

# Harira

## Algerien

### Zubereitung

**Fleisch** und **Zwiebeln** fein würfeln und im **Öl** anbraten, dann **Salz** und heißes **Wasser** hinzufügen. Aufkochen lassen, **Gewürze** und passierte **Tomaten** zugeben. **Sellerie, Lorbeerblätter** und **Petersilie** zusammenbinden, im Bund in die **Suppe** geben. Suppe köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

Fleisch aus der Suppe nehmen, Brühe durch ein Sieb geben, Brühe und Fleisch zusammen zurück in den Topf und mit Salz abschmecken.

Etwas **Gerstengries** dazugeben. Wenn der Gries weich ist, ist die Suppe fertig.

### Zutaten

#### Rezept für 8 Personen

1 kg Lammfleisch

1 EL Diestel-Öl

1 EL Salz

4 l Wasser

1 EL Gewürzmischung „Ras Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry)

Pfeffer, Ingwer, Paprikapulver, Zimt, Safran, Curry, Stangensellerie, Lorbeerblätter, Petersilie, passierte Tomaten, Zwiebel, Gerstengries

#### Köche Benotmane und Rahma Adda

Diese Suppe erinnert mich an die Fastenzeit, da sie nur dann gegessen wird. Sie erinnert mich an das lange gemeinsame Essen bis in die späten Abendstunden, an die leckeren Hauptgerichte. Die Suppe wird als Vorspeise gegessen, dann kommt eine Teepause, danach das Hauptgericht.



# Linsensuppe

Homs in Syrien

## Zubereitung

Die **Linsen** im kalten Wasser säubern. Das **Wasser** solange wechseln, bis es klar ist.

Die **Zwiebel** schälen, klein schneiden und ins heiße Wasser geben, mit dem **Kümmel** kochen.

Die Linsen dazu geben, **salzen**. Das Wasser köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen sind. Abschmecken je nach Geschmack.

Die Suppen beim Ausgeben mit **Zitrone** beträufeln.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

150 g Linsen  
1 Zwiebel  
½ TL Kümmel  
1 ½ L Wasser  
½ TL Salz  
1 Zitrone

### Köchin Alaa al Saka

Die Suppe erinnert mich an mein Land. An Ramadan müssen wir immer eine Suppe kochen. Nach dem täglichen Fasten hat man sehr viel Hunger. Um den Magen wieder an Essen zu gewöhnen isst man zuerst einen Teller Suppe.



# Pilzsuppe

Syrien

## Zubereitung

Die **Pilze** putzen, in Scheiben schneiden. **Butter** und **Öl** in einen Topf schmelzen lassen.

Das **Mehl** dazugeben, verrühren, mit **Milch** vorsichtig ablöschen. Solange rühren, bis eine cremige Suppe entstanden ist. Danach die **Pilzsoße**, **Schlagsahne** und die **Gewürze** in die Suppe geben, verrühren.

**Pilzscheiben** der Suppe zufügen, 15 Min. köcheln lassen, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 - 5 Personen

1 kg frische Pilze

3 L Milch

200 ml Öl

100 g Butter

1 TL Salz

1 TL weißer Pfeffer

100 ml Schlagsahne

100 g Mehl

50 g Pilzsoße

### Köchin Shoaa Alsarie

Gesunde und leckere Pilzsuppe, mit Schlagsahne und Pilzsoße verfeinert.



# Gemüse- Hähnchensuppe

Syrien

## Zubereitung

**Zwiebeln, Knoblauchzehen, Karotten, Kartoffeln** schälen, fein würfeln. **Broccoli** und **Blumenkohl** in Röschen teilen, waschen. **Filets** in Stücke schneiden.

In einem großen Topf im Öl, Zwiebeln, Karotten, Kartoffeln und Knoblauchwürfel anbraten, 5 Min. dünsten lassen. Danach die Filetwürfel, Erbsen, Broccoli und Blumenkohl dazugeben, mit dem **Wasser** ablöschen. **Pfeffer** und **Salz** dazugeben, aufkochen lassen und 25 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 - 5 Personen

500 g Hähnchenbrustfilets  
200 g Broccoli  
2 Zwiebeln  
5 Knoblauchzehen  
200 g Erbsen  
200 g Kartoffeln  
200 ml Öl  
200 g Karotten  
200 g Blumenkohl  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
2 L Wasser



### Köchin Yamen Shikh Al Zour

Mich verbindet die Suppe mit meiner Mutter, sie ist sehr gesund aufgrund der Vitamine und dem vielen Gemüse..

# Spinatsuppe mit Linsen

Syrien

## Zubereitung

**Linzen** in kochendes **Wasser** geben (nicht salzen), weich kochen, Wasser abschütten. **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen und würfeln, 1 - 2 Min. im heißen **Öl** glasig dünsten. Mit den **Gewürzen** bestäuben, kurz anschwitzen, dann mit heißer **Gemüsebrühe** ablöschen. Linzen zugeben. Leicht **salzen** und aufkochen lassen. Zugedeckt ca. 20 Min. garen lassen.

Inzwischen **Spinat** putzen und gründlich waschen. In reichlich kochendem **Salzwasser** 2 - 3 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, dann etwas ausdrücken. Eine Kelle Linzen herausheben. Übrige Suppe pürieren und mit **Zitronensaft** würzen und nach Geschmack abschmecken. Linzen und Spinat zufügen und abschmecken. Dazu passt Fladenbrot.

## Zutaten

### Rezept für 4 – 5 Personen:

1/2 Knoblauchknolle  
500 g rote Linzen  
100 g Zwiebeln  
5 L Wasser  
5 L Gemüsebrühe  
200 ml Sonnenblumenöl  
2 kg Blattspinat, jung  
5 EL Zitronensaft  
3 TL Salz  
1 TL weißer Pfeffer  
1 TL schwarzer Pfeffer

### Köchin Eiman Alsarie:

Eine besonders schmackhafte vegetarische Suppe. Gesund und Vitaminreich durch die frischen Zutaten wie Spinat und rote Linzen.



# Rindersuppe mit Fleischklößchen

Kasachstan

## Zubereitung

**Bouillon:** *Suppenfleisch* mit **Salz**, **Pfeffer**, **1 Zwiebel**, und **Karotte** in 2 L kaltem **Wasser** geben, aufkochen lassen und für 2 Std. bei geringer Hitze köcheln lassen. Schaum von der Brühe abschäumen. Fleisch aus der Brühe nehmen und die Brühe durchsieben.

**Fleischklößchen:** **1 Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein hacken. **Hackfleisch**, **Knoblauch**, **Zwiebel**, **Pfeffer** und **Salz** gut vermengen, in Walnussgroße Klößchen formen.

**Suppe:** Restliche **Zwiebeln** und **Kartoffeln** schälen, fein würfeln und in die Suppe geben. 15 – 20 Min kochen lassen. Dann **Dill**, dem **Lorbeerblatt** und **Petersilie** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Die Klößchen in die Suppe geben und 10 Min. köcheln lassen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

400 g Rinderhackfleisch  
160 g Zwiebeln  
1 kleine Knoblauchzehe  
4 – 5 mittelgroße Kartoffeln  
1 Lorbeerblatt  
1 EL Dill, gehackt  
1 EL Petersilie, gehackt  
1 Karotte  
600 g Suppenfleisch mit Knochen vom Rind  
2 L Wasser  
Salz, Pfeffer

### Köchin Elsa Bernhardt

Eine typische Suppe zum Mittagessen, als Familienessen und bei Kindern sehr beliebt.



# Flädlesuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Brühe:** Das **Wasser** erhitzen, **Sellerie** und **Zwiebel** schälen, 2 **Karotten** und ein **Lauch** waschen und alles in große Stücke schneiden. Das **Gemüse** und die **Lorbeerblätter** in das kochende Wasser geben und ca. 45 Minuten kochen lassen. Während die Brühe gekocht wird, die restlichen **Karotten** und **Lauch** schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. **Petersilie** waschen und klein hacken. Nach 45 Minuten das gekochte **Gemüse** aus der Brühe nehmen und das Beilagen-gemüse (**Karotten** und **Lauch**) zufügen, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend die Suppe mit **Salz**, **Pfeffer** und **Muskatnuss** abschmecken.

**Flädle/Pfannkuchen:** **Mehl** mit **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. Eine Pfanne erhitzen, etwas **Öl** in die Pfanne geben und den Teig dünn einfüllen. Den 1. Pfannkuchen testen, ob die Salzmenge ausreicht, evtl. die Masse nachsalzen. Die ganze Masse zu dünnen Pfannkuchen verarbeiten und abkühlen lassen.



## Zutaten

### Rezept für 4 – 6 Personen

1 L Wasser  
2 Sellerieknollen  
12 Karotten  
2 Bund Petersilie  
2 Lorbeerblätter  
5 Lauchstangen  
5 Zwiebeln

### Pfannkuchen:

500 g Mehl  
700 ml Milch  
6 Eier  
Öl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Pfannkuchen in möglichst dünne Streifen = Flädle schneiden.

**Brühe in Suppentassen füllen, Flädle dazugeben und gehackte Petersilie darüber streuen.**

*Köchinnen und Köche sind die Kinder, die das Kinder- und Jugendbüro besuchen:*

Das Besondere ist, dass die Kinder vor Ort gemeinsam die Suppe zubereiten. Eine leckere, gesunde und traditionelle Suppe aus Baden!

# Hokkaido-Kürbissuppe

Deutschland

## Zubereitung

In einem 5 Liter Topf ca. 4 Liter **Wasser** einfüllen und aufkochen.

Der **Hokkaido Kürbis** (ohne zu schälen) in Würfeln schneiden und ins kochende Wasser geben.

Die **Kartoffeln** schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und zusammen mit dem **Sellerie** auf einer groben Reibe reiben, den **Lauch** und die **Petersilie** waschen, zerkleinern und alles in den Topf geben und weiter kochen lassen. Die Zutaten müssen so lange gekocht werden bis sie weich genug sind um die zu pürieren. Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Danach kann die Suppe serviert werden. Zum Schluss kann man je nach Geschmack pro Teller einen kleinen Löffel **Schmand** oder **Sahne** dazu geben.

## Zutaten

### Rezept für 10 – 12 Personen

ca. 1,5 kg Hokkaido- Kürbis

1 Kg Kartoffel

1 Kg Karotten

200 g Sellerie

1 Lauchstange

1 Becher Schmand oder Schlagsahne

1 Bund Petersilie

1 Löffel Salz

4 L Wasser

Pfeffer, Paprika Pulver

### Köchin Monika Brede

Mit der Suppe verbinde ich eine schöne, goldene Herbstzeit in Deutschland.



# Hanauer Bollesupp

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Fleischbrühe:** Dafür **Fleischabschnitte** oder **Fleischknochen** mit **Wasser, Karotten, Lauch, Sellerie, Salz** und **Pfeffer** 2 Std. kochen lassen. ½ Std. vor dem Absieben **Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz** und **Muskat** zugeben und mitkochen.

**Klößchen:** **Hackfleisch** mit 6 g **Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian, Worcestersauce** und **Majoran** vermischen, zu kleinen Bällchen formen. In heißem Salzwasser aufkochen, herausnehmen.

**Suppe:** **Grünkernmehl** in ½ l kalter **Brühe** glattrühren. Restliche Brühe aufkochen lassen und das angerührte Mehl unter rühren dazugeben. 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Klößchen dazugeben.

**Toastscheiben** rösten, in Würfel schneiden und zum Schluss die **Kracherle** obenauf geben, mit **Schnittlauch** oder **Liebstockel** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

140 g Grünkernmehl  
1,5 L kräftige Fleischbrühe  
200 g gemischtes Hackfleisch  
20 g Semmelbrösel  
1 Ei  
2 Toastscheiben  
Karotten, Lauch, Sellerie, Nelken, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz, Muskat, Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Petersilie, Liebstöckel, Schnittlauch, etwas Worcestersauce

**Köche Isabela Beck und Wolfgang Steimer von Cafe Löffel, Lahr**

Gehaltvoll, gesund und lecker!



# Linsensuppe

Kurdistan

## Zubereitung

**Linsen** waschen, abtropfen lassen. **Zwiebeln** schälen, würfeln. Linsen mit den **Zwiebelwürfel** in **Öl** in einem Topf anbraten. Mit dem **Wasser** ablöschen. Danach alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

Nachdem die Linsensuppe unter zeitweisem rühren aufgekocht wurde, den Herd auf niedriger Stufe für 20 – 30 Min. köcheln lassen. Bitte beim Kochen den Deckel auf dem Topf lassen und ab und zu umrühren.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

1,5 kg gelbe Linsen  
2 Zwiebeln  
4 EL Salz  
2 EL Pfeffer  
3 - 4 L Wasser  
4 – 5 EL Öl

### Köchin Roza Darwisch:

Ich hatte dieses Rezept von meiner Oma.



Roza Darwisch mit Mutter und Kinder

# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

In einen großen Topf **Öl** erhitzen. **Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten** und **Knoblauch** schälen, fein würfeln. Würfel ins **Öl** geben und andünsten. **Salz** und heißes **Wasser** hinzugeben, aufkochen lassen. In die heiße Suppe **Linsen, Gemüsebrühe, Pfeffer** und **Curry** unterrühren und ca. 20 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

500 g rote Linsen  
4 Karotten  
4 Zwiebeln  
4 Kartoffeln  
2 EL Salz  
2 EL Gemüsebrühe  
2 EL Curry  
3 Knoblauchzehen  
2 TL Pfeffer  
2 L Wasser  
Öl



**Köche Solaf Zaido Edo und Bazen Kret Merza**

Die Zubereitung ist einfach. Die Suppe schmeckt gut und ist sehr gesund.

# Algerische Tomatensuppe

Algerien

## Zubereitung

Zwiebel schälen, **Zwiebel**, **Putenfleisch** und **Aprikosen** fein würfeln, Zwiebelwürfel im **Öl** anbraten bis sie anfangen zu bräunen. Putenfleisch hinzugeben und mitbraten, danach die Aprikosenwürfel dazu. Alles einige Min. rösten und umrühren damit nichts anbrennt.

Dann die **Tomaten** und **Tomatenmark** dazugeben und aufkochen lassen. Nach Geschmack mit **getrocknete Minze**, **gemahlene Chili**, **Salz**, **Pfeffer**, **Balsamico-Essig** und **Gemüsebrühe** würzen. **Wasser** dazugeben und immer weiterköcheln lassen. Zwischendurch Wasser nachgießen und evtl. nachwürzen. Die Suppe ca. 60 Min. köcheln lassen.

Mit Fladenbrot servieren.

## Zutaten

### Rezept für 10-15 Personen

1 kg Putenbrust  
4-6 Zwiebeln  
200 g getrocknete Aprikosen  
4 Dosen Tomaten (Pizza-Tomaten)  
100 ml Pflanzenöl  
½ Tube Tomatenmark  
2-4 EL Balsamico-Essig  
Wasser nach Bedarf  
getrocknete Minze  
gemahlene Chili  
Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe

*Köche sind die Teilnehmer von  
der Heimatküche Lahr (EEB)  
in Cooperation mit dem  
Freundeskreis Flüchtlinge Lahr*

Im Originalrezept wird Lammfleisch verwendet.  
Tipp: Wenn die Suppe etwas dicker eingekocht wird, schmeckt sie auch sehr gut als „Soße“ zum Reis.



# Herbstmilch

Deutschland

## Zubereitung

Die **Dickmilch** in eine Schüssel geben und mit **Mehl** so lange verrühren, bis sie cremig ist. Unterdessen das **Wasser** aufkochen.

Wasser vom Herd nehmen und die mit Mehl vermischte Dickmilch einrühren. Dann wieder auf den Herd stellen und bei geringer Hitze unter rühren einköcheln lassen. Nun den **saurem Rahm** in die kochende Suppe geben.

Weiter rühren, mit **Salz** abschmecken. **Kräuter** waschen, fein hacken und in die Suppe geben.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 ml Dickmilch

300 ml Wasser

200 ml sauren Rahm (oder Schmand)

2 EL Mehl (leicht gehäuft)

Salz, Pfeffer

frische Kräuter nach Belieben

*Köche sind die Teilnehmer von der Heimatküche Lahr (EEB) in Cooperation mit dem Freundeskreis Flüchtlinge Lahr*

Ich liebe Rucola, daher habe ich statt der Kräuter Rucola klein gehackt. Gut zur Suppe schmecken Bratkartoffeln oder knusprige Croutons. Röstzwiebeln dazu sind auch lecker.



# Kartoffel-Fisch-Suppe

Karibik

## Zubereitung

**Zwiebel, Süßkartoffeln** und **Karotten** schälen, Zwiebel und Karotten fein würfeln, Kartoffeln in feine Scheiben schneiden. **Zwiebeln, Kartoffeln, Fisch, Oregano, Zimt** und die Hälfte der **Brühe** in einen Topf geben. Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Alles fein pürieren und danach die restliche Brühe zugeben und langsam wieder erhitzen. Hitze reduzieren, **Sahne** zugeben, wieder erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Heiß mit **Petersilie** garniert servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

½ Zwiebel  
175 g Süßkartoffeln  
175 g Meeresfisch ohne Haut  
(z.B. Tilapia)  
50 g Karotten  
1 TL frischer Oregano  
½ TL Zimt  
1 ¼ L Fischbrühe  
75 ml Sahne  
frisch gehackte Petersilie

*Köche sind die Teilnehmer von  
der Heimatküche Lahr (EEB)  
in Cooperation mit dem  
Freundeskreis Flüchtlinge Lahr*



# Puppenkappes Creme vom Suppenkasper

Rosenkohlcremesuppe  
Deutschland

## Zubereitung

**Kohl** waschen, putzen, Röschen halbieren. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und würfeln. 2 EL **Öl** in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Rosenkohlhälften zugeben, andünsten. Mit **Brühe** ablöschen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Für die Croutons **Kräuter** waschen, trocken tupfen. Mit 100 ml Öl im Zerkleinerer zu einem **Kräuteröl** mixen. Mit **Salz** würzen. **Brot** in Würfel schneiden, **Butter** in einer Pfanne schmelzen. Brotwürfel darin anrösten. Ca. 1/3 des Kräuteröls zufügen, die Croutons kurz darin schwenken. Vom Herd ziehen.

**Sahne** zur Suppe geben, Suppe fein pürieren. **Crème Fraiche** unter Rühren zugeben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe anrichten mit einigen Croutons bestreuen und mit etwas Kräuteröl beträufeln. Übrige Croutons und restliches Öl dazu reichen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g Rosenkohl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Öl  
750 ml Gemüsebrühe frisch zubereitet  
1/2 Bund Petersilie + Basilikum  
100 g Dinkelbaguette  
1 EL Butter  
100 g Crème Fraiche  
100 g Schlagsahne  
Salz, Pfeffer

### Ralf Hennings Suppengeschichte:

Am Anfang meines Lebens war ich ein Suppenkasper und habe mich erfolgreich geweigert Suppe zu essen. Inzwischen bin ich Liebhaber von allen Arten von Suppen. Diese hier von mir gekochte Suppe gab es bei uns zuhause nur sehr selten und nur wenn es frischen Puppenkappes gab, also eine Wintersuppe. Der Rosenkohl wurde bei uns zuhause Puppenkappes genannt, weil er aussieht wie ein kleiner Weißkohl, der in Westfalen nur Kappes heißt.



# Zupa ogórkowa - Gurkensuppe (vegetarisch)

Polen

## Zubereitung

2 Liter **Wasser** kochen. 2 **Brühwürfel** darin auflösen, **Lorbeerblatt, Nelkenpfeffer, Pfefferkörner, Kartoffeln** und **Möhren** (geschält und gewürfelt) in das Wasser geben und auf mittlerer Stufe kochen, bis sie weich sind (ca. 1/2 Std. ). Dann die geriebenen **Gurken** und **Salzgurkenwasser** hinzufügen..  
(**Wichtig:** Gurken erst in die Suppe geben, wenn Kartoffeln und Möhren schon weich sind).  
Gurken auch noch mal 15 Min. kochen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Verfeinern **Sahne** und gehackte **Petersilie** hinzugeben.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 l Wasser  
0,5 kg Kartoffeln  
2 - 3 Karotten  
(oder beliebiges Suppengemüse)  
4 - 5 Salzgurken  
1 Glas Salzgurkenwasser  
Gewürzte nach Geschmack  
1 Lorbeerblatt,  
2 - 3 Körner Nelkenpfeffer  
3 Pfefferkörner,  
2 Brühwürfel,  
Salz, Pfeffer, Petersilie, Sahne

### Köchinnen Halina Pańczyk & Anna Hutnik

In diesem Jahr kochen wir sie vegetarisch 😊 In Polen wird diese Suppe normalerweise mit Fleisch zubereitet.



# Reissuppe

Irak

## Zubereitung

**Hühnerfleisch, Kartoffeln** und **Zwiebeln** fein würfeln und mit dem **Öl** bei geringer Hitze anbraten.

Dann **Salz** und **Wasser** zufügen, aufkochen lassen. Suppe köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.

Dann **Fadennudeln** und **Reis** hinzugeben, umrühren und 20 Min. köcheln lassen. Die Suppe mit **Salz, Paprikapulver** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

100 g Kartoffeln  
1 kg Hühnerfleisch  
2 L Wasser  
100 g Fadennudeln  
100 g Reis  
1 Zwiebel  
1 TL Paprikapulver  
1 TL Pfeffer  
6 EL Öl  
1.5 EL Salz

### Köchin Adiba Khiru

Mich verbindet die Suppe mit meiner Mutter und Großmutter, sie schmeckt sehr lecker und hat einen besonderen Geschmack.



# Rote Bete-Suppe

Polen

## Zubereitung

**Rote Bete** schälen, direkt in den Topf mit dem **Wasser** raspeln, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, aufkochen lassen.

**Kartoffeln** und **Zwiebel** schälen, fein würfeln. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, Alle Würfel mit Salz und Pfeffer in die Pfanne geben, alles zusammen anbraten, danach ich die Suppe geben, solange köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

Als letztes die **Sahne** unterrühren. Mit **Vegeta**, **Salz**, **Essig** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 10 - 15 Personen

500 g Rote Bete  
1 Kg Kartoffeln  
1 Zwiebel  
1 EL Essig  
750 ml Sahne  
1 EL Öl  
5 L Wasser  
1 EL Vegeta  
Salz, Pfeffer

Köchin Danuta Kozłowska



# Hochzeits-Suppe oder Festtags-Suppe

Deutschland

## Zubereitung

Die 2 Liter **Wasser** erhitzen bis das Wasser kocht. Die **Zwiebeln**, **Karotten** und **Sellerie** schälen, **Lauch** und **Pilze** putzen, **Paprika** waschen. **Hackfleisch**, **Speck** und die gewürfelte Zwiebeln mit dem **Öl** anbraten. **Fleischmasse** ins kochende Wasser geben und 10 Min. kochen lassen.

Danach **Pilze**, **Mais** und **Tomaten** dazugeben, weiter kochen lassen. Feingeschnittenen Lauch (halbe Ringe) ebenfalls dazugeben. Dann die **Rinderbrühe** beimischen, verrühren, 10 Min. köcheln lassen, bis der Lauch weich ist.

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

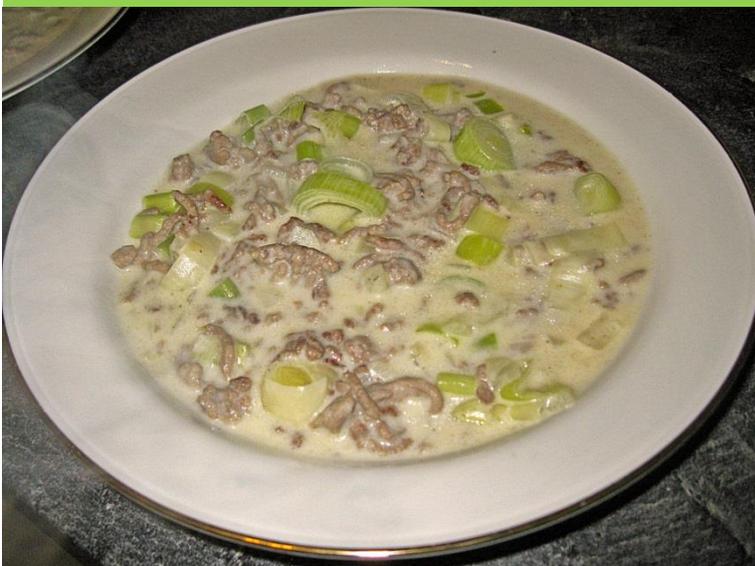
## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

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 P. Kräuterschmelzkäse  
1 Becher Sahne  
Salz und Pfeffer

**Köchin Martha Kuhn**  
vom Bürgerzentrum,  
Kippenheimweiler

Dies war die erste Suppe, die wir in Deutschland selbst gekocht haben. Sie ist mittlerweile die beliebteste Suppe unserer Familie und Freunde. Einfaches und schnell zubereitetes Gericht.



# Hähnchensuppe

Pakistan

## Zubereitung

Das **Hähnchenfleisch** in einen großen Topf geben. mit **Wasser** auffüllen. Solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Fleisch aus dem Topf nehmen, Fleisch klein schneiden. **Karotten** schälen, fein reiben,. Salat fein schneiden, in die Suppe geben. Fleisch zufügen, 15 Min. köcheln lassen. Danach die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **Eier** in eine Schüssel geben, verquirlen und langsam in die Suppe geben. Wenn die Suppe kocht, **Speisestärke** in eine kleine Schüssel geben, Wasser hinzufügen und glatt rühren. Langsam in die Suppe geben, umrühren. Suppe mit **Essig, Salz, Pfeffer** und **Sojasoße** abschmecken.

## Zutaten

5 L Wasser  
1 kg Hähnchenfleisch  
2 Salatblätter  
2 Karotten  
2 EL Sojasoße  
2 EL Essig  
2 Eier  
100 g Speisestärke  
2 kleine Karotten  
1 EL schwarzer Pfeffer  
1 EL Salz,

### *Köchin Lubna Mansoor*

Die Suppe schmeckt sehr gut und ist gut geeignet für die Winterzeit.



# Nisk - Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

**Paprika** und **Zwiebel** fein würfeln, in **Öl** anbraten. **Mangold** waschen und kleinschneiden.

Die gewaschenen und abgetropften **Lin- sen** in **Salzwasser** zum kochen bringen, dabei immer wieder umrühren. Nicht aus den Augen lassen, da sie leicht über- kochen kann. Regelmäßig Wasser hinzu- geben, sodass die Linsen immer mit Wasser bedeckt sind. Paprika-, Zwie- belwürfel und Mangold hinzugeben.

Mit **Salz**, **Pfeffer** und **Saft** 1 **Zitrone** abschmecken. Suppe vom Herd nehmen und ziehen lassen.

Dazu warmes, frisch gebackenes Naan- brot servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 L Wasser  
3 EL Tomatenmark  
1 Zwiebel  
150 g Linsen  
400 g Mangold  
1 Paprika  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone  
200 ml Öl  
2 TL Salz  
Pfeffer

### Köchin Arab Fareeda Mishko

Nisk ist eine traditionelle kurdi- sche Suppe. Die Suppe ist gesund und schmeckt sehr gut.



# Vegetarische Spitzwegerich-Suppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Spitzwegerich** waschen, klein schneiden. **Kartoffeln**, **Ingwer** und **Zwiebel** schälen, in feine Würfel schneiden. Spitzwegerich und Kartoffeln in 1 Liter **Wasser** mit dem **Salz** 20 – 30 Min. gar kochen.

In einer Pfanne **Butterfett** zerlassen, darin Zwiebel- und Ingwerwürfel anbraten. **Curcuma** und **Pfeffer** dazugeben und ganz kurz anbraten, dann die Masse zu den Kartoffeln in den Topf geben, aufkochen lassen. Dann alles pürieren, Suppe auf 1 Liter Menge mit Wasser auffüllen. **Sahne** zugeben, mit Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 50 g Spitzwegerich-Blätter, frisch
- 2 – 3 Kartoffeln
- 1 L Wasser
- 1 TL Salz
- 1 TL Butterfett oder Öl
- 1 Zwiebel, klein
- 1 Ingwer, kleines Stück
- ½ TL Curcuma
- ¼ TL Pfeffer
- ½ Becher Sahne

**Köchinnen V. Horstrup,  
U. Sicheneder, A. Thauson u.a.  
vom Projekt**

**„Miteinander-Wohnen-Lahr“**

Diese Suppe ist vegetarisch und Spitzwegerich wächst als „Unkraut“ überall, d.h. keine Transportkosten! Außerdem ist Spitzwegerich sehr gesund! Und noch dazu sehr kostengünstig!



# Cream of Mushroom Soup

USA

## Zubereitung

**Pilze** schneiden, mit **Butter** und einer großen Prise **Salz** in einem Topf bei mittlerer Hitze anschwitzen, dann bei niedriger Temperatur langsam schmoren lassen. Wenn das aus den Pilzen ausgetretene Wasser verdunstet ist und die Pilze goldbraun sind, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** dazugeben und etwa 5 Min. mitbraten.

Das **Mehl** dazugeben, 2 Min. rühren. **Thymian** hinzufügen, mit **Brühe** und **Wasser** ablöschen. Bei niedriger Hitze eine Std. köcheln lassen.

Thymian entfernen und die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, bis sie cremig ist. **Sahne** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

50 g Butter  
1 kg Champignons  
1 gelbe Zwiebel  
1 EL Mehl, gehäuft  
6 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen  
1 L Hühnerbrühe  
250 ml Wasser  
250 ml Sahne  
Salz, Pfeffer

### Koch Matthias Morton von der Neue Arbeit Lahr (NAL)

Spätestens seit Andy Warhol ist klar, welchen Stellenwert die Champignon-Cremesuppe in der US-Küche hat. Ob zum Aufwärmen an einem kalten Wintertag in Minnesota oder als vielseitige Zutat zu anderen Gerichten, vom Auflauf mit grünen Bohnen bis hin zum Rinderbraten – die Champignon-Cremesuppe hat einen festen Platz in jeder amerikanischen Speisekammer. Anders als der Klassiker aus der Dose ist diese Variante komplett aus frischen Zutaten gekocht.

# Rote Linsensuppe mit Geflügel

Syrien

## Zubereitung

**Linsen** abspülen und abtropfen lassen. Das **Hähnchenfilet** waschen und würfeln. Die **Zwiebel** schälen, würfeln, dazugeben und mit andünsten. **Salz, Pfeffer** und die **Gewürzmischung** hinzufügen, dann die **Geflügelbrühe** und die **Linsen** einrühren.

Die Suppe aufkochen lassen. Dann bei kleiner Hitze ca. 60 Min. köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Die Suppe abschließend mit Salz, Pfeffer und mit der Gewürzmischung abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 10-15 Personen

2 kg Hähnchenbrustfilet  
1 kg Zwiebel(n), fein gewürfelt  
1 kg Linsen, rote  
10 L Geflügelbrühe  
3 EL Zatar  
(syrische Gewürzmischung)  
Salz und Pfeffer

### Köchin

**Linda Nassar Zahr Al Dien**

Mich verbindet die Suppe mit meiner Mutter, sie schmeckt sehr lecker und ist leicht zu kochen.



# Banane-Curry-Suppe

Indien

## Zubereitung

**Olivenöl** in einen heißen Topf geben, darin **Zwiebeln, Karotte, Kartoffeln, Knoblauch** und 3 **Bananen** (alles geschält und gewürfelt) dünsten. Eine Prise **Salz** und **Pfeffer** und die restlichen **Gewürze** dazugeben und kurz mitdünsten. **Chilischote** entkernen, fein gehackt dazugeben, die Suppe wird scharf!

Alles mit **Brühe** auffüllen, 30 Min. köcheln lassen. Sobald die Kartoffeln gar sind, die Suppe pürieren. **Kokosmilch** einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Kokosraspeln** in der Pfanne anrösten. 2 Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Suppe auf die Teller verteilen und jeweils Kokosraspeln einrühren. Mit den Bananenscheiben und ein paar Kokosraspeln garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 5 Bananen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- ½ Chilischote
- 8 TL Kokosraspel
- 1 L Gemüsebrühe
- Olivenöl
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 TL Currypulver, gehäuft
- 1 TL Kreuzkümmel, gehäuft
- 1 TL Kurkuma, gehäuft
- ½ TL Koriander
- Salz, Pfeffer

### Köche sind die Schüler der Kochgruppe vom OHRs, Lahr

Es ist eine vegane Suppe. Die Mischung aus fruchtiger Süße und den pikanten Gewürzen sorgt für ein unvergessliches Geschmackserlebnis.



# Tom Kha Gai

## Kokosnusmilchsuppe

Thailand

### Zubereitung

375 ml **Kokosmilch** mit dem **Wasser** verdünnen, in einen Topf geben und 3 – 5 Min. aufkochen, zwischendurch umrühren. **Zitronengras** flach klopfen. **Filets** und Zitronengras in feine Streifen schneiden. **Galgant** und **Schalotten** schälen, in dünne Scheiben schneiden. Alles in die kochende Kokosmilch geben, bei schwacher Hitze weiter köcheln lassen, bis das Fleisch gar ist.

**Pilze** putzen, halbieren oder vierteln. **Kaffir Limettenblätter** vom Stiel trennen, zerreißen in die Suppe geben, mit **Fischsoße** und **braunem Zucker** würzen, kurz aufkochen lassen. Hitze wieder verringern, die restliche **dickflüssige Kokosmilch** in die Suppe geben, alles gut verrühren und vom Herd nehmen. **Chilis** zerstoßen. Suppe mit **Limettensaft** und **Chili** abschmecken und mit **Korianderblätter** garnieren.

### Zutaten

#### Rezept für 4 Personen

375 ml Kokosmilch  
500 ml Wasser  
125 ml dickflüssige Kokosmilch  
400 g Hühnerbrustfilet  
2 Stängel Zitronengras  
40 g Galgant  
2 Schalotten  
3 Chilis  
1 TL Brauner Zucker  
200 g Champignons  
3 – 4 EL Fischsoße  
3 – 4 EL Limettensaft  
5 Kaffir Limettenblätter  
1 – 2 Stängel Korianderblätter  
1 TL Bananenecken  
(wenn vorhanden)

#### Köchin Suratsavadee Röderer:

Eine köstliche Suppe aus Kokosmilch und aromatischen thailändischen Gewürzen macht das Rezept zu einem exotischen Geschmackserlebnis. Der Geschmack ist mild cremig und würzig (leicht süß, salzig, sauer und scharf). Tom Kha Gai ist eine leckere traditionelle Kokossuppe und eine der beliebtesten Suppen aus der thailändischen Küche.



# Broccolicremesuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Broccoli** waschen, putzen und in Röschen teilen. Strunk grob würfeln. **Zwiebeln** und **Knoblauch** schälen, fein würfeln und im heißen **Fett** glasig dünsten. Broccoli zufügen und mit 3/4 Liter **Wasser** ablöschen. Aufkochen und mit **Salz** würzen. Bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. garen.

Einige Röschen herausnehmen. Restlichen Broccoli mit einem Pürierstab in der Garflüssigkeit pürieren. 200 g **Sahne** unterrühren und Suppe mit **Pfeffer** und **Muskat** würzen. Restliche Sahne halbstreif schlagen. Suppe in Tassen anrichten, mit geschlagener Sahne und übrige Broccoliröschen garnieren. **Toast** rösten, nach Belieben kleine Kreise ausstechen und zur Suppe reichen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

400 g Broccoli  
3 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
30 g Butter oder Margarine  
750 ml Wasser  
250 g Schlagsahne  
4 Scheiben Toastbrot  
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

*Koch Djahan Salar*



# Nisk - Linsensuppe

Syrien

## Zubereitung

Das **Lammfleisch** in etwas gleichgroße Stücke schneiden und mit ausreichend Wasser abdecken, aufkochen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die **Linsen** verlesen, waschen und in den Topf mit dem Fleisch geben und 30 Minuten kochen. **Kartoffeln** schälen, fein würfeln und zu den kochenden Linsen und Fleisch geben.

Die **Zwiebel** klein schneiden und in **Öl** anbraten, das **Tomatenmark** unterrühren und alles in den Topf geben.

Mit **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

250 g Linsen  
4 Kartoffeln  
500 g Lammfleisch  
1 Zwiebel  
3 l Wasser  
2 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
2 EL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 Zitrone

### Köche Nazefasidound Mostafa Souleiman

Mich verbindet die Suppe mit meiner Mutter, sie schmeckt sehr lecker und ist leicht zu kochen.



# Linsensuppe

Kurdistan

## Zubereitung

**Öl** in einen Topf geben. **Zwiebeln** schälen, fein würfeln und mit den **Linsen** in einen Topf geben. Alles angebraten, mit dem kochenden **Wasser** ablöschen und die **Gewürze** dazugeben. Nachdem die Linsensuppe unter zeitweisem rühren aufgekocht wurde, den Herd auf geringer Stufe einstellen und ca. 20 – 30 Min. vor sich hin köcheln lassen.

Guten Appetit!

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

1,5 kg Linsen (rot)  
2 Zwiebeln  
1 TL Hühnerbrühe  
2 L Wasser  
5 EL Oliven- oder Rapsöl  
4 EL Salz  
2 EL Pfeffer

### Köchin Roshki Shamsani (Mitte)

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit und an meine Heimat. Leicht zu machen und sehr gesund.



Shamsani Roshki mit Tochter und Enkelkinder.

# Nisk - Linsensuppe

Syrien

## Zubereitung

Das **Lammfleisch** in etwa gleichgroße Stücke schneiden und mit ausreichend **Wasser** bedecken, aufkochen und ca. 1 Std. köcheln lassen.

Die **Linsen** verlesen, waschen und in den Topf mit dem Fleisch geben und 30 Min. kochen. **Kartoffeln** schälen, fein würfeln und zu den kochenden Linsen und Fleisch geben.

Die **Zwiebel** schälen, klein schneiden und in **Öl** anbraten, das **Tomatenmark**iterrühren und alles in den Topf geben. Mit **Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

250 g Linsen  
4 Kartoffeln  
500 g Lammfleisch  
1 Zwiebel  
3 l Wasser  
2 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
2 EL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
1 Zitrone

### Köche Nazefasida und Mostafa Souleiman

Mich verbindet die Suppe mit meiner Mutter, sie schmeckt sehr lecker und ist leicht zu kochen.



# Sulu Köfte

## Türkei

### Zubereitung

**Zwiebel** und **Kartoffeln** schälen und klein hacken. Aus **Hackfleisch**, **Salz**, **Pfeffer** und **Bulgur** einen Teig kneten. Daraus Haselnussgroße Bällchen formen und in **Mehl** wälzen. **Öl** im Topf erhitzen und mit Zwiebel und **Knoblauch** andünsten.

Die Kartoffeln, **Tomaten** und Hackbällchen dazu geben. Zum Schluss **Wasser** und Salz hinzufügen und 20 Minuten köcheln.

### Zutaten

#### Rezept für 4 Personen

200 g Hackfleisch  
3 Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 EL Bulgur (fein)  
2 EL Tomatenmark  
2 EL Öl  
2 EL Mehl  
2 Knoblauchzehen  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 l Wasser

*Köche und Köchinnen sind  
Schülerin und Schüler von  
der Türkische Schule Lahr  
mit ihren Lehrerinnen Hanife  
Köse und Meva Güzel*

Die Suppe wurde im  
15. Jahrhundert im  
osmanischen Palast  
gekocht.



# Kürbiscremesuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Ingwer** und **Zwiebel** schälen, klein hacken. **Kürbis** waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. **Kartoffeln** schälen, in Stücke schneiden.

Das **Öl** in einem Topf erhitzen. Ingwer- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Kürbis- und Kartoffelwürfel kurz mitdünsten.

**Gemüsebrühwürfel** im **Wasser** auflösen und das **Gemüse** damit ablöschen. **Paprikapulver, Pfeffer, Curry, Muskatnuss** und **Sahne** dazugeben, solange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist (etwa 15 – 20 Min.).

Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Servieren Sie die Suppe mit einigen gerösteten **Kürbiskernen**.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

1 St. Ingwer (wallnussgroß)  
100 g Zwiebeln oder Schalotten  
25 g Butter oder Öl  
550 g Hokkaido-Kürbis  
150 g Kartoffeln  
½ TL Paprika Edelsüß  
1 Msp. Cayenne-Pfeffer  
½ TL Curry  
400 ml Wasser  
150 ml Sahne oder Milch  
½ . 1 TL Salz  
1 Gemüsebrühwürfel  
1 Prise Muskatnuss  
Kürbiskerne zum Garnieren

### Köchin Julia Votteler

Diese Suppe passt perfekt in die Herbstzeit und bringt an regnerischen Tagen etwas Farbe und Wärme mit sich.



# Pastinaken-Apfel-Suppe

Süd- und Mitteleuropa

## Zubereitung

**Zwiebel, Pastinaken, Kartoffeln, Knoblauchzehen** und den **Apfel** schälen, würfeln. Das **Olivenöl** bei mittlerer Hitze in einen großen Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin 2 Min. anbraten. Pastinaken- und Kartoffelwürfel hinzufügen, 5 Min. braten. **Koriander-, Ingwer-, Currypulver, Salz, Pfeffer** hinzufügen, gut umrühren um die Gewürze anzurösten. Apfelwürfel hinzufügen, 1 Min. braten. Mit der **Brühe** aufgießen, aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und 25 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist.

Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Suppe pürieren. **Zitronensaft** unterrühren. Suppe vor dem Servieren wieder erwärmen, in Suppentassen anrichten, mit **Crème Fraîche** und dem **geröstetem Koriander** garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 EL Olivenöl  
1 Zwiebel  
600 g Pastinaken  
2 mittelgroße Kartoffeln  
2 Knoblauchzehen  
1 ½ TL Currypulver  
1 ½ TL Koriander, gemahlen  
1 TL Ingwer, gemahlen  
1 Kochapfel (z.B. Boskop)  
1 L Hühnerbrühe  
Saft ½ Zitrone, Crème Fraîche, geröstete Korianderkörner, Salz, Pfeffer

### Köche sind die Teilnehmer des Projekts BeSt der Neuen Arbeit Lahr (NAL)

Die Pastinake ist eine leckere und gesunde Alternative auf dem häuslichen Speiseplan. Sie bereichert von September bis in den Mai hinein die heimische Gemüsevielfalt. Schon im Mittelalter war sie ein sehr bedeutendes Wurzelgemüse, wobei sie heute von Kartoffel und Karotten fast verdrängt wird. In Kombination mit dem süß-sauren Apfelaroma ist diese Suppe eine gesunde Alternative zu den klassischen Gemüsesuppen in Europa.



# Kürbissuppe

Deutschland

## Zubereitung

Ofen auf 200° (180° Umluft) vorheizen. Zwei große Bleche mit Backpapier auslegen. **Kürbis** waschen, putzen, und würfeln. **Knoblauchzehen** schälen, halbieren. Kürbis, Knoblauch und **Olivenöl** in eine Schüssel geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, und das Ganze gut vermischen. Mischung auf die beiden Backbleche verteilen und im Ofen garen, bis der Kürbis weich ist (ca. 30 Min.).

**Lauch** waschen, putzen, in Stücke schneiden. **Kartoffeln** schälen, vierteln. **Butter** in einem großen Topf erhitzen, Lauch darin anbraten. Kartoffeln hinzugeben, ebenfalls kurz anbraten. **Hühnerbrühe** und das **Wasser** hinzugeben, mit **Pfeffer** würzen, aufkochen lassen. Auf mittlerer Hitze weiterköcheln lassen, bis

die Kartoffeln gar sind (ca. 15 Min.). Kürbismischung hinzugeben, das Ganze pürieren. Nach Geschmack **Sahne** hinzufügen.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

1-2 EL Olivenöl  
3 - 4 Knoblauchzehen  
1,5 kg Hokkaido-Kürbis  
20 g Butter  
1 St. Lauch, mittelgroß  
4 Kartoffeln, mittelgroße  
1 L Hühnerbrühe  
100 ml Sahne  
450 ml kaltes Wasser  
Salz, Pfeffer

### Köchin Charlotte Wolff

Als ich Kind war, hat mein Papa im Herbst oft Kürbissuppe gekocht, die zwar ziemlich lecker, aber grundsätzlich immer entweder etwas zu salzig oder etwas zu lasch war. Ich habe nun versucht, das zu verbessern. Das Rezept von meinem Papa unterstreicht die Süße des Kürbisses (z. B. durch die Hinzugabe von Zimt), aber da mein Freund diese Art von Süße nicht mag, habe ich mich auf die Suche nach einem möglichst 'herzhaften' Rezept gemacht. Meinem Freund schmeckt's; der Geschmackstest durch meinen Papa steht noch aus.

