** schälen und in Würfel schneiden.

**Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Kartoffel und **Linsen** unter Rühren kurz darin anschwitzen.

**Gemüsebrühe** zugeben und alles einmal aufkochen.

Bei geringer Hitze für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Suppe pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Für das Topping **Olivenöl** in einer Pfanne erhitzen und **Minze** und **Paprikapulver** einrühren. Die Suppe mit Öl-Topping und **Zitronenspalten** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

250 g rote Linsen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

1 Kartoffel

1 El Olivenöl

1,4 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

frische Minze

Paprikapulver

Olivenöl

Zitronenspalten

*Köchin Dunia Alshab*

# Kürbissuppe

Syrien

## Zubereitung

**Zwiebeln, Kartoffeln** und **Karotten** schälen und würfeln. **Kürbis** putzen und würfeln.

Zwiebel in zerlassener **Butter** anbraten. Dann das restliche Gemüse hinzugeben. Etwas anbraten, dann mit **Wasser** ablöschen und alles zusammen etwa 20 Minuten garen.

Mit einem Mixstab pürieren und nach Geschmack mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** würzen.

Zum Schluss **Sahne** unterrühren und die Suppe mit **Petersilie** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

1 kg Kürbis

2 große Zwiebeln

4 große Kartoffeln

2 Karotten

30 g Butter

1,25 l Wasser

Salz

Pfeffer

1 TL Zucker

100 ml Sahne

frische Petersilie

*Köchin Dunia Alshab*

# Schorba

Algerien

## Zubereitung

**Fleisch** und **Zwiebel** würfeln und in **Distelöl** anbraten. **Salz** und heißes **Wasser** zufügen. Wenn es kocht, **Ras Hanout**, **Lorbeerblätter** und **passierte Tomaten** begeben, ebenso die **Petersilie** und den **Sellerie**.

Alles köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Dann mit Salz abschmecken. Das Fleisch herausnehmen und die Brühe durch ein Sieb gießen.

Fleisch und Brühe wieder zusammengeben, **Gerstengrieß** hinzufügen. Sobald der Grieß weich ist, ist die Suppe fertig.

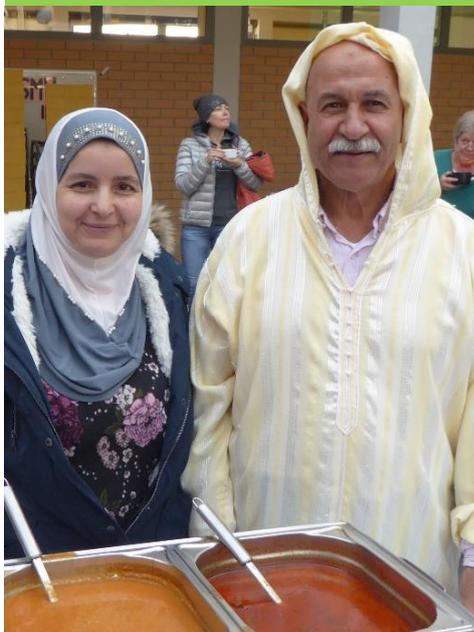
## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

500 g Lamm- oder Rindfleisch  
100 g Gerstengrieß  
1 El Distelöl  
1 El Gewürzmischung „Ras Hanout“  
(schwarzer Pfeffer, Ingwer,  
Zimt, Safran, Curry)  
100 g Selleriestangen  
2 Lorbeerblätter  
1 kl. Packung passierte Tomaten  
1 Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
2 l Wasser  
Salz

*gekocht von Benotmane und  
Rahma Adda:*

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



# 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 **Crème 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 Crème fraîche  
4 El Kürbiskerne  
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!



# Zwiebelcremesuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Zwiebeln** schälen, in Scheiben schneiden, in der **Margarine** goldbraun andünsten, mit **Mehl** bestäuben, dann mit **Gemüsebrühe** und **Weißwein** ablöschen und nach Geschmack mit **weißem Pfeffer** und **Cayennepfeffer** würzen. Alles gut durchkochen lassen.

Nach ca. 20 Minuten pürieren und abschmecken. Dann von der Kochstelle nehmen.

Das **Eigelb** mit **Sahne** verrühren und die Suppe damit legieren (nicht mehr kochen).

Zum Schluss mit **Erdnüssen** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 2-3 Personen

2-3 Zwiebeln

20 g Margarine

2 El Mehl

500 ml Gemüsebrühe

weißer Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Glas Weißwein

1 Eigelb

Sahne

2 El gesalzene Erdnüsse

### Köchin Tonia Thieme:

*Mein Mann liebt Zwiebelsuppe, und sie passt gut zur herbstlichen Jahreszeit.*

TAFEL



LAHR



# Leichte Ziegensuppe

(goat light soup)

Ghana

## Zubereitung

Zuerst mörsert man die Gewürze (**Salz, geräucherte Paprika, Basilikum, Nelken, Oregano, Anis, Langer Pfeffer, Knoblauch, Lorbeerblätter, Chili, Ingwer**) zusammen mit einer **halben Zwiebel**, bis alles sehr fein zerkleinert ist.

Dann wird das **Ziegenfleisch** gewaschen und zusammen mit den Gewürzen in einen Topf gegeben. Alles gut verrühren und mit Salz abschmecken. 6 Minuten gut braten. Das **Tomatenmark** und etwas Wasser dazu geben und 10 Minuten köcheln lassen.

**Karotten, Tomaten**, restliche **Zwiebel** sowie 6-8 Tassen Wasser dazugeben. Das Ganze dann gut durchkochen, bis das Fleisch zart ist (ca. 30 Minuten). Dann die Karotten herausnehmen, zerkleinern und durch ein Sieb zurück in die Suppe geben.

Die Suppe aufkochen und die Tomaten und Zwiebeln nach weiteren 20 Minuten herausnehmen, zerkleinern und durch ein Sieb zurück in die Suppe geben.

Die Suppe nochmals aufkochen, bis die ersten Fettaugen auf der Oberfläche zu sehen sind (ca. 20 Minuten).

Zum Schluss wird die Suppe abgeschmeckt.

## Zutaten

### Rezept für 6-8 Personen

800 g Ziegenfleisch  
2 Zwiebeln  
2 frische Tomaten  
1 TL Salz, geräucherte Paprika, Basilikum, Nelken, Oregano, Anis  
4 g Langer Pfeffer  
5 Knoblauchzehen  
2 Lorbeerblätter  
1 rote scotch bonnet Chili  
1 El Ingwer  
1 El Tomatenmark  
2 Karotten

### Köchin Wendy Oparebea Jacobs:

*Goat Light Soup ist eine leichte und leckere Suppe mit abwechslungsreichen Gewürzen und Zutaten. Meist wird die Suppe mit Fufu, dem Nationalgericht in Ghana, gereicht.*

*Dieses Rezept ist ein Familienrezept, das von Generation zu Generation in unserer Familie weitergegeben wurde. Ich habe dieses Rezept seit ich klein war immer und immer wieder genossen. Es bedeutet für mich Heimat und erinnert mich an gemeinsame Zeiten mit meiner Familie.*

*In Ghana hört man am Sonntag in der Nachbarschaft das stumpfe Stampfen eines langen Holzstabes (Pestle) im großen Mörsergefäß (Mortar), in dem das Fufu gestampft wird. Das höre ich in Deutschland nur, wenn ich zu Hause selbst Fufu stampfe. Dabei schauen die Menschen meist neugierig, was gerade passiert, da man das Geräusch hier nicht gewohnt ist.*



suppenrest

# Schmelzkäsesuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Wasser** in einen Topf geben und aufkochen. Die **Kartoffeln** schälen, würfeln und ins kochende Wasser geben.

**Lauch** in Ringe schneiden, **Zwiebeln** fein würfeln und beides mit dem **Öl** in einer Pfanne anbraten. Dann zur Suppe geben.

**Champignons** in Scheiben schneiden, ebenfalls kurz anbraten und zur Suppe geben.

Das **Hackfleisch** würzen, in kleine Bällchen rollen, in Öl anbraten und zur Suppe geben.

Die Suppe köcheln lassen, bis die Hackfleischbällchen gar sind. Nach Bedarf mit **Brühwürfeln** würzen.

Zum Schluss den **Schmelzkäse** hinzugeben und mit fein geschnittener **Petersilie** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 6-7 Personen

1,5 l Wasser

1 kleine Stange Lauch

100 g Zwiebeln

150 g Champignons

300 g gemischtes Hackfleisch

100 g Kräuterschmelzkäse

50 g Sahneschmelzkäse

300 g Kartoffeln

1-2 Brühwürfel für Suppenbrühe

Öl

½ Bund Petersilie

*gekocht von der Frauengruppe  
des Bürgerzentrums  
Kippenheimweiler*

*Die Suppe ist sehr lecker und hat  
keine lange Zubereitungszeit.*

# Yayla çorbası / Almsuppe

Türkei

## Zubereitung

**Reis** waschen und im **Wasser** zum Kochen bringen, bis der Reis gar ist. Das **Eigelb** mit dem **Joghurt** verquirlen, unter ständigem Rühren **Mehl** hinzugeben. Das Ganze langsam der Reissuppe zugeben.

Die Suppe langsam zum Kochen bringen und ständig rühren. In einer Pfanne **Butter** schmelzen, nasse **Pfefferminzblätter** kurz darin andünsten und in die Suppe geben. Zum Schluss mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken und unter ständigem Rühren alles auf niedriger Stufe aufkochen. Warm servieren.  
Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

100 g Reis  
250 g Joghurt  
25 g Butter  
1 TL frische Pfefferminze  
1 TL Salz  
Pfeffer  
50 g Mehl  
300 ml lauwarmes Wasser  
1 Eigelb

*Köchin Sermin Akkuş*

# Sonntagssuppe

Serbien

## Zubereitung

**Rindfleisch** und Gemüse (**Zwiebel**, **Karotten**, **Sellerie**, **Paprika**) klein würfeln. Mit **Sonnenblumenöl** und **Vegeta** 3-5 Minuten anbraten. Danach mit **Wasser** aufgießen. 40-45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Kurz vor Ende der Kochzeit **Weizenmehl** mit ein wenig Wasser mischen und cremig rühren. Das Gemisch langsam mit einem Esslöffel in die Suppe geben, durchgängig rühren. Nach 5 Minuten mit **Salz**, **Petersilie**, **Dill** und **Pfeffer** abschmecken. Einen guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

300 g Rindfleisch

2-3 Karotten

1 kl. Stange Sellerie

1 Zwiebel

1 El Sonnenblumenöl

1 TI Salz

1 El Vegeta

1 El Petersilie

½ TI Dill

½ TI Pfeffer

1 rote Paprika

2 TI Weizenmehl

1,5 l Wasser



### Köchin Ivana Ilić-Stojadinović:

Diese Suppe ist sehr beliebt in den serbischen Kneipen. Egal ob Sie dort zum Mittagessen sind oder einen Kater mildern möchten – mit dieser Suppe macht man nichts falsch. Natürlich kocht man die Suppe sehr oft auch zu Hause. Dank der Mischung von Fleisch und Gemüse kann die Kneipensuppe ein Hauptgericht sein, da sie cremig ist. Trotz der Einfachheit der Vorbereitung ist die Suppe wirklich lecker. Ich empfehle sie besonders an den kalten herbstlichen Tagen.

# Kürbissuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Kürbis** aushöhlen, kleinschneiden, mit etwas **Öl** beträufeln und bei 200° im Ofen rösten, bis er leicht braun wird.

**Karotten, Kartoffeln, Zwiebel** und **Ingwer** schälen, würfeln und in etwas Öl anbraten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, den Kürbis hinzugeben und alles ca. 20-30 Minuten köcheln lassen.

**Kokosmilch** hinzugeben und mit **Sojasauce, Salz** und **Pfeffer** würzen.

Die Suppe pürieren, abschmecken und servieren.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

150 g Kartoffeln

500 g Kürbis (Hokkaido)

330 g Karotten

½ Stück Ingwer

1 kleine Zwiebel

750 ml Gemüsebrühe

300 ml Kokosmilch

Sonnenblumenöl

Sojasauce

Salz

Pfeffer

*Die Suppe verbinde ich mit  
Herbstgefühlen und Vorfreude auf  
die Weihnachtszeit.*

# Jaffna Odiyal Kool

(Meeresfrüchtesuppe)

Sri Lanka

## Zubereitung

500 ml Wasser in einem Topf erhitzen. **Reis, Bohnen, Maniok, Kochbanane, Linsen, Kichererbsen, Garnelen** und **Rochenfleisch** darin aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

**Chili, Kurkuma, Pfeffer, Kreuzkümmel** und **Knoblauch** etwas anrösten und in die Suppe geben. Nach Ende der Kochzeit **Tamarinde** hinzufügen, nochmals kurz aufkochen lassen, dann den Herd abschalten. Das **Odiyal-Mehl** mit etwas Wasser verquirlen und zur Suppe geben, dabei gut umrühren. Die Suppe nach Geschmack mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

50 g Reis  
50 g Bohnen  
125 g Maniok  
125 g Kochbananen  
50 g gelbe Linsen  
50 g Kichererbsen  
50 g Garnelen  
50 g Rochen (Fisch)  
50 g Odiyal-Mehl (aus Palmsprossen)  
getrocknete rote Chili  
Kurkuma  
Pfeffer  
Kreuzkümmel  
Salz  
Knoblauch  
Tamarinde

*Köchin Sugirtha Navarathirvam*



# Soljanka

Ukraine

## Zubereitung

**Tomaten, Karotte** und **Zwiebel** in Sonnenblumenöl anbraten. Mit **Rinderbrühe** ablöschen. Die **Kartoffel** in Würfel schneiden und hinzufügen; alles köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss die **Wurst** hinzufügen. Nach Bedarf abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

1 l Rinderbrühe  
1 Karotte  
1 kleine Zwiebel  
1 Kartoffel  
2 Tomaten  
75 g Wurst  
Sonnenblumenöl

### Köchin Iryna Tvorina:

Die Suppe hat einen ungewöhnlichen Geschmack, der sehr lecker ist.



# Kartoffel-Champignon-Suppe

Russland

## Zubereitung

**Hähnchenstücke** waschen und in ca. 750 ml Wasser eine Stunde aufkochen. Anschließend die Brühe durch ein Sieb geben.

**Champignons** in Scheiben schneiden, dabei die Stiele abtrennen und beiseitestellen. Die Champignons sodann ca. 40 Minuten in der Brühe kochen.

**Karotten, Zwiebeln, Lauch** und **Petersilienwurzel** in Würfel schneiden und zusammen mit den Champignonstielen in **Butter** dünsten.

Die **Kartoffeln** ebenfalls würfeln, zur Brühe geben und das Ganze zum Kochen bringen. Das gedünstete Gemüse beifügen. Ungefähr fünf Minuten bevor die Suppe fertig ist die **Tomaten** hinzugeben. Zum Schluss ganz nach Belieben mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

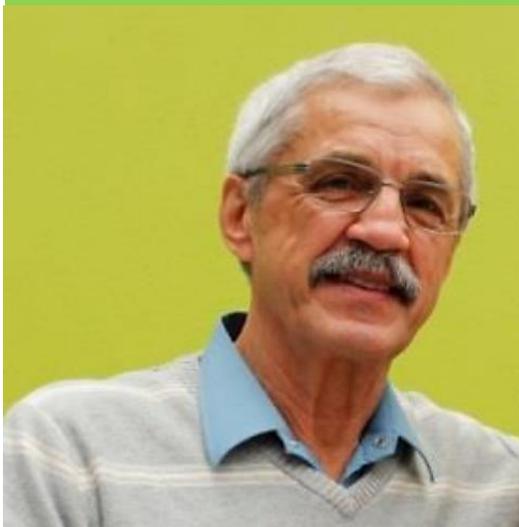
## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

250 g Champignons  
250 g Kartoffeln  
300 g Hähnchen (mit Knochen)  
40 g Karotten  
40 g Zwiebeln  
25 g Lauch  
50 g Tomaten  
15 g Petersilienwurzel  
Butter  
Salz  
Pfeffer

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

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



# Işkembe

(Kuttelsuppe)

Türkei

## Zubereitung

Die **Kutteln** mit **Wasser** bedecken und zusammen mit **Zwiebel** und **Knoblauch** etwa 40 Minuten kochen, bis die Kutteln weich sind. Danach das Wasser durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen und beiseitestellen. Die Kutteln ebenfalls beiseitestellen.

In einer separaten Pfanne **Butter** schmelzen, **Mehl** hinzufügen und rösten, bis der Geruch des Mehls verschwindet. Nach und nach das Kuttelwasser in die Pfanne geben. Um Klumpen zu vermeiden, ständig mit einem Schneebesen umrühren. Dann alles langsam und unter ständigem Rühren in einen Topf geben.

In einer separaten Schüssel **Joghurt**, **Mehl**, **Salz**, **Eigelb** und den **Zitronensaft** vermischen. Die Mischung mit kochendem Wasser erwärmen, nach und nach in die Suppe geben und gut verrühren. Zum Schluss die gekochten Kutteln zur Suppe geben und bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.

Den **Knoblauch** fein reiben und mit **Essig** vermischen. Die Suppe heiß mit dem Knoblauchessig in Schüsseln servieren.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

1 kg Kutteln (gut gereinigt)  
3 El Butter  
3 El Mehl  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
6 Tassen Wasser  
1 Eigelb  
2 El Mehl  
4 El Joghurt  
Saft von ½ Zitrone  
1 TL Salz  
Zum Servieren:  
½ Tasse Essig  
4 Knoblauchzehen

### Köchin Pinar Demir:

*Kuttelsuppe ist eine köstliche und traditionelle Suppenart der türkischen Küche. Diese Suppe, die normalerweise aus Schafskutteln zubereitet wird, ist für ihre ernährungsphysiologischen Eigenschaften bekannt. Die an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen reiche Kuttelsuppe ist ein beliebtes Gericht, um den Körper an kalten Wintertagen mit Energie zu versorgen. Ihre Zubereitung erfordert viel Sorgfalt. Die Kutteln werden zunächst gereinigt und dann mit bestimmten Zutaten gekocht. Die Suppe, die meist mit Gewürzen wie Knoblauch, Salz und Chilischoten angereichert ist, wird beim Servieren mit Zitrone und Petersilie garniert. Kuttelsuppe ist für ihren einzigartigen Geruch und Geschmack bekannt. Sie spiegelt die Vielfalt und den Reichtum der türkischen Küche wider.*



# Kürbiscremesuppe

Deutschland

## Zubereitung

Den **Kürbis** waschen, halbieren, und die Fasern und Kerne entfernen. Dann in Würfel schneiden. **Zwiebel** schälen und würfeln. Die Tomaten ebenfalls in Würfel schneiden. **Butter** in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Kürbis und **Tomaten** dazugeben und 2-3 Minuten dünsten lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit **Gemüsebrühe** und **Kokosmilch** angießen; köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Pürieren; nach Belieben mit **Ingwer, Salz** und ggf. anderen Gewürzen abschmecken. Warm servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
Butter  
1 Hokkaido-Kürbis  
2 Tomaten  
1 | Gemüsebrühe  
Kokosmilch  
Ingwer  
Salz

### Köchin Ramona Feger:

*Diese Suppe ist ideal für den Herbst zum Wohlfühlen und Genießen.*



# Harira

Marokko

## Zubereitung

**Zwiebel** und **Fleisch** würfeln und zusammen mit den **Kichererbsen** und **Linsen** in einem Topf mit **Öl** anbraten. Die Gewürze (**Salz, Kurkuma, Ingwer, Pfeffer, Zimt**) hinzufügen, mit **Brühe** angießen und 15 Minuten lang köcheln lassen.

**Tomaten, Koriander, Sellerie** und **Petersilie** kleinschneiden, zur Suppe geben und weitere 35 Minuten köcheln lassen.

Zum Schluss die **Fadennudeln** hinzufügen. Wenn sie gar sind, ist die Suppe fertig.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

1 kleine Zwiebel  
200 g Tomaten  
200 g Sellerie  
100 g Petersilie  
100 g Koriander  
50 g Fadennudeln  
100 g Fleisch  
50 g rote Linsen  
50 g Kichererbsen  
Salz  
Kurkuma  
Ingwer  
schwarzer Pfeffer  
Zimt  
1 l Brühe  
Olivenöl

### Köchin Souad Chiguer:

Wir Marokkaner bereiten diese Suppe im Monat Ramadan zu, weil sie eine Reihe nahrhafter Zutaten enthält.



# Gurkensuppe

Polen

## Zubereitung

**Zwiebel**, **Kartoffeln** und **Karotten** in Würfel schneiden und in Butter andünsten. Mit **Brühe** aufgießen und ungefähr eine halbe Stunde köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

In der Zwischenzeit die **Gewürzgurken** auf einer Gemüseraspel in feine Streifen reiben und am Ende der Kochzeit dazugeben. 5 Minuten mitkochen lassen und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach Geschmack mit **Sahne** verfeinern.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

Gewürzgurken  
1 große Zwiebel  
5 große Kartoffeln  
3 große Karotten  
1 l Brühe  
4 El Sahne  
Salz  
Pfeffer

### Köchin Tamara Banda Kalenga:

*Diese Suppe habe ich im Urlaub in Polen probiert und seitdem oft nachgekocht.*



# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

**Zwiebel, Karotte** und **Kartoffel** in Würfel schneiden und in **Butter** anbraten. Dann **rote Linsen** hinzugeben und mit zwei Gläsern Wasser aufgießen. 20 Minuten köcheln lassen; dann mit dem Mixer pürieren und die **Minze** hinzugeben. Nach Geschmack mit **Gewürzen** verfeinern. Die Suppe warm mit Brot servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

250 g rote Linsen

¼ TL Minze

1 El Butter

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

1 Kartoffel

Gewürze nach Geschmack

**Köchin Sana Ahmad Hussein Alyaaqubi:**

Die Suppe weckt bei mir Kindheitserinnerungen an meine Oma und das Zusammensein mit der Familie im Winter.



# Mercimek Çorbasi

(Rote-Linsen-Suppe)

Türkei

## Zubereitung

Die **Linsen** waschen. **Kartoffeln, Karotten** und **Zwiebel** schälen und würfeln. Alles in **Öl** anbraten.

**Wasser** hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Linsen gar sind.

Die Suppe mit **Salz, Chili** und **Minze** abschmecken.

Mit einem Mixer pürieren und ggf. nochmals nachwürzen.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

700 g rote Linsen

200 g Kartoffeln

100 g Karotten

1 kleine Zwiebel

1 l Wasser

½ Tasse Öl

Chillipeffer

Minze

Salz

### Köchin Gülistan Kaya:

Rote Linsen sind reich an Kalium, was den Blutdruck senkt und die Herz-Kreislauf-Gesundheit fördert. Sie haben auch einen hohen Polyphenolgehalt, das antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen zeigt und so verschiedenen Krankheiten wie Krebs vorbeugt. Linsen sind auch reich an pflanzlichem Protein.

# Linsensuppe

international

## Zubereitung

**Zwiebel, Knoblauch, Ingwer** und **Tomatenmark** in einem Topf mit **Olivenöl** anbraten.

**Linsen** dazufügen und mit **Gemüsebrühe** auffüllen. Ca. 35 Minuten köcheln lassen.

**Kokosmilch** und **Gewürz** hinzufügen. Mit **frischem Koriander** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

150 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Dose Kokosmilch

frischer Koriander

1 l Gemüsebrühe

Olivenöl

Tomatenmark

Ras el Hanout Gewürz

Ingwer

**Köchin Dagmar Ehret:**

*Diese Suppe wärmt Körper und Seele an kalten Tagen.*

# Hähnchensuppe

Pakistan

## Zubereitung

Das **Hähnchenfleisch** in einen großen Topf geben und mit **Wasser** auffüllen. Solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Fleisch aus dem Topf nehmen, von den Knochen trennen und kleinschneiden.

**Karotte** schälen, fein reiben, **Weißkohlblatt** fein schneiden, beides in die Brühe geben. Fleisch zufügen, 15 Minuten köcheln lassen. Danach die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

**Ei** in eine Schüssel geben, verquirlen und langsam in die Suppe geben. Wenn die Suppe kocht, **Speisestärke** in eine kleine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und glattrühren. Langsam in die Suppe geben, umrühren.

Suppe mit **Essig**, Salz, Pfeffer und **Sojasoße** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

1,25 l Wasser  
250 g Hähnchenfleisch mit Knochen  
½ Weißkohlblatt  
½ Karotte  
½ Tl Sojasoße  
½ Tl Essig  
1 Ei  
25 g Speisestärke  
schwarzer Pfeffer  
Salz

### Köchin Lubna Mansoor:

*Die Suppe schmeckt sehr gut und ist gesund. Genießen Sie sie zu jeder Jahreszeit.*



# Basler Mehlsuppe

Schweiz

## Zubereitung

**Zwiebel** schälen, in feine Streifen schneiden.  
**Mehl** in einem Topf unter Rühren bei mittlerer Hitze ohne Fett haselnussbraun rösten. Herausnehmen. Hitze reduzieren, **Butter** in der Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln darin ca. 3 Minuten andämpfen, Mehl wieder beigegeben. **Bouillon** dazugießen, unter Rühren mit dem Schneebesen aufkochen. Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Rühren ca. 1 Stunde köcheln.  
Suppe nach Belieben mit **Rotwein** und **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit grob geriebenem **Käse** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel  
5 El Mehl  
50 g Butter  
1 l Bouillon  
100 g Käse (z. B. Gruyère)  
Pfeffer  
Salz  
Rotwein (zum Abschmecken) u

### Koch Robert Baumgartner:

*Diese Suppe ist typisch für den ‚Basler Morgenstreich‘, und als gebürtigen Basler begleitet sie mich schon mein ganzes Leben. Ganz nach dem Motto ‚Kei Basler Fasnacht oni Määlsuppe‘ ist diese Suppe typisch für die Fünfte Jahreszeit. Braun wurde sie, so erzählt man sich, weil einer schwatzhaften Köchin eines Tages das Mehl beim Rösten anbrannte. Und statt das wertvolle Gut wegzuwerfen, wurde das kleine Missgeschick ignoriert, und die Basler Mehlsuppe war geboren.*

# Borsch

Russland

## Zubereitung

**Zwiebel** würfeln. **Karotte**, **Knollensellerie** und **Pastinake** in feine Juliennes schneiden. **Rote Beete** in grobe Juliennes schneiden. **Weißkohl** fein schneiden. **Kartoffel** in mundgerechte Stücke schneiden.

Zwiebel mit Karotten im Öl andünsten. Knollensellerie, Pastinake und die Hälfte der roten Beete dazugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** gut würzen. Alles gut vermischen und kurz anbraten.

**Tomatenmark** zugeben, ordentlich verrühren und 1 Minute anschwitzen.

Mit **Wasser** auffüllen. Kartoffeln, Weißkohl und restliche Rote Beete dazugeben. Wenn nötig, nachsalzen.

**Zitronensaft** dazugeben und bei schwacher Hitze mit fast geschlossenem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln und der Weißkohl gar sind.

Mit frischer **Petersilie** und **Schmand** servieren. Guten Appetit!



## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

½ Zwiebel

½ Karotte

½ Rote Beete

1 kleines Stück Knollensellerie

½ Pastinake

ein Achtel Kopf Weißkohl

1 große Kartoffel

½ El Tomatenmark

1 Tl Zitronensaft

Salz

Pfeffer

ca. 750 ml Wasser

frische Petersilie

½ Becher Schmand

### Köchin Lena Schock:

*Ich verbinde dieses Gericht mit meiner Familie.*