

Steinsuppe aus einem Bilderbuch

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Diese Suppe kommt nicht aus einem bestimmten Land, sondern aus dem Bilderbuch "Die Steinsuppe" von Anais Vaugelade.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Als meine Töchter noch klein waren, mochten sie neben vielen anderen Bilderbüchern das Buch "Die Steinsuppe" sehr. Und so haben wir etliche Male die Geschichte vom Wolf, der nur mit einem Stein als einziger Zutat beginnt, eine Suppe zu kochen, "nachgekocht". Es ist eine wunderbare Geschichte darüber, wie durch das Zusammenwirken und die Hilfe vieler eine köstliche Suppe entsteht, die anschließend alle zusammen in freundlicher, friedvoller Atmosphäre genießen - bei einem kleinen spontanen Suppenfest.

Den Stein für unsere Suppe haben wir natürlich selbst gesucht, sauber geschrubbt und nach jedem Kochen wieder poliert.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 dicker, schöner Stein, als Grundlage vegetarische Gemüsebrüh-Würfel, Gemüse der Saison wie z.B. Zwiebel, Möhre, Broccoli, Erbsen, Kartoffel, Lauch, Mangold, Fenchel, Paprika, Blumenkohl, Pastinake, Gewürze wie Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, vielleicht ein bisschen Kurkuma oder Curry, Oregano, Thymian ... Kleingehackte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Kresse, Rucola ...) zum Darüberstreuen vor dem Essen. Eben alles, was der Gemüsekorb und das Gewürzregal hergeben oder man besonders mag.

Wo sind die Zutaten für die Suppe erhältlich?

Den Stein findet man im Urlaub am Strand, im Kieswerk, auf einer Wanderung, im Garten oder ?

Die übrigen Zutaten gibt's überall dort, wo man Gemüse und Gewürze findet.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Suppe für 1 Liter Flüssigkeit:

1 dicken, sauberen Stein in den Topf legen, 1 l Wasser und 2 Würfel Cenovis Klare Gemüsebrühe (die mögen wir am liebsten) zugeben und aufkochen. Das gewünschte Gemüse, heute z.B. 1 Zwiebel, 2 dicke Möhren, 1 große Kartoffel, 1 Stange Lauch putzen, gegebenenfalls schälen, in kleine Stücke schneiden und in die kochende Suppe geben. Gewürze nach Belieben vorsichtig zufügen. Alles weich kochen lassen, den Stein herausnehmen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren, nochmals gut abschmecken. Kleine Broccoli-Röschen noch in der Suppe ziehen lassen oder vorher in Brühe knackig garkochen und kurz vor dem Servieren zur Suppe geben. Kräuter unter Wasser abspülen, trocken schwenken und klein hacken. Suppe in Teller füllen, mit Kräutern bestreuen, fertig!

Diese Suppe stammt von Martina Schäfer, Jacqueline Tekie und Marie Ortmüller

