

Internationales Suppenfest





Internationales Suppenfest

Einrichtungen und Institutionen, die im Lahrer Netzwerk Migration und Integration aktiv mitarbeiten:

Stadt Lahr

Amt für Soziales, Schulen und Sport

Abt. Öffentliche Sicherheit und Ordnung, Ausländerangelegenheiten

Jugendsozialarbeit an Lahrer Schulen

Gemeinwesenarbeit - Bürgerzentrum K2, Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Volkshochschule Lahr

Allgemeine zweisprachige Sozialberatung

Kulturamt

Landratsamt Ortenaukreis

Kommunaler Sozialer Dienst

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Kommunale Arbeitsförderung

Sozialbetreuung in den Gemeinschaftsunterkünften für Asylbewerber

Lahrer Schulen, geschäftsführendes Rektorat

Eltern-Lehrer-Projekt an der Eichrodtsschule

Diakonisches Werk im Ortenaukreis, Jugendmigrationsdienst

Caritasverband Lahr

Suchtberatungsstelle des AGJ - Fachverbandes

Drogenhilfe Lahr (bwlv)

Arbeitsagentur

Neue Arbeit Lahr

Regierungspräsidium Freiburg

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Lahrer Netzwerk

„Migration und Integration“

c/o Cornelia Gampper

Stadt Lahr - Amt für Soziales, Schulen und Sport

Rathausplatz 7

77933 Lahr

Telefon: (0 78 21) 9 10 50 15

e-Mail: cornelia.gampper@lahr.de

Layout und Gestaltung:

Melanie Bruder

e-Mail: idee@melaniebruder.de

Vorwort

*Liebe Suppenfreunde und Besucher
des Internationalen Lahrer Suppenfestes,
liebe Suppenköchinnen und -köche,*

wir freuen uns sehr, Ihnen den „**Rezepte-Sammelordner**“ der **Internationalen Lahrer Suppenfeste** präsentieren zu können.

Der zum **Ausprobieren** und **Nachkochen** einladende Ordner beinhaltet Rezepte und Erinnerungen zu den landes- und regional-typischen Suppen des **7. Internationalen Suppenfestes**. Präsentiert werden ganz unterschiedliche Rezepte, gekocht von Lehrerinnen und Lehrern aus aller Welt. Wir haben uns bewusst dafür entschieden, Ihnen einen „Rezepte-Sammelordner“ anzubieten, damit Sie Ihre persönliche Rezeptsammlung bei den kommenden Suppenfesten nach Belieben **erweitern** und **ergänzen** können.

Die **Suppe** als grundlegendes Nahrungsmittel ist in allen Kochkulturen auf der Welt zu finden. Verschiedene Zutaten und Gewürze in einem Topf zu einer leckeren Suppe zu kochen, hat etwas **Gemeinschaftsstiftendes** und ist häufig mit **Traditionen** aus der Herkunftsregion und persönlichen Erinnerungen und Geschichten der Köchinnen und Köche verbunden.

Wir hoffen, dass das Lahrer Suppenfest auch Ihnen immer wieder eine schöne Gelegenheit bietet, miteinander nicht nur die Suppe, sondern auch die dazugehörigen **Gedanken, Erinnerungen** und **Geschichten** zu teilen.

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Die **Idee zum Suppenfest** entstand im Rahmen des regelmäßigen Austausches des **Netzwerkes Migration und Integration**. Das Netzwerk besteht aus verschiedenen lokalen Einrichtungen und Institutionen, die sich aktiv für eine gelingende Migration und Integration in Lahr engagieren. Organisiert wird das Suppenfest von einer Arbeitsgruppe des Netzwerkes: der Volkshochschule Lahr, dem Bürgerzentrum K2 und dem Amt für Soziales und Schulen der Stadt Lahr. Ein Ziel des Netzwerkes ist sicher der Fachaustausch - aber am wichtigsten erscheint es uns, dass Institutionen, die sich in Lahr für die Integration einsetzen, nicht „allein ihr Süsschen kochen“, sondern auch regelmäßig und wirkungsvoll zusammenarbeiten.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen **Kooperationspartnern** und insbesondere bei allen engagierten **Köchinnen** und **Köchen bedanken**, die das Suppenfest zu einem **Fest der Vielfalt** und der **Begegnung** in Lahr machen.

Auf ein **gutes Gelingen** der Rezepte und **viel Freude** beim Ausprobieren!

Ihr Netzwerk Migration und Integration



Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Jahr findet das **Lahrer Suppenfest** erstmalig im Rahmen der „**Interkulturellen Tage Lahr**“ statt – einer Veranstaltungsreihe, die vom Interkulturellen Beirat der Stadt Lahr initiiert wurde und die **Lahrer Vielfalt** sichtbar macht. Unter Beteiligung von mehr als 20 Kooperationspartnern bietet das Programm vom **10. November bis 5. Dezember** vielfältige Veranstaltungen: Vorträge, Kurse, Ausflüge in die kurdische, russische und türkische Küche, einen Weltmusikabend, ein Tangokonzert, Lesungen und vieles mehr.

In einer Stadt wie Lahr, in der Menschen aus rund 110 verschiedenen Herkunftsländern leben, gilt es eine „**Willkommenskultur**“ auszubauen, die dafür sorgt, dass sich Lahrerinnen und Lahrer, unabhängig von ihrer Herkunft, als Teil der Gesellschaft in unserer Stadt wohl fühlen. Zum Ausbau der **Willkommenskultur** und zur **Wertschätzung** und **Akzeptanz von Vielfalt** in der Lahrer Gesellschaft trägt das jährliche Suppenfest wesentlich bei. Das Lahrer Suppenfest war von Anfang an eine beliebte Plattform des **interkulturellen Dialogs** und ist als wichtiger Baustein für ein gelingendes Miteinander in Lahr nicht mehr wegzudenken.

Das gemeinsame **Probieren** und **Entdecken** verschiedenster Suppen erfüllt nicht nur Leib und Seele sondern bringt auch die Menschen näher zusammen. So lade ich Sie dazu ein, nicht nur die angebotenen Suppen miteinander zu teilen, sondern auch die damit verbundenen **Geschichten, Erinnerungen** und **Rezepte**, die Sie im vorliegenden Suppenfest-Rezeptordner sammeln und jährlich ergänzen können.



Oberbürgermeister
Dr. Wolfgang G. Müller

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Die Herausgabe dieses etwas „**anderen Kochbuchs**“ entstand durch den Wunsch vieler Besucherinnen und Besucher, auch zu Hause über den eigenen (Suppen-)Tellerrand hinaus sehen und kochen zu wollen.

Mein **außerordentlicher Dank** gilt auch den **Lahrer Suppenköchinnen und -köchen**, die ihre ganz persönliche **Lieblingssuppe** aus der Heimat präsentieren und bereit sind, als Akteure in unserer Gesellschaft dazu beizutragen, das Zusammenleben aktiv zu gestalten.

Ich möchte mich außerdem sehr herzlich beim **Netzwerk „Migration und Integration Lahr“** bedanken, das unter der Federführung des Amtes für Soziales, Schulen und Sport regelmäßig tagt, den Fachaustausch zwischen hauptamtlichen Akteuren in der **Integrationsarbeit** und die Weiterentwicklung der Arbeit zum Ziel hat. Durch eine engagierte Arbeitsgruppe dieses Netzwerkes wird das **Lahrer Suppenfest seit 2008** organisatorisch möglich gemacht. Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest regelmäßig vom **Interkulturellen Beirat** der Stadt Lahr und dem **städtischen Kinder- und Jugendbüro**.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Stöbern durch die Rezeptsammlung und wünsche Ihnen gutes Gelingen beim Nachkochen des einen oder anderen Süppchens.



Dr. Wolfgang G. Müller
Oberbürgermeister



Soupe joumou

Haiti

Zubereitung

Das **Rindfleisch** reinigen, indem man eine **Limette** und kaltes Wasser benutzt. Das Fleisch mit **Knoblauch, Petersilie, Thymian, Limettensaft, Pfeffer** und **Salz** marinieren. Ungefähr 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Inzwischen den **Kürbis** waschen und schneiden, die Samen entfernen. In 5 Tassen Wasser ca. 30 Minuten kochen. Dann die ganzen Zutaten zu Püree verrühren. Danach das **Rindfleisch** kochen lassen.

Zutaten

1,3 kg Kürbis
600 g Rindfleisch
300 g Knochen
200 g Makkaroni
3 Kartoffeln
3 Selleriestangen
3 Knoblauch
2 Möhren
1 Zwiebel
Thymian, Piment, Nelken, Pfeffer

Köchinnen Roséna und Mélanie Kuhner: Diese Suppe ist Tradition in unserem Land Haiti. Wir essen sie immer am ersten Januar jeden Jahres. Wir haben uns bei meiner Oma getroffen um an der Mahlzeit vom 1. Januar teilzunehmen. Es ist eine Suppe mit unvergleichlichem Geschmack, die uns das neue Jahr schön beginnen lässt. Soupe Joumou hat Geschichte: die Unabhängigkeit von Haiti war am 1. Januar 1804. Diese Suppe ist mit der Erinnerung über das erste Volk Nord-Südamerikas verbunden, das um seine Unabhängigkeit kämpfte nach

langer Zeit der Versklavung. Die ehemaligen Sklaven kosteten die Suppe, die während ihrer Versklavung verboten war. Die Haitianer erinnern sich an ihre Geschichte mit dieser Suppe von Generation zu Generation. Zum essen werden auch Leute von der Straße eingeladen, Nachbarn und Freunde, die uns ein gutes Neujahr wünschen. Meine Oma hat immer gesagt: „Wir sollen zu Gott beten und danke sagen für diesen wunderschönen Tag.“ Das ist für mich eine schöne Erinnerung.



Internationales
Suppenfest



Borschtsch

Russland/Ukraine

Zubereitung

Fleisch in kleine Stücke schneiden und in kaltes Wasser in den Topf geben, ca. 30 Minuten kochen lassen. **Kartoffeln** in Stücke schneiden und auch ins Wasser geben.

Zwiebeln, Möhren, Kohl und **gekochte Rote Bete** schneiden. Alles zusammen in Öl anbraten. **Salz, Pfeffer, Tomatenpaste** dazugeben. **Knoblauchzehen** zerkleinern und auch in die Pfanne geben. Ca. 3–5 Minuten anbraten, danach alles im Topf vermischen. Alles zusammen nochmal 5 Minuten kochen lassen. Geschnittene **Kräuter** dazugeben. Beim Servieren im Teller mit einem Löffel **Schmand** garnieren.

Zutaten

600 g Fleisch
3–4 L Wasser
5 Kartoffeln
3–4 Zwiebeln
2–3 Möhren
1–2 Knoblauchzehen
1 Rote Bete
1 Kohl
3–4 EL Öl
2 EL Tomatenpaste
Salz, Pfeffer
ein Bündel Kräuter

Köchin Irina Antyushina



Goldene Curry Suppe

China

Zubereitung

Zubereitung Fleischbällchen:

Hackfleisch in eine Schüssel geben. **Zwiebeln** werden klein geschnitten, **Knoblauch** gepresst und **Ingwer** zerkleinert. **2 Eier**, eine Prise **Salz**, **Paprika**, zwei Prisen **Pfeffer**, **2 EL Soja Soße** - alles zusammen gut untermischen. Danach kleine Bällchen formen und im heißen Öl frittieren.

Kartoffeln, Zwiebeln, Mohrrüben in mundgerechte Stücke schneiden, 2 EL **Butter** in einer Pfanne erhitzen. Die Zutaten dazugeben bis die Zwiebeln goldbraun sind. Dann mit 1 Liter **Wasser** löschen und kochen lassen bis das Gemüse weich gekocht ist. Dann das **Curry** dazugeben und auf kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die **Fleischbällchen** in die Suppe legen. Danach servieren.

Tipp: Am besten die Kochplatte ausschalten, wenn man das **Curry** in die Suppe unterrührt.

Zutaten

1 kg Hackfleisch gemischt
100 g Curry
2–3 Eier
6 Knoblauchzehen
3 Mohrrüben
2 Kartoffeln
2 Zwiebeln
5 g Ingwer
2 EL Butter
Salz, Pfeffer, Paprika, Sojasoße

Köchin Zhang Haoning



Kokosmilchsuppe

Thailand

Zubereitung

Kokosmilch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. **Zitronengras**, **Galgant**, **Kaffernlimettenblätter** hinzufügen, 5 Minuten kochen lassen bis es duftet. Nun fügen Sie das **Huhn** dazu und warten Sie bis es gar ist. Danach mit **Salz** abschmecken.

Champignons und **Chilis** hinzufügen, damit es eine Schärfe erlangt. Am Ende mit **Fischsauce**, **Limetten** und **Zucker** abschmecken. Pro Portion gehackter **Koriander** dazu. Mit einer Portion **Reis** servieren.

Zutaten

300 g Hühnerbrust
(in Scheiben schneiden)
10 Pilz-Fee/ Champignons
10 Chilis (klein schneiden)
6 Blätter Kaffernlimettenblätter
2 Dosen Kokosmilch
2 Stück Zitronengras
(schräge Scheiben ausschneiden)
1 Stück Galgant
(schälen und schneiden)
1 EL Zucker
1 TL Salz
2 EL Limette
Koriander

Köchin Benjawan Germain:
Kokosmilchsuppe mit
Hühnerfleisch ist eine traditionelle
thailändische Suppe.



Bohnensuppe- Pupinu zupa ar žāvētu galu

Lettland

Zubereitung

Das **Schweinefleisch** und das **Rauchfleisch** in kleine Würfel schneiden. Fleisch anbraten. Die **Zwiebeln** schälen und in dünne Streifen schneiden. Die **Knoblauchzehen** schälen und zerdrücken. Die **Zwiebeln** goldgelb anbraten und zum Fleisch geben. **Lorbeerblätter** und andere **Gewürze** in den Suppentopf geben, die heiße Fleischbrühe dazugeben und alles aufkochen lassen.

Die Suppe im Topf etwa 1 Stunde kochen lassen. Die **Karotten** und **Bohnen** in die Suppe geben, 20 – 30 Minuten mitkochen lassen. Die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

600 g Bohnen
400 g Schweinefleisch
200 g Rauchfleisch
1,5 L Fleischbrühe
3 Karotten
3 Lorbeerblätter
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch

Köchin Gundega Grandane:
Meine Mutter und Großmutter kochten die Bohnensuppe immer gerne. Die Bohnensuppe ist eine typische lettische Suppe, die für kalte Wintertage gut geeignet ist.



Zupa Grochowa

Polen

Zubereitung

Die **Erbsen** werden gewaschen und separat gekocht. Für eine Portion Erbsen nimmt man drei Portionen Wasser, das ganze wird ca. 1 Stunde lang gekocht. Ab und zu umrühren. Dann wird das **Fleisch** in der **Gemüsebrühe** gekocht.

Das gut gekochte Fleisch aus der Brühe herausnehmen und klein schneiden. **Speck** und **Wurst** werden separat angebraten und auch zur Suppe gegeben. Noch ca. 30 Minuten alles zusammen kochen lassen. Zum Schluss gibt man noch **Majoran** in die Suppe und fertig. **Smacznego! Guten Appetit!**

Zutaten

1 kg Schweinefleisch oder Rindfleisch
Rippen, Speck, Wurst
500 g gelbe Schälerbsen
5 Kartoffeln
3 Karotten
2 Petersilienwurzeln
10 g Majoran
5 g Liebstöckel
5 Piment
3 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer nach Geschmack

Köchinnen Anna Hutnik und Halina Panczyk: Genau das Richtige für die Winterzeit!



Supa de Omleta

Rumänien

Zubereitung

Reis, Karotten, Zwiebelwürfel und **Gewürze** werden gekocht. Dann machen wir das **Omelett** und schneiden es anschließend in Würfeln. Wenn der **Reis** und das **Gemüse** fertig sind, geben wir das **Omelett** und den **Essig** in die Suppe dazu. Dann kochen wir alles noch 10 Minuten. Am Ende geben wir den **Tomatensaft** und **Estragon** dazu.

Zutaten

6 EL Reis
6 Eier
2 Karotten
1 Zwiebel
2–3 EL Essig
200 ml Tomatensaft
Gewürze, Estragon

Köchin Maria-Adriana Sima



Ciorba de gulie cu piept de pui

Rumänien

Zubereitung

Schälen Sie das **Gemüse** und braten Sie es in **Öl** an. Danach geben Sie **5 L Wasser, Salz** und das **Hühnerfleisch** dazu. Wenn das **Fleisch** gekocht ist, geben sie die **Kohlrabi** dazu und kochen alles noch einmal 10 Minuten. Mit **Dill** und **Pfeffer** würzen und den Topf vom Herd weg nehmen. Zum Schluss warten Sie 10 Minuten, rühren Sie das **Eigelb** mit der **Sahne** an und geben Sie alles in die Suppe.

Man kann die Suppe mit **Brot** oder einfach so servieren. Im Sommer kann man sie auch kalt essen.

Zutaten

400 g Hühnerbrust
30 g Sellerie
2 Kohlrabi
2 Karotten
1 weiße Zwiebel
2 Eigelb
200 ml Sahne
2 EL Essig
1 EL Öl
Salz, weißer Pfeffer, Dill

Köchin Maria Sima



Rosenkohl-Terrine mit Linsenbällchen

Deutschland

Zubereitung

Pflanzenöl im Topf erhitzen.

Alles im Fett glasig dünsten. **Gemüse** in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Kurz anbraten, mit **Wein** ablöschen. Mit **Brühe** aufkochen und in ca. 15 Minuten bissfest garen. **Nelken**, **Lorbeeren** und **Wacholderbeeren** entfernen.

Linsenbällchen:

Linsen über Nacht in 500ml **Wasser** einweichen. Wasser abgießen und Linsen pürieren. **Champignons** reiben und in Öl anbraten bis die Flüssigkeit verkocht ist. Zu den pürierten **Linsen** geben. Würzen mit **Senf**, **Ajvar**, **Paprikapulver**, **Pfeffer** und **Salz**. Kleine Bällchen formen und in der Pfanne im heißen Pflanzenfett oder Öl ausbacken. Kurz vor dem Servieren zur Suppe geben.

Zutaten

2 EL Kokosfett, Pflanzenöl
750 g Rosenkohl
350 g Kartoffeln
200 g Karotten
100 ml Weißwein
1 L Gemüsebrühe
10 Wacholderbeeren
3 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 Knoblauchzehe gehackt
1 Zwiebel gehackt
200 g Linsen
100 g Champignons
2 TL Senf
1 EL Ajvar
1 TL Paprikapulver
1 Prise Pfeffer
1 Prise Kurkuma
Muskat, Schnittlauchröllchen, Olivenöl
Salz zum abschmecken

Köchin Rosemarie Weber: Diese Suppe wird in unserer Familie seit Jahren sehr gerne im Herbst

gegessen - mit Linsenbällchen schmeckt es genauso lecker wie mit Hackfleischbällchen.



Internationales
Suppenfest

Ciorba de perisoare

Rumänien

Zubereitung

Fleischbällchen:

Hackfleisch mit halbgarem **Reis** dünsten. **Zwiebeln, Eier, Salz, schwarzer Pfeffer, Dill** und **Petersilie** zu einem Teig verarbeiten und **Bällchen** formen.

Gemüse klein schneiden, dann mit **Gemüse- oder Fleischbrühe** auffüllen. Wenn die Suppe kocht, die **Fleischbällchen** dazugeben. Danach den **Zitronensaft** unterrühren. Vor dem Servieren wird die Suppe mit etwas **Sahne** und **Chilischoten** abgeschmeckt.

Zutaten

1 kg Hackfleisch (gemischt)
250 g Karotten
250 g Paprika Rot und Gelb
250 g Zwiebeln
150 g Reis
3 Knoblauchzehen
3 Eier
250 g Sahne
30 g Lorbeerblätter
30 g Dill und Petersilie
3 Scharfe Paprika
1 EL Bors (Gewürzmischung)
oder Zitronensaft
1 EL Tomatensaft

Köchin Jovita Cornel Nelu:

Diese Suppe ist eine traditionelle rumänische Suppe mit Hackfleisch. Sie erinnert mich an schöne Stunden mit Freunden, Nachbarn und Bekannten.



Lucskos-Kohlsuppe

Siebenbürgen / Transsilvanien / Rumänien

Zubereitung

Weißkohl waschen und in feine Streifen schneiden. **Zwiebeln** klein würfeln und in wenig **Öl** anbraten. **Schinken** dazugeben und mit **Wasser** auffüllen.

Wenn das Wasser kocht, **Kohl**, **Karotten**, **Tomaten**, **Paprika** zugeben und aufkochen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Thymian** und **Sellerieblättern** würzen und weiter einige Minuten köcheln lassen. Mit **Sahne** verfeinern.

Zutaten

600 g geräucherter Schinken
2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Weißkohl
200 g Tomaten geschält
250 g Sahne
3 EL Öl
1 TL Zucker
1 große Paprika
2–3 Thymianblätter
2–3 Sellerieblätter
½ EL Salz
Pfeffer

Köchin Nitescu Gjöngyi: Das Rezept gibt es seit dem 16. Jahrhundert und es ist Tradition in meiner Heimat. Meine Oma hat es immer gekocht. Ohne Schinken und Sahne ist es auch für Diabetiker und für eine Diät geeignet



Babgulyás-Bohnengulasch

Ungarn

Zubereitung

Fleisch und **Schinken** in kleine Würfel schneiden. **Karotten** und **Petersilienwurzel** in kleine Streifen schneiden. **Sellerie** hacken. In einem großen Topf **Öl** erhitzen, dann das **Gemüse**, **Fleisch** und den **Schinken** 30 Minuten dünsten. Mit Gewürzen verfeinern. 1 ½ Stunden köcheln lassen.

Bohnen in einen anderen Topf geben und mit 2–3 Litern **Wasser** ca. 1 Stunde kochen lassen. Zum Schluss alles vermischen. Die Suppe ist fertig!

Zutaten

500 g Gulaschfleisch
500 g Bohnen
300 g geräucherter Schinken
5–6 Knoblauchzehen
3–4 Karotten
2–3 Petersilienwurzeln
1 Stück Sellerie
2 TL Salz
1 TL Pfeffer
Paprika Pulver

Köchinnen *Adrienn Beke*
und *Dzsenifer Horwath*



Internationales
Suppenfest

Hähnchen-Mais-Suppe

Pakistan

Zubereitung

Hähnchen, Knoblauch und **Wasser** in einen Topf geben. Eine **Hühnerbrühe** kochen, danach das Fleisch herausnehmen und entbeinen. In der Zwischenzeit den **Mais** in die Brühe geben und köcheln. Dann das **Hähnchen** ohne Knochen dazugeben und zusammen 15 Minuten kochen lassen. Danach mit **Pfeffer und Salz** würzen.

Eier in eine kleine Schüssel rühren und langsam in die Suppe geben. Wenn die Suppe kocht, geben Sie in Wasser eingerührte **Speisestärke** dazu, um die Suppe dicker zu machen. Am Ende **Soja Sauce, Chili Sauce** und **Essig** in die Suppe einrühren.

Zutaten

1 kg Hähnchen
100 g Mais
1 TL Hot Chili Sauce
4 EL Soja Sauce
4 EL Essig
3–4 Eier
4–5 Zehen Knoblauch
3–4 EL Speisestärke
Salz, Pfeffer

Köchin Lubna Mansoor: Eine leckere und einfach zu kochende Suppe für den Winter!



Grüne Erbsensuppe mit Wasabi

Asien

Zubereitung

Zwiebeln in Butter glasieren, mit **Brühe** und **Weißwein** ablöschen, **Sahne** dazugeben und ¼ Stunde köcheln lassen.

Die **Kräuter** grob hacken und dazugeben. **Erbsen** dazugeben. 10 Minuten köcheln und pürieren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und **Wasabi** dazugeben. Mit **Sahne** servieren.

Zutaten

3 kg Erbsen
100 g Butter
1 L Sahne
7 TL Wasabi
15 TL Weißwein
10 Zweige Petersilien
5 Zweige Estragon
4 Zweige Pfefferminze
3 Zwiebeln
frische Gemüsebrühe
Salz nach Geschmack
Pfeffer

*Zeit.Geist Stiftung gGmbH,
Stefan Riehle und Paola
Morreale: Wir verbinden mit
dieser Suppe unsere Reise
nach China. Das Besondere an
ihr ist die Schärfe!*



Kartoffelsuppe

Rumänien

Zubereitung

Das gesamte **Gemüse** klein schneiden und ohne **Kartoffeln** in einem Topf bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 15 Minuten die in kleine Würfel geschnittenen **Kartoffeln** dazugeben und weiter kochen lassen bis die **Kartoffeln** und das **Gemüse** die gewünschte Weichheit aufweisen. Vor dem Servieren können Sie mit **Sahne verfeinern**.

Tipp für Nicht-Veganer: Einige Minuten bevor Sie die **Suppe** vom Herd nehmen, können Sie **rohe Eier** in den Topf schlagen.

Zutaten

5–7 Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
1 Paprika
½ Sellerie
1–3 Eier
Salz, Pfeffer, Dill, Sahne

Nicht-Vegetarier können auch Speckwürfel oder Rauchwurst (Cabamossi) dazugeben

Köchin Cristina Höckl:

Diese Suppe erinnert mich an meinem Urgroßvater, weil es seine Lieblingsuppe war.



Internationales
Suppenfest



Ciorba de fasole boabe cu carne de porc afumata

Rumänien

Zubereitung

Das **Fleisch** und die **Gemüsewürfel** in einem Topf kochen. Wenn das **Fleisch** gekocht ist, geben Sie die **Bohnen**, die **Lorbeerblätter**, das **Salz** und den **Pfeffer** dazu.

In einer Pfanne braten Sie das **Öl** und das **Mehl** und mischen dies mit **250 ml kaltem Wasser**. Dann geben Sie die **Sauce** und das **Tomatenmark** in die Suppe. Nach 5 Minuten die **Petersilie** und den **Estragon** ebenfalls dazu. Dann nehmen Sie den Topf von der Kochplatte und lassen ihn bedeckt.

Sie können die Suppe mit **Brot** und **roten Zwiebeln** servieren.

Zutaten

400 g geräuchertes Schweinefleisch
150 g Tomatenmark
30 g Sellerie
2 mittelgroße Karotten
2 weiße Zwiebeln
1 Paprika
1 große Dose weiße Bohnen
1 kleine Dose rote Bohnen
1 EL Weizenmehl
2 EL Öl
4 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie und Estragon nach Geschmack

Köchin Maria Sima



Linsensuppe

Irak

Zubereitung

Reis, Öl und **Linsen** in einem Topf geben, etwas rühren bis die **Linsen** gebraten sind. Dann Wasser dazugeben. Die **Suppe** so lange kochen lassen, bis die **Linsen** geschmolzen sind. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden und in einer Pfanne braten, danach in die **Suppe** geben und etwas kochen lassen. Ganz zum Schluss mit beliebigen **Gewürzen** abschmecken.

Zutaten

250 g Linsen
100 g Hühnerbrust
10 g Reis
3 EL Öl
1,5 L Wasser
Salz, Pfeffer
Gewürze

Köchin Roza Darwish:

Diese Suppe ist sehr lecker und gesund.



Internationales
Suppenfest



Tom Kha Gai

Thailand

Zubereitung

Das **Zitronengras** in 3 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht klopfen. Die **Brühe**, die **Kokosmilch** und die **Tom Kha Paste** zum Kochen bringen, das **Zitronengras**, den **Galant** dazugeben und köcheln lassen.

Das **Hühnerfleisch** in Streifen geschnitten unterrühren und wenige Minuten auf kleiner Flamme garen - es muss zart bleiben. Die **Kaffir-Limettenblätter** halbiert in der Brühe köcheln lassen. Die **Champignons** putzen, vierteln, hinzufügen und die Brühe mit **Fischsoße** würzen. Alles 5 Minuten köcheln lassen.

Zucker und **Fischsoße** hinzufügen, und mit **Zitronensaft** zum Schluss abschmecken. In Schalen anrichten und mit **Chiliringen und Koriander** garnieren. Die Suppe sollte frisch säuerlich und leicht salzig schmecken.

Zutaten

800 ml Kokosmilch
300 ml Hühnerbrühe
3 Stangen Zitronengras
3 EL Tom Kha Paste
Galant geschält, in Scheiben
8 Blätter Kaffir-Limettenblätter
3 rote Thai-Chillis
3 EL Fischsoße
500 g Hühnerbrustfilet
200 g Champignons
2–3 EL Zitronensaft
3 EL Korianderblätter
1 TL Palmzucker
ein bisschen Salz

Köchin Sooksan Perrier:
Einfach, aber lecker!



Lohikeitto-Lachssuppe

Finnland

Zubereitung

Brühe: Den **Lachs** in 2 oder 4 Teile geschnitten in kaltes Wasser legen, **Zwiebeln**, **schwarzen Piment** und **Lorbeerblätter** dazu. Danach kochen Sie alles ca. 20 Minuten auf niedriger Hitze. Den Schaum abnehmen. Die Brühe filtrieren.

Die **Karotten**, **Kartoffeln** und **Zwiebeln** werden klein geschnitten und in die Brühe gegeben. Danach nochmals ca. 15 Minuten kochen. Das **Lachsfilet** in kleine Würfel schneiden und in die Brühe geben, nach 5–6 Minuten den **Rahm** auch dazugeben.

Nach dem Kochen **Butter** und **Pfeffer** zugeben. 5 Minuten stehen lassen und mit **Dill** servieren.

Zutaten

2 L Fischbrühe
(aus Lachs Knochen)
500 g Lachs
4–5 Kartoffeln
2 Zwiebeln
2 Karotten
300 ml Rahm (30%)
5–7 Piment
2 Lorbeerblätter
1 EL Butter
Salz, Dill, Wasser

Köchin Evgeniia Jusheva:

Diese Suppe ist aus der traditionellen finnischen Küche. Sahne in der Suppe gibt den besonderen skandinavischen Geschmack.



Käse-Lauch-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Hackfleisch anbraten, **Lauch** und **Zwiebeln** dämpfen, **Hackfleisch** untermischen und ¼ Liter **Fleischbrühe** dazugeben, **Käse** und **Crème fraîche** zum Schluß darunter geben.

Zutaten

500 g Hackfleisch
3 kl. Stangen Lauch
3 mittlere Zwiebeln
2 Stück Schmelz-Sahne-Streichkäse
2 Stück Kräuter-Schmelzkäse
1 Becher Crème fraîche

*Köchinnen sind der Mädchen-
treff der Otto-Hahn-Realschule*



Rote Reissuppe

Sri Lanka

Zubereitung

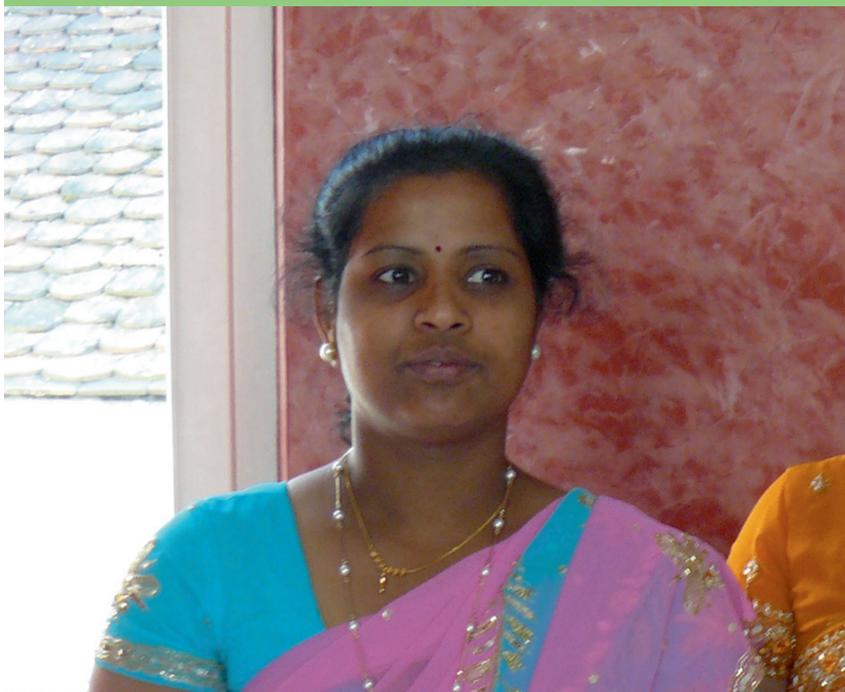
Die **Bohnen** und **Linsen** in der Pfanne **ohne Öl** heiß anbraten. Dadurch platzen die Schalen auf, die dann entfernt werden. Den **roten Reis** waschen und in einem Topf mit ausreichend **Wasser** (ca. 1,5 Liter Wasser) weich kochen. **Bohnen** und **Linsen** dazugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen.

Kokosnüsse knacken und das Fruchtfleisch z.B. mit Hilfe einer „Kokosnuss-Raspelmaschine“ lösen und mit 200ml Wasser mixen. Die entstandene **Kokosnussmilch** in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Zutaten

1,5 kg roter Reis
400 g Belugalinsen
(kleine schwarze Linsen)
300 g getrocknete grüne Bohnen
3 frische Kokosnüsse
Salz, Pfeffer

Köchin Sugirtha Navarathinam



Flädlesuppe

Deutschland

Zubereitung

Brühe:

Das **Wasser** erhitzen, **Sellerie** und **Zwiebel** schälen, **2 Karotten** und **1 Lauch** waschen und alles in große Stücke schneiden. Diese Zutaten plus die **Lorbeerblätter** nun in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die **Brühe** gekocht wird, die restlichen **Karotten** und den **Lauch** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zudem wird die **Petersilie** gewaschen und klein gehackt.

Nach ca. 45 Minuten wird das gekochte **Gemüse** aus der Brühe genommen und das **Beilagengemüse** (Karotten und Lauch) zugefügt, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend wird die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abgeschmeckt. Zum Schluss werden die **Petersilie** und die **Pfannkuchenstreifen** zugefügt.

Flädle/Pfannkuchen:

Das **Mehl** abwiegen und mit dem **Salz** in eine Schüssel geben. Die **Eier** aufschlagen und dazu geben. Nun nach und nach die **Milch** unterrühren und das Ganze zu einer dünnflüssigen Masse verrühren. Nun wird die Pfanne erhitzt und der Teig mit ein bisschen Öl angebraten. Die **Pfannkuchen** abkühlen lassen und in möglichst dünne Streifen schneiden.

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

- 2 L Wasser
- 4 Karotten
- 2 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- ¼ Sellerie
- ½ Bund Petersilie
- 125 g Mehl
- 175 ml Milch
- 2 Eier
- Öl zum Anbraten
- Pfeffer, Salz, Muskatnuss (gemahlen)

Köche sind das Kinder- und Jugendbüro Lahr mit Kindern vor Ort: Kinder können die Suppe gut zubereiten, sie schmeckt gut!



Wolgadeutsche Sauerkrautsuppe

Russland

Zubereitung

Zur Zubereitung einer Fleischbrühe **Suppenfleisch** in **Wasser** kochen. Das gekochte **Fleisch** wird dann zerkleinert und am Schluss der **Suppe** wieder beigefügt. Die **Kartoffeln** werden in kleine Würfel geschnitten und in der **Fleischbrühe** gekocht.

Dann wird das **Sauerkraut** dazugegeben und mitgekocht. Die zerkleinerte **Zwiebel** mit **Tomatenmark** wird in **Öl** angeschwitzt und kommt ebenfalls in die Suppe. Zum Schluss wird das Ganze dann mit **Salz**, **Pfeffer** und **Kräutern** abgeschmeckt.

Zutaten

5 L Wasser
1 kg Rindfleisch
1 kg Sauerkraut
250 g Kartoffeln
1 EL Öl
1 Zwiebel
1 Prise Salz
etwas Tomatenmark
Kräuter und Pfeffer

Köchin Olga Held, Landsmannschaft der Deutschen aus Russland e.V., Ortsverein Lahr: Die Suppe ist leicht zuzubereiten und sehr sättigend. Sie wurde vor allem von Wolgadeutschen oft und gerne zubereitet.



Borschtsch

Ukraine

Zubereitung

Mit dem **Fleisch** kocht man eine kräftige **Brühe**. Danach schneidet man die **Kartoffeln** in kleine Stücke und kocht sie in der Brühe bis sie fast weich sind. Dann gibt man das in dünne Streifen geschnittene **Weißkraut** dazu. Die **Rote Bete**, die **Zwiebel** und die **Möhren** werden in kleine Würfel geschnitten.

In einer Pfanne brät man den ebenfalls in kleine Würfel geschnittenen **Speck** an und dünstet dann mit dem Speck die **Rote Beete**, die **Zwiebel** und die **Möhre** an. Nachdem das Gemüse glasig gedünstet ist, fügt man **Tomatenmark** oder in kleine Würfel geschnittene **Tomaten** dazu. Wenn das **Kraut** weich ist, gibt man alles aus der Pfanne in den Topf und schmeckt die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** ab.

Zutaten

500 g Schweine- oder Rindfleisch
400 g Weißkraut
300 g Kartoffeln
50 g Speck
1 Rote Beete
1 Zwiebel
1 Möhre
5 g Tomatenmark oder 3 reife Tomaten
Salz und Pfeffer

**Koch Oleksandr Zacharov,
Unternehmerverband der
Deutschen aus Russland e.V.
Lahr/Offenburg:**

Diese Suppe ist sehr bekannt und schmeckt allen, zumindest habe ich noch niemanden getroffen, der das Gegenteil behauptet hat. Zum Borschtsch kann man spezielle Teigstückchen servieren, diese heißen „Pampuschki“.



Hochzeitsuppe

Deutschland

Zubereitung

Die 2 Liter **Wasser** erhitzen bis das Wasser kocht. Gleichzeitig das **Hackfleisch**, den **Speck** und die gewürfelten **Zwiebeln** mit dem **Öl** anbraten. Das angebratene **Fleisch** ins kochende Wasser geben und ca. 10 Minuten kochen lassen.

Danach die **Pilze**, den **Mais** und die **Tomaten** dazugeben und weiter kochen. Den feingeschnittenen **Lauch** (halbe Ringe) ebenfalls hineingeben. Im Anschluss die **Rinderbrühe** beimischen und verrühren und ca. weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis der **Lauch** weich geworden ist.

Dann wird der **Schmand**, die **Sahne** und der **Kräuterschmelzkäse** untergerührt. Zum Schluss die Suppe mit **Pfeffer** und **w** nach belieben abschmecken. Dazu schmeckt natürlich **Weißbrot** oder **Baguette**. Kochzeit ca. 1 Stunde.

Zutaten

- 2 L Wasser
- 500 g Gemischtes Hackfleisch
- 300 g Pilze geschnitten (Dose oder frische Champignons)
- 100 g Speck in Würfel geschnitten
- 70 ml Rinderbrühe
- 50 ml Öl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Stangen Lauch
- 1 Dose Mais
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 1 Becher Schmand
- 1 Päckchen Kräuterschmelzkäse
- 1 Becher Sahne
- Pfeffer, Salz

Köchin Martha Kuhn und Maria Martschenko: Dies war die erste Suppe die wir in Deutschland selbst gekocht haben. Sie ist mittlerweile die beliebteste Suppe unserer Familie und Freunde.

Einfach und schnell zubereitetes Gericht.



Kartoffel-Champignon-Suppe

Deutschland

Zubereitung

Das **Hähnchen** waschen und als Ganzes in ca. 3 Liter **Wasser** etwa eine Stunde aufkochen. Anschließend die **Brühe** durch einen Sieb geben. **Champignons** in Scheiben schneiden und die Stiele abtrennen. Die **Champignons** werden sodann ca. 40 Minuten in der **Bouillon** gekocht. **Kartoffeln** und das **Gemüse** werden in Würfel geschnitten. **Zwiebeln** und **Karotten** werden in **Butter** gedünstet.

Die **Champignonstiele** werden zum Dünsten dazugegeben. **Kartoffeln** werden der **Bouillon** hinzugefügt und zum Aufkochen gebracht. Das gedünstete **Gemüse** sowie die **Champignonstiele** werden beigefügt. Ca. 5 Minuten bevor die Suppe fertig ist werden die **Tomaten** hinzugegeben. Zum Schluss ganz nach Belieben mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zutaten

Rezept für eine 5-Liter-Suppe:

1 kg Champignons
1 kg Kartoffeln
1,2 kg Hähnchen
200 g Tomaten
150 g Karotten
150 g Zwiebeln
100 g Porree-Lauch
50 g Petersilienwurzel
50 g Butter
eine Prise Salz
etwas Pfeffer

Koch Waldemar Keil (Bürger Aktiv Lahr e.V.): Die Suppe ist in unserer Heimatregion (Uralgebiet) sehr beliebt und weit verbreitet.



Harira

Algerien

Zubereitung

Öl in einem Schnellkochtopf erhitzen und alle Zutaten hinzufügen. Dann fügen Sie kaltes **Wasser** hinzu und lassen alles für 25 Minuten bei starker Hitze kochen. Nehmen Sie dann das **Fleisch** und die **Kichererbsen** heraus. Mischen Sie das restliche **Gemüse** im Topf und fügen Sie bei Bedarf **Wasser** und **Salz** hinzu. Lassen Sie das **Gemüse** bei mittlerer Hitze köcheln.

Geben Sie das **Mehl** mit kaltem **Wasser** in eine kleine Schüssel und rühren Sie es mit einer Gabel um. Rühren Sie so lange, bis keine Klumpen mehr zu sehen sind. Gießen Sie die **Mehl-Wasser-Mischung** langsam in den Topf und rühren Sie es gut um. Dann lassen Sie die Suppe köcheln.

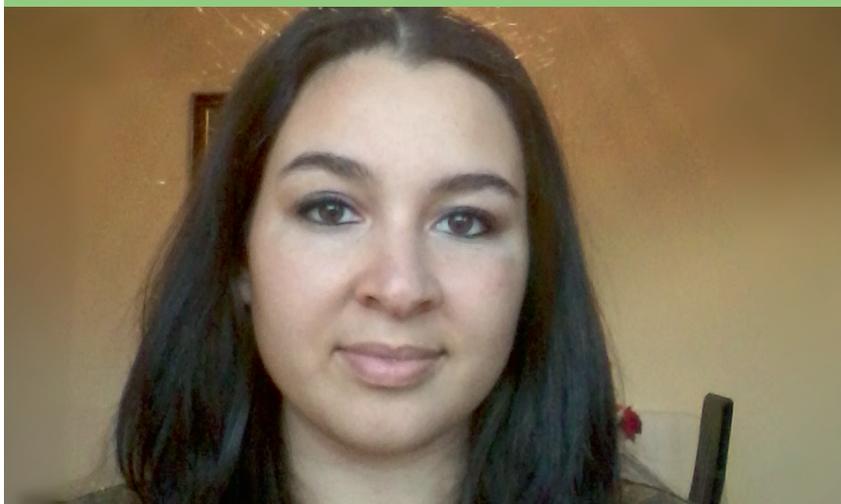
Fügen Sie nun die **Fadennudeln** hinzu und lassen Sie die Suppe für 5 Minuten köcheln. Schneiden Sie das **Fleisch** in kleine Stücke und geben Sie es mit den **Kichererbsen** in den Topf.

Zutaten

Rezept für 6 Personen:

- 500 g Lammfleisch
- 2 Karotten
- 2 Rüben
- 1 große Schüssel Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Handvoll Koriander
- ½ Handvoll Petersilie
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Cayennepeffer
- 1 TL Raz el Hanout *
- 1 TL Ingwer
- 2 EL Tomatensauce
- 1 Glas Mehl
- 1 Handvoll Fadennudeln

* **Raz el Hanout**: nordafrikanische Gewürzmischung (Muskatnüsse, Zimtstangen, Anis, Veilchenwurzel, Chilischoten, Lavendelblüten, weißer Pfeffer, getrocknete Ingwerwurzel, Gewürznelke, Pimentkörner, Kardamomkapseln, Galganwurzel)



Köchin Rahma Adda:

Diese Suppe erinnert mich an die Fastenzeit, da sie meistens nur da gegessen wird.

Chorba

Algerien

Zubereitung

Schneiden Sie das **Fleisch** in kleine Stücke und legen Sie es in den Topf. Nun wird das **Gemüse** in kleine Würfel geschnitten, die **Tomaten** werden geschält und entkernt und die **Zwiebel** gehackt. Nun fügen Sie das Gemüse, die **Tomaten**, die **Zwiebel**, die **Kichererbsen**, das **Tomatenmark** und den fein gehackten **Koriander** zum **Fleisch** dazu.

Fügen Sie $\frac{3}{4}$ der fein gehackten **Minzblätter**, **Öl**, **Gewürze** und ca. 1 TL **Salz** hinzu. Das Ganze für etwa 10 Minuten, unter ständigem Rühren, kochen lassen. Fügen Sie nun so viel **Wasser** hinzu, dass das **Fleisch** und das **Gemüse** zur Hälfte bedeckt sind. Lassen Sie es ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Rühren nicht vergessen.

Fügen Sie 1,5 bis 2 Liter **Wasser** hinzu, je nachdem, wie fest die Suppe sein soll. Fügen Sie evtl. noch etwas Salz hinzu und lassen Sie die Suppe 30 Minuten kochen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit werden die **Fadennudeln** hinzugefügt.

Fügen Sie vor dem Servieren die übrigen **Minzblätter**, den **Koriander** und ein paar Prisen **Zimt** und **Pfeffer** hinzu. Sie können die Suppe mit **Zitronenschnitzen** servieren.

Zutaten

Rezept für 6 Personen:

- 400 g Rindfleisch
- 4–5 Tomaten
- 2 kleine Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Handvoll Kichererbsen
- 1 Bund Koriander
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter
- 4 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer (schwarz)
- $\frac{1}{2}$ TL Zimt
- 1 TL Koriandersamen (gemahlen)
- 1 Handvoll Fadennudeln oder Weizenschrot
- Salz
- Zitrone

Köchin Farida Adda: Diese Suppe erinnert mich an die Fastenzeit, da sie meistens nur da gegessen wird. Sie erinnert mich an das lange gemeinsame Essen bis in die späten Abendstunden.



Bourbonen-Suppe

Frankreich

Zubereitung

Die **Fleischbrühe** aufkochen lassen; **Pfefferkörner**, **Estragon** und das **Lorbeerblatt** dazugeben; evtl. noch eine Prise **Zucker**. Das **Schweinefleisch** hineingeben, die Suppe wieder aufkochen lassen und das Fleisch 40–50 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen.

In der Zwischenzeit aus **Ei**, **Mehl**, **Fett** und **Gewürzen** den Teig kneten, ausrollen, zu **Rhomben** (Form vom Teig in der Suppe; „Kristalle“) austrädeln und etwas trocknen lassen. **Sellerie** und **Mohrrübe** putzen, **Zwiebeln** enthäuten und mit **Nelken** bestecken. **Gemüse** zum **Fleisch** geben und weitere 40 Minuten kochen lassen. Nach 10 Minuten die **Rhomben** dazugeben und 30 Minuten garen lassen. **Fleisch**, **Mohrrüben** und **Sellerie** herausnehmen, kleinschneiden und wieder in die Brühe geben, **Zwiebeln** entfernen, nicht verwenden.

Zutaten

Für die Brühe:

- 1,5 L Fleischbrühe
- 1 TL Pfefferkörner
- ½ TL getrockneter Estragon
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g Schweinefleisch
- 6 Gewürzknollen
- 2 Zwiebeln
- 1 Mohrrüben
- ½ Sellerieknolle

Für die Einlage:

- 2 Eier
- 200 g Mehl
- 50 g Margarine oder Butter
- Prise Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 Tasse Erbsen

Koch Rolf Weber, Cafè Löffel:

Die Bourbonen waren eine franz. Herrscherfamilie aus dem 13. Jhd. Es ist ein altes, wenig bekanntes Rezept.



Graupensuppe

Syrien, aus der alten aramäischen Küche

Zubereitung

Rindergulasch und **Rollgerste-Graupen** im Voraus kochen. Den **Joghurt** mit **Wasser** verdünnen und unter rühren zum Kochen bringen. **Gemüsebrühe, Rindergulasch** und **Rollgerste-Graupen** zum gekochten **Joghurt** geben. Unter Rühren alles verkochen, fertig: **Guten Appetit!**

Zutaten

1,5 kg Rindergulasch
1 kg Rollgerste-Graupen
1 kg Naturjoghurt
5 L Wasser zum verdünnen
2 EL Salz
4 Würfel Gemüsebrühe
1 Zwiebel
Pfeffer

Köchinnen Laila Nowaya und Odisho Youkhanna:

Das ist eine sehr alte, bekannte und nährreiche Suppe. Ich verbinde mit dieser Suppe meine alte aramäische Kultur. An traditionellen Festen wie Maria-Himmelfahrt am 15 August wurde diese Suppe immer gekocht.



Orientalische Kürbissuppe

mit asiatischen & orientalischen Aromen

Deutschland

Zubereitung

Kleingeschnittene **Zwiebeln** in einem großen Topf glasig dünsten. **Karotten** und **Kartoffeln** waschen, schälen und würfeln. Den **Kürbis** waschen, die **Kürbiskerne** entfernen und ebenfalls würfeln. Den **Ingwer** schälen und reiben. Alle **Gemüsewürfel** und den **Ingwer** zu den **Zwiebeln** geben, kurz anrösten und mit dem **Gemüsebrühepulver** vermengen.

Ca. 700 ml **Wasser** zugeben und ca. 20–25 Minuten garen. Danach die Suppe pürieren und noch ca. 500 ml heißes Wasser angießen und gut verrühren. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Kurkuma** und **Kreuzkümmel** würzen und die **Kokoscreme** unterrühren. Als Garnitur geröstete, kleingeschnittene Kürbiskerne darüber streuen.

Guten Appetit!

Zutaten

Rezept für 8 Personen:

1,8 kg Hokaido-Kürbis

1 EL Butter

1 große Zwiebel

1 große Kartoffel

1 große Karotte

2 EL Gemüsebrühe-Pulver

1,2 L Wasser

30 g Ingwer, frisch

300 ml Kokoscreme

2 EL Kürbiskerne

Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

Köchinnen und Köche sind 12 SchülerInnen der Klasse VAB: Nergis Dumlu, Gamze Karagözoglu, Dominique Klumpp, Selina Rademacher, Justina Zürcher, Jennifer Belsch, Fatuscha Nimani, Janina Eble, Michel Christoph, Melissa Kaya, Alicia Sanchez, Sandra Avdijaj, Frau Schaub-Roll und Karin Pardeyke (Berufliche Schule im Mauerfeld):

Die deutschen Schülerinnen lieben diese Suppe, weil sie Ihnen von zuhause bekannt ist, die türkischen Schülerinnen mögen sie auch sehr, vor allem in dieser abgewandelten Form.



Syrischer Eintopf

Syrien

Zubereitung

Ein Topf **Wasser** erhitzen. **Zwiebeln, Kartoffeln** und **Karotten** schälen. **Kartoffeln** würfeln, **Karotten** in Scheiben schneiden, **Blumenkohl** in Röschen teilen. **Lammknochen, Erbsen, Zwiebeln** und das restliche Gemüse ins Wasser geben. Eventuell **Wasser** nachgeben. Kochen, so dass das **Gemüse** noch knackig ist, danach nach Geschmack würzen.

Zutaten

1 kg Kartoffeln
1 kg Lammknochen
800 g Erbsen
500 g Karotten
2 EL Hühnerbrühe
1 Brathähnchen
1 kleiner Blumenkohl
2 Zwiebeln
2 Prisen schwarzer Pfeffer
1 Prise Gwyn (Gewürz)
Gewürzsalz
weißer Pfeffer

Köchin Aida Hassan:

Ich verbinde diese Suppe mit meiner Heimat Syrien.



Ajíaco-Hühnersuppe

Bogotá-Kolumbien

Zubereitung

1,5 Liter Wasser mit **Lauch**, einer ganzen **Zwiebel** und **Karotte** mit **Salz** und **Pfeffer** und **Guascas** zum Kochen bringen. **Hühner Teile** und **Mais** zugeben und 20 Minuten kochen. **Festkochende Kartoffeln** zugeben und weitere 10 Minuten kochen, **mehlige Kartoffeln** zugeben und nochmal 20 Minuten kochen.

Hühner Teile hinausnehmen, zerkleinern und warm stellen. Den Rest noch einmal 10 Minuten kochen lassen. Umrühren bis die Suppe etwas cremig und gebunden ist.

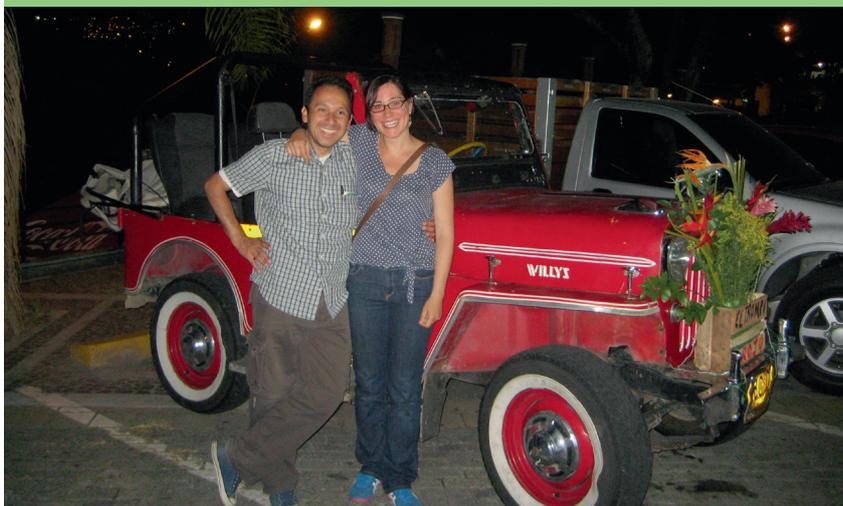
Die Suppe in die Teller verteilen, die zerkleinerten **Hühner Teile**, **Kapern** und **Crème fraîche** hinzugeben. Mit **Avocadostücken** und evtl. frischem **Koriander** separat servieren.

Zutaten

Rezept für 4 Personen:

- 4 Hühnerbrüste oder Schenkel mit Haut
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- 500 g fest kochende Kartoffeln, würfeln
- 300 g mehlige Kartoffeln, würfeln
- 300 g gelbe Süsskartoffeln
- 2 Maiskolben in große Stücke schneiden
- 2 Avocados
- 1 Bund frische oder getrocknete Guascas Blätter
- Salz, Pfeffer
- Kapern
- Crème fraîche
- evtl. frischer Koriander

Köche Javier Diaz und Helga Tertinegg: Mit der Suppe verbinden wir Besuche in Bogotá bei Tía Flor.



Zupa Ogorkowa

Polen

Zubereitung

Das **Fleisch** kochen. Danach wird das **Gemüse** gerieben und die **Kartoffeln** gewürfelt. Das gut gekochte **Fleisch** aus der Brühe nehmen und klein schneiden. Wenn die **Gemüsebrühe** fertig ist, die geriebenen **Gurken** und das **Salzgurkenwasser** dazugeben.

Zum Schluss geben Sie **Dill** und **Gewürze** in die Suppe hinein. **Smacznego! Guten Appetit!**

Zutaten

1 kg Hähnchen
4–5 Kartoffeln
4–5 Salzgurken
1 Bund Suppengemüse
1 Glas Salzgurkenwasser
Dill, Salz, Pfeffer,
Sahne nach Geschmack

Köchinnen Anna Hutnik und Halina Panczyk



Sauerkrautsuppe

Polen

Zubereitung

Die **Kartoffeln** waschen, schälen und schneiden. **Kartoffeln** ins Wasser werfen, zusammen mit den **Karotten** und **Zwiebeln** und mit **Vegeta**.

Suppenknochen waschen und mit **Lorbeerblätter**, 1 EL **Öl** zum **Wasser** geben. Alles zusammen aufkochen. **Kartoffeln** und **Suppenknochen** weich kochen. **Sauerkraut** mit Wasser übergießen, so nimmt die Säure ab. In den Topf zugeben mit 1 EL **Öl**.

Gebratener **Speck** in kleine Würfel schneiden und am Ende in den Topf geben. **Speck** zusammen mit der Suppe 1 Minute kochen lassen. Fertig!

Zutaten

- ½ kg **Kartoffeln**
- ½ kg **Sauerkraut**
- 250 g **Suppenknochen**
- 250 g **gebratener Speck**
- 2 EL **Öl**
- 2 EL **Vegeta (Gewürzmischung)**
- 3 **Karotten**
- 2 **Lorbeerblätter**
- 1 **Zwiebel**
- Salz, Pfeffer**

Köchin Danuta Kozłowska



Scharfe Kürbissuppe

Deutschland/Brasilien

Zubereitung

Das **Gemüse** klein schneiden. Die **Zwiebeln** im Topf mit ein bisschen **Butter** anbraten. Das ganze **Gemüse** hinzufügen, 10 Minuten anbraten lassen. **Chili** und **Ingwer** und **Curry** hinzufügen. Am Ende pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Zutaten

2 Karotten
2 Zwiebeln
1 Hokkaido Kürbis
1 rote Paprika
1 Stange Sellerie
1 EL Chili
50 g Ingwer
Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Curry

Koch Mauricio Proano



Marokkanische Suppe

Marokko

Zubereitung

Die **Mandeln** werden gekocht, geschält und zerkleinert, dann mit dem **Fleisch, Zwiebel, Salz, Pfeffer, Safran, Ingwer, Petersilie** und **2 Liter Wasser** ca. 40 Minuten gekocht.

Die **Tomaten** halbieren, die Samen entfernen und mixen. Dann die **Mandeln** in der Pfanne mit **Nudeln** und **Tomatenmark** in wenig Wasser lösen und dazugeben.

Die gekochten **Karotten** und **Kartoffeln** mit **Wasser** mixen. Dann die **Butter, Petersilie** und den **Koriander** in die Suppe geben. Bei niedriger Temperatur 10 Minuten kochen und von Zeit zu Zeit umrühren und fertig. Die Suppe heiß trinken.

Tip: Sie können die Suppe mit **Feigen** oder **Datteln** servieren.

Zutaten

200 g Fleisch klein geschnitten
100 g ganze Mandeln
50 g dünne Nudeln
1 TL Ingwer
1 EL gehackter Sellerie
1 EL gehackter Koriander
1 EL gehackte Petersilie
1 EL Butter
3 Tomaten
1 Zwiebel klein geschnitten
1 Karotte
1 Kartoffel
Safran
Pfeffer und Salz
Tomatenmark

**Köchin Khadija Lushimba
Ndengambala**



Nisek

Irak

Zubereitung

Kochtopf mit 2 Liter **Wasser** füllen, aufkochen. **Linsen** dazugeben und 20 Minuten kochen bis die **Linsen** weich sind.

Zwiebel, Paprika, Peperoni klein schneiden und im **Öl** anbraten, danach in den Suppentopf hinzufügen. Mit **Zitronensaft, Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Zutaten

250 g Linsen
2–3 EL Öl
2 L Wasser
2 Zwiebeln
1 Bund Petersilie
1 Paprika
1 Peperoni
1 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Koch Hani Fares



Okroschka

Russland

Zubereitung

Gurke, gekochte **Eier**, **Radieschen**, **Wurst** und gekochte **Kartoffeln** in Würfel schneiden. **Dill** und **Zwiebeln** fein hacken. **Zitronensaft**, **Salz** und **Mineralwasser** hinzufügen.

Zutaten

Rezept für 7 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 300 g Wurst
- 100 g Zwiebeln
- 100 g frischer Dill
- 10–15 Ei
- 3 L Mineralwasser
- 3 EL Zitronensaft
- 4 Becher Sahne (30%)
- 1 TL Salz
- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen

Köchin Marjam Sataeva:

Die Suppe ist besonders lecker.



Internationales
Suppenfest



Kürbissuppe

Sachsen

Zubereitung

Kürbis schälen, Kerne und grobe Fasern im Innern entfernen und in grobe Streifen schneiden. **Zwiebeln** würfeln, **Möhren** und **Apfel** grob raspeln.

Kürbis, Zwiebeln, Möhren- und **Apfelraspel** in **Öl** unter Rühren braten. Wenn der **Kürbis** gar, aber noch fest ist, die **Gemüsebrühe** zugießen und kochen, bis das **Gemüse** weich ist (Dauer: ca. 20 Minuten). Suppe pürieren, 1 Messerspitze **Muskat**, kleinstgehackte **Chilischote** und die saure **Sahne** einrühren, mit **Petersilie** garnieren.

Zutaten

Für 4 Personen

500 g Kürbis

250 g Möhren

1 Zwiebel

1 Apfel

2 EL Öl

$\frac{3}{4}$ L Gemüsebrühe

3 EL Saure Sahne

2 EL Petersilie, gehackt

Pfeffer, Salz, Muskat

1 kleines Stück Chilischote

evtl. etwas kaltgepresstes Kürbiskernöl oder gehackte, leicht geröstete Sonnenblumenkerne zum Garnieren, dazu passen auch kleine Stückchen Lachs und gebratene Garnelen

**Köche Jacqueline und Guido
Schöneboom**



Almsuppe-Yayla corbasi

Türkei

Zubereitung

Reis in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. **Zwiebel** schälen und klein würfeln. 30 g **Butter** in einem Suppentopf erhitzen und die **Zwiebel** bei mittlerer Hitze darin glasig dünsten. 1/4 **Fleischbrühe** angießen und zum Kochen bringen. **Reis** in die Brühe geben, bei schwacher Hitze zugedeckt 20–30 Minuten garen, bis er weich ist.

Joghurt, Eier und **Mehl** in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren. 1 Schöpflöffel mit 1/4 L heißer Brühe unterquirlen. Die **Brühe** mit dem **Reis** vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen und die **Joghurt-Eier-Mischung** hineinrühren.

Suppe bei mittlerer Hitze und unter ständigem Rühren leicht erhitzen, bis sie dicklich wird. Sie darf nicht mehr kochen, denn sonst gerinnt sie. Mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronensaft** abschmecken.

In einem Pfännchen die restliche **Butter** erhitzen, bis sie schäumt. **Minze** untermischen, alles in die Suppe rühren und diese mit frischem **Fladenbrot** oder **Weißbrot** servieren.

Zutaten

Für 4–6 Personen:

- 80 g Langkornreis
- 60 g Butter
- 1 große Zwiebel
- 1 1/2 L Fleischbrühe
- 350 g säuerlicher Vollmilchjoghurt
- 2 kleine Eier
- 1 schwach gehäufter EL Mehl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 EL Zitronensaft
- 1 1/2 TL getrocknete Minze

Köchin Elmaziye Eltemur:

Auf den Hochebenen siedeln die von der Viehwirtschaft lebenden Familien bis zum Wintereinbruch nach Nomadentradition in Zelten aus dunklem Ziegenhaar und verarbeiten Milch zu Butter und Käse. Von hier stammt auch die „Yayla Corbasi“, die Almsuppe.



Egusi

Nigeria

Zubereitung

Das **Suppenfleisch** und das **Suppenhuhn** mit Wasser, etwa eine halbe Stunde kochen. Danach fügt man das **Rotöl** mit dazu, sowie **Zwiebel**, **Salz**, **Maggi** und **Pfeffer**. Alles etwa fünf Minuten kochen lassen. Danach kommt der **Crayfish** und **Egusi** dazu, dann wird es etwa 3 Minuten gekocht. Zwischendurch wird alles umgerührt und zum Schluss kommt **Ukezi** mit hinein. Nun das ganze noch etwa 10 Minuten köcheln lassen.

Zutaten

Rezept für 5 Personen:

- 1,2 kg Suppenhuhn
- 500 g Suppenfleisch
- 250 g Crayfish
- 400 g Egusi (Kerne einer bestimmten Melonensorte) ersatzweise auch Kürbiskerne
- 5 TL Rotöl
- 1 Würfel Maggi
- 1 TL Pfeffer
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Wasser
- 3 EL Ukezi
- 1 TL Salz

Koch Nnanna Emmanuel Odike: Die Suppe schmeckt lecker. Mein Heimatessen.





Rezeptbuch