

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 El Butter

200 g Sahne

Gemüsebrühe

400 g Hackfleisch

2 El Semmelbrösel (oder 1 Brötchen vom Vortag)

1 kleine Zwiebel

1 Ei

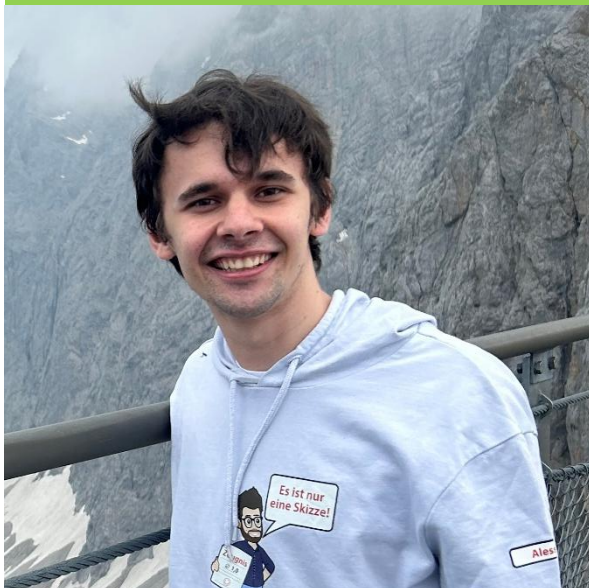
Petersilie

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 dünsten. 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 El 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 tosten 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 El Sonnenblumenöl

800 ml Gemüsefond

50 ml Weißwein oder Birnensaft

2 reife Birnen

1 El 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 Sellerieknolle

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 țărănească

(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 țărănească ist eine traditionelle rumänische Suppe und kann mit „ländliche Suppe“ oder „Suppe nach Bauernart“ übersetzt werden: Ciorbă = Suppe, Țără = Land, Țărănească = 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** unterrühren. 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 El 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 coquinarum“ („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 **Crème 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 Crème 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 El Öl

Salz

Pfeffer

3 Lorbeerblätter

4 El 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 Gemüeschalen 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 Eiweißklumpen. 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 Developpement 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 glattrühren. 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 El 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 **Kürbisse** 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-Kürbisse

4 Zwiebeln

1 TL 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, Currypulver, 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 El Butter
Salz
Pfeffer
1 TL Dill
1 TL Senf
2 l Gemüse- oder Fleischbrühe
4 Mettwurstchen
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.



Khartscho

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 Sellerieknolle
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 Rebhuhnfleisch zubereitet, später mit Hähnchenfleisch.

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.

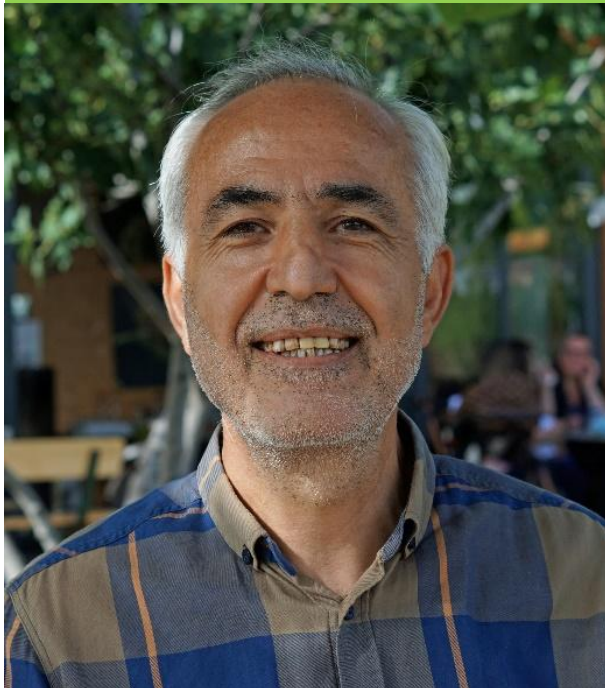
Zutaten

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 El 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.



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 Currypulver
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.

Nkatekwan

(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:

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

Nkatekwan 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 Çorbası

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.