

# Internationales Suppenfest





# Internationales Suppenfest

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

### **Stadt Lahr**

Abt. Öffentliche Sicherheit und Ordnung, Ausländerangelegenheiten  
Allgemeine zweisprachige Sozialberatung  
Amt für Soziales, Schulen und Sport  
Flüchtlingsbeauftragte  
Gemeinwesenarbeit - Bürgerzentrum Kanadaring, Bürgerzentrum Kippenheimweiler  
Integrationsbeauftragte  
Jugendbegegnungsstätte Schlachthof Jugend & Kultur  
Jugendsozialarbeit an Lahrer Schulen  
Kulturamt  
Volkshochschule Lahr

### **Landratsamt Ortenaukreis**

Kommunale Arbeitsförderung  
Kommunaler Sozialer Dienst  
Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche  
Sozialdienst in den Gemeinschaftsunterkünften für Asylbewerber

### **Arbeitsagentur**

Caritasverband Lahr  
Diakonisches Werk im Ortenaukreis, Jugendmigrationsdienst  
Drogenhilfe Lahr (bwlv)  
Eltern-Lehrer-Projekt an der Eichrodtschule  
Evangelische Erwachsenenbildung Ortenau  
Geschäftsführendes Rektorat der Lahrer Schulen  
Neue Arbeit Lahr  
Suchtberatungsstelle des AGJ-Fachverbandes

### **Bundesamt für Migration und Flüchtlinge**

Regierungspräsidium Freiburg

### **Lahrer Netzwerk**

**„Migration und Integration“**  
c/o Cornelia Gampper  
Stadt Lahr - Amt für Soziales, Schulen und Sport  
Rathausplatz 7  
77933 Lahr  
Telefon: (07821) 9 10 50 15  
e-Mail: cornelia.gampper@lahr.de

### **Redaktion:**

Veronika Hark  
e-Mail: hark@neuearbeitlahr.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 regionaltypischen Suppen des 9. 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 Neuen Arbeit Lahr, dem Amt für Soziales, Schulen und Sport sowie dem Bürgerzentrum Kanadaring 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 Süppchen 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 Ihren Händen halten Sie den Rezept-Sammelordner des mittlerweile 9. Internationalen Lahrer Suppenfestes mit mehr als 50 verschiedenen Rezepten.

Schon ein kurzer Blick in die Sammlung der Rezepte reicht aus um zu erkennen, wie abwechslungsreich und vielfältig die hier präsentierten Suppen sind, so dass Sie sich ganz einfach auch von Zuhause aus auf eine kulinarische „Suppen-Weltreise“ begeben können.

Die Vielfalt der beim Suppenfest dargebotenen Suppen spiegelt in besonderer Weise die kulturelle Vielfalt in Lahr wider. Die Lahrer Bevölkerung wächst entgegen dem bundesweiten demographischen Trend und wird zusehends noch attraktiver und bunter:

Aus über 110 verschiedenen Ländern sind Menschen inzwischen nach Lahr gekommen und haben hier - gerade auch dank der großen Offenheit, Aufnahmebereitschaft und Herzlichkeit der einheimischen Bevölkerung - ein neues Zuhause gefunden.

Eine Suppe tut gut, sie wärmt und schafft ein Gefühl von wohliger Gemeinschaft zwischen Menschen. So finden mittlerweile mehr als 400 Besucher/innen den Weg ins Max-Planck-Gymnasium zum jährlich stattfindenden Lahrer Suppenfest und kommen beim Probieren der unterschiedlichen Suppen miteinander ins Gespräch. Das Internationale Lahrer Suppenfest trägt auf diese Weise zum Ausbau der Willkommenskultur und der Akzeptanz und Wertschätzung von Vielfalt in Lahr bei.



*Oberbürgermeister  
Dr. Wolfgang G. Müller*

Fortsetzung auf der folgenden Seite



Mein außerordentlicher Dank gilt deshalb vor allem den Lahrer Suppenköchinnen und -köchen, die ihre ganz persönliche Lieblingsuppe aus der Heimat präsentieren und dadurch dieses Fest allererst möglich machen. 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 und so den Fachaus-tausch zwischen allen hauptamtlichen Akteuren in der kommunalen In-tegrations- und Flüchtlingsarbeit gewährleistet.

Seit 2008 kümmert sich eine kleine engagierte Arbeitsgruppe dieses Netzwerkes um die Organisation und Durchführung des Lahrer Sup-penfestes. Unterstützt wird das Lahrer Suppenfest auch regelmäßig vom Interkulturellen Beirat der Stadt Lahr und vom städtischen Kinder- und Jugendbüro.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Stöbern durch die Rezept-sammlung und ein gutes Gelingen beim Nachkochen des einen oder anderen Söppchens.



Dr. Wolfgang G. Müller  
Oberbürgermeister



Internationales  
Suppenfest



# Ndolé

Kamerun

## Zubereitung

Geschälte **Erdnüsse** 20 Minuten in **Wasser** kochen. Dann abtropfen lassen und im Mixer zerkleinern. **Spinat** waschen, fein hacken. **Ingwer** und **Zwiebeln** schälen. **Galize, Ingwer, Salz** und **Brühwürfel** im Mixer zerkleinern. In einen großen Topf **Wasser** geben, **Fleisch** und zerkleinerte **Gewürze** dazugeben und das **Fleisch** gar kochen lassen. **Fleisch** aus der Brühe nehmen, klein schneiden. **Erdnusspaste** in die **Brühe** geben, vermengen und bei mittlere Hitze 10–15 Minuten kochen.

Eventuell noch etwas Wasser zugeben. Ab und zu umrühren. Fleisch und **Spinat** zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Zwiebeln in Scheiben schneiden und im heißen **Öl** kurz braten. Öl und Zwiebeln in die Suppe unterrühren. Suppe mit Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

- 1 kg Erdnüsse
- 250 g Spinat
- 250 g afrikanischer Spinat
- 1 kg Fleisch
- 2 große Zwiebeln
- 50 g Galize
- 50 g Ingwer
- 2 Maggi-Brühwürfel
- ¼ L Öl
- Wasser, Salz

*Köchin Afu Immaculate Ache*



Internationales  
Suppenfest



# Schorba

Algerien

## Zubereitung

**Fleisch** und **Zwiebeln** fein würfeln und im **Öl** bei geringer Hitze anbraten, dann **Salz** und **Wasser** hinzufügen. Aufkochen lassen, „**Ras Hanout**“ und passierte **Tomaten** zugeben. **Sellerie, Lorbeerblätter** und **Petersilie** zusammenbinden, im Bund in die Suppe geben. Suppe köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist.

**Petersilie, Lorbeerblätter** und **Sellerie** aus der Suppe nehmen, mit **Salz** abschmecken. Die **Nudeln** ungekocht dazugeben. Wenn die Nudeln weich sind, ist die Suppe fertig.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

- 1 kg Lamm-, Rind- oder Hühnerfleisch
- 1 EL Diestelöl
- 2 kleine Zwiebeln
- 150 g Sellerie
- 100 g feine Nudeln
- 1 Packung passierte Tomaten
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 4 L Wasser
- Salz
- 1 EL Gewürzmischung „Ras Hanout“ (schwarzer Pfeffer, Ingwer, Paprika, Zimt, Safran, Curry)

### Köchin Farida Adda:

Mich verbindet mit der Suppe Erinnerungen an das Beisammensein in der Familie, Nachbarn und Freunde. Weil danach immer ein leckeres Hauptgericht folgt, mag ich diese Suppe besonders.



Internationales  
Suppenfest





# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

Die **Linsen** waschen, abtropfen lassen. Die **Zwiebeln** schälen, würfeln. Das **Öl** in einem Topf erhitzen, goldbraun andünsten. Die Linsen dazugeben. Dann mit dem **Wasser** ablöschen. Danach **Salz, Pfeffer, Paprikapulver** und die **Instantbrühe** dazugeben. Die Suppe auf niedriger Stufe so lange köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Ganz zum Schluss mit den **Gewürzen** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 8 Personen

400 g Linsen  
2 EL Instant-Brühe  
2 Zwiebeln  
2 EL Öl  
1 EL Salz  
1 TL schwarzer Pfeffer  
1 TL Paprikapulver, süß  
3 L Wasser

### Köchin Sonia Al Tak:

Die Suppe ist sehr lecker und gesund und erinnert mich an den Winter in meinem Land.



Internationales  
Suppenfest



# Gemüsesuppe

Syrien

## Zubereitung

Das **Gemüse** schälen, in Würfel schneiden. Das **Öl** in einem Topf erhitzen und darin das **Hackfleisch** anbraten, bis es krümelig wird. Die gehackten **Zwiebeln** hinzufügen. Das restliche Gemüse hinzufügen. 2–3 Minuten weiter dünsten, dabei häufig umrühren. Danach die **Erbsen** in den Topf geben. Mit dem **Wasser** ablöschen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Paprika** würzen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Suppe nach Geschmack pürieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 Zwiebeln  
200 g Erbsen  
200 g Karotten  
200 g Kartoffeln  
200 g Zucchini  
200 g Hackfleisch  
1,5 L Wasser  
Öl, Salz, Pfeffer, Paprika

### Köchin Fatima Albashwat:

Es ist eine Suppe, die wir in Syrien oft gekocht haben. Wenn wir diese Suppe kochen, denken wir an unsere Heimat.



Internationales  
Suppenfest



# Minestrone

Italien

## Zubereitung

Weißer **Bohnen** über Nacht einweichen lassen, kalt abspülen und abtropfen lassen. **Zwiebel** schälen, würfeln. In 1 EL **Öl** goldgelb dünsten. Bohnen und kochendes Wasser hinzufügen, 45 Minuten bei mittlerer Hitze garen. **Möhren** und **Kartoffeln** schälen und fein würfeln. **Zucchini** und **Staudensellerie** schälen, in Scheiben schneiden, in den Topf geben. Alles mit geschlossenem Deckel bei geringer Hitze köcheln lassen.

**Tomaten** überbrühen, häuten und entkernen, würfeln. **Nudeln** in einem 2. Topf al dente kochen. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit Nudeln, Tomaten und restliches Öl unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** (Gemüsebrühe nach Geschmack) abschmecken. Die Minestrone in tiefe Teller füllen und **Pesto** und **Käse** zugeben.

**Variante:** Die Suppe kann statt mit Nudeln auch mit Reis gekocht werden. Hier noch zu den Zwiebeln feingewürfelte 1–2 Knoblauchzehen und 50 g Bauchspeck zugeben und zusammen andünsten.

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

- 200 g getrocknete weiße Bohnen
- 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln (festkochend)
- 2 kleine Zucchini
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Tomaten
- 150 g Nudeln
- 2 L Wasser
- 3 EL Pesto (grün)
- 6 EL geriebener Parmesankäse  
evtl. Gemüsebrühe zum Abschmecken
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### Köchin Aminetou Sababi:

Vegetarisch und doch sehr lecker mit Gemüse bzw. auch preiswert.



Internationales  
Suppenfest



# Topinambursuppe

Ortenau, Deutschland

## Zubereitung

**Topinambur, Zwiebeln, Karotten, Sellerieknolle** und **Lauchstange** putzen, waschen bzw. schälen. Lauch in Ringe, restliches **Gemüse** in Würfel schneiden. **Butter** in einen Topf geben, darin **Zwiebelwürfel** andünsten. Restliches **Gemüse** dazugeben, mitdünsten lassen. Mit **Gemüsebrühe** angießen, aufkochen lassen. 15 Minuten lang köcheln lassen. **Sahne** in die Suppe geben. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, mit **Salz, Pfeffer** und **Muskat** abschmecken.

In einer vorgewärmten Suppenschüssel oder Suppentassen anrichten, mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

*Köche sind Schüler und Schülerinnen der Klasse VAB der Beruflichen Schulen im Mauerfeld, Lahr mit ihren Lehrerinnen Angelika Schaub-Poll und Birgit Trusch:*

Topinambur ist in der Ortenau (Baden) seit jeher bekannt für die Her-

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

750 g Topinambur  
1 kleine Zwiebel  
2 Karotten  
¼ Sellerieknolle  
1 kleine Lauchstange  
2 EL Butter  
750 ml Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
1 EL gehackte Petersilie  
Salz, Pfeffer, Muskat

stellung von Schnaps. Heute gilt Topinambur als ein wiederentdecktes altes Gemüse, das sowohl in der vegetarischen, als auch in der herkömmlichen und gehobenen Küche gern verwendet wird.



Internationales  
Suppenfest



# Champignoncreme Suppe

Syrien

## Zubereitung

Die **Butter** in einem Topf erhitzen. **Schalotte** schälen, fein hacken und in der Butter goldgelb anrösten. **Champignons** reinigen, in feine Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Unter Rühren weiter anrösten. Den Topf von der Flamme nehmen. Champignons mit 1 EL **Mehl** bestäuben, untermischen. Mit der **Fleischbrühe** ablöschen, umrühren. Mit der restlichen Brühe und mit der **Milch** die Suppe auffüllen. Die Suppe 8–10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen (die Suppe im Auge behalten, sie kocht gern über).

**Sahne** mit 2 EL **Mehl** in einer kleinen Schüssel verquirlen, in die **Suppe** einfließen lassen, umrühren und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Sollte die Suppe noch zu dünn sein, diesen Vorgang wiederholen. Nach Geschmack die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g frische Champignons  
1 EL Butter  
1 Schalotte oder kl. Zwiebel  
 $\frac{3}{4}$  L Brühe  
1 Tasse Milch  
200 g Schlagsahne  
3 EL Mehl  
Salz, Petersilie,  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Köchin Eiman Al Sarie



# Kartoffelsuppe mit Erbsen

Syrien

## Zubereitung

**Kartoffeln** schälen, waschen und würfeln. **Lauch** putzen, **Sellerie** und **Karotten** schälen, waschen und klein schneiden. Die **Wurstchen** in Scheiben schneiden. Gut  $\frac{1}{4}$  der Kartoffeln und Karotten beiseite stellen.

2 EL **Öl** erhitzen und die restlichen Kartoffeln sowie das **Gemüse** kurz darin andünsten. Mit **Fleischbrühe** ablöschen, aufkochen lassen und die gewünschte Menge Fleischbrühe zugeben. **Suppe** 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Suppe pürieren. Die beiseite gestellten Kartoffel- und Möhrenwürfel zugeben und weitere 10–15 Minuten kochen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die **Erbsen** zugeben. **Crème fraîche** und restliches **Öl** unterrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** und nach Geschmack mit **Chiliflocken** abschmecken.

Vor dem Servieren die **Suppe** mit fein gehackter **Petersilie** oder **Schnittlauchröllchen** bestreuen.

## Zutaten

800 g Kartoffeln  
400 g Paprikawurstchen oder Mettwurstchen  
1 Lauchstange  
200 g Sellerie  
200 g Karotten  
300 g feine Erbsen (TK)  
200 g Crème fraîche  
4 EL Öl  
Fleischbrühe  
Chiliflocken, Petersilie, Schnittlauch, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Köchin Yamen Sheikh Al Zour



# Meerrettichsuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Fleisch** klein würfeln, **Suppengemüse** schälen und ebenfalls klein würfeln. In 2 Liter **Wasser** 1 – 1½ Stunden kochen. Wenn das Fleisch gar ist, salzen.

**Milch** mit **Mehl** verrühren, den geriebenen **Meerrettich** dazugeben, verrühren und in die Suppe geben, aufkochen lassen. Weitere 5 Minuten kochen lassen und mit der **Sahne** verfeinern. Suppe mit **Salz** abschmecken.

## Köchin Heide Beuschel:

Aus dem Hauptgericht „erfand“ ich eine Suppe, die bei Gästen so beliebt ist, dass sie bereits ein Gourmet-Restaurant ins Programm genommen hat. Mich erinnert diese Suppe an winterliche Sonntage bei meinen Großeltern

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

750 g Rindfleisch  
2 L Wasser  
1 kl. Stange Lauch  
1 Karotte(n)  
½ Stange Meerrettich  
oder aus dem Glas  
200 ml Sahne  
1 Tasse Milch  
3 EL Mehl  
1 EL Petersilie  
Salz

bei Nudelsuppe und Meerrettich als Gemüse. Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es mir große Freude, anderen Menschen helfen zu können.



Internationales  
Suppenfest



# Fussballsuppe

Syrien

## Zubereitung

**Weizengrütze** und **Grieß** in eine Schüssel geben und kaltes **Wasser** zugeben. Das Wasser einziehen lassen. Aus der **Masse** runde Kügelchen formen.

Wasser in eine Schüssel geben, **Tomatenmark** und **Paprikamark** hinzugeben, vermischen. **Zwiebel** schälen und würfeln, in einem großen Topf in **Olivenöl** goldbraun dünsten. Jetzt die Tomatensoße in den Topf geben, aufkochen lassen. Die Suppe jetzt mit **Salz, Maggi, Pfeffer** und **Paprikapulver** würzen.

Jetzt die Kügelchen und die **Kichererbsen** in die kochende Suppe geben. **Knoblauchzehen** schälen, fein hacken, mit **Minze** in Olivenöl anbraten, in die Suppe geben. Nochmals mit den **Gewürzen** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 15 Personen

500 g Kichererbsen  
2 Tassen feine Weizengrütze  
2 Tassen feines Grieß  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
1 TL Salz  
1 TL Maggi-Würze  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikamark  
1 TL getrocknete Minze  
5 L Wasser  
Olivenöl

### Köchin Marin Aziz:

Diese Suppe erinnert mich an meine Heimat und dessen Kultur.



Internationales  
Suppenfest





# Huhn-Fantasia-Suppe

Syrien

## Zubereitung

**Sellerie** schälen, **Lauchzwiebeln** und **Champignons** putzen, klein würfeln. In einem Topf Sellerie und Lauchzwiebeln in etwas **Butter** andünsten, dann das zerkleinerte **Hähnchenfleisch** dazugeben. Mit **Senf**, **Soja Sauce**, **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit **Wasser** ablöschen und 20 Minuten kochen. In einem 2. Topf **Mehl** mit **Butter** anschwitzen, dann die 500 ml kalte **Milch** zugeben, umrühren. Dann die restliche Milch erhitzen, in die Mehlschwitze geben, verrühren. Die Mehlschwitze über das **Fleisch** geben, **Mais** und **Champignons** dazugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Als letztes den geriebenen **Parmesan** über die Suppe streuen.

## Zutaten

### Rezept für 10 Personen

2 kg Hähnchenfleisch  
4 L Milch  
500 ml Wasser  
100 g Mehl  
100 g Butter  
2 Bund Lauchzwiebeln  
1 große Knolle Sellerie  
500 g Mais  
1 kg Champignons  
30 ml Soja Sauce  
1 EL Senf  
250 g geriebener Parmesan  
Pfeffer, Salz

### Koch Osama Bazr Bashi:

Diese Suppe erinnert mich an unsere Familienfeste in Damaskus, Syrien.



Internationales  
Suppenfest



# Flädlesuppe

Deutschland

## Zubereitung

### **Brühe:**

Das **Wasser** erhitzen, **Sellerie** und **Zwiebel** schälen, **2 Karotten** und **1 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 Beilagengemüse (**Karotten und Lauch**) zugefügt, dies wird noch mal 15 Minuten gekocht. Anschließend wird die Suppe mit **Salz, Pfeffer** und **Muskatnuss** abgeschmeckt

### **Flädle/Pfannkuchen:**

**Mehl** mit **Salz** in eine Schüssel geben. Die **Eier** aufschlagen und dazu geben. Nun nach und nach die **Milch**iterrühren 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, abkühlen lassen. Pfannkuchen in möglichst dünne Streifen = Flädle schneiden.

**Brühe in Suppentassen geben, Flädle in die Brühe geben und gehackte Petersilie darüber streuen.**

## Zutaten

### **Rezept für 4–6 Personen**

#### **Brühe:**

- 1 L Wasser
- 2 Sellerieknollen
- 12 Karotten
- 2 Bund Petersilie
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Stangen Lauch
- 5 Zwiebeln

#### **Pfannkuchen:**

- 500 g Mehl
- 700 ml Milch
- 6 Eier
- Öl

zum Abschmecken: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **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!



Internationales  
Suppenfest



# Spätzlesuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Mehl**, **Eier** und **Salz** mit **Wasser** zu einem Teig verrühren. Wenn er zu fest ist, eine kleine Menge Wasser hinzufügen, bis der Teig zähflüssig ist. Gemüsebrühe aufkochen lassen. Teig durch eine Spätzlepresse in die heiße **Gemüsebrühe** pressen. Mit Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

150 g Mehl

2 Eier

etwas Salz

etwas Wasser

1 l Gemüsebrühe

### Köchin Salome Bouren:

Die Suppe ist total lecker, sie schmeckt fast jedem.



Internationales  
Suppenfest



# Badische Kürbissuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

Gewürfelten **Speck** anbraten. **Zwiebel**, **Kartoffeln**, **Karotten** und **Kürbis** schälen, waschen. Zwiebel fein würfeln und mit dem Speck dünsten, mit dem **Wasser** ablöschen. **Gemüsebrühe** hinzufügen, umrühren. Kürbis vierteln und die Kerne entfernen. Karotten, Kürbis und Kartoffeln klein würfeln und in der Brühe weich kochen. Mit dem Pürierstab die Suppe pürieren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit Wasser auffüllen. Mit **Muskat**, **Pfeffer** und **Sauerrahm** abschmecken. **Petersilie** fein hacken. Suppe mit **etwas** Petersilie garnieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

1 große Zwiebel  
100 g Speck  
1 EL Instant-Gemüsebrühe  
1 L Wasser  
500 g Hokkaido-Kürbis  
250 g Karotten  
250 g Kartoffeln  
1 Becher Sauerrahm  
Muskat, Pfeffer, Petersilie

### Köchin Petra Bouren:

Die Suppe wärmt von innen heraus und macht satt!



# „Sacramento!“

## Italienische Gemüsesuppe

Italien

### Zubereitung

Den **Knoblauch** und **Zwiebeln** schälen, klein schneiden. Die **Tomaten** häuten und aufschneiden, Kerne entfernen. **Paprika** von den Kernen befreien. Das gesamte **Gemüse** würfeln. Den **Knoblauch** im erhitzten **Olivenöl** goldbraun werden lassen, dann das gewürfelte Gemüse dazu geben, kurz anbraten. Mit der **Gemüsebrühe** ablöschen und zugedeckt bei kleiner Flamme mindestens 45 Minuten köcheln lassen. Je nach Belieben auch länger. Hin und wieder umrühren. Die Suppe mit ein bisschen **italienische Kräutermischung**, **Maggikraut** (falls vorhanden), etwas **Salz**, **Fondor**, **Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

**Zusätzlicher Gourmet-Tipp:** Wenn die Suppe fertig ist, bzw. kurz vor dem Servieren, Rinde von den Brotscheiben entfernen und das Innere kurz im Toaster oder Backofen rösten. Dann in die Suppenteller legen, mit **Käse** bestreuen und die Suppe darüber geben. Der Käse schmilzt durch die heiße Suppe und das Brot löst sich langsam auf.

**Kindergruppe Bürgerzentrum Kippenheimweiler. Köchinnen sind Naomi, Vivien, Alwina, Jessica, Kristina und Christine Breuer:**

Bei meinen italienischen Großeltern Adèle und Julio Piran, die in Bordeaux lebten, stand täglich ein großer Suppentopf auf dem Herd. Immer, wenn einer von beiden daran vorbeigegangen ist – und das kam häufiger vor, wurde im Topf gerührt, mit einem Löffel

### Zutaten

#### Rezept für 4 Personen

- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 3 Paprika (rot, grün, gelb)
- 2–3 Zucchini (je nach Größe)
- 2–3 Kartoffeln (je nach Größe)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 große Tomaten
- 1–2 Auberginen (je nach Größe)
- 1 Knoblauchzehen, nach Belieben auch mehr
- 1 Petersilienwurzel
- 4 EL Natives Olivenöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)

#### Zusätzlicher Gourmet-Tipp

- 4 Scheiben Weißbrot bzw. Baguette
- 100 g Pecorino- oder Parmesankäse

gekostet und dann noch irgendetwas, meist ein Gewürz oder Kraut, hinzugefügt. Und jedes Mal wurde geschimpft. Entweder mit einem leise gemurmelt „Madonna mia“ (Bonne Maman) oder mit einem lautstark gefluchten „Sacramento!“ (Bon Papa oder auch Bopa). Diese Szene habe ich alljährlich in den Ferien erlebt und ist eine Kindheitserinnerung, bei der mir

heute noch warm ums Herz wird. Ein genaues Rezept hat es nie gegeben. Ich habe es aus der Erinnerung heraus nachgekocht und bin ziemlich nah drangekommen.



Internationales  
Suppenfest



# Möhrensuppe mit Rindfleisch

Russland

## Zubereitung

Das **Rindfleisch** in Stücke von 2–3 cm schneiden. Danach in kaltes **Wasser** legen und in ca. 40 Minuten aufkochen. Den Schaum ab und zu mit dem Schaumlöffel entfernen.

Die **Kartoffeln** und **Möhren** schälen, ebenfalls in 3–4 mm große Würfel schneiden und mitkochen lassen. **Zwiebeln** schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln in **Öl** anbraten bis sie goldbraun sind, dann mit **Mehl** bestäuben. Danach die Zwiebeln in den größeren Topf geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Nach dem Kochen gehackte **Petersilie** und **Dill** in die Suppe geben und mit **Schmand** abschmecken.  
**Guten Appetit!**

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

- 2 L Wasser
- 1 kg Rindfleisch
- 200 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 4 EL Öl
- 1 EL Mehl
- 500 g Schmand
- 100 g Zwiebeln
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill, Petersilie

*Köchinnen und Köche sind die Teilnehmer der Seniorengruppe der Gemeinwesenarbeit in Langenwinkel, Kippenheiweiler und Hugsweiler*



Internationales  
Suppenfest



# Gulaschsuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Gemüse** schälen oder putzen, klein schneiden. **Zwiebeln** schälen, in Würfel schneiden. In einem großen Topf die **Zwiebeln** in **Öl** andünsten. **Fleisch** in Würfel schneiden, in den Topf geben und anbraten. **Gemüse** ebenfalls dazugeben und andünsten. Mit **Rotwein** ablöschen und die passierten **Tomaten** hineingeben. Schmoren lassen. Sobald das **Fleisch** gar ist, **Crème fraîche** hinzugeben und mit **Gewürzen** abschmecken!

## Zutaten

2,5 kg Rindfleisch  
1 kg Kartoffeln  
500 g Paprika  
500 g Tomaten  
250 g frische grüne Bohnen  
5 Pack. passierte Tomaten (je 250 g)  
5 Pack. Crème fraîche (je 200 g)  
200 g Zwiebeln  
250 ml Rotwein  
Öl  
Salz, Pfeffer, Paprika

## Köchin Jessica Boucher, BFD vom Café Löffel:

Ein altes, traditionelles deutsches Rezept. Ich koche diese Suppe nur mit Rindfleisch, damit auch Muslime davon probieren und essen können.



Internationales  
Suppenfest



# Moloklia

Syrien

## Zubereitung

Die **Hühnerbrust** 15 Minuten in **Wasser** kochen, das Wasser danach wegschütten. Dann das **Fleisch** kleinschneiden und in **Butter** und **Öl** anbraten. **Kardamom, Salz, Pfeffer** und **Lorbeerblätter** dazugeben. **Knoblauch** und **Zwiebel** schälen, in Viertel schneiden. **Gemüsebrühe** zugeben, 15 Minuten köcheln lassen. **Moloklia Blätter** in Wasser einweichen, ausdrücken. Dann 30 Minuten in der Suppe mitkochen. Saft von 3 **Zitronen** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit **Reis** oder **Brot** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 1 kg Hühnerbrust
- 2 L Gemüsebrühe
- 2 L Wasser
- 1 große Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 Zitronen
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Kapseln Kardamom
- 3 EL Butter
- 100 ml Öl
- 100 g Moloklia Blätter  
(oder 250 g frische Blätter)
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

### Köchin Suha Chamoun:

Die Suppe hat viel Protein und Eisen. Sie ist daher sehr gesund und ist in meiner Heimat sehr beliebt.



Internationales  
Suppenfest





# 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

### Rezept für 4 Personen

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



# Badische Lauchcremesuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Zwiebeln** schälen und würfeln. **Schinken** ebenfalls würfeln. **Butter** in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln in ca. 3 Minuten leicht anbraten. Den Schinken zufügen und ebenfalls ca. 3 Minuten mitbraten.

Den in ca. 1 cm breite Ringe geschnittenen **Lauch** zugeben und ca. 5 Minuten mitbraten. Danach die **Fleischbrühe** aufgießen, **Pfeffer** und **Salz** zufügen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**Wein** und **Mehl** in einem Becher verrühren und die Suppe damit binden. Anschließend die **saure Sahne** einrühren. Das **Eigelb** in einem Becher mit einem Löffel Suppe verrühren und in die heiße (nicht kochende!) Suppe rühren.

Die gewaschene **Petersilie** trocken tupfen, klein schneiden und dazugeben. Die Suppe in vorgewärmte Teller geben und wer es mag, mit dem **Käse** bestreuen und leicht überbacken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 2 Zwiebeln
- 150 g roher Schinken
- 30 g Butter
- 500 g Lauch, geputzt gewogen
- 1 L Fleischbrühe
- 1 Prise Salz
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1/8 L badischer Weißwein
- 1 EL Mehl
- 2 EL saure Sahne
- 1 Eigelb
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 EL Käse (Emmentaler), gerieben

### Köchin Ines Erhardt:

Die Suppe ist sehr schmackhaft und läßt sich gut einen Tag vorher zubereiten.



Internationales  
Suppenfest



# Fischsoljanka-Fischsuppe

Insel Usedom, Deutschland

## Zubereitung

Den **Fisch** säubern, mit **Zitronensaft** beträufeln und liegen lassen. 1–1,5 Liter **Wasser** mit den **Gewürzen** etwas köcheln lassen, die geputzten **Zwiebeln** und **Chilischote** ebenfalls zugeben. Dann den Fisch ins Wasser geben, etwas ziehen lassen, herausnehmen und filetieren. Das Filet beiseite stellen, alles andere (Gerippe, Kopf) wieder in den Sud geben und 30–50 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit aus **Mehl** und **Butter** eine Mehlschwitze herstellen. Die **Paprikaschote** waschen, entkernen und fein würfeln. Den Sud durch ein Sieb geben und die Mehlschwitze damit ablöschen. Die Paprikawürfel 10 Minuten köcheln lassen, mit **Paprikapulver** und den **Tomaten** abschmecken. Zum Schluss das Fischfilet dazugeben. Auf jeden Teller etwas **saure Sahne** setzen

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

1–1,5 kg *Fisch (Hecht oder Zander)*  
1–1,5 L *Wasser*  
2 *Lorbeerblätter*  
5 *Pimentkörner*  
10 *Pfefferkörner*  
2–3 *Nelken*  
2 *Zwiebeln*  
30–50 g *Mehl*  
30 g *Butter*  
1 *Chilischote*  
1 EL *Paprika edelsüß*  
1–2 *passierte Tomaten*  
1 *rote Paprikaschote*  
*saure Sahne*  
*Zitronensaft*  
*Salz oder Instant-Brühe*

### Köchin Kordula Falk:

Ich verbinde diese Suppe mit Erinnerungen an meine Heimat, insbesondere an Mecklenburg-Vorpommern, die Insel Usedom und an Polen. Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es mir große Freude anderen Menschen helfen zu können.



Internationales  
Suppenfest



# Lauch-Käse Suppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Hackfleisch** in einem Topf anbraten. **Lauchstangen** putzen, in Ringe schneiden. Ringe zum Hackfleisch geben und kurz mit schmoren. **Wasser** und **Brühwürfel** hinzufügen und 20 Minuten kochen lassen. **Schmelzkäse** dazugeben und weiter köcheln lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Ab und zu umrühren. Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 5 Personen

500 g Hackfleisch  
200 g Kräuterschmelzkäse  
100 g Sahneschmelzkäse  
2 Stangen Lauch  
1 Brühwürfel  
 $\frac{3}{4}$  L Wasser  
Salz, Pfeffer

### Köchin Alexandra Haas:

Eine der ersten Suppen, die ich je selbst gekocht habe. Ich habe das Rezept im Internet gefunden und habe es meinem Geschmack angepasst. Seitdem ist es eine unserer Lieblingsuppen im Familien- und Freundes-

kreis. Der Topf ist immer leer.... Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es mir große Freude, anderen Menschen helfen zu können.



Internationales  
Suppenfest



# Wolgadeutsche Sauerkrautsuppe

Wolgadeutsche Republik, ehem. UDSSR

## Zubereitung

**Kartoffeln** schälen, würfeln. **Suppenfleisch** und Kartoffeln in einen Topf geben, mit **Wasser** auffüllen und langsam zum kochen bringen. In dieser Zeit **Karotte** und **Zwiebel** schälen, fein würfeln und mit dem **Tomatenmark** in eine Pfanne geben und dünsten. Wenn die Kartoffeln fast gar sind, das gedünstete Gemüse und das kleingeschnittene **Sauerkraut** in die Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis das Sauerkraut weich ist. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Mit fein gehackten **Kräutern** und **Sauerrahm** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

400 g *Suppenfleisch*  
300 g *Kartoffeln*  
400 g *Sauerkraut*  
1 *Zwiebel*  
1 *Karotte*  
5 g *Tomatenmark*  
3 L *Wasser*  
*Salz, Pfeffer*  
*Sauerrahm, Schnittlauch, Petersilie*

### Köchin Olga Held:

Das ist ein sehr altes Rezept aus meiner Heimat. Besonders schmeckt diese Suppe an kalten Wintertagen.



# Lumpensuppe

Nordrhein Westfalen, Deutschland

## Zubereitung

**Olivenöl** und **Hackfleisch** in einen großen Topf geben und im heißen Öl krümelig anbraten. **Zwiebeln** schälen und klein würfeln, **Pfefferbeißer** in 5–10 mm Scheiben schneiden und zum Hackfleisch geben und kurz mit anbraten. Etwas **Salz** und **Pfeffer** dazu geben. 4 Liter **Wasser** dazu gießen.

**Sellerie** schälen, in kleine Würfel schneiden, **Lauch** in Scheiben schneiden, **Tomaten** häuten, würfeln und mit den **Bohnen** und dem **Sauerkraut** (Lumpen) in den Topf geben. Alles eine halbe Stunde, auf kleiner Flamme kochen lassen. **Kartoffeln** schälen, würfeln und in einem kleinen Topf extra garen.

Nach 30 Minuten die Kartoffeln in die Suppe geben und die Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

- 1 Dose Kidney Bohnen (400 g)
- 1 Dose Weiße Bohnen (400 g)
- 400 g Sauerkraut
- 500 g Tomaten (oder 250 g pass. Tomaten)
- Sellerie nach Belieben
- 1 Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 500 g Hackfleisch gem. Rind/Lamm
- 3 Pfefferbeißer vom Rind
- 3 große Kartoffeln
- 4 L Wasser
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

### Koch Ralf Henning:

Diese Suppe erinnert mich an mein erstes Leben in NRW. Auf Familienfesten, in den kalten Jahreszeiten, mit vielen Gästen, gab es oft diese Suppe. Sie wärmt sehr gut. Hier in abgewandelter Form, ohne Schweinefleisch.



Internationales  
Suppenfest



# Kichererbsensuppe

Irak

## Zubereitung

Die **Kichererbsen** über Nacht in Wasser einweichen, am Morgen abschütten und abspülen. **Fleisch** würfeln. **Zwiebeln** schälen, würfeln. **Zitronen** klein schneiden. Kichererbsen, Fleisch, Zwiebeln, Zitronen und das **Salz** in einen **Schnellkochtopf** geben und mit Wasser auffüllen, bis alles 6 cm hoch mit Wasser bedeckt ist. Suppe 1 ½ Stunden bei mittlerer (evtl. auch niedriger) Stufe kochen lassen. Suppe mit Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g Kichererbsen, getrocknet  
500 g Suppenfleisch  
2 Zwiebeln  
2 Zitronen, getrocknet  
Wasser  
½ EL Salz

### Köchin Tobia Hiam:

Die Suppe wird in meiner Heimat oft an Ostern und Weihnachten gegessen.



# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

Die **Zwiebeln** schälen, würfeln. Die **Linsen**, **Zwiebeln**, vorgegarte **Weizenkörner** und **Salz** in einen Topf geben. Über alle Zutaten **Wasser** geben, bis sie 6 cm hoch bedeckt sind. Aufkochen lassen. Temperatur niedriger stellen und weiter 45 Minuten ziehen lassen. Mit Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

400 g schwarze Linsen  
3 Zwiebeln  
50 g vorgegarte Weizenkörner  
Wasser  
½ EL Salz

### Köchin Tobia Hiam:

Die Suppe wird in meiner Heimat sehr gerne vor Ostern oder während der Fastenzeit gegessen. Sie ist sehr lecker und sehr gesund!



Internationales  
Suppenfest





# Gulaschsuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Fleisch** 2 cm groß würfeln. Den **Speck** kleinschneiden und im großen Topf ausbraten, **Fleisch** dazugeben und gut anbräunen. **Zwiebeln** schälen und würfeln. **Knoblauch** schälen und durchpressen. **Paprikaschoten** würfeln, **Tomaten** abziehen und achteln, dazu **Wasser** aufkochen und die **Tomaten** abbrühen, dann löst sich die Schale. Alles mit den Gewürzen zum Fleisch geben. Mit 1,25 Liter Wasser aufgießen. Danach 1–1,5 Stunden garen. Die fertige Suppe mit **saurer Sahne** und **Tabasco** abschmecken. Dazu reicht man frisches **Bauernbrot**.

### **Köchin Ulrike Holland:**

Diese Suppe ist die Lieblingssuppe von meinem Mann. Wir verbinden Sie mit Heimat und Nachhause kommen. Er ist beruflich sehr oft und bis zum sehr späten Abend unterwegs und will dann auch gegen 23:00 oder 24:00 h noch etwas Warmes essen. Diese Suppe koche

## Zutaten

### **Für 4–6 Personen**

750 g gemischtes Gulaschfleisch von Rind und Schwein  
150 g durchwachsener Speck  
750 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g rote und grüne Paprikaschoten  
500 g Tomaten  
1,25 L Wasser  
3–4 EL Paprika edelsüß  
1 TL Kümmel gemahlen  
1 TL getrockneter Thymian  
1 TL Salz  
2 Brühwürfel  
1/8 L Saure Sahne  
Tabasco

ich immer in großer Menge und friere Sie portioniert ein, damit ich jederzeit etwas Passendes für ihn zu essen habe, wenn er mal wieder nachts sehr spät nach Hause kommt. Er freut sich jedes Mal darüber.



Internationales  
Suppenfest



# Kümmelsuppe

Banat, Rumänien

## Zubereitung

**Gemüse** in Würfel schneiden. Das **Öl** in einem Topf erhitzen und die gehackten **Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** hinzufügen. Zwiebel und Knoblauch dünsten, bis sie weich und durchscheinend sind. Das restliche gehackte **Gemüse** und **Kümmel** hinzufügen. 2–3 Minuten weiter dünsten, dabei häufig umrühren. **Mehl** und **Paprikapulver** dazu geben und 1 Minute lang kräftig umrühren, bis das **Gemüse** mit einer Schicht Mehl umkleidet ist. 8 Liter **Wasser** zufügen, mit **Lorbeerblätter, Petersilie, Salz, Pfeffer** würzen und köcheln lassen, bis das **Gemüse** gar ist.

**Tipp:** Wenn Sie eine würzigere Suppe möchten, können Sie jetzt eine Prise gehacktes **Chili** zugeben.

Die **Tomatenbrühe** unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe heiß servieren und mit **Croutons** bestreuen.

## Zutaten

### Rezept für 10 Liter Suppe

- 2 große Zwiebeln
- 5 große Karotten
- 1 rote Paprika
- 1 kleine Sellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 10 EL Öl
- 5 EL Mehl
- 2 TL süßes geräuchertes Paprikapulver
- 5 EL Kümmel
- 10 EL konzentrierte Tomatenbrühe
- 4 Lorbeerblätter
- 3 Stängel Petersilie
- 8 L Wasser

Salz, Pfeffer (Chili nach Geschmack)  
gewürfelte Brotcroutons

### Köchin Cristina Höckl:

Mich erinnert die Suppe an spielende Kinder, die Hunger haben.



# Linsensuppe

Syrien-Kurdisch

## Zubereitung

Die **Linsen** gut waschen. In einem großen Topf mit **Wasser** die **Linsen, Olivenöl** und die gepressten **Knoblauchzehen** ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind. **Zitronensaft** in die Suppe geben, mit **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 15–20 Personen

3 kg Linsen  
ca. 8 L Wasser  
200 ml Olivenöl  
4 Zitronen  
3 TL Salz  
3 Knoblauchzehen

### Köchin Nabiha Hussein:

Diese Linsensuppe ist eine alte Tradition des Kurdischen Volkes. Sie ist sehr gesund sie wird oft als Vorspeise beim Abendessen gegessen.



Internationales  
Suppenfest



# Flaki

Polen

## Zubereitung

Die sauberen **Kutteln** auf kleiner Hitze vier Stunden lang kochen. **Gemüse** waschen, schälen und würfeln. Mit ein wenig **Wasser** und **Butter** dünsten und dann in den Topf geben. Dazu eine **Mehlschwitze** (aus **Butter**, **Mehl** und feingehackten **Zwiebeln**) geben. Rindfleisch fein hacken. **Rindfleisch** in den Topf geben und reichlich würzen. Noch 20 Minuten kochen lassen.

## Zutaten

- 1 ½ kg Kutteln vom Rind überbrüht und gereinigt
- ½ kg Rindfleisch
- 2 L Brühe (Menge anpassen)
- 1 Bund Suppengemüse
- 50 g Butter
- 40 g Mehl
- 1 fein gehackte Zwiebel  
Ingwer, Muskatnuss, Piment,  
Lorbeerblätter, Majoran,  
Knoblauch, Salz, Pfeffer

### **Köchin Anna Hutnik:**

Mein Mann liebt diese Suppe, obwohl seine Schwiegermutter sie gekocht hat.



Internationales  
Suppenfest



# Zupa Ogorkowa

Polen

## Zubereitung

In einem Topf mit 2 Liter **Wasser** das **Hähnchenfleisch** kochen. Danach das **Suppengemüse** putzen und reiben. **Kartoffeln** schälen, würfeln, in den Topf geben. 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 die Suppe mit **Dill** und **Gewürze** nach Geschmack abschmecken. Zum Verfeinern **Sahne** hinzugeben. Smacznego! Guten Appetit!

## Zutaten

1 kg Hähnchenfleisch  
4–5 Kartoffeln  
4–5 Salzgurken  
1 Bund Suppengemüse  
2 L Wasser  
1 Glas Salzgurkenwasser  
Dill, Salz, Pfeffer,  
Sahne nach Geschmack

Köchin Halina Pańczyk



Internationales  
Suppenfest



# Pancit

Asien

## Zubereitung

Das **Fleisch** mit **Salz**, **Pfeffer**, **Sojasauce** und **Essig** in 2 Tassen **Wasser** in einem Topf kochen. Fleisch aus der Brühe nehmen, fein würfeln. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, fein hacken. In einer Pfanne Fleisch mit Zwiebel und Knoblauch in **Öl** anbraten. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch in den Topf zurückgeben, zum Kochen bringen.

**Karotte** schälen, **Weißkraut** und **Bohnen** putzen und in feine Streifen schneiden, in die Brühe geben und 5 Minuten kochen lassen. Nach Bedarf Wasser hinzufügen. Danach die **Nudeln** dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. mit Sojasauce nachwürzen.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

500 g Rind- oder Geflügelfleisch  
1 TL Salz  
½ TL Pfeffer  
4 EL Sojasauce  
4 EL Essig  
2–4 Knoblauchzehen  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Karotte  
300 g Weißkraut  
250 g grüne Bohnen  
250 g Spätzlenudeln  
Öl, Wasser nach Bedarf

*Köche und Köchinnen sind die Schüler und Schülerinnen des Teams ISA & Schülerhilfe, Theodor-Heuss-Schule, Lahr:*

In den Teams ist ein hoher Prozentsatz Kinder, die einen Migrationshintergrund haben, daher sind die Gruppen multi-kulturell geprägt. Das ist unsere zweite Teilnahme am Internationalen Suppenfest in Lahr.



Internationales  
Suppenfest



# Dal Suppe

Indien

## Zubereitung

**Zwiebel** schälen, würfeln, in einer Pfanne in etwas **Öl** goldbraun dünsten. Mit dem **Wasser** ablöschen und **Linsen** hinein geben. **Knoblauchzehen, Ingwer** und **Sellerie** schälen. **Lauch** putzen. **Gemüse** und **Tomaten** fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden, Knoblauchzehen in hauchdünne Scheiben schneiden und **Chilischote** fein hacken. Die erste Hälfte der Knoblauchzehen und alle anderen **Zutaten** in die Suppe geben, 30 Minuten köcheln lassen. Zweite Hälfte der Knoblauchzehenscheiben in einer Pfanne in Öl dunkel anrösten und die Suppe damit abschmelzen.

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

- 1 kleine Zwiebel
- 1 St. Lauch (10 cm)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Sellerie (frisch)
- 1 Scheibe Ingwer (frisch)
- 2 kl. Tomaten
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- ½ TL Madrascurrypulver
- ½ TL Garammasalapulver
- ½ Chilischote (frisch)
- ½ TL Salz
- 500 ml Wasser
- 100 g rote Linsen
- Öl

### Köchin Nicole Jost:

Diese Suppe zeichnet sich durch schnelle und einfache Zubereitung aus. Meine Leidenschaft und Interesse gilt fremden Kulturen.



# Kartoffel-Champignon-Suppe

Russland

## 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  
3 L Wasser  
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.





# Soljanka

Russland

## Zubereitung

Gehackte **Zwiebeln** rösten. **Salzgurken** würfeln und mit **Tomatenmark** etwa 5 Minuten mitdünsten. Mit **Salz, Pfefferkörnern, Lorbeerblättern, Kapern** und der Hälfte der **Oliven** würzen. **Fleisch, Schinken** und **Würstchen** würfeln, zufügen, mit der **Fleischbrühe** aufgießen und 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und jede Portion mit **saurer Sahne, Oliven, Zitronenscheibe** und gehackten **Kräutern** servieren.

### **Köchin Alexandra Kobzew:**

Vor ein paar Jahren habe ich begonnen, mich mit meiner russischen Herkunft zu beschäftigen. Vor etwa einem Jahr hat mir der Opa meines Freundes ein russisches Kochbuch geschenkt. Nun probiere ich immer wieder mal ein Gericht daraus und kann mich so auch kulinarisch mit meinen russischen Wurzeln auseinandersetzen.

## Zutaten

### **Rezept für 4 Personen**

- 1,5 L Fleischbrühe
- 300 g gekochtes Rindfleisch
- 150 g gekochter Schinken
- 150 g Würstchen
- 200 g Zwiebeln
- 100 g Salzgurken
- 50 g Kapern
- 80 g Oliven
- 1 Zitrone
- 50 g Tomatenmark
- 50 g Butter
- 100 g saure Sahne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfefferkörner



Internationales  
Suppenfest



# Waldpilzsuppe mit Buchweizen

Slowenien

## Zubereitung

Getrocknete **Steinpilze** in lauwarmem Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Frische **Pilze** sorgfältig putzen und in Scheiben schneiden. **Schalotten** fein würfeln. **Butter** und **Olivenöl** in einem Topf erhitzen, Schalotten darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Frische Pilze dazugeben und weitere 2 Minuten dünsten. **Knoblauch** schälen, mit einer Knoblauchpresse in die Pilze pressen, eingeweichte Steinpilze abtropfen, dazugeben, mit Wasser oder **Gemüsebrühe** ablöschen.

Dann **Buchweizen** dazugeben und 20 Minuten schwach kochen lassen, dabei mit **Lorbeerblatt**, **Salz** und **Pfeffer** würzen. Mit einem Esslöffel **Saure Sahne** und **Petersilie** dekorieren und servieren.

## Köchinnen Tina Krause und Marina Muñoz Lopez:

Meine Heimat Slowenien ist von knapp 60% Wald bedeckt und die ausgedehnten Pilzwanderungen mit unseren Eltern gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen. Wenn ich an den Duft der frisch verarbeiteten Pfifferlinge, Steinpilze und Parasols denke bekomme ich sofort Appetit. Die Waldpilzsuppe ist ein einfaches aber sehr schmackhaftes Gericht und der Buch-

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 200 g Waldpilze (am besten Steinpilze)
- 10 g getrocknete Steinpilze
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 20 g Butter
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Saure Sahne
- 600 ml Gemüsebrühe
- 100 g Buchweizen
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie

weizen darin gehört ebenfalls zu den traditionellen Zutaten der slowenischen Küche. Der Name unserer Tochter Ajda leitet sich sogar davon ab. Auch heute noch gehe ich sehr gerne mit meinem Mann und unseren beiden Mädchen Pilze suchen und es freut mich sehr wenn die Kleinen Erfolg haben und die essbaren Exemplare bereits eindeutig bestimmen. Damit gebe ich ein Stück meiner Heimat weiter.



Internationales  
Suppenfest



# Arabische Spinatsuppe

Syrien

## Zubereitung

Den **Spinat** putzen, waschen und abtropfen lassen. Dann fein hacken. Das **Hackfleisch** in eine Schüssel geben. **Petersilie** säubern, hacken, mit **Salz, Pfeffer** und **Zimt** mischen. **Gewürzmischung** zum Fleisch geben und untermischen. Daraus kirschgroße Bällchen formen.

1 EL **Ghee (Butterschmalz)** in einer Pfanne erhitzen, Bällchen braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Halber EL Ghee zum Bratfett geben und stark erhitzen. Das **Mehl** untermischen, anrösten bis es leicht braun wird. Mit 400 ml **Fleischbrühe** ablöschen, glatt rühren. Die Brühe aufkochen lassen und in einen Topf geben. Restliche Brühe untermischen und bei mittlerer Hitze (ohne Deckel) zum Kochen bringen.

In einer Pfanne restliches Ghee stark erhitzen, den Spinat hinzufügen und unter rühren etwa 5 Minuten braten, dann in die Suppe geben. **Kardamomkörner** aus den Kapseln nehmen, im Mörser fein zerkleinern, in die Suppe rühren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hackfleischbällchen** in die Suppe geben. Ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen.

## Zutaten

- 400 g frischer Spinat
- 250 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Zweige glatte Petersilie
- 800 ml Fleischbrühe
- 1 Messerspitze Zimt
- 2 EL Ghee (Butterschmalz)
- ½ EL Mehl
- 6 Kardamom-Kapseln
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

*Köchin Murhaf Kusseibi*



# Kürbiscremesuppe

Baden, Deutschland

## Zubereitung

**Zwiebel** schälen, in Würfel schneiden und in etwas **Öl** andünsten. **Kürbis, Kartoffeln, Karotten** und **Ingwer** (nach Geschmack) schälen, klein würfeln und zu den Zwiebeln geben. Kurz anbraten und mit der **Gemüsebrühe** ablöschen.

Die Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe pürieren. Mit 1 TL **Salz, Pfeffer** aus der Mühle, **Curry** oder **Kurkuma** nach Geschmack und mit etwas frisch geriebener **Muskatnuss** würzen. **Sahne** oder **Kokosmilch** hinzufügen und noch einmal abschmecken.

## *Köchinnen und Köche sind Mitarbeiter der Landesgartenschau Lahr 2018 GmbH:*

Das Besondere ist, dass es eine Herbst-Suppe mit toller Farbe ist und die Zutaten regional und saisonal zu kaufen oder zu ernten sind.

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

400 g Hokkaido-Kürbis  
200 g Kartoffeln  
200 g Karotten  
1 Ingwer  
1 Zwiebel  
1 EL Öl  
1 L Gemüsebrühe  
100 ml Sahne oder Kokosmilch mit Chili  
Salz, Pfeffer, Curry oder Kurkuma, Muskatnuss

Es ist immer wieder überraschend, wie viele unterschiedliche Rezepte es von dieser Suppe gibt und dass sie sich immer wieder anders variieren lässt!



Internationales  
Suppenfest



# Rosenkohl-Kürbissuppe (vegan)

Asien

## Zubereitung

**Kürbis** waschen, aushöhlen und in Würfel schneiden. **Rosenkohl** waschen, die äußeren Blätter entfernen, größere Röschen halbieren. In einem Topf **Kokosöl** erhitzen und darin die gehackte **Zwiebel**, fein gehackter **Ingwer** und **Knoblauch** 2 Minuten anschwitzen.

Die Kürbiswürfel und den Rosenkohl hinzufügen, mit **Currypulver** bestreuen und für ein paar Minuten mitdünsten. Nun mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Die vorab geriebene **Limettenschale** unterrühren, kurz aufkochen und auf niedriger Flamme etwa 15 Minuten garen bis das Gemüse weich ist.

Gegen Ende der Garzeit die **Kokosmilch** einrühren, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, mit **Limettensaft** abschmecken und mit **Koriander** bestreut anrichten.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

600 g Rosenkohl  
700 g Kürbis (Hokkaido)  
1 rote Zwiebel  
30 g Ingwer  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Currypulver  
400 ml Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
1 kleine Limette (Saft und geriebene Schale)  
Kokosöl  
Koriander gehackt  
Salz, Pfeffer

### Köchin Kathrin Louzy:

Seit 2012 lebe ich vegan und habe erst mit dem Zubereiten ausschließlich pflanzlicher Gerichte die Freude am Kochen entdeckt. Die Suppe stammt aus Asien, wo die pflanzliche Küche geradezu ihren Ursprung hat. Sie besticht durch die leichte Süsse der Kokosmilch und die feine Säure der Limette. Rosenkohl und Kürbis passen als Herbstgemüse wunderbar zur kalten Jahreszeit. Die in der Suppe enthaltene Kokosmilch spielt in der veganen Küche eine große Rolle und wird in vielen Rezepten – von Shakes und Süßspeisen, Suppen und Eintöpfen bis zu Currygerichten – verwendet. Ich verwende sie auch in Cremetorten.



# Reis-Del Linsen-Gemüsesuppe

Sri Lanka

## Zubereitung

In einem großem Topf 5 Liter **Wasser** zum kochen bringen. **Reis** dazugeben, 20 Minuten kochen lassen. **Karotten, Kürbis, Kochbananen** und **Kartoffeln** schälen, in feine Streifen schneiden und in den Topf geben, köcheln lassen. **Bohnen** und **Auberginen** waschen und klein schneiden, in den Topf geben, köcheln lassen.

In einem zweiten Topf in 2 Liter Wasser alle **Linsen** 30 Minuten köcheln lassen. **Knoblauch** und **Ingwer** schälen, mit **Pfeffer, Salz, Bockshornklee** und **Kurkuma** pürieren. In den Topf mit den Linsen geben.

In eine kleine Pfanne **Fenchelsamen, Sternanis, Koriander** und **Kardamon** goldbraun anrösten, in einem Mörser fein zermahlen und in das Gemüse geben.

Inhalt beider Töpfe in einen großen Topf umschütten und verrühren. **Kokosnussmilch** zugeben und 10 Minuten zusammen köcheln lassen. Mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 20 Personen

1 kg Reis  
400 g Bohnen  
400 g Kürbis  
400 g Auberginen  
400 g Kochbananen  
400 g Karotten  
400 g Kartoffeln  
200 g Bockshornklee  
250 g Del Linsen  
250 g rote Linsen  
250 g Belugalinsen  
200 ml Kokosnussmilch  
7 L Wasser  
Ingwer und Knoblauchzehen nach Geschmack  
je 20 g Pfeffer, Nelken, Fenchelsamen, Sternanis, getrockneter Koriander, Kurkuma und Kardamon  
Salz



### Köchin Sugirtha Navarathinam:

Diese Suppe ist eine Spezialität weil sie viel Gemüse beinhaltet. Die verschiedenen Linsen und Gewürze geben einen besonderen Geschmack.

Internationales  
Suppenfest



# Rote Linsensuppe

Türkei

## Zubereitung

Die **Linsen** gut waschen. **Karotten** schälen, fein würfeln. Linsen und Karotten in einem Topf mit **Wasser** und **Salz** 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind. **Zwiebeln** schälen, fein würfeln und mit **Butter** in einer Pfanne goldbraun andünsten, in die Suppe geben. **Kartoffeln** schälen, vorkochen. Kartoffeln reiben. Geriebene Kartoffel und **Zitronensaft** in die Suppe geben, mit **Salz** und **Pfeffer** (Chili nach Geschmack) abschmecken. Mit Fladenbrot servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 3 Tassen rote Linsen
- 2 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 L Wasser
- 1 EL Butter
- Saft einer ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer, Chili

### Köchin Yavuz Nurcan:

Wird zu Hause sehr gern gegessen.



Internationales  
Suppenfest



# Tom Kha Gai

Thailand

## Zubereitung

**Hühnerbrühe**, **Kokosmilch** und **Tom Kha Paste** in einem Topf zum Kochen bringen, danach die Hitze verringern. Das **Zitronengras** in 3 cm lange Stücke schneiden und mit dem Messerrücken leicht klopfen. Zitronengras und **Galgant** zufügen, leicht köcheln lassen.

Das **Hühnerfleisch** in Streifen schneiden, in die Suppe geben und wenige Minuten auf kleiner Flamme garen – es muss zart bleiben. Die **Kaffir-Limettenblätter** halbiert in die Suppe geben, köcheln lassen. Die **Champignons** putzen, vierteln, in die Suppe geben – mit etwas Fischsoße würzen und 5 Minuten köcheln lassen.

**Palmzucker** und Fischsoße hinzufügen, mit **Zitronensaft** und **Salz** abschmecken. In Schalen anrichten und mit **Chiliringe** (Stücke) und **Koriander** garnieren. Die Suppe sollte frisch und leicht säuerlich und leicht salzig schmecken.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 3 Stangen Zitronengras
- 300 ml Hühnerbrühe
- 3 EL Tom Kha Paste
- 2 Dosen Kokosmilch (800 ml)
- 7 cm Galgant, geschält in Scheiben (wahlweise auch Ingwer)
- 8 Blätter Kaffir-Limettenblätter
- 3 Stücke rote Thai-Chilies
- 3 EL Fischsoße
- 500 g Hühnerbrustfilet
- 200 g Champignons
- 2–3 EL Zitronensaft
- 3 EL Koriander der Blätter
- 1 TL Palmzucker
- Salz

**Köchinnen Sooksan Perrier, Alisa Krieger, Melissa Krieger:** Tom Kha Gai ist die Lieblingsuppe meiner Großmutter.



Internationales  
Suppenfest





# Shorbat Addas-Linsensuppe

Sudan

## Zubereitung

**Zwiebeln** und **Knoblauchzehen** schälen, fein würfeln. Zwiebeln in einem Schnellkochtopf in 100 ml **Öl** goldbraun anbraten. Mit dem ganzen **Wasser** ablöschen und aufkochen lassen. **Linsen** waschen, abtropfen lassen. **Linsen, Salz, Pfeffer** und **Kreuzkümmel** ins Wasser geben, 15 Minuten kochen lassen. **Tomatenmark** und **Ketchup** dazugeben, umrühren. Deckel schließen, auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen. Gewürfelte Knoblauchzehen in einer Pfanne in 50 ml Öl anbraten und mit dem Öl in die Suppe geben. Mit **Limettensaft**, Pfeffer und Salz abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 10 Personen

800 g rote Linsen  
150 ml Sesamöl  
2 Zwiebeln  
2–3 Knoblauchzehen  
4 L Wasser  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Ketchup  
2 Limetten  
Salz, schwarzer Pfeffer,  
Kreuzkümmel (Cumin)

### Koch Ali Rahman:

Mit dieser Suppe verbinden mich Kindheitserinnerungen an meine Mutter.



# Azteca Suppe ala Juana

Mexiko

## Zubereitung

**Hähnchenschenkel** waschen, in einen großen Topf geben, mit **Wasser** soweit auffüllen, dass die Schenkel 5 cm bedeckt sind. **Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, ganz in die **Brühe** geben und aufkochen lassen. Dann 2 Stunden köcheln lassen, dabei immer wieder den Schaum von der Brühe abschöpfen. **Koriander** 20 Minuten vor Ende der Kochzeit in die Brühe geben. Hähnchenschenkel, Knoblauch und Zwiebel aus der Brühe nehmen. **Kartoffeln** und **Karotten** schälen, würfeln und separat abkochen. Brühe mit **Salz** abschmecken.

Hähnchenschenkel häuten, Fleisch lösen, **Avocado** schälen, würfeln. Hähnchenschenkel, Avocado-, Karotten- und Kartoffelwürfel vermengen, darüber die Brühe geben. Mit **Limettensaft** und Salz abschmecken. Nach Belieben Reis oder Saure Sahne zugeben.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

- 4–6 Hähnchenschenkel
- 2–4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Koriander
- 3 Karotten
- 3 Kartoffeln
- 3 Limetten
- 2 Avocados
- Salz, Wasser

### Koch Raul Romero Rodriguez:

Diese Suppe ist ein Familienrezept von meiner verstorbenen Mama. Es ist ein Stück zu Hause.



Internationales  
Suppenfest



# Rassolnik-Essiggurkensuppe

Russland

## Zubereitung

**Zwiebel** und **Kartoffeln** schälen. In einem Topf das **Hähnchen** mit **Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt** und den Zwiebeln kochen bis das Hähnchen gar ist. Hähnchen, Lorbeerblatt und Zwiebeln aus dem Topf nehmen. Zwiebeln und **Essiggurken** in Scheiben schneiden. **Öl** in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Gurken anbräunen. **Tomatenmark** hinzufügen und kurz anbraten.

**Reis** abspülen und in die Brühe geben, nach 3 Minuten gewürfelte **Kartoffeln, Zwiebelmischung** und abgelöstes, kleingeschnittenes **Fleisch** hinzufügen (Stückchen), köcheln lassen. Wenn alle Zutaten weich sind, die Suppe mit Salz abschmecken. In Tellern mit ein bisschen **Saure Sahne** servieren.

## Zutaten

### Rezept für 8 Portionen

2–3 L Wasser  
1 Hähnchen  
100 g Reis oder Gerste  
2 Zwiebeln  
4–5 Pfefferkörner  
1 Lorbeerblatt  
3–4 Essiggurken  
2–3 EL Tomatenmark  
2–3 Kartoffeln  
Saure Sahne  
Salz, Öl

### Köchinnen sind Lilli Roon und Rasha Kabalan:

Die säuerlich schmeckende Suppe ist unser Lieblingsgericht. Mit Saurer Sahne verfeinert schmeckt sie am besten.



# Linsensuppe

Irak

## Zubereitung

Die in Würfel geschnittene **Hähnchenbrust** in einer Pfanne in **Öl** anbraten, danach die **Lin-sen, Salz, Pfeffer, Chili** und **Vegeta** zugeben. Anschließend das Ganze mit **Wasser** ablöschen und bei mittlerer Stufe 30 – 45 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Sollte die Konsistenz der Suppe zu dickflüssig sein, Wasser dazugeben, umrühren und köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Mit den **Gewürzen** nochmals abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 2 Personen

500 g rote Linsen  
3 EL Salz  
1 EL Vegeta  
100 g Hähnchenbrust  
1 EL Pfeffer  
1 TL Chili, gemahlen  
3 EL Öl  
1 L Wasser

### Köchin Shamsani Roshki:

Schon meine Oma und auch meine Mutter kochten diese Suppe, denn sie ist sehr gesund und schmackhaft.



Internationales  
Suppenfest



# Rote Linsensuppe

Karibik bzw. Indien

## Zubereitung

Einen 3–5 Liter Topf mit 1,5 Liter **Wasser** aufsetzen und zum Kochen bringen. **Gemüsebrühe** beigeben - kein Salz! ... sonst bleiben die Linsen hart. **Karotten** und **Süßkartoffel** in Würfel von ca. 2 cm schneiden. In das kochende Wasser geben und 5 Minuten garen lassen. Wer **Ingwer** mag kocht diesen (fein gewürfelt) nun schon mit. Die **Linsen** (ohne Vorweichen) dann zu dem **Gemüse** dazugeben und mit garen - immer wieder umrühren. Währenddessen (oder am Vortag) den **Blumenkohl** im Dampfgarer bissfest garen - auf gar keinen Fall zu weich kochen! Kalt abschrecken.

Sobald Gemüse und Linsen weich sind mit **Gewürzen** abschmecken und die **Kokosmilch** unterrühren. Blumenkohl in mundgerechte Röschen teilen und vor dem Servieren in der Suppe wieder erwärmen. Man kann die Suppe pürieren, was sich vor allem in der Kombination mit Kürbis anbietet. Dann erst die Blumenkohlröschen einlegen und mit **Schwarzkümmel** dekoriert servieren.

## Zutaten

### Rezept für 4–6 Personen

- 2 Karotten
- 1 kleine blaue Zwiebel
- ½ Blumenkohl
- 200 g rote Linsen
- 1 große Süßkartoffel
- etwas Ingwer (wer mag)
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- 1,5 L Wasser
- 100 ml Kokosmilch (cremig)
- Kurkuma, Curry, Bockshornklee, gem. Koriander, Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz
- zum Bestreuen Schwarzkümmel (bessere Verträglichkeit)

### Variationen

**Variation 1** mit Chili, Safran, Koriandergrün

**Variation 2** blaue Zwiebel in Kokosöl anbraten, dann das gegarte Gemüse und Brühe zugeben

**Variation 3** Mit Hokkaidokürbis zubereiten

### Köchin Kirsten Schick:

Herrliche Kombination fremdländischer und einheimischer Zutaten und Aromen, nährend, belebend und einfach super lecker. Wärmend im Winter, erfrischend und herzhaft im Sommer.



Internationales  
Suppenfest



# Kartoffelsuppe

Deutschland

## Zubereitung

**Kartoffeln** schälen, waschen, in feine Scheiben schneiden. **Gemüsebrühe** in einen Topf geben, die Kartoffeln und **Lorbeerblatt** hinzufügen und in der Brühe weich kochen. Kartoffeln und Lorbeerblatt aus der Brühe nehmen, Kartoffeln durch eine Spätzlepresse zurück in die Suppe pressen. Mit der **Sahne** aufgießen, umrühren. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, mit Wasser auffüllen. Mit **Muskat, Majoran, Knoblauchpulver, Pfeffer** und **Maggi** abschmecken. Mit **Backerbsen** und **Schnittlauch** anrichten.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

2 kg Kartoffeln  
2 L Gemüsebrühe  
2 Becher Schlagsahne  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Majoran  
1 Messerspitze Muskat  
Knoblauchpulver, Pfeffer,  
Maggi-Würze

### Köchin Waltraud Wild:

Als ehrenamtliche Mitarbeiterin der Lahrer Tafel macht es mir große Freude anderen Menschen helfen zu können.



Internationales  
Suppenfest



# Hühnchen-Ramen

Japan

## Zubereitung

**Suppe & Hühnchen:** Mit einer Gabel kleine "Löcher" in das **Hühnchenfleisch** stechen. Dann das Fleisch mit dem **Wasser** (400 ml), dem **Backsoda** und etwas **Salz** in eine Plastiktüte oder -behälter geben, sicher verschließen und eine Stunde ruhen lassen. Mit einem Küchenpapier das Fleisch trocken tupfen, zusammenrollen und wie eine Roulade mit einem Faden zusammenbinden. **Sesamöl** in einem Topf erhitzen. Grünen Teil der **Frühlingszwiebel** und **Ingwer** hinzufügen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten anbraten. 1 Liter Wasser zum kochen bringen, Brühwürfel hineingeben.

Das vorbereitete Fleisch (s.o.) in die Suppenbrühe geben, zum kochen bringen und ca. 30 Minuten köcheln lassen – überprüfen ob das Fleisch gar ist. Fleisch aus der Suppe nehmen. Suppenbrühe absieben. Nach Geschmack salzen. Wenn gewünscht **Sojasauce** hinzugeben.

**Garnierung:** Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Eier 12 Minuten kochen, abschrecken, schälen und in zwei Hälften schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

**Nudeln:** Während dessen die Suppe wieder erhitzen. Wasser zum Kochen bringen und das Backsoda (1 EL) dazugeben. **Cappellini** für 3 Minuten kochen. Nudeln abgießen. (Wenn Sie Ramen-Nudeln verwenden, folgen Sie den Verpackungsanweisungen.)

**Servieren:** Die gekochten Nudeln in den Suppenteller geben. Die Suppenbrühe hinzugeben. Die weiteren Zutaten (Garnierung) in die Brühe und auf die Nudeln geben. Schwarzen **Pfeffer** nach Belieben zugeben.

## Zutaten

### Rezept für 4 Personen

#### Suppengarnierung Hühnchen

- 1–2 Hühnchenbrüste
- 400 ml Wasser
- 1 TL Backsoda
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 1 Frühlingszwiebel

#### Suppe (Brühe)

- 1 EL Sesamöl
- 2–3 Stängel Frühlingszwiebel (grüner Teil) 5cm lang
- 3–4 Scheibchen Ingwer
- 1 L (aus Brühwürfel) Hühnerbrühe
- Salz (optional: Sojasauce)

#### Nudeln

- 300 g Cappellini (oder Ramen Nudeln)
- 1 EL Backsoda
- Schwarzer Pfeffer

**Köchin Akiko Takahashi und Koch Christian Atz**



# Kudsjawii-Lockensuppe

Russland

## Zubereitung

### **Hackfleischbällchen:**

Eine **Zwiebel** schälen, fein hacken, in einer Pfanne in etwas **Öl** goldbraun dünsten. Zwiebeln in das **Hackfleisch** geben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen, vermengen. **Hackfleischmasse** in 2 cm große Kugeln formen.

### **Brühe:**

In einem großen Topf 5 Liter **Salzwasser** erhitzen. **Kartoffeln, Karotten** und **Zwiebel** schälen, fein würfeln. Karotten und Zwiebel in dem restlichen Öl goldbraun dünsten. Dann **Kartoffeln, Lauch, Petersilie, Dill, Zwiebel-Karottenmasse** und die **Hackfleischbällchen** in den Topf geben, 20–25 Minuten köcheln lassen. **Eier** in einer Schüssel aufschlagen, mit einem Schneebesen glatt rühren. **Eiermasse** langsam in die heiße Suppe einlaufen lassen und mit einem Kochlöffel ständig umrühren, damit sich die Eier in der Suppe verteilen (Locken). Suppe mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Suppe in tiefe Teller servieren, mit **Brot-Croutons** bestreuen.

## Zutaten

### **Rezept für 15 Portionen**

2 kg Kartoffeln  
5 L Wasser  
4 Eier  
2 Zwiebel  
10 g Lauch  
10 g Petersilie  
10 g Dill  
4 EL Öl  
2 Karotten  
2 Pack. Knödelbrot-Croutons  
1 kg Hackfleisch, gemischt  
Salz, frisch gemahlener Pfeffer

### **Köchin Olga Temke:**

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit. Ich habe sie im Kindergarten gegessen. Auch meine Mutter und Oma haben diese Suppe schon gekocht. Das Besondere an der Suppe ist der Geschmack der Fleischbrühe, der sehr gut ist.



Internationales  
Suppenfest





# Egusi-Melonensamen Suppe

Nigeria

## Zubereitung

**Wasser** in einen Topf füllen. **Fleisch, Salz, Maggi-Würfel** und **Pfeffer** hinzufügen, erhitzen und 7 Minuten kochen lassen. Getrockneten **Fisch** in die Brühe geben und solange köcheln lassen, bis das Fleisch und der Fisch zart sind. Eventuell Wasser nachgießen.

Währenddessen die **Melonensamen** mahlen. Nach der Kochzeit das Fleisch und Fisch rausnehmen und beiseite stellen. Dann in einem großen Topf das **Palmöl** zerlassen, bis es flüssig ist. Die gemahlene Melonensamen im Palmöl anbraten, bis sich ein gewisses Röstaroma entwickelt, dann mit Brühe ablöschen. Ein paar Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dann umrühren, sodass es nicht am Topfboden anbrennt. Das **bittere Blatt, Fleisch-, Fischwürfel und Krebsfleisch** hinzufügen. 2 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Am besten mit **Weichweizengries** servieren.

## Zutaten

1 kg Rind- oder Hähnchenfleisch  
200 g Trockenfisch  
200 g Flusskrebse  
2 Maggi-Würfel  
8 EL rotes Palmöl  
5 L Wasser  
2 kg Melonensamen  
etwas „Bitteres Blatt“  
(nigerianisches Gewürz)  
Salz, Pfeffer

**Köchin Maryrose Uloma Udeali:**  
Diese Nigerianische Suppe ist sehr gesund und süß. Es ist eine sehr traditionelle Suppe.



# Herbstliche Wirsingsuppe mit Gremolata (vegan)

Deutschland

## Zubereitung

**Öl** in den Topf (5 Liter Fassungsvermögen) geben und **Nelken, Lorbeerblätter**, angedrückte **Wacholderblätter**, fein gehackte **Zwiebel** und **Knoblauchzehen** hinzufügen. Zusammen mit den fein gehackten getrockneten **Tomaten** und den **Gewürzen (Koriander, Kurkuma, Paprika** und frisch gemahlene **Pfeffer)** glasig dünsten. Auch den gewürfelten **Räuchertofu** etwas mit anbraten. Wer möchte kann nun mit etwas trockenem **Weißwein** ablöschen.

Den in Streifen geschnittenen **Wirsing**, bei dem zuvor die harten Strünke entfernt wurden, hinzugeben und mit etwa 2,5 Litern heißer **Gemüsebrühe** ablöschen. **Liebstockel** und **Kräuter** hinzufügen. **Karotten** schälen, in feine Scheiben schneiden, hinzufügen, so dass das Gemüse gleichzeitig gar wird. Suppe aufkochen lassen und bei mittlerer oder niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel garen lassen. Je nach gewünschtem Garpunkt und Größe der Gemüsestücke dauert dies zwischen 10 und 20 Minuten.

Die vorgegarten weißen **Bohnen** hinzufügen und heiß werden lassen. Mit den bereits verwendeten **Gewürzen** und mit **Muskat** und **Salz** abschmecken. Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderblätter und Liebstockel entfernen. Kurz vor dem Servieren ganz nach Geschmack noch etwas **Olivenöl** extra vergine darüber träufeln.

Für die **Gremolata Petersilie** und die **Knoblauchzehe** sehr fein hacken und mit der frisch geriebenen Schale einer **Bio-Zitrone** vermischt. Suppe in einen Teller oder Schale geben mit einem Teelöffel Gremolata bestreuen und genießen.

### **Köchin Rosemarie Weber:**

Seit 2010 lebe ich vegan und habe seitdem viele Rezepte, in den früher Tierprodukte verwendet wurden veganisiert. Früher habe ich diese Suppe oft gekocht. Anstelle der getrockneten Tomaten und des Räuchertofus habe ich jedoch Schinkenspeck verwendet. Die Suppe schmeckt meiner Familie und mir genauso gut als vegane Variante.

## Zutaten

### **Rezept für 4–6 Personen**

- 2 EL Kokos- oder Olivenöl
- 3 Nelken
- 4 Lorbeerblätter
- 10 Wacholderblätter
- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriander, frisch gemahlen (nicht das Kraut!)
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 4 Hälften getrocknete Tomaten
- 200 g Räuchertofu
- 150 ml Weißwein, trocken (optional)
- 400 g Wirsing
- 300 g Karotten
- 300 g weiße Bohnen (bereits gegart)
- 1 Stängel Liebstockel
- 2,5 L Gemüsebrühe
- 1 TL Schabziger Klee
- Salz, Muskatnuss
- 100 ml Olivenöl extra vergine

### **Gremolata**

- 1 Zitrone, Bio - mit essbarer Schale
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Petersilie



# Pizzasuppe

Deutschland

## Zubereitung

Die **Zwiebeln** fein würfeln und mit dem **Hackfleisch** in **Olivenöl** anbraten. Die **Paprikaschoten** ebenfalls würfeln und mit den **Champignons** und dem **Mais** zum **Hackfleisch** geben. Alles kurz anbraten, anschließend mit der **Gemüsebrühe** ablöschen. Die **Sahne**, die **Tomatensauce** und den **Schmelzkäse** hinzugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit **Salz**, **Pfeffer** und **Oregano** abschmecken. Beim Servieren nach Belieben etwas geriebenen **Parmesan** auf die Suppe streuen.

*Köchelinnen sind Schüler und Schülerinnen vom Max-Planck-Gymnasium zusammen mit ihrer Schulsozialarbeiterin Sabrina Weinacker:*

Die Pizzasuppe ist so speziell, dass es kein Klassiker der Suppenküchen ist, sie enthält alle leckeren Zutaten, welche sich üblicherweise auf einer Pizza wiederfinden. Dieses Rezept kann jederzeit etwas abgeändert werden, sodass unterschiedliche Varianten entstehen können. Wer keine Pilze mag, kann dafür Erbsen, Oliven, Knoblauch hinzufügen, oder vielleicht lieber etwas Salami?

## Zutaten

### Rezept für 6 Personen

500 g Hackfleisch  
2 Zwiebeln  
1 Dose Champignons  
1 Dose Mais  
1 gelbe Paprika  
1 rote Paprika  
200 g Sahne-Schmelzkäse  
1 Becher Sahne  
2 Packungen Tomatensauce  
 $\frac{3}{4}$  L Gemüsebrühe  
1 EL Parmesan  
Salz, Pfeffer, Oregano, Olivenöl

Nicht nur Kinder lieben Pizza, somit ist die Pizzasuppe für jedermann und kann mit einfachsten Zutaten nachgekocht werden.

Wir laden euch zu diesem Abenteuer ein und sind der Meinung, dass Schüler/innen von dieser Variante „Pizza und Suppe“ begeistert sind.

„Pizza ist immer gut“. Die Pizzasuppe von den Schüler/innen des Max-Planck-Gymnasiums kann zu jeder Jahreszeit gegessen werden.



Internationales  
Suppenfest



# Borsch

Ukraine, Russland

## Zubereitung

**Fleisch** in 5 Liter **Salzwasser** gar kochen. **Kartoffeln, Zwiebeln, Rote Beete, Karotten, Knoblauchzehen** und **Kohl** schälen, waschen. Kartoffeln, Kohl und 1 Karotte fein schneiden und in die Suppe geben. Zwiebeln, 1 Karotte und Rote Beete fein würfeln, in **Öl** in einer Pfanne 5 Minuten anbraten. **Tomatenmark** zum Gemüse geben, umrühren. Ein wenig Wasser aus dem Topf hinzufügen. Fleisch aus der **Suppe** nehmen, warmstellen und kurz vor dem Servieren in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Gebratenes Gemüse in die Suppe geben, 5 Minuten köcheln lassen. Mit **Salz, Petersilie** und **Dill** abschmecken. **Crème Fraîche** sämig rühren, **Knoblauch** durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Crème Fraîche verrühren. Suppe mit den Fleischschieben servieren, mit einem Klecks Crème Fraîche verfeinern.

## Zutaten

### Rezept für 15 Personen

- 5 L Wasser
- 1 Weißkohl
- 6–7 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Rote Beete
- 2 Zwiebeln
- 2–3 EL Tomatenmark
- 1 kg Schweine- oder Rindfleisch
- 10 g Petersilie
- 10 g Dill
- 2 Knoblauchzehen
- Crème Fraîche
- Öl, Salz

### Köchin Katharina Wels:

Borsch ist die Lieblingsuppe vieler Landsleute und sie schmeckt vor allem sehr gut. Sie ist sehr bekannt, weil sie typisch ist für mein Land.



Internationales  
Suppenfest



# Weizensuppe mit Lammfleisch

Irak

## Zubereitung

**Zwiebeln** schälen, würfeln und in **Öl** in einem großen Topf anbraten. Danach **Lammfleisch** grob würfeln, hinzugeben. **Gewürze** und **Salz** hinzugeben. Die **Weizenkörner** in den Topf geben, mit Wasser auffüllen. Kochen lassen, bis alles gar ist. Dabei immer wieder umrühren, damit die Körner nicht ansetzen.

Am Ende alles mit dem Pürierstab mixen, bis es zu einer Brühe wird. Mit **Salz**, **Paprikapulver** und **Pfeffer** abschmecken.

## Zutaten

### Rezept für 20 Portionen

- 2 kg Weizenkörner
- 5 Zwiebeln
- 1 kg Lammfleisch
- 5 L Wasser
- Öl zum Anbraten
- Salz, Paprikapulver,  
schwarzer und weißer Pfeffer

### Köchin Waffa Yousif:

Die Suppe ist besonders im Winter ganz gesund und wärmt. Außerdem ist es eine Spezialität aus dem Irak.



Internationales  
Suppenfest





# Rezeptbuch