

Kuru Fasulye

(Bohneneintopf)

Türkei

Zubereitung

Die **Bohnen** für mehrere Stunden in gesalzenem Wasser einweichen, am besten über Nacht. Danach absieben und gründlich waschen.
In einem Topf die Bohnen mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen, dabei darauf achten, dass sie nicht platzen. Sanft köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind, dann sofort abgießen.
Das **Fleisch** würfeln, die **Zwiebeln** fein hacken, und beides in einem Topf in der **Margarine oder Butter** anbraten. Das **Tomatenmark** mit eineinhalb Tassen Wasser verrühren und dazugeben. Etwas köcheln lassen, dann die Bohnen einrühren.
Die **Peperoni** fein hacken und ebenfalls hinzugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles ungefähr 30-35 Minuten köcheln lassen.

Zutaten

Rezept für 5 Personen

500 g getrocknete weiße Bohnen
250 g Rindfleisch
2 Zwiebeln
2 EL Tomatenmark
3 frische Peperoni
1 EL Butter oder Margarine
Pfeffer
Salz

Gekocht von Derya Şenlikci:

Zu dieser Suppe passt am besten türkischer Reis (Pilav). Wer es ein bisschen schärfer mag, kann das Ganze auch noch mit Pul Biber würzen (Paprikafloeken).



Kohlrabisuppe

Deutschland

Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** schälen, hacken und in einem großen Topf in **Kokosöl** glasig dünsten. **Kohlrabi** schälen, in Stücke schneiden und kurz mitdünsten. Bei geringer Hitze **Curry** und **Kurkuma** hinzugeben und anrösten. Mit **Gemüsebrühe** ablöschen und köcheln lassen, bis die Kohlrabi gar sind. **Kokosmilch** dazugeben und pürieren.

In einem kleineren Topf die **Linsen** mit einem halben Teelöffel **Salz** in Wasser bissfest garen. Zur pürierten Suppe hinzugeben.

Nüsse in einer Pfanne anrösten, den geschälten und geriebenen **Ingwer** sowie **Salz** und **Pfeffer** dazugeben und mitrösten. Ganz zum Schluss die gehackte **Petersilie** dazugeben und vom Herd nehmen. Die Suppe mit dem Topping servieren.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

800 g Kohlrabi
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Kokosöl
1 EL Currypulver
1 TL Kurkuma
140 g rote Linsen
400 ml Gemüsebrühe
50 g Nüsse
1 Stück Ingwer
Salz
Pfeffer
400 ml Kokosmilch
3 EL Petersilie

Gekocht von der Solidarischen
Landwirtschaft (SoLaWi)
Mahlberg eG:

Diese Suppe ist sehr lecker, schnell gemacht und sättigend. Sie schmeckt auch Menschen, die Kohlrabi eigentlich nicht mögen.



Soljanka

Ukraine

Zubereitung

Das **Fleisch** würfeln, die **Wurst** in Stücke schneiden. **Lauch** und **Kartoffeln** waschen, putzen und in Stücke schneiden. **Zwiebeln** schälen und fein würfeln.

Das Fleisch zusammen mit den **Lorbeerblättern** ungefähr eine Stunde lang in Wasser kochen. Dann die Kartoffeln dazugeben und 10 Minuten köcheln. In einer Pfanne die Zwiebeln und den Lauch anbraten, **Tomatenmark** hinzugeben und kurz mitbraten. Alles zur Suppe geben und weitere 10 Minuten köcheln.

Danach die Wurst hinzugeben und wieder 10 Minuten köcheln. **Petersilie** und **Koriander** waschen, grob hacken und zur Suppe geben. Abschmecken und nochmal 5 Minuten köcheln. Zuletzt die **Oliven** hinzugeben.

Die **Zitrone** in Stücke schneiden und zur Suppe servieren.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

600 g Rindfleisch
2 Stangen Lauch
3 kleine Zwiebeln
3 Lorbeerblätter
400 g Kartoffeln
500 g Wurst (verschiedene Sorten)
1 kleine Handvoll Oliven
1 Zitrone
Tomatenmark
1 Bund Petersilie
1 Bund 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.



Knödel-Suppe

Ukraine

Zubereitung

Lauch und **Kartoffeln** waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die **Zwiebeln** schälen und würfeln. Das Gemüse zusammen mit dem **Hackfleisch** in einem Topf anbraten, danach mit heißem Wasser aufgießen, salzen und köcheln lassen. In einer Schüssel das **Mehl** mit den **Eiern** und dem **Käse** verquirlen. Aus der Mischung mit einem kleinen Löffel Knödel formen und in die Suppe geben. **Petersilie** und **Koriander** waschen, grob hacken und zusammen mit der **Butter** zur Suppe geben. Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 6-8 Personen

1 kg Hackfleisch
2 große Zwiebeln
2 Eier
100 g geriebener Käse
150 g Mehl
100 g Butter
1 kg Kartoffeln
2 Stangen Lauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander
Salz

Gekocht von Iryna Tvorina:

Die Suppe ist lecker und traditionell!



Nudelsuppe

Syrien

Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken und in **Olivenöl** in einem Topf anbraten. **Hähnchenfleisch** würfeln und ebenfalls mit anbraten. Mit **Wasser** aufgießen und die **Nudeln** hinzugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und köcheln lassen, bis die Nudeln und das Hähnchen gar sind. Zum Schluss nochmals abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

500 g schmale Nudeln

250 g Hähnchen

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

Olivenöl

1 l Wasser

Salz

Pfeffer

Gekocht von Ahmed Shab

Kichererbsensuppe

Syrien

Zubereitung

Das **Olivenöl** in einem Topf erhitzen. Die **Zwiebel** fein hacken und im Öl glasig anbraten. **Knoblauch** ebenfalls hacken, in den Topf geben und kurz mitbraten.

Kartoffel schälen, würfeln und zusammen mit den **Kichererbsen, Kümmel** und **Kurkuma** hinzugeben. Gut umrühren. Mit Wasser angießen und zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und alles 20-25 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zitrone** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

1 Tasse gekochte Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 Kartoffel
½ TL Kümmel
½ TL Kurkuma
1 Zitrone
Salz
Pfeffer

Gekocht von Ahmed Shab

Kürbissuppe

Deutschland

Zubereitung

Die **Kürbisse** 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 4-5 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.



Linsensuppe

Türkei

Zubereitung

Die **Zwiebel**, **Knoblauchzehen**, **Karotte** und **Kartoffel** kleinschneiden und in **Butter** anbraten. Die **Linsen** dazugeben, etwas mitbraten lassen, dann mit heißem Wasser aufgießen. Aufkochen lassen und mit **Kurkuma**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

Die **Minze** und das **Tomatenmark** in einer Pfanne mit etwas **Öl** anrösten, mit gemahlenem **Pfeffer** würzen. Die Mischung zur Suppe geben und alles gut pürieren.

Nach Geschmack mit **Zitronenspalten** garnieren.

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

500 g Linsen

1 kleine Zwiebel

1 Karotte

1 Kartoffel

Kurkuma

2 Knoblauchzehen

60 g Butter

1 EL Tomatenmark

1 TL getrocknete Minze

Öl

Salz

schwarzer Pfeffer

Zitrone

Gekocht von Fadli Şahin und Familie:

Linsensuppe ist ein traditionelles nahrhaftes und wärmendes Gericht. Sie steht für Heimat, Gastfreundschaft und einfache, ehrliche Küche. Ich verbinde Linsensuppe mit Familie und Geborgenheit. Für mich steht diese Suppe für das Zuhause und Liebe.



Apfel-Butternut-Kürbis-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Die **Zwiebel** fein würfeln. Den **Butternut-Kürbis** schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den **Apfel** schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf das **Öl** erhitzen und die Zwiebel und den Kürbis darin ca. drei Minuten andünsten. Das **Tomatenmark** hinzufügen und ca. eine Minute mitdünsten. Die gehackten **Tomaten**, **Gemüsebrühe** und Apfelstücke zufügen. Nach Geschmack mit **Salz**, **Pfeffer**, **Rohrzucker**, **Ingwerpulver** und **Chilipulver** würzen. Die Suppe aufkochen und anschließend zugedeckt ca. 8-10 Minuten garen. Vor dem Servieren mit fein geschnittenem **Schnittlauch** und **Lauchzwiebeln** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 rote Zwiebel
1 Butternut-Kürbis (geschält ca. 600 g)
1 roter Apfel
3 EL Öl
2 EL Tomatenmark
400 g gehackte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
1 Prise Rohrzucker
Salz
Pfeffer
½ TL Chilipulver
½ TL Ingwerpulver
Schnittlauch
Lauchzwiebeln

Gekocht von Angelika und
Bernhard Reichenbach:

Die Suppe ist einfach zuzubereiten,
schön farbenfroh ... und einfach
lecker.

TAFEL



LAHR

Bunte Buchstabensuppe

Deutschland

Zubereitung

Karotten, Kartoffeln und **Sellerie** putzen und in kleine Würfel schneiden. **Lauch** putzen und in Ringe schneiden. **Petersilie** kleinhacken.

Gemüsebrühe mit den **Erbsen** aufkochen, restliches Gemüse, **Lorbeerblatt** und

Wacholderbeeren hinzugeben und zugedeckt ungefähr eine Stunde köcheln lassen.

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

Variante mit Rindswurst: Die **Würstchen** in kleine Scheiben schneiden und erst zum Schluss in die Suppe geben und erhitzen.

Wacholderbeeren und Lorbeerblatt vor dem Servieren aus der Suppe entfernen.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

4 Karotten

½ Sellerieknolle

200 g Erbsen, tiefgefroren

½ Bund Petersilie

1 Stange Lauch

3 Kartoffeln

100 g Buchstabennudeln

1 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Muskat

Paprika edelsüß

Zucker

Sojasauce

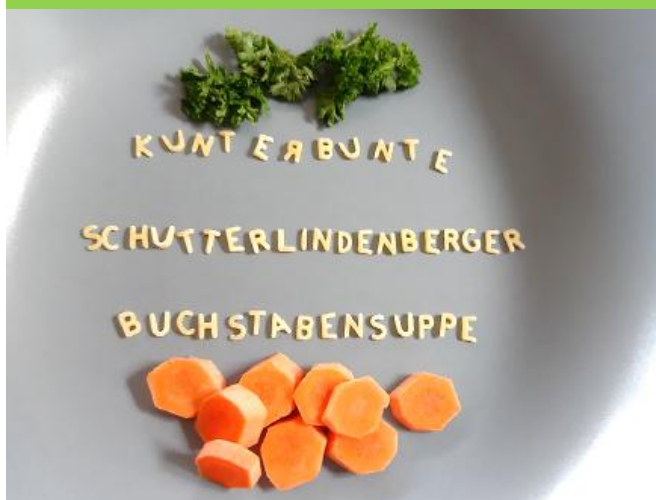
1 Lorbeerblatt

2-3 Wacholderbeeren

2-3 Rinderwürstchen (nach Geschmack)

Gekocht von Schüler*innen der
3. Klassen an der
Schutterlindenbergschule mit
Lehrerin Andrea Petters:

An unserer Schule schnippeln und
kochen die 3. Klassen für den
Ernährungsführerschein!



Hühnersuppe

Syrien

Zubereitung

Zwei Esslöffel **Öl** in einen großen Topf geben und die **Hühnerbrust** darin anbraten. Mit ca. zwei Litern Wasser ablöschen und das Fleisch weichkochen. In einem zweiten Topf das restliche **Öl** erhitzen. Die **Zwiebeln** hacken, die **Kartoffeln** und **Karotten** würfeln und alles zusammen mit dem **Curry**, **Kurkuma**, **Salz** und **Pfeffer** etwa vier Minuten lang anbraten.

Die Hühnerbrust aus dem Topf nehmen und das angebratene Gemüse in die Brühe geben. Die Suppe etwa zehn Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist, dann pürieren.

Die Hühnerbrust klein schneiden und auf die Suppe geben.



Zutaten

Rezept für 6 Personen

1-2 Hühnerbrüste
500 g Karotten
500 g Kartoffeln
½ Tasse Öl
2 Zwiebeln
1 TL Curry
1 TL Kurkuma
Pfeffer
Salz

Gekocht von Linda Nassar Zahr

Al Din:

Wenn man die Familie oder Freunde einlädt, kocht man in Syrien diese Suppe! Wenn ich die Suppe in Deutschland koche, denke ich an alle schönen Feste in Syrien. Meine kleinen Enkel lieben diese Suppe auch sehr!

Gemüsesuppe

Syrien

Zubereitung

Das **Öl** in einem großen Topf erhitzen. Die **Zwiebeln** schälen, kleinschneiden und goldbraun braten.

Die **Kartoffeln** und **Karotten** schälen und in Stücke schneiden, die **Tomaten** würfeln und den **Kohl** in Streifen schneiden. Das Gemüse zusammen mit dem geriebenen **Ingwer**, **Salz**, **Pfeffer** und **Kumin** in den Topf geben und alles zusammen etwa drei bis fünf Minuten anbraten.

Das **Wasser** hinzugeben und aufkochen. Bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, ca. 30-35 Minuten. Nach Geschmack mit dem Handmixer pürieren oder stückig lassen.

Zutaten

Rezept für 6 Personen

300 g Karotten

300 g Kartoffeln

300 g Kohl

300 g Tomaten

2 kleine Zwiebeln

3 EL Öl

2 l Wasser

¼ EL Ingwer

Salz

Pfeffer

½ EL Kumin

Gekocht von Linda Nassar Zahr Al Din:

Diese Suppe besteht aus allem, was man mag, im Topf. Man kann sie immer aus den übriggebliebenen Zutaten im Kühlschrank kochen und ihren wärmenden Geschmack genießen.



Pastinakensuppe

mit Ingwer und Orange

Deutschland

Zubereitung

Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** hacken, **Lauch** in Ringe schneiden und ungefähr fünf Minuten dünsten. **Karotten** und **Pastinaken** in Scheiben schneiden, **Knoblauch** fein hacken und alles zusammen mit dem **Ingwer** und der **Orangenschale** hinzugeben. **Wasser** hinzugießen und mit einer großen Prise **Salz** würzen. Kurz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und bei geschlossenem Deckel 40 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe etwas abkühlen lassen, dann mit dem Pürierstab glatt pürieren. **Orangensaft** einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Schnittlauch oder **Frühlingszwiebeln** in Röllchen schneiden und die Suppe beim Servieren damit garnieren.

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

1 Zwiebel
1 Stange Lauch
2 Karotten
800 g Pastinaken
4 EL geriebener Ingwer
2-3 Knoblauchzehen
Orangenschale (abgerieben von ¼ Orange)
2 TL Olivenöl
1,5 l Wasser
250 ml Orangensaft
Salz
Pfeffer
Schnittlauch oder Frühlingszwiebeln

Gekocht von den Kids vom Jugendclub II Friesenheim mit Jugendreferent Matthias Morton:

An einem kalten Winterabend geht uns bei dieser Fusion-Suppe das Herz auf. Die Pastinaken bilden eine herzhaft Basis, der Ingwer wärmt wie eine Umarmung und der Hauch von Orange lässt uns schon an den nächsten Sommerurlaub denken.



Kürbiscremesuppe

Bayern (Deutschland)

Zubereitung

Den **Lauch** waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. In einem Topf in **Butter** andünsten.

Kürbis und **Kartoffeln** kleinschneiden und hinzugeben.

Mit **Milch** und **Wasser** angießen, **Salz** und **Pfeffer** hinzufügen und bei mittlerer Hitze 30 Minuten kochen.

Mit dem Handmixer pürieren und die **Crème fraîche** unterziehen.

An Guatn!

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 kleine Stangen Lauch

60 g Butter

500 g Kürbis

300 g mehligkochende Kartoffeln

250 ml Wasser

250 ml Milch

1 Becher Crème Fraîche

Pfeffer

Salz

Gekocht von Michaela Mark:

Für mich ist die Suppe Heimat, da ich sie von meinem Gemüsehändler, Hermann, in München erhalten habe.

TAFEL



LAHR

Hähnchen-Gemüse-Nudelsuppe

Pakistan

Zubereitung

Butter in einem Topf erhitzen. **Zwiebel** und **Knoblauch** hacken und in der Butter anbraten, bis sie goldbraun sind. Das **Hähnchen** ebenfalls anbraten, bis es Farbe annimmt.

Wasser hinzufügen, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Lorbeerblatt** würzen. Zugedeckt kochen lassen, bis das Hähnchen vollständig gar ist. Das Lorbeerblatt entfernen und das Hähnchen herausnehmen, zerkleinern und beiseitestellen.

Die **Karotten** in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Zugedeckt etwa fünf Minuten kochen lassen, bis sie leicht weich sind. Die **Nudeln** hinzufügen und kochen, bis sie weich sind.

Das Hähnchenfleisch und die gehackten **Frühlingszwiebeln** hinzufügen. Abdecken und noch einige Minuten weiterkochen.

Heiß servieren und die wohltuende Hähnchen-Gemüse-Nudelsuppe genießen!

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

2 l Wasser
250 g Hähnchenfleisch
2 Knoblauchzehen
1 EL Butter
1 Zwiebel
100 g Suppennudeln
2 Frühlingszwiebeln
1 Lorbeerblatt
2 Karotten
schwarzer Pfeffer
Salz

Gekocht von Lubna Mansoor:

Die Hähnchen-Gemüse-Nudelsuppe ist das perfekte Wohlfühlgericht. Zarte Hähnchenstücke, frisches Gemüse und aromatische Gewürze vereinen sich in einer warmen, herzhaften Suppe. Ideal für kalte Tage, wenn du etwas Leichtes, Gesundes und Köstliches möchtest. Einfach zuzubereiten und voller Geschmack – du wirst sie lieben!



Borschtsch

Ukraine

Zubereitung

Rote Bete, 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. zehn Minuten Rote Bete, 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 etwa fünf bis sieben Minuten goldbraun anbraten. Fein gehackte **Tomaten** hinzufügen und fünf Minuten köcheln. Nach Belieben mit Salz und **Zucker** abschmecken, Dill und Petersilie hinzufügen und weitere zwei 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 Bete
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.



Rassólnik

Russland

Zubereitung

Wasser in einen Topf geben, **Rindfleisch** darin ca. eine Stunde köcheln lassen. Den Schaum abschöpfen.

Perlgraupen mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. **Zwiebeln, Karotten** und **eingelegte Gurken** in kleine Würfel schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen und die Karotten darin anbraten, dann Zwiebeln hinzugeben. Nach 10 Minuten die gewürfelten Gurken hinzufügen, danach das **Tomatenpüree**. Alles gut anbraten und dann beiseitestellen.

Das Fleisch aus dem Wasser nehmen. Perlgraupen in den Topf geben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Die **Kartoffeln** schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls hinzugeben. Weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Gemüse zur Suppe hinzufügen. **Lorbeerblatt** dazugeben, für 5-10 Minuten mitkochen lassen und wieder herausnehmen. Das **Gurkenwasser** hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen.

Die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Dill** abschmecken.

Zum Servieren mit **Schmand** und **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Rezept für 6-7 Personen

200 g Rindfleisch

1,25 l Wasser

330 g Kartoffeln

100 g Zwiebeln

100 g Karotten

100 g eingelegte Gurken

100 ml Gurkenwasser

40 g Perlgraupen

35 g Tomatenpüree

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Lorbeerblatt

Öl

Dill

Schmand

Petersilie

*Gekocht von der Frauengruppe
des Bürgerzentrums
Kippenheimweiler*



Sauergurkensuppe

Polen

Zubereitung

Die eingelegten **Gurken** mit einer Reibe in Scheiben schneiden, das Gurkenwasser nicht wegschütten. Die **Kartoffeln** in Würfel schneiden. Kartoffeln und Gurken in einem halben Liter **Wasser** zusammen mit **Vegeta**, **Salz** und **Dill** aufkochen. Das Gurkenwasser hinzugeben. Nach fünf Minuten mehr **Wasser** angießen.

Schlagsahne hinzugeben. Zuletzt etwas **Öl** hinzufügen und alles eine halbe Stunde lang köcheln lassen.

Mit Brot genießen.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

1,5 l Wasser

250 g Sauergurken

250 g Kartoffeln

70 ml Schlagsahne

Dill

Salz

½ TL Vegeta (Gewürzmittel)

Sonnenblumenöl

Gekocht von Danuta Kozłowska:

Das ist eine traditionelle Gurkensuppe aus dem polnischen Dorf Sulimow. Sie erinnert mich an meine Heimat.

Gemüsesuppe

mit Parmesan-Grießklößchen

Tessin (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 ca. drei bis fünf 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!) etwa fünf bis sieben Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Zum Servieren die Suppe in Schalen füllen, einige Klößchen hineingeben und mit frisch gehackter **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

Olivenöl

1 Zwiebel

2 Karotten

1 Stange Lauch

2 Selleriestangen

1 kleine 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, der in einem 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 diese Suppe mehr als nur eine Mahlzeit; sie war eine Tradition, die Liebe und Zusammenhalt symbolisiert. So lebt die Erinnerung an Nonna Maria in der Familie weiter – ein kleiner, köstlicher Teil ihrer Geschichte, der Generationen überdauert(e)...

Rahmensuppe

Deutschland (Baden / alemannischer Raum)

Zubereitung

Rahnen und **Sellerie** waschen und schälen, die **Zwiebel** abziehen und den **Lauch** putzen. Alles in ungefähr walnussgroße Stücke schneiden. Das **Butterschmalz** in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Lauch, Sellerie und Rahnen zugeben, kurz mitdünsten, mit **Mehl** bestäuben und die kalte **Rinderbrühe** dazugießen. Alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gut weich ist. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren, durch ein feines Sieb geben und nochmals aufkochen lassen. Mit **Salz** und ein wenig **Essig oder Wein** abschmecken. Die **Sahne** steif schlagen und mit dem **Eigelb** verrühren. Die Suppe vom Herd nehmen und die Sahne-Eigelb-Mischung unterrühren. Mit **Kerbel** bestreut servieren.



Zutaten

Rezept für 4 Personen

300 g Rahnen (Rote Bete)
50 g Sellerie
1 kleine Zwiebel
500 g Lauch
50 g Butterschmalz
20 g Mehl
1 l Rinderbrühe oder Gemüsebrühe
Salz
Essig oder trockener Weißwein
50 g Schlagsahne
1 Eigelb
20 g gehackter Kerbel

Gekocht von Rolf Kientz:

Suppe ist eigentlich immer eine reichhaltige und nahrhafte Mahlzeit. Wenn jemand in der Kälte zu Besuch kommt, ist eine Suppe immer das Richtige, um sich wieder aufzuwärmen.

Die Zutaten dieser Suppe kommen aus einer landwirtschaftlichen solidarischen Vereinigung, bei der ich Mitglied bin und das nur empfehlen kann. Da weiß ich, was ich für Gemüse bekomme, es ist immer frisch und wächst regional in Friesenheim. Da sollte man doch Vegetarier werden. ;-)

„Grüne-Neune“-Suppe

Schutterlindenberg, Lahr

Zubereitung

Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser etwa 20 Minuten garen, dann abgießen.

Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in **Öl** anbraten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen, Kartoffeln hinzufügen, kurz aufkochen und anschließend pürieren.

Die **Kräuter** kleinhacken und in der heißen Suppe ca. 10 Minuten ziehen lassen. Je nach Geschmack mit (veganer) **Sahne** verfeinern und mit **Pfeffer** und **Salz** würzen.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

Giersch
Löwenzahn
Schafgarbe
Gänseblümchen
Spitzwegerich
Brennnesseln
Vogelmiere
Gundermann
Knoblauchrauke
1 große Zwiebel
Öl
1 kg mehlig Kartoffeln
½ Becher (vegane) Sahne
Salz und Pfeffer
1-1,5 l Gemüsebrühe

Gekocht von den „Grünen Köchinnen“ Katrin, Axel, Stephanie, Sven, Laura, Dorothee, Frank, Irene und Barbara:

Die Tradition der „Grüne-Neune“-Suppe hat ihren Ursprung in der christlichen Fastenzeit (Aschermittwoch bis Ostern). Sie ist eine einfache Mahlzeit aus frischen Kräutern, die in der Natur zu finden sind. Traditionell werden neun verschiedene Kräuter verwendet (Heilige Dreifaltigkeit $\times 3 = 9$). Diese variieren je nach Region, Wetter und Jahreszeit (am leckersten natürlich im Frühling). Man nimmt, was man findet, in unserem Fall Kräuter vom Schutterlindenberg. Wir möchten zeigen, was die Natur uns schenkt, wenn man nur die Augen aufmacht.



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 in **Butter** andünsten. Die Champignonstiele hinzugeben und mitdünsten.

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

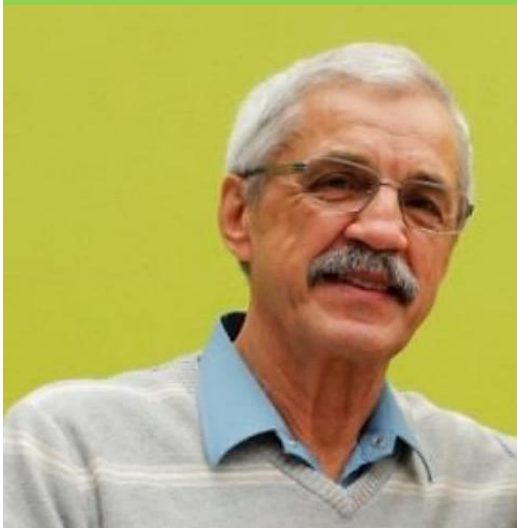
Zutaten

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.



Abenkwan

(Palmnuss-Suppe)

Ghana

Zubereitung

Zwiebeln, **Knoblauch** und **Kräuter** fein hacken, die **Tomaten** würfeln und das **Fleisch** in mundgerechte Stücke schneiden. Alles zusammen mit dem **Palmnuss-Püree** und dem geriebenen **Ingwer** in einen Topf geben und anbraten.

Mit Wasser angießen und **Salz** hinzufügen. Auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist (ca. 30-40 Minuten). Nach Bedarf Wasser hinzufügen, damit die Suppe nicht zu dick wird. Nach 10 Minuten den **geräucherten Fisch** hinzufügen und die Suppe nach Belieben mit **Salz**, **Pfeffer** und **Chilischote** abschmecken.

Die Suppe schmeckt besonders gut mit einer Garnitur von Spinat und Aubergine. Dazu das **Gemüse** etwa 10 Minuten vor dem Servieren hinzufügen und die Suppe nochmals abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4-6 Personen

1 Dose Palmnuss-Püree

800 g gemischtes Fleisch (Rind, Ziege, Huhn)

300 g geräucherter Fisch (Karpfen oder Tilapia)

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Tomaten

1 EL geriebener Ingwer

3-4 Knoblauchzehen, fein gehackt

Chilischote

Salz

Pfeffer

frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Rosmarin)

Gemüse (Spinat, Aubergine)

Gekocht von Wendy Oparebea Jacobs:

Abenkwan (Palmnussuppe) ist ein beliebtes Gericht in der ghanaischen Küche, das traditionell mit den Händen gegessen wird, indem man Fufu hineintunkt. Die Suppe wird oft auch mit Banku oder Reisbällchen serviert. Palmöl ist sehr vielseitig, es wird in der Küche verwendet, aber auch zur Seifenherstellung und in der traditionellen Medizin. Die Zubereitung der Suppe mit frischen Palmnüssen erfordert viel Zeit: Die Nüsse werden gründlich gewaschen, weichgekocht und dann geklopft und zerdrückt. Wenn man Palmnusspüree aus der Dose verwendet, ist dieser Prozess nicht erforderlich. Palmnussuppe wird traditionell zu Anlässen wie Hochzeiten, Beerdigungen und anderen Festen zubereitet. Die Suppe symbolisiert Gastfreundschaft.



Ciorbă de perișoare

(Suppe mit Fleischklößchen)

Rumänien

Zubereitung

Paprika und **Karotten** schälen und würfeln, **Lauch** in Ringe schneiden.

Das Gemüse zusammen mit dem **Tomatenmark** in einem Topf mit **Öl** anbraten, mit Wasser ablöschen und zum Kochen bringen.

Für die Fleischklößchen **Zwiebeln** und **Knoblauch** fein hacken und mit dem **Hackfleisch**, **Reis** und **Eiern** in einer Schüssel vermengen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Die Masse zu kleinen Klößchen formen.

Die Fleischklößchen in die kochende Suppe geben und alles 30 Minuten köcheln lassen.

Mit **Schmand**, **Dill** und **Petersilie** garniert servieren.

Zutaten

Rezept für 5-6 Personen

500 g Hackfleisch

300 g Reis

2 Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

3 Karotten

2 Paprika

1 Stange Lauch

Petersilie

Dill

2 Eier

Salz

Pfeffer

Öl

Tomatenmark

Schmand

Gekocht von Camelia Iovita:

Die Ciorbă de perișoare ist eine traditionelle Suppe. Sie schmeckt wie bei Oma in Rumänien.



Bohnensuppe

Rumänien

Zubereitung

Zwiebeln und **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Paprika**, **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 köcheln lassen, bis alle Zutaten gar sind. Zuletzt mit **Salz**, **Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken und mit **Petersilie** garniert servieren.

Zutaten

Rezept für 4-6 Personen

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
2 rote Paprika
4 Tomaten
1 Petersilienwurzel
1 Stange Lauch
3 Karotten
Olivenöl
Gemüsebrühe
1 kg Bohnen
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Petersilie

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.



Phở

Vietnam

Zubereitung

Das **Hähnchen** mit den Gewürzen (**Zucker, Salz, Glutamat, Zimtstange, Gewürzmischung, Fischsoße**), dem **Öl** und der **Zwiebel** in **Wasser** auf mittlerer Hitze aufkochen. Danach auf niedriger Hitze für rund acht Stunden weiter kochen lassen, am besten über Nacht.

Danach das Hähnchen aus der Brühe nehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen, sodass nur die klare Flüssigkeit zurückbleibt. Dann das Hähnchenfleisch kleinschneiden und die **Reisnudeln** in Wasser aufkochen.

Die Suppe mit Hähnchen und Reisnudeln anrichten und nach Belieben mit geschnittener **Lauchzwiebel, Koriander** und **Sprossen** garnieren.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

500 g Hähnchen

1,5 l Wasser

1 EL Öl

Zucker

Salz

Glutamat

1 kleine Zwiebel

1 Stange Zimt

25 g vietnamesische Gewürzmischung

500 g Reisnudeln

1 EL Fischsoße

Lauchzwiebel

frischer Koriander

Sprossen

**Gekocht von der Kultur-AG des
Scheffel-Gymnasiums mit
Lehrerin Jennifer Haller:**

*Mit dieser Suppe verbinde ich meine
zweite Heimat. Deutschland ist mein
Zuhause, aber mit dieser Suppe bringe
ich einen kleinen Teil meines zweiten
Zuhauses nach Deutschland.*

Groundnut Soup

Nigeria

Zubereitung

Zuerst die **Zwiebel** kleinschneiden und in **Öl** anbraten. Danach **Tomatenmark**, gewürfelte **Tomaten** und **Paprika** und fein geschnittene **Chilischote** hinzufügen und kurz mitdünsten. Die **Erdnussbutter** mit etwas **Brühe** verrühren und in den Topf geben. Dann die **restliche Brühe** hinzufügen und gut umrühren. Die Suppe mit **Salz**, **Currypulver**, **Ingwer** und **Cayennepfeffer** würzen und etwa 30-40 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den **Spinat** dazugeben und kurz mitkochen.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

200 g Erdnussbutter
1 Zwiebel
2 EL Palmöl oder Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
2 Tomaten
1 Paprikaschote
1 Chilischote
700 ml Rinderbrühe
Salz
Cayennepfeffer
Ingwer
Currypulver
150 g Spinat oder Mangold

Gekocht von der Kultur-AG des
Scheffel-Gymnasiums mit
Lehrerin Jennifer Haller:

Für Menschen aus Nigeria ist die Groundnut Soup mit Fufu oder auch Reis ein Stück Alltag und Heimat. Es sind einfache Gerichte, aber sie haben eine besondere Bedeutung. Wenn Suppe auf dem Tisch steht, sitzen alle zusammen um eine Schüssel und teilen das Essen. Man redet, lacht, manchmal schweigt man auch, aber man ist zusammen, egal was sonst im Leben passiert.

Chili con carne

Mexiko

Zubereitung

Öl in einem Topf erhitzen und das **Hackfleisch** etwa fünf Minuten bei mittlerer Hitze darin anbraten. **Zwiebel** und **Knoblauch** hacken, **Paprika** würfeln und alles etwa 10 Minuten mitdünsten.

Chilipulver, **Tomaten** und **Kidneybohnen** unterrühren. **Brühe** zugießen, mit **Salz** abschmecken und alles 15-20 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Das Chili mit Salz und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

2 EL Öl
500 g Rinderhackfleisch
1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 grüne Paprika
1 TL Chilipulver
800 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
800 g Kidneybohnen (aus der Dose)
450 ml Rinderbrühe
Salz
Pfeffer

Gekocht von Alexandra Haas:

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

TAFEL



LAHR

Borschtsch

Ukraine

Zubereitung

Das **Rindfleisch** kleinschneiden und in einem großen Topf mit kaltem **Wasser** bedecken. Zum Kochen bringen, dabei den entstehenden Schaum abschöpfen. Etwa 1-1,5 Stunden köcheln lassen, bis die Brühe kräftig ist.

In der Zwischenzeit die **Rote Bete** schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas **Öl** und **Zitronensaft** anbraten. Die **Zwiebel**, **Karotte** und **Paprika** fein schneiden und ebenfalls leicht anbraten.

Die **Kartoffeln** schälen, würfeln und in die heiße Brühe geben. Nach etwa zehn Minuten die Rote Bete und das restliche angebratene Gemüse hinzufügen. Den **Weißkohl** fein schneiden und ebenfalls zur Suppe geben. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Lorbeerblatt** und etwas **Zucker** abschmecken. **Tomaten**, **Knoblauch** und **Petersilie** hacken und dazugeben. Noch etwa 10-15 Minuten leicht köcheln lassen. Zum Servieren pro Portion einen Klecks **Schmand** hinzufügen.

Zutaten

Rezept für 6-8 Personen

450 g Rindfleisch
2-3 Rote Bete
3-4 Kartoffeln
1 Karotte
1 Zwiebel
½ Weißkohl
1 rote Paprika
2 frische Tomaten
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Zucker
1 Lorbeerblatt
2,5 l Wasser
Öl
Salz
Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft oder Essig
frische Petersilie
Schmand oder saure Sahne

Gekocht von Mariia Drobiazko:

Das Besondere an dieser Suppe ist ihre schöne rote Farbe und der reiche Geschmack. Sie ist gesund, warm und perfekt für kalte Tage. Ich verbinde mit dieser Suppe meine Kindheit und meine Familie. Meine Mutter hat sie oft gekocht, und das Haus hat dann immer gut gerochen. Borschtsch bedeutet für mich Heimat und Geborgenheit.



Grünkernmehlsuppe

Baden (Deutschland)

Zubereitung

Butter schmelzen und darin das **Grünkernmehl** anrösten, bis es eine hellbraune Farbe angenommen hat. Dann mit **Wasser** ablöschen und die gekörnte **Brühe** zugeben.

Aufkochen und die Suppe bei niedriger Hitze 15 Minuten quellen lassen.

Geheimtipp: Vor dem Servieren eine gute Flocke Butter unterrühren, um den Geschmack abzurunden.

Zutaten

Rezept für 3-4 Personen

50 g Butter

50 g Grünkernmehl

700 ml Wasser

2 EL gekörnte Brühe (z. B. Vegeta)

Gekocht von Alexander Broß:

Diese Suppe hat schon meine Oma gekocht und natürlich auch meine Mutter. Ich führe diese Tradition weiter und habe sie an unsere Tochter weitergegeben. Bei unseren Enkeln heißt sie Opasuppe. Und die Augen glänzen, wenn ich sie frage, ob ich sie kochen soll.

Dies ist eigentlich eine Grundsuppe, auch wenn wir sie oft genau so genießen. Der Phantasie sind bezüglich Würzung (z.B. Muskatnuss), Einlagen (z.B. Eierstich, Flädle, Markklößchen) oder Toppings (z.B. geröstete Brotwürfel, Sonnenblumenkerne, Schnittlauch) keine Grenzen gesetzt.

Um exakt diesen Geschmack zu erhalten, sollten Sie die Gemüsebrühe von Vegeta verwenden. Bewährt hat sich das außerdem das Grünkernmehl von Küchenmeister.



Nudelsuppe

mit Rindfleisch

Deutschland

Zubereitung

Rindfleisch und **Knochen** waschen. Das **Suppengemüse** und die **Zwiebel** putzen, schneiden und mit dem Fleisch und den Knochen in einen Topf geben. Mit **Wasser** auffüllen, **Lorbeerblatt**, **Liebstockel**, **Salz**, **Pfefferkörner** und etwas **Gemüsebrühpulver** hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und etwa 90 Minuten lang kochen. Zwischendurch den Schaum abschöpfen. Danach die Brühe absieben und das Rindfleisch beiseitestellen.

Die **Suppennudeln** nach Packungsangabe kochen. Das Fleisch in kleine Würfel schneiden und beides in die Brühe geben. Nochmals abschmecken, mit **Petersilie** anrichten.

Zutaten

Rezept für 5 Personen

250 g Rindfleisch
150 g Rinderknochen
1,5 l Wasser
½ Bund Suppengemüse
Salz
Pfefferkörner
1 kleine Zwiebel
1 Lorbeerblatt
Liebstockel
gekörnte Gemüsebrühe
150 g Suppennudeln
frische Petersilie

Gekocht von Karin Braun-Rieger:

Diese Suppe haben meine Oma und später meine Mutter jeden Samstag gekocht. Im Winter gab es danach oft Meerrettich mit Kartoffeln, dazu wurde das Rindfleisch separat gegessen.



Kürbis-Nudelsuppe

Palästina

Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken und in einem großen Topf in **Öl oder Butter** glasig anbraten. Den **Kürbis** schälen und würfeln, die **Karotten** in Scheiben schneiden und die **Tomaten** würfeln. Alles in den Topf geben und kurz mitdünsten. Danach mit **Salz, Pfeffer, Muskat** und der **Sieben-Gewürze-Mischung** abschmecken.

Vegeta in ca. 1,2 Litern heißem Wasser verrühren und das Gemüse damit angießen. Alles aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Dann mit einem Stabmixer die Suppe pürieren, bis sie schön cremig ist.

Die **Nudeln** hinzufügen und in der Suppe garen, bis sie bissfest sind (ca. 8-10 Minuten).

Sahne oder Kokosmilch einrühren, nach Geschmack mit frischem **Thymian oder Petersilie** garnieren und servieren. Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 4 Personen

1 kg Kürbis (z. B. Hokkaido)
1 Zwiebel
3 Tomaten
3 Knoblauchzehen
3 Karotten
2 TL Vegeta
150 g feine Nudeln
200 ml Sahne oder Kokosmilch
2-3 EL Olivenöl oder Butter
Salz
Pfeffer
Muskat
1,5 TL Sieben-Gewürze-Mischung
frischer Thymian oder Petersilie

Gekocht von Amani Ayyash:

Diese Suppe ist in Palästina sehr beliebt. Sie wärmt und schmeckt sehr gut, vor allem wenn man noch Linsen hinzufügt. Man kann auch Brot dazu essen, dann lassen wir die Nudeln weg.



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.



Linsen-Gemüse-Suppe

mit Hähnchen

Türkei

Zubereitung

Hähnchenbrust, Kartoffel, Paprika und Karotte in Würfel schneiden. **Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse und Fleisch sowie die **Linsen** hinzugeben. Alles etwas anschwitzen, dann nach und nach **Wasser** hinzufügen.

In einer Pfanne das **Paprikapulver** (scharf und süß), die **Minze** und das **Tomatenmark** anbraten und zur Suppe geben.

Die Suppe köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit **Salz** abschmecken und gut umrühren.

Zutaten

Rezept für 4-6 Personen

1 Karotte
1 Kartoffel
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Paprikaschote
125 g Hähnchenbrust
½ TL Paprikapulver (scharf)
½ TL Paprikapulver (süß)
1 TL getrocknete Minze
Salz
500 ml Wasser
125 g Linsen
½ TL Tomatenmark
Öl

Gekocht von Hayriye Aslan:

Das Besondere an der Suppe ist, dass ich meine Liebe dazugebe.

Hühnersuppe

Pakistan

Zubereitung

Das **Hähnchen** in **Wasser** kochen, bis es weich ist. Danach wieder herausnehmen, das Fleisch fein zerpfücken und die Brühe aufbewahren.

Zwiebeln und **Karotten** schälen, würfeln und in der Brühe 15-20 Minuten kochen. Hähnchen, **Knoblauchpaste** und **Ingwerpaste** einrühren. Die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer**, **Sojasauce** und **Essig** abschmecken und 10 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack ein **Ei** verquirlen, langsam in die Suppe geben und vorsichtig rühren. Heiß servieren.

Zutaten

Rezept für ca. 4 Personen

250 g Hähnchenfleisch

1,25 l Wasser

1 Zwiebel

1 Karotte

½ EL Knoblauchpaste

½ EL Ingwerpaste

Salz

schwarzer Pfeffer

½ TL Sojasauce

½ TL Essig

1 Ei

Gekocht von Arika Asim:

Diese Hühnersuppe ist ein klassisches pakistanisches Wohlfühlgericht. Sie ist leicht, warm und sehr natürlich im Geschmack. In Pakistan wird sie oft im Winter oder bei Erkältungen gekocht. Für uns steht sie für Zuhause, Fürsorge und familiäre Wärme.



Rote-Linsen-Suppe

Syrien

Zubereitung

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken. **Karotten** schälen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig anbraten. Karotten hinzufügen und kurz mitdünsten. **Linsen** dazugeben und ebenfalls kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe zugeben und alles einmal aufkochen. Bei geringer Hitze 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Dann die Suppe pürieren und mit **Salz**, **Pfeffer** und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

200 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Karotten

1 Kartoffel

1 EL Olivenöl

1,2 l Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

Gekocht von Dunia Alshab

Gemüsesuppe

Syrien

Zubereitung

Die **Zwiebel**, **Kartoffeln** und **Karotten** schälen und würfeln, die **Tomaten** würfeln, die **Erbsen** putzen.

Zwiebel in einem Topf mit **Olivenöl** anbraten, dann das restliche Gemüse zugeben und mit ca. einem Liter Wasser angießen. Mit **Maggi** würzen, 30 Minuten köcheln lassen, abschmecken und genießen.

Zutaten

Rezept für 4-5 Personen

500 g Kartoffeln

1 Zwiebel

250 g Karotten

250 g Tomaten

250 g grüne Erbsen

Olivenöl

1 TL Maggi (Würzpulver)

Gekocht von Dunia Alshab

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 ungefähr 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

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.



Tomaten-Paprika-Suppe

Türkei

Zubereitung

Den Backofen auf 190° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. **Paprika** waschen, abtrocknen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Paprikahälften mit der Haut nach oben auf das Backblech legen, mit **Öl** beträufeln, mit **Zucker** und einem Teelöffel **Oregano** bestreuen und leicht mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Etwa eine Stunde im Ofen rösten.

Zwiebel und **Knoblauch** schälen und hacken. **Olivenöl** in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin etwa zehn Minuten dünsten. Die **Tomaten aus der Dose** mitsamt dem Saft dazugeben und erhitzen. Mit dem restlichen **Oregano** würzen.

Die gerösteten Paprikahälften grob zerschneiden. Zur Suppe hinzufügen, dann die **Brühe** angießen und alles aufkochen. Die Suppe etwas abkühlen lassen, dann fein pürieren.

Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und evtl. **Zucker** abschmecken. Zum Servieren mit **Crème fraîche** und Basilikum garnieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen

6 rote Paprika
Olivenöl
1 TL Zucker
2 TL Oregano (getrocknet)
Salz
Pfeffer
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
800 g Dosentomaten
400 ml Gemüsebrühe
15 g frisches Basilikum
100 g Crème fraîche

Gekocht von der Klasse VABO3
der Badischen Malerfachschule
mit Lehrerin Frau Al Jufaily



Linsensuppe

Syrien

Zubereitung

Zwiebeln und **Knoblauch** schälen und fein würfeln. In einem Topf mit **Öl** glasig anschwitzen.

Tahin, **Kreuzkümmel** und **Kardamom** untermischen und die **Gemüsebrühe** angießen.

Linsen waschen, einrühren und die Suppe 25 Minuten unter gelegentlichem Rühren leise köcheln lassen.

Tomaten waschen, vierteln, Kerne und Stielansatz entfernen und fein würfeln. Einige Tomatenwürfel zum Garnieren aufbewahren, den Rest während der letzten zehn Minuten unter die Suppe rühren.

Mit **Limettensaft**, **Salz** und **Chilipulver** abschmecken. Nach Geschmack pürieren. Zum Servieren mit den übrigen Tomatenwürfeln und der **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Rezept für 5 Personen

2 Zwiebeln

2-3 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

2-3 EL Tahin

1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)

1 Messerspitze Kardamom (gemahlen)

375 g rote Linsen

5 Tomaten

2-3 EL Limettensaft

Salz

Chilipulver

2-3 EL gehackte Petersilie

600 ml Gemüsebrühe



Gekocht von der Klasse VABO2 der
Badischen Malerfachschule mit
Lehrerinnen Frau Al Jufaily und Frau
Posega

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.*

