

# Linsensuppe

Syrien

## Zubereitung

Die **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** schälen, fein hacken und in **Olivenöl** anbraten. Dann die **Linsen** hinzufügen und kurz mitbraten. Mit **Wasser** aufgießen und für ca. 40 Minuten köcheln lassen. Mit **Pfeffer**, **Salz**, **Kümmel** und **Zitronensaft** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4-6 Personen

400 g rote Linsen  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer  
Salz  
Kümmel  
Zitronensaft (aus einer halben Zitrone)  
ca. 1,5 l Wasser  
4 El Olivenöl

### Gekocht von Alaa Al Saka (mit Tochter Fatime):

Die Suppe verbinde ich mit meiner syrischen Heimat und mit dem Fastenmonat Ramadan.



# Bollensuppe mit Gemüse

Deutschland

## Zubereitung

**Kartoffeln, Karotten und Sellerie** schälen und grob würfeln, **Lauch** in Ringe schneiden. Alles in einem Topf in **Butter** anbraten und anschließend mit **Wasser** bedecken.  
Köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Die Suppe pürieren und **Sahne** hinzufügen. Mit **Salz** und **Pfeffer** und evtl. körniger **Gemüsebrühe** abschmecken.  
Für die Fleischklößchen das **Hackfleisch** mit **Semmelbröseln** (oder einem eingeweichten Brötchen vom Vortag), **Ei**, gehackter **Petersilie**, kleingeschnittener **Zwiebel**, Salz und Pfeffer vermischen und daraus kleine „Bollen“ formen. In die Suppe geben und 10 bis 15 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.

## Zutaten

**Rezept für 5 Personen**  
600 g Kartoffeln  
500 g Karotten  
200 g Knollensellerie  
1 Stange Lauch  
2 Ei Butter  
200 g Sahne  
Gemüsebrühe  
400 g Hackfleisch  
2 Ei Semmelbrösel (oder 1 Brötchen vom Vortag)  
1 kleine Zwiebel  
1 Ei  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

**Gekocht von Alessandro Haid:**

*Mit dieser Suppe hat unsere Mama uns das Essen von Gemüse schmackhaft gemacht.*



# Borschtsch

Ukraine

## Zubereitung

**Rote Beete, Kartoffeln, Kohl, Paprika und Zucchini** in Streifen schneiden. Dill und Petersilie hacken.  
Das **Rindfleisch** in kaltes **Wasser** geben und ungefähr eine Stunde kochen. Dann 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 gar sind.  
**Zwiebeln** fein würfeln und **Karotten** reiben. Beides zusammen in einer Pfanne mit **Öl** für ca. 5-7 Minuten goldbraun anbraten. Fein gehackte **Tomaten** hinzufügen und 5 Minuten köcheln. Nach Belieben mit **Salz** und **Zucker** abschmecken, **Dill** und **Petersilie** hinzufügen und weitere 2 Minuten dünnen. Zum Schluss alles zusammen in die Suppe geben.

## Zutaten

**Rezept für 5-6 Personen**  
2 l Wasser  
250 g Rindfleisch mit Knochen  
100 g Bohnen  
50 g Rote Beete  
200 g Kartoffeln  
200 g Kohl  
50 g Paprika  
50 g Zucchini  
50 ml Sonnenblumenöl  
100 g Karotten  
100 g Zwiebeln  
250 g Tomaten  
½ El Salz  
½ El Zucker  
25 g Dill  
25 g Petersilie

**Gekocht von Alla Kulykovska:**

Das ist ein Rezept von meiner Großmutter. Es ist der Geschmack aus meiner Kindheit, meiner Heimat, meinem Mutterland.



# Kürbis-Lauch-Paprika-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

Den **Kürbis** zerteilen und in würfelgroße Stücke schneiden. **Gemüsebrühe** in **Wasser** auflösen und zusammen mit der **Sahne** zum Kochen bringen. Dann den gewürfelten Kürbis dazugeben und 15 Minuten köcheln lassen. Nach 15 Minuten den in dünne Streifen geschnittenen **Lauch** und den gewürfelten **Paprika** hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit **Salz**, **Pfeffer**, **Paprikapulver** und **Chilipulver** abschmecken und den **Schmelzkäse** unterrühren. Mit frischen **Kräutern** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 3 Personen

500 g Hokkaido-Kürbis  
½ Stange Lauch  
200 g rote Paprika  
300 ml Wasser  
100 ml Sahne  
gekörnte Gemüsebrühe  
1 Ei Schmelzkäse  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver  
Chilipulver  
Kräuter (zum Garnieren)

**Gekocht von Angelika und Bernhard Reichenbach:**

Durch die Dreifarbigkeit des Gemüses ist die Suppe ein Hingucker. Sie ist einfach zuzubereiten und passt perfekt zum Herbst. Durch Weglassen bzw. Ersetzen von Sahne und Schmelzkäse ergäbe sich eine vegane Variante.

TAFEL



LAHR

# Sellerie-Birnen-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

**Knollensellerie, Zwiebel und Kartoffeln** putzen, schälen und in kleine Stücke schneiden.

**Sonnenblumenöl** in einem Topf erhitzen und die Sellerie-, Zwiebel- und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ungefähr 5 Minuten anrösten. Mit **Gemüsefond** und **Weißwein oder Birnensaft** ablöschen und kurz aufkochen. Ungefähr 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Die **Birnen** waschen, schälen, entkernen, würfeln und mit **Zitronensaft** beträufeln. Kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und mitköcheln lassen. Die Suppe fein pürieren. **Schlagsahne** hinzugeben, nochmals aufkochen lassen, und mit Zitronensaft, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Die Suppe kann mit angerösteten gehackten Haselnüssen, Croutons, frischer gehackter Petersilie oder Birnenchips garniert werden.

Croutons: Zwei Scheiben Toastbrot toasten und würfeln. Die Würfel in einer Pfanne in Butter rösten. Birnenchips: Eine Birne in 1 mm dicke Streifen hobeln und diese im Backofen bei 100 Grad ca. zwei Stunden trocknen.



von links nach rechts: Angelika Schaub-Roll, Katja Klinkig, Schülerin Stefanie Hassforther, Angelika Saile

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

400 g Knollensellerie  
1 weiße Zwiebel  
2 Kartoffeln, mehligkochend  
3 Ei Sonnenblumenöl  
800 ml Gemüsefond  
50 ml Weißwein oder Birnensaft  
2 reife Birnen  
1 Ei Zitronensaft  
200 ml Schlagsahne  
Salz  
schwarzer Pfeffer

**Gekocht von Schüler\*innen der Maria-Furtwängler-Schule mit Lehrerinnen Angelika Schaub-Roll, Katja Klinkig und Angelika Saile:**

Die Suppe ist jahreszeitgerecht, sehr cremig und durch die Toppings wunderbar lecker und eine tolle Herbstmahlzeit.

# Schorba

Algerien

## Zubereitung

**Fleisch** und **Zwiebel** fein würfeln und in **Distelöl** bei niedriger Hitze anbraten. **Salz** und **Wasser** zufügen. Aufkochen lassen, dann **Ras Hanout** und **passierte Tomaten** dazugeben.

**Sellerie** schälen und mit **Lorbeerblättern** und **Petersilie** zusammenbinden. Das Bündel in die Suppe geben und köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Petersilie, Lorbeerblätter und Sellerie aus der Suppe nehmen, mit Salz abschmecken und die **Nudeln** hinzugeben.

Wenn die Nudeln gar sind, ist die Suppe fertig.

## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

500 g Lamm- oder Rindfleisch  
100 g feine Nudeln  
1 El Distelöl  
1 El Gewürzmischung „Ras Hanout“  
(schwarzer Pfeffer, Ingwer,  
Paprika, Zimt, Safran, Curry)  
150 g Selleriekolle  
3 Lorbeerblätter  
1 Packung passierte Tomaten  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
2 l Wasser  
Salz

### Gekocht von Farida und Benotmane Adda:

Ich verbinde mit der Suppe Erinnerungen an das Beisammensein in der Familie, mit Nachbarn und Freunden. Weil danach immer ein leckeres Hauptgericht folgt, mag ich diese Suppe besonders gerne.



# Ciorbă tărănească

(Suppe nach Bauernart)

Rumänien

## Zubereitung

**Rindfleisch** in Würfel schneiden und in einem großen Topf in 2,5 Litern **Wasser** ungefähr eine Stunde garen.

In der Zwischenzeit **Zwiebeln** und **Karotten** schälen und würfeln. **Sellerie** und **Tomaten** ebenfalls würfeln. **Weißkohl** und **Wirsing** in Streifen schneiden.

Zwiebeln in **Öl** anschwitzen und nach und nach Karotten, Sellerie, Weißkohl und Wirsing dazugeben und alles kurz anbraten.

Anschließend das angebratene Gemüse in den Topf zum Fleisch geben und langsam weiter garen.

Nun kommen auch die **Erbsen** und Tomaten in den Topf. Die Suppe sanft weiter köcheln, bis alle Zutaten gar sind.

Zuletzt mit **Salz**, **Pfeffer**, **frischen Kräutern** sowie **Zitronensaft** abschmecken und mit **Schmand** garniert servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4-6 Personen

1 kg Rindfleisch

2,5 l Wasser

2 Zwiebeln

3 Karotten

1 Stange Staudensellerie

½ Weißkohl

2 Tomaten

¼ Kopf Wirsing

100 g Erbsen

Öl

Salz

Pfeffer

frische Kräuter (z. B. Dill, Liebstöckel)

Zitronensaft

Schmand

### Gekocht von Camelia Iovita:

Die ciorbă tărănească ist eine traditionelle rumänische Suppe und kann mit „ländliche Suppe“ oder „Suppe nach Bauernart“ übersetzt werden: Ciorbă = Suppe, Tără = Land, Tărănească = vom Land. Für diese Suppe wird immer saisonales Gemüse verwendet, das macht sie sehr gesund.



# Bohnensuppe

Rumänien

## Zubereitung

**Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und würfeln.  
**Sellerie**, **Petersilienwurzel**, **Lauch**, **Karotten** und **Tomaten** in kleine Würfel schneiden.  
Zwiebeln und Knoblauch in **Olivenöl** anschwitzen und nach und nach das Gemüse und die **Bohnen** dazugeben. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen und sanft köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind.  
Zuletzt mit **Salz** und **grünem Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4-6 Personen

1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
½ Selleriewurzel  
1 Petersilienwurzel  
1 Stange Lauch  
3 Karotten  
4 Tomaten  
Olivenöl  
Gemüsebrühe  
1 kg weiße Bohnen (aus der Dose)  
Salz  
grüner Pfeffer



### Gekocht von Camelia Iovita:

Suppe ist eines der Hauptgerichte der traditionellen rumänischen Küche. Egal ob mit Fleisch, Fisch oder Gemüse, Suppengerichte sind in jeder Küche in jedem Winkel des Landes zu finden. Dieses Rezept stammt von meiner Oma. Früher, während der Zeit des Kommunismus in Rumänien, gab es nicht so viele unterschiedliche Lebensmittel zu kaufen, aber die Zutaten für eine Bohnensuppe standen immer zur Verfügung.

# Tessiner Gemüsesuppe

## mit Parmesan-Grießklößchen

### Italien

#### Zubereitung

Die **Zwiebel** schälen und fein hacken. **Karotten** und **Kohlrabi** schälen und würfeln, **Lauch** in Ringe schneiden, **Sellerie** in kleine Stücke schneiden. In einem Topf etwas **Olivenöl** erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Karotten, Lauch, Sellerie und Kohlrabi hinzugeben und 3–5 Minuten anbraten. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen, **Lorbeerblatt** und **Thymian** hinzufügen. Die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber noch bissfest ist.

Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Lorbeerblatt und Thymianzweig vor dem Servieren entfernen.

Für die Klößchen **Milch** in einem Topf aufkochen, mit einer Prise Salz würzen und den **Grieß** unter ständigem Rühren hinzufügen. Auf niedriger Hitze zu einem festen Brei rühren. **Butter** und **Parmesan** dazugeben. Den Topf vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, dann das **Eigelb** untermischen. Mit Salz, Pfeffer und **Muskatnuss** abschmecken. Aus der Grießmasse kleine Klößchen formen. Die Klößchen in siedendem Salzwasser (nicht kochend!) 5–7 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Zum Servieren die Suppe in Schalen füllen, einige Parmesan-Grießklößchen hineingeben und mit frisch gehackter **Petersilie** garnieren.

#### Zutaten

##### Rezept für 4 Personen

Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Stange Lauch  
2 Selleriestangen  
1 kleiner Kohlrabi  
1 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 Zweig Thymian (oder Rosmarin)  
Salz, Pfeffer  
frische Petersilie

##### für die Grießklößchen:

500 ml Milch  
100 g Hartweizengrieß  
1 Ei Butter  
1 Eigelb  
50 g geriebener Parmesan  
Muskatnuss

##### Gekocht von Fred Killig:

Als Kind durfte mein Opa Carlo, der im 19. Jahrhundert in einem kleinen Dorf im Tessin aufwuchs, seiner Großmutter, Nonna Maria, in der Küche helfen und lernte dort diese Suppe kennen. Das Rezept wurde seither in der Familie überliefert und an Festtagen gekocht. Für die Familie war sie mehr als nur eine Mahlzeit; sie war ein Ritual, eine Tradition, die Liebe und Zusammenhalt symbolisiert. So lebt die Erinnerung an Nonna Maria und ihre Suppe in der Familie weiter – ein kleiner, köstlicher Teil ihrer Geschichte, der Generationen überdauert(e)...

# Lenticulum de castaneis

(Eintopf aus Linsen und Kastanien)

Gallo-Römer vor 2.000 Jahren in Lahr-Dinglingen

## Zubereitung

Die **Zwiebel** fein würfeln und in **Olivenöl** andünsten. Die **Linsen** gemäß der Packungsangabe zubereiten (einweichen oder kochen) und hinzufügen. **Maronen** kleinschneiden und ebenfalls hinzugeben. 500 ml der **Gemüsebrühe** zugeben und alles ungefähr 5 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Suppe pürieren. Pürierte und nicht pürierte Suppe zusammengeben und mit der restlichen **Gemüsebrühe** aufgießen. **Honig** hinzufügen und mit **Weinessig**, **Koriandersaat** und **Salz** und **Pfeffer** würzen. Nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren mit kleingeschnittener **Blattminze** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

200 g Linsen  
200 g gekochte Maronen  
1 l Gemüsebrühe  
2 El Honig  
1 Zwiebel  
Salz  
grob gemahlener Pfeffer  
1 Tl Koriandersaat  
1 El Weinessig  
Olivenöl  
Blattminze

*Gekocht von Frieder Grundhöfer und Rüdiger Metzger-Thessen (Collegium Convivium des AK „Gallo-Römisches Leben Lahr“):*

Die Ausgangsprodukte des Eintopfs sind mit großer Wahrscheinlichkeit vor 2.000 Jahren in Lahr-Dinglingen kultiviert worden (außer Olivenöl und Pfeffer). Dies ergibt sich aus der sog. „Lahrer Liste“ von Pflanzensamen, die bei Grabungen im Lahrer Westen in einem Tiefbrunnen aus der gallorömischen Zeit gefunden wurden. Das Rezept ist adaptiert aus Marcus Gavius Apicius‘ „De re coquinaria“ („Über die Kochkunst“).



Collegium Convivium, von links: Frieder Grundhöfer, Friedrich Scheid, Rüdiger Metzger-Thessen

# 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 und in feine Würfel schneiden. Alles zusammen ebenfalls anbraten und danach zusammen mit den Kürbisstücken weichkochen.

Anschließend gründlich pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Currypulver** je nach Belieben abschmecken und die **Creme fraîche** 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 Creme fraîche  
2 Gemüsebrühwürfel  
Öl  
Currypulver  
Salz  
Pfeffer  
Kürbiskerne (nach Belieben)

### Gekocht von Guido Schöneboom:

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



# Rote-Linsen-Suppe

Türkei (Kurdistan)

## Zubereitung

Die **Linsen** waschen. **Kartoffeln, Karotten, Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und würfeln. Zusammen mit dem **Tomatenmark** in einem Topf mit **Öl** anbraten. **Hühnerbrühe** hinzufügen und köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Linsen gar sind. Die Suppe nach Belieben mit **Salz, Chili** und **Minze** abschmecken. Mit einem Mixer pürieren und ggf. nochmals nachwürzen.

## Zutaten

**Rezept für 6 Personen**  
700 g rote Linsen  
2 Kartoffeln  
2 Karotten  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
5 El Tomatenmark  
3 l Hühnerbrühe  
Öl  
1 Chilischote  
3 Tl Minze  
Salz

**Gekocht von Gülistan Kaya:**

*Linsensuppe ist eine sehr schöne Suppe, die einfach jeder mag.*

# Rassolnik

(Salzgurken-Suppe)

Russland

## Zubereitung

Das **Rindfleisch** in kleine Stücke schneiden, in einen Topf mit **Wasser** geben und eine halbe Stunde kochen lassen. Dabei den Schaum abschöpfen. Nach einer halben Stunde die **Graupen** hinzugeben und weitere 30 Minuten kochen lassen. Währenddessen die **Kartoffeln** und **Zwiebel** klein würfeln und die **Karotten** grob reiben. Die Kartoffelwürfel zur Suppe geben. Die Zwiebel und Karotten fünf Minuten lang in **Öl** anbraten, dann ebenfalls zur Suppe geben. Die sauren **Gurken** in Streifen schneiden und gemeinsam mit der **Sole** in einer Pfanne fünf Minuten schmoren lassen. Dann zur Suppe hinzufügen. Die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Lorbeerblättern** würzen und 10 Minuten weiterkochen lassen. Zum Servieren mit **Sauerrahm** garnieren und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

300 g Rindfleisch  
50 g Graupen  
1,5 l Wasser  
7 saure Gurken (oder Essiggurken)  
250 ml Sole (Gurkensaft)  
3 mittelgroße Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Ei Öl  
Salz  
Pfeffer  
3 Lorbeerblätter  
4 Ei Sauerrahm  
1 Bund Petersilie

**Gekocht von Marianne Schreier und Irene Wiedmann:**

Die Suppe passt gut zur Herbst- und Winterzeit. Sie wärmt den Körper und ist sehr nahrhaft.



# Soljanka

Ukraine

## Zubereitung

Das **Fleisch** würfeln, die **Wurst** in Stücke schneiden. **Karotte, Paprika, und Kartoffel waschen, putzen und würfeln.** Die **Zwiebel** schälen und ebenfalls würfeln.  
Das Fleisch ungefähr 1 Stunde in Wasser kochen. Dann die Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten köcheln.  
In einer Pfanne die Zwiebeln, Karotte und Paprika anbraten, **Tomatenmark** hinzugeben und kurz mitbraten. Alles zur Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln.  
Danach die Wurst hinzugeben und wieder 10 Minuten köcheln. **Schmand, Oliven, Petersilie und Koriander** hinzugeben, mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken und nochmal 5 Minuten köcheln.  
Die **Zitrone** in Stücke schneiden und zur Suppe servieren.



## Zutaten

**Rezept für 5-6 Personen**  
500 g Rindfleisch  
1 Karotte  
1 Zwiebel  
1 Paprika  
1 Kartoffel  
250 g Wurst  
1 kleine Handvoll Oliven  
1 Zitrone  
Tomatenmark  
Pfeffer  
Salz  
Paprikapulver  
1 Becher Schmand  
Petersilie  
Koriander

**Gekocht von Iryna Tvorina:**

Die Suppe hat meine Mutter immer gekocht und sie schmeckt mir gut. Die Kombination von Zitrone, Oliven und Gewürzen zusammen mit Wurst und Fleisch ist sehr besonders.

# Tarkari-Suppe

Afghanistan

## Zubereitung

Das **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Die **Pilze**, **Karotten**, **Tomaten** und **Zwiebeln** darin anbraten, bis der rohe Geruch des Gemüses verschwindet. In einem Topf die **Hühnerbrühe** zum Kochen bringen. Das geröstete Gemüse zusammen mit dem **Mehl** hinzugeben und köcheln lassen. Nicht zu stark kochen, da das Gemüse sonst verkocht. Zum Schluss das gekochte und gewürfelte **Hähnchenfleisch** hinzugeben. Die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zimt** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

1,25 l Hühnerbrühe  
1 Tasse gekochtes Hähnchen  
1 Tasse Pilze, gehackt  
1 Tasse Karotten, in Scheiben  
3 Tassen Tomaten, gehackt  
½ Tasse Zwiebeln, gehackt  
2 El Mehl  
Öl  
Salz  
Pfeffer  
Zimt

*Gekocht von Jan Mohammad Rafiqi und Norullah Nizami:*

Diese Suppe enthält viel Gemüse, das reich an Ballaststoffen ist und somit die Darmgesundheit fördert.



# Klare Gemüsesuppe

## Deutschland

### Zubereitung

**Kartoffeln, Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch** schälen und würfeln. **Lauch** und **Kohl** in feine Streifen schneiden. **Erbsen** (oder Bohnen) putzen.

Mit den Gemüseresten und -schalen (außer Kartoffelschalen) eine **Gemüsebrühe** kochen: Zu den Resten und Schalen das **Lorbeerblatt**, **Salz** und **Pfeffer** und ggf. weitere Zutaten (z. B. frische Kräuter, Petersilienwurzel, etc.) hinzufügen und mit 1,5 l Wasser aufgießen. Alles zusammen ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Sobald die Gemüsebrühe fertig ist, werden alle Gemüsereste und Gemüseschalen entfernt. Das vorbereitete Gemüse wird in die Brühe gegeben und ca. 20-30 Minuten gegart.

Anschließend die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** abschmecken und mit **Petersilie** (oder anderen Kräutern) garnieren.

### Zutaten

#### Rezept für 4 Personen

500 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
100 g Sellerie  
1 große Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 Stangen Lauch  
200 g Kohl  
150 g Erbsen oder Bohnen  
1,5 l Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht u. a. aus frischen Kräutern, Sellerie, Karotten, Petersilienwurzel, Knoblauch)  
1 Lorbeerblatt  
Salz  
Pfeffer  
½ Bund Petersilie  
Muskat

#### Gekocht von der Solidarischen Landwirtschaft (SoLaWi) Mahlberg eG:

Diese Suppe ist ein wunderbarer bunter Blickfang – einfach und schnell zubereitet und gleichzeitig sehr lecker. Je nach Saison oder Geschmack lässt sich das Gemüse variieren und ist so für alle geeignet.



# Riebelesuppe

Deutschland

## Zubereitung

Das **Suppengrün** waschen, putzen und grob hacken. Das **Suppengemüse** und die **Zwiebel** ebenfalls waschen und putzen und in große Würfel schneiden. Zusammen mit dem **Fleisch**, **Lorbeerblatt**, **Rinderknochen**, **Nelke**, **Salz** und etwas **Gemüsebrühpulver** in einen Topf geben. **Wasser** hinzugeben und zum Kochen bringen. Kurz aufkochen, danach bei reduzierter Hitze mindestens eine Stunde lang kochen. Zwischendurch den Schaum abschöpfen.  
Für die Riebele die **Eier** verquirlen, mit **Salz** und **Mehl** mischen und mit den Händen kleine Streusel (Riebele) formen.  
Die Brühe absieben, Riebele mindestens 5 Minuten in der Brühe kochen, gerne auch länger, wenn die Suppe sämig werden soll.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

500 g Suppenfleisch vom Rind  
½ Bund Suppengrün  
1 Bund Suppengemüse  
1 kleine Zwiebel  
1 Lorbeerblatt  
1 Nelke  
Salz  
gekörnte Gemüsebrühe  
2,5 l Wasser  
1 Rinderknochen  
**für die Riebele:**  
3 Eier  
300 g Mehl  
Salz

### Gekocht von Karin Braun-Rieger:

Mit dieser Suppe verbinde ich eine Erinnerung an die Kindheit. Meine Oma hat sie gerne gekocht, dabei hat sie zwei Eiweiße aufgehoben und in die fertige Suppe gegeben. Kurz aufgekocht ergab das Eiweißklumphen. Das war das Allerbeste an der Suppe.



# Dessihe (Helle Suppe)

Togo

## Zubereitung

**Yamswurzel** waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Das **Suppenhuhn** in Stücke teilen, **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. Nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

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

**Gekocht von Abla Atra, Verein ANDA e.V. (Association Nature et Développement en Afrique):**

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



# Kürbissuppe

Syrien

## Zubereitung

Den **Kürbis** waschen und in Stücke schneiden, die **Zwiebeln** und **Kartoffeln** würfeln.  
In einem Topf auf mittlerer Hitze die **Butter** zerlassen. Zwiebeln, Kartoffeln und Kürbis hinzufügen und für zwei Minuten unter langsamem Rühren andünsten. Das **Wasser** hinzugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Die Hitze reduzieren. **Salz**, **Pfeffer**, **Kurkuma** und **Ingwer** hinzufügen und alles zusammen kochen lassen.  
Die Suppe 2 Minuten lang im Elektromixer pürieren.

## Zutaten

**Rezept für 4 Personen**  
1 kg Kürbis  
200 g Zwiebeln  
200 g Kartoffeln  
100 g Butter  
1,5 l Wasser  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
½ TL Ingwer  
½ TL Kurkuma



**Gekocht von 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

Die **Linsen** waschen und ungefähr 10 Minuten lang in Wasser ziehen lassen.

**Karotten, Kartoffeln** und **Zwiebeln** putzen und kleinschneiden. Die **Butter** in einem Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und das Gemüse darin unter langsamem Rühren für 2 Minuten andünsten. Die Linsen mit dem Wasser hinzufügen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dann die Hitze reduzieren. **Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Zimt** und **Ingwer** hinzufügen und alles zusammen nochmals aufkochen lassen. Die Suppe zwei Minuten lang im Elektromixer pürieren.

## Zutaten

### Rezept für 4-5 Personen

200 g rote Linsen  
150 g Kartoffeln  
150 g Karotten  
100 g Zwiebeln  
100 g Butter  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Pfeffer  
1 TL Zimt  
1 TL gemahlener Ingwer  
1 EL Salz

**Gekocht von 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. Die in der Suppe enthaltenen Linsen und das Gemüse sind reich an Vitaminen für Groß und Klein.



# Gemüse- und Hähnchen-Suppe

Pakistan

## Zubereitung

Das **Wasser** in einem großen Topf zum Kochen bringen. Das **Hähnchenfleisch** in kleine Stücke schneiden und 5 Minuten im Wasser kochen lassen. **Knollensellerie, Kohlrabi** und **Karotten** schälen, kleinschneiden und zur Brühe geben. 15 Minuten köcheln lassen.  
Während die Suppe kocht, **Speisestärke** in eine kleine Schüssel geben. Wasser hinzufügen und mit einem Löffel glatträumen. Langsam zur Suppe geben und umrühren.  
Zum Schluss die Suppe mit **Salz, Pfeffer, Essig** und **Sojasoße** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

2,5 l Wasser  
250 g Hähnchenfleisch  
1 Kohlrabi  
½ Knollensellerie  
2 Karotten  
½ TL Sojasoße  
½ EL Essig  
2 EL Speisestärke  
schwarzer Pfeffer  
Salz

### Gekocht von Lubna Mansoor:

Eine leckere Suppe und einfach zu kochen.



# Linsensuppe

Indien

## Zubereitung

Die **Linsen** waschen, dann zusammen mit dem **Wasser** in einen Topf geben und ungefähr 10 Minuten köcheln lassen.  
Währenddessen die **Karotten** und **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Die **Tomaten** ebenfalls hacken. **Ingwer** und **Garam Masala** in **Öl** anschwitzen, dann das Gemüse hinzugeben und mitdünsten.  
Alles zusammen zur Suppe geben.  
Zum Schluss **Butter** und **Sahne** hinzufügen und mit **Salz**, **Pfeffer**, **Zitronen-** und **Limettensaft** abschmecken. Mit **Koriander** garniert servieren.

## Zutaten

**Rezept für 3-4 Personen**  
400 g rote oder gelbe Linsen  
1,5 l Wasser  
5 Tomaten  
5 Karotten  
2 Zwiebeln  
3 El Ingwerpaste oder frischer Ingwer  
1 TL Pfeffer  
1 El Salz  
125 g Butter  
*Garam Masala (indische Gewürzmischung)*  
250 ml Sahne  
1 Bund Koriander  
Öl  
Zitronensaft  
Limettensaft

*Gekocht von Schüler\*innen der Verbundschule mit Luise Preßler, Erzieherin in der Ganztagesbetreuung*

# 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  
1,5 l Wasser  
Öl  
Salz  
250 g Hähnchenbrust

### Gekocht von 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 zubereitet 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  
1,5 l Wasser  
Öl  
Salz

**Gekocht von 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 zubereitet 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.



# Borschtsch

Ukraine

## Zubereitung

**Fleisch** kleinschneiden und in Wasser kochen. Wenn das Fleisch gar ist, geschälte und gewürfelte **Kartoffeln** hinzufügen. Den **Weißkohl** in Streifen schneiden und nach 5 Minuten ebenfalls hinzufügen. Alles köcheln lassen, dabei den Deckel nicht vollständig schließen. Auf einer groben Reibe die **Karotten** und **Rote Beete** reiben. Eine Bratpfanne erhitzen, etwas **Pflanzenöl** hineingeben und dann die Karotten und die Rote Beete hinzufügen. Umrühren, mit einem Deckel abdecken und 15 Minuten dünsten lassen. Wenn die Rote Beete nicht sehr saftig ist, kann etwas Brühe hinzugegeben werden. Zum Schluss die **Tomaten** ebenfalls reiben und hinzufügen. Wenn der Kohl und die Kartoffeln fast fertig sind, das gedünstete Gemüse zur Suppe hinzugeben. Alles vermischen. Bei sehr kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Geschmack gefällt, er sollte möglichst einheitlich sein. Den fertigen Borschtsch mit gehacktem **Dill**, **Petersilie**, **Knoblauch**, **Salz** und **Zucker** abschmecken. Mit einem Deckel abdecken und noch etwas ziehen lassen. Nach Geschmack mit **Schmand** servieren.



## Zutaten

### Rezept für 5-6 Personen

600 g **Fleisch** (je nach Vorliebe Huhn, Schwein, Rind, oder auch Pilze)  
5 **Kartoffeln**  
3 **Rote Beete**  
3 **Karotten**  
1 **Weißkohl**  
2 **Tomaten**  
1 **Ei Zucker**  
**Öl**  
**Salz**  
**Dill**  
**Petersilie**  
**Knoblauch**  
300 g **Schmand**

### Gekocht von Mariia Drobiazko:

Borschtsch ist nicht nur eine Suppe, sondern ein Symbol für unsere ukrainische Kultur und Tradition. Ich verbinde Borschtsch mit der Wärme von Zuhause und Familientreffen. Dies ist eine Suppe, die einen immer an die Lieben, an Trost und Fürsorge erinnern wird.

# Hochzeitssuppe

Norddeutschland

## Zubereitung

**Wasser** in einem Topf zum Kochen bringen. Das **Hackfleisch** mit dem **Speck** und der gewürfelten **Zwiebel** in **Öl** anbraten. Alles ins kochende Wasser geben und 10 Minuten köcheln lassen.  
Die **Pilze** waschen und in Scheiben schneiden, den **Lauch** waschen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides zusammen mit dem **Mais** und den **Tomaten** zur Suppe geben. Die **Rinderbrühe** hinzufügen, gut umrühren und nochmals 10 Minuten köcheln lassen.  
Danach **Schmand**, **Sahne** und **Kräuterschmelzkäse** unterrühren und mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken.  
Dazu schmeckt Weißbrot oder Baguette.

## Zutaten

### Rezept für 6-7 Personen

1 l Wasser  
250 g Hackfleisch, gemischt  
150 g Pilze  
50 g Speck, gewürfelt  
35 ml Rinderbrühe  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Stange Lauch  
½ Dose Mais  
½ Dose gewürfelte Tomaten  
½ Becher Schmand  
½ Päckchen Kräuterschmelzkäse  
½ Becher Sahne  
Öl  
Pfeffer  
Salz

**gekocht von der Frauengruppe  
des Bürgerzentrums  
Kippenheimweiler:**

*Das ist die erste Suppe, die wir in Deutschland gemeinsam gekocht haben. Sie ist mittlerweile die beliebteste Suppe bei uns.*



# 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 den Topf 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 2 Minuten kochen lassen. Vom Herd 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 mehligkochende 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

Deutschland

## Zubereitung

Die **Kürbis** waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Danach in grobe Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und kleinschneiden.

Das **Öl** in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Kürbiswürfel mit etwas **Salz** hineingeben und anbraten, dabei öfters umrühren.

Wenn das Gemüse etwas Farbe angenommen hat, so viel **Wasser** hinzugeben, dass alles gerade so bedeckt ist. Etwas **Salz**, **Pfeffer** und

**Paprikapulver** dazugeben. Die Suppe aufkochen und bei leichter Hitze köcheln, bis der Kürbis gar ist, ca. 15 Minuten.

Den Topf von der Herdplatte nehmen und alles mit einem Stabmixer pürieren, bis eine möglichst glatte Konsistenz erreicht ist. Dann die Suppe zurück auf den Herd stellen und erneut zum Köcheln bringen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken. Die Suppe je nach Lust und Laune mit etwas **Schmand**, **Kürbiskernöl** und gehackter **Petersilie** servieren. Dazu passt ein rustikales Brot.



## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 mittelgroße Hokkaido-Kürbis

4 Zwiebeln

1 lI Öl

Wasser

Salz

Pfeffer

Paprikapulver (Rosenpaprika)

200 g Schmand

Kürbiskernöl

Petersilie

### Gekocht von Matthias Gornik:

Diese Suppe ist sehr einfach, hat wenige Zutaten, wenige Arbeitsschritte und lässt sich auch vegan zubereiten. Sie lässt sich auch vielseitig erweitern: So können beispielsweise Kartoffeln, Karotten, Knoblauch, Sojasoße, Chilipulver, Currys, Sahne, Creme Fraîche, ... verwendet werden. Eine meiner ersten Erinnerungen ans Kochen mit meiner Mutter ist das gemeinsame Zubereiten einer Kürbissuppe an einem verregneten Novemberabend, und als ich dann vor einer dampfenden Schüssel Suppe saß, fühlte ich mich geborgen. Dieses Gefühl möchte ich weitergeben und teilen. Denn gutes Essen zu kochen kann so einfach sein!

# Krupnik (Graupensuppe)

Polen

## Zubereitung

**Zwiebel** und **Lauch** kleinhacken. **Kartoffeln**, **Karotten** und **Sellerie** schälen und fein würfeln. **Butter** in einem Topf schmelzen und das Gemüse hinzugeben. Kurz anbraten, dann mit der **Brühe** aufgießen und aufkochen lassen. Dann die **Graupen**, **Pimentkörner**, **Lorbeerblätter** und den **Dill** dazugeben und mit **Salz**, **Pfeffer** und **Senf** abschmecken. Alles ungefähr 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Zum Schluss die **Mettwürstchen** in Stücke schneiden und dazugeben. Smacznego! Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

250 g Graupen  
2 Kartoffeln  
2 Karotten  
1 Zwiebel  
10 cm Lauch  
¼ Selleriewurzel  
1 Ei Butter  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Dill  
1 TL Senf  
2 l Gemüse- oder Fleischbrühe  
4 Mettwürstchen  
2 Lorbeerblätter  
5 Pimentkörner

Gekocht von Monika Brede:

Mit der Suppe verbinde ich die gemeinsamen warmen und gemütlichen Mahlzeiten an den kalten und nassen Herbst- und Wintertagen in Polen. Die Suppe wärmt und macht richtig satt. Es ist meine Lieblingssuppe.



# 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 Masse wird mit Joghurt und Mehl zu einem Teig verarbeitet. Dieser bleibt drei bis vier Tage abgedeckt stehen, ein Gärprozess setzt ein. Danach wird der Teig zu kleinen, flachen Fladen geformt 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 darin mindestens eine Stunde lang auf. Die Wasser-Mehl-Mischung wird dann vorsichtig aufgekocht und eine halbe Stunde lang regelmäßig gerührt. In einem separaten Topf wird das **Tomatenmark** in **Öl** angebraten. **Knoblauch** und **Minze** werden kleingeschnitten. Die Tomatenmark-Öl-Mischung wird zur Suppe gegeben. Kurz vor dem Ende der Garzeit kommen Knoblauch, Minze und **Butter** dazu. Abgeschmeckt wird mit **Salz** und **schwarzem Pfeffer**.



## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

5 gehäufte El Tarhana-Mehl  
1 l Wasser  
2 El Tomatenmark  
3 El Sonnenblumenöl  
2 Knoblauchzehen  
2 Zweige Minze  
50 g Butter  
Salz  
schwarzer Pfeffer

### Gekocht von Mustafa Onur Demirtaş:

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

# Kharttscho

## Georgien

### Zubereitung

Das **Rindfleisch** würfeln, in einem Topf mit 2 l kaltem **Wasser** bedecken und zum Kochen bringen. **Kartoffeln** schälen, würfeln und zusammen mit dem **Reis** zur Suppe hinzugeben. **Karotte** und **Sellerie** schälen und würfeln. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. **Chilischote, Paprika** und **Tomaten** fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Chili anbraten. Das restliche Gemüse hinzugeben und alles zusammen etwas andünsten. Dann die Mischung zur Suppe geben. Anschließend die fertige Suppe mit **Basilikum**, **Koriander**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit **Sauerrahm oder Schmand** und **Petersilie** garniert servieren.

### Zutaten

#### Rezept für 5-6 Personen

500 g Rindfleisch  
2 l Wasser  
2 Kartoffeln  
250 g Reis  
2 große Zwiebeln  
½ Chilischote  
25 g Sellerieknothe  
2 Tomaten  
1-2 Knoblauchzehen  
1 Karotte  
2 Paprikaschoten  
Pfeffer  
Basilikum  
Koriander  
Salz  
Sauerrahm oder Schmand  
Petersilie

#### Gekocht von Olga Brotsmann:

Für mich aus Kasachstan zeigt diese Suppe, dass wir in der Sowjetunion eine Einheit waren und auch das Essen geteilt haben.

TAFEL



LAHR

# Arabaschi-Suppe

Türkei

## Zubereitung

Zuerst wird der Teig zubereitet. Dazu **3 Tassen Wasser** zum Kochen bringen. **10 Esslöffel Mehl** zu den restlichen **3 Tassen Wasser** (kalt) hinzufügen und gut verrühren. Dann die Mischung langsam und unter ständigem Rühren in das kochende Wasser geben und **Salz** hinzufügen. Den Teig auf einem angefeuchteten Blech verteilen und 3-4 Stunden an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Für die Suppe das **Hähnchen** kochen und anschließend zerkleinern. In einem separaten Topf **2 Esslöffel Mehl** in der **Butter** anrösten. Wenn der Geruch des Mehls verflogen ist, **Tomatenmark** und **Paprikaflocken** hinzufügen und alles gut vermischen. Dann langsam die **Hühnerbrühe** hinzufügen.

Wenn die Suppe kocht, das Hähnchen hinzugeben und alles kochen lassen.

Die Suppe wird zusammen mit dem **Teig** verzehrt: Wir schneiden den Teig in Stücke, legen sie in unseren Löffel, schöpfen Suppe auf und schlucken alles, ohne zu kauen. Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

500 g Hähnchen  
1 El Tomatenmark  
1 El rote Paprikaflocken  
1,5 El Butter  
2 El Mehl  
6 Tassen Hühnerbrühe  
**Für den Teig:**  
6 Tassen Wasser  
10 El Mehl  
Salz

### Gekocht von Pinar Demir:

Es gibt unterschiedliche Geschichten, woher der Name „Arabaschi“ kommt, aber keine gesicherten Informationen. Die Besonderheit der Suppe besteht darin, dass sie nicht mit Brot gegessen wird, sondern zusammen mit dem Teig. Arabaschi, ein Gericht, bei dem Suppe und Teig

untrennbar miteinander verbunden sind, ist in vielen türkischen Regionen ein Ritual.

Der Teig wird gekocht, indem man nur Mehl, Wasser und etwas Salz vermischt. Traditionell wurde die Suppe mit Rebhuhnkleisch zubereitet, später mit Hähnchenkleisch.

Früher wurde die Suppe von allen gemeinsam aus derselben Schüssel gegessen, und die nächste Suppe im Haus musste von derjenigen Person zubereitet werden, die als erste den Teig in die Suppe gegeben hatte.



# Badische Schneckensuppe

## Deutschland (Baden)

### Zubereitung

**Karotte** und **Sellerie** schälen, **Lauch** waschen und längs halbieren, alles in feine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die **Champignons** putzen und in Scheiben schneiden. **Knoblauch** schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. In einem großen Topf **Butter** erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das vorbereitete Gemüse, die Pilze und **Schnecken** dazugeben und 3–4 Minuten mitdünsten. **Mehl** darüber streuen, gut durchrühren und mit **Fleischbrühe** aufgießen. Die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit **Wein**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die **Sahne** mit den **Eigelben** verrühren und zur Suppe hinzugeben. Achtung: Die Suppe darf danach nicht mehr kochen, da sonst das Eigelb flockig wird.

### Zutaten

#### Rezept für 4 Personen

1 Karotte  
1 kleines Stück Sellerie  
50 g Lauch  
1 kleine Zwiebel  
6 weiße Champignons  
2 Knoblauchzehen  
40 g Butter  
24 Weinbergschnecken  
(aus der Dose)  
40 g Mehl  
1 l Fleischbrühe  
250 ml trockener Weißwein  
200 ml Sahne  
3 Eigelbe  
Salz  
Pfeffer

#### Gekocht von Rolf Kientz:

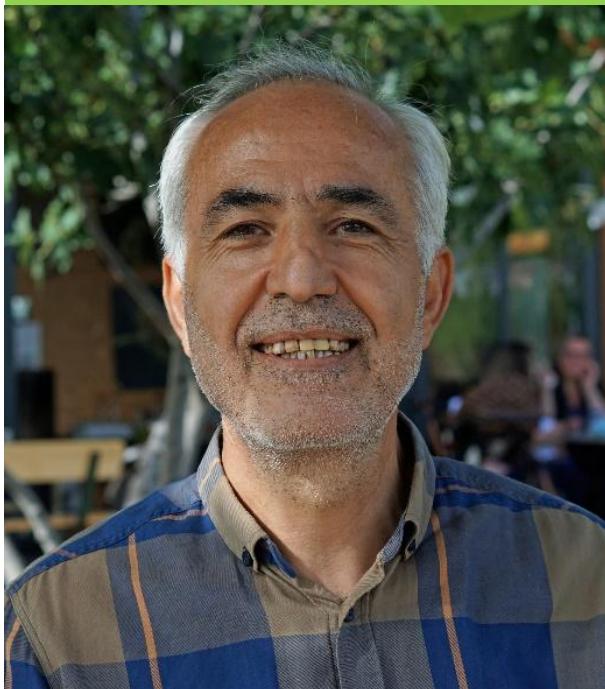
Die Schneckensuppe kommt aus der Zeit, als die Menschen ihr Gemüse noch selbst im Garten anpflanzten und dort die Schnecken sammelten. Das habe ich auch in Portugal erlebt: Dort werden die kleinen gelben „Salatschnecken“ gesammelt, in Knoblauchsoße eingelegt und im Sommer (Monate ohne „r“) gegessen. So haben die Menschen ihre Ernte gerettet.

# Kelle Paça

Türkei

## Zubereitung

Zuerst wird der **Lammkopf** 5 Minuten lang in Wasser gekocht. Das Wasser wird dann abgegossen. Dann werden zu dem Kopf zwei Liter **Wasser** gegeben und zum Kochen gebracht. Das Ganze köchelt mindestens 45 Minuten lang. Der Kopf wird danach entnommen, das Fleisch wird abgelöst und kommt zusammen mit dem **Joghurt**, **Thymian**, **Knoblauch**, **Salz** und **schwarzen Pfeffer** zurück in die Brühe. 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 4-6 Personen

1 Lammkopf  
¼ El Salz  
2 l Wasser  
2 El Mehl  
250 g Joghurt  
¼ El schwarzer Pfeffer, gemahlen  
¼ Tl Thymian  
2 Knoblauchzehen

### Gekocht von Selahaddin Benli:

Kelle Paça ist eine besondere Suppe aus meiner Heimat, der Türkei.

# Linsensuppe

## Syrien

### Zubereitung

Die **Linsen** waschen. **Karotten**, **Paprika**, **Zwiebel** und **Knoblauch** putzen und kleinschneiden. Alles zusammen in einem Topf mit **Öl** anschwitzen. Die Linsen hinzugeben und gut umrühren. Mit Wasser aufgießen, nochmals gut umrühren. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze so lange köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Danach alles mit dem Elektromixer fein pürieren.

### Zutaten

**Rezept für 6 Personen**  
1 kg rote Linsen  
2 Karotten  
2 rote Paprika  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Ei Öl  
1,5 l Wasser  
Salz  
Pfeffer

**Gekocht von Shadia Alfaraj:**

Diese Suppe ist die erste Speise, die während des Ramadans beim abendlichen Fastenbrechen gegessen wird.

TAFEL



LAHR

# Rote und gelbe Linsen-Suppe

Sri Lanka

## Zubereitung

**Knoblauch** fein würfeln. **Ingwer** kleinschneiden, **Tomaten** vierteln. **Rote und gelbe Linsen**, **Kichererbsen** und **Urdbohnen** in ein Sieb geben und abspülen.  
**Öl** in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Ingwer darin anbraten. Dann **Kreuzkümmel**, **Zimt** und **Curry** hinzugeben und alles kurz anrösten. Die Tomaten und Hülsenfrüchte zugeben, mit **Kokosmilch** aufgießen und aufkochen.  
Bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte gar sind. Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben. Mit **Kurkuma**, **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

## Zutaten

**Rezept für ca. 5-6 Personen**  
50 g Knoblauchzehen  
50 g frischer Ingwer  
500 g Tomaten  
500 g rote Linsen  
50 g gelbe Linsen  
100 g Kichererbsen  
100 g Urdbohnen  
Öl  
25 g Kreuzkümmel  
2 Zimtstangen  
2 TL Currysplver  
1 Dose Kokosmilch  
1 Zitrone  
Kurkuma  
Salz  
Pfeffer



## Gekocht von Sugirtha Navarathinam:

Linsen sind lecker und sehr gesund – reich an Eiweiß, Ballaststoffen und Vitaminen. Sie sind ideal für eine gesunde Ernährung, die heutzutage für viele Menschen wichtig ist.

# Toskanische Brotsuppe

Italien

## Zubereitung

Wurstbrät aus der Pelle der **Bratwürste** herausdrücken und mit **Olivenöl, Fenchelsamen** und **Chiliflocken** goldbraun anbraten. Das Wurstbrät dabei zerdrücken.  
**Zwiebel, Sellerie, Karotte** und **Kartoffel** schälen und grob würfeln. Das Gemüse zum angebratenen Wurstbrät geben und 15 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten, bis das Gemüse weich wird.  
Die **weißen Bohnen** samt Flüssigkeit dazugeben, mit **Wasser** aufgießen und alles zum Kochen bringen.  
Die **Grünkohlblätter** grob zerschneiden und in die Suppe geben. Das **Brot** (ohne Kruste) in mundgerechte Stücke schneiden und hineingeben.  
Alles nochmals 30 Minuten köcheln lassen, bis die Suppe schön dick ist.  
Dann ca. **100 ml Olivenöl** (oder nach Geschmack auch weniger) unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Suppe anrichten und nach Belieben mit **Parmesan** garnieren.



## Zutaten

**Rezept für 4-5 Personen**  
2 grobe Bratwürste  
Olivenöl  
1 TL Fenchelsamen  
¼ TL Chiliflocken  
1 Zwiebel  
1 Stange Staudensellerie  
1 Karotte  
1 Kartoffel  
350 g weiße Bohnen (Dose)  
750 ml Wasser  
100 g Grünkohl  
100 g altbackenes Brot  
100 ml Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Parmesan (nach Geschmack)

## Gekocht von Thomas Hug:

Eine herbstliche toskanische Suppe.  
Ich verbinde damit die Lebensart der Toskana: rustikal, bodenständig, einfaches und leckeres Essen!  
Das Originalrezept stammt von Jamie Oliver, ich habe es leicht verändert.  
Guten Appetit!

# 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 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 zufügen. Ungefähr fünf Minuten bevor die Suppe fertig ist die **Tomaten** hinzugeben. Zum Schluss 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

**Gekocht von Waldemar und Ella Keil (Bürger Aktiv Lahr e.V.):**

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

# Nkatekwān

(Erdnusssuppe)

Ghana

## Zubereitung

Zuerst das **Tomatenpüree** mit 3 Gläsern Wasser und der **Erdnussbutter** in einem Topf verrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen, bis eine leichte Konsistenz entsteht. Man erkennt es daran, dass Öl an der Oberfläche erscheint. Dann wird Wasser dazugegeben, die Masse wird gesiebt und beiseitegestellt.

In einem anderen Topf wird das **Fleisch** mit den gewünschten Gewürzen gedämpft. Ich nehme immer **Ingwer**, **Knoblauch**, **Salz**, **Basilikum**, eine **Zwiebel**, **Petersilie** und **Chilischoten** (alles mit etwas Wasser im Mixer zerkleinert). Danach wird das Fleisch 15 Minuten gekocht.

Die vorab gesiebte Erdnussbutter-Mischung über das Fleisch gießen und für etwa 2 Stunden kochen. Die beiden restlichen **Zwiebeln** und **Tomaten** für ca. 7-8 Minuten dazugeben, dann herausnehmen, im Mixer zerkleinern und durch ein Sieb wieder zurück in die Suppe passieren.

Tipp: Falls die Suppe anfängt dicker zu werden, einfach etwas Wasser zugießen.

## Zutaten

### Rezept für 6-8 Personen

800 g Rindfleisch  
400 g Erdnussbutter  
2 Tomaten  
3 El Tomatenpüree  
3 Zwiebeln  
4-5 Chilischoten  
Petersilie  
Basilikum  
Ingwer  
Salz  
Knoblauch

### Gekocht von Wendy Oparebea Jacobs:

Nkatekwān (Twi) ist eine sehr bekannte Suppe in Ghana. Andere Namen dafür sind Gige Honya (Ada) oder Azi Detsi (Ewe).

Nkatekwān ist eine Erdnusssuppe. Sie wird wie hier beschrieben mit Rindfleisch gemacht, kann aber auch mit anderen Sorten von Fleisch zubereitet werden.

Man isst diese Suppe in Ghana mit Fufu, Reisbällchen, Kokonte, Reis, Kenkey oder Banku.



# Arabaşı Çorbasi

Türkei (Zentralanatolien)

## Zubereitung

Zuerst wird die Hühnerbrühe zubereitet. Dazu das **Huhn** in einen großen Topf geben und **Wasser** hinzugeben. Die geviertelte **Zwiebel**, **Karotten** und **Sellerie** hinzufügen und alles zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Brühe etwa 1–1,5 Stunden köcheln lassen, bis das Huhn vollständig gar ist. Das Huhn und Gemüse aus der Brühe entfernen. Das Huhn beiseitelegen und später das Fleisch von den Knochen lösen. Die Brühe durch ein Sieb geben, um alle festen Bestandteile zu entfernen, und anschließend mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Für den Teig das **Mehl** in eine Schüssel geben, **Ei** und **Salz** hinzufügen. Langsam **Wasser** hinzufügen und den Teig kneten, bis er fest, aber noch elastisch ist. Den Teig in kleine Portionen teilen und diese dünn ausrollen. Die Teigblätter in kleine Quadrate oder Rauten schneiden. Die Hühnerbrühe zum Kochen bringen. Das Hühnerfleisch hinzufügen und einige Minuten lang kochen. Dann die Teigstücke vorsichtig in die kochende Brühe geben. Dabei ständig rühren, um zu verhindern, dass der Teig am Topfboden kleben bleibt. Die Suppe köcheln lassen, bis der Teig gar ist und eine dicke Konsistenz erreicht hat. Heiß servieren.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

1 Suppenhuhn  
2 l Wasser  
1 Zwiebel, geviertelt  
2 Karotten  
2 Stangen Sellerie  
Salz  
Pfeffer  
**Für den Teig:**  
1 Tasse Mehl  
1 Ei  
1 TL Salz  
Wasser

### Gekocht von Hafize Korkmaz:

Zu besonderen Anlässen gibt es diese Suppe als Hauptgericht oder Vorspeise. Die Arabaşı-Suppe bringt Wärme und Geschmack auf den Tisch. Sie gilt als Symbol für Gastfreundschaft und Wärme. Vor allem wird sie in den Wintermonaten gegessen.