

Unsere Marburger Gulaschsuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

„Müsli-Fleischer-Gang“, so haben sich die Schüler der H9/10 Praxis der Pestalozzischule selbst benannt. Die Klasse wird in Kooperation mit der Käthe-Kollwitz-Schule unterrichtet. Wir arbeiten an zwei Tagen in der Woche sehr praxisorientiert, stellen mit den Schülern Speisen her und verkaufen sie in der Pestalozzischule. Anfangs wurden abwechselnd Müsli und Fleischgerichte zubereitet, daher der Name „Müsli-Fleischer-Gang“. Die Suppe wird von den Schülern mit Deutschland in Verbindung gebracht. Hier leben wir, es ist nicht die Heimat jeden Schülers, doch unser Zuhause.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Die Idee, die Urrezeptur der sogenannten „ungarische Gulaschsuppe“ zu verändern, entstand schon, als vor Jahren an der Käthe-Kollwitz-Schule der Gewürz- und Heilkräutergarten geschaffen wurde. Die seitdem vorhandenen Kräuterressourcen lassen durchaus Einiges an Küchenfantasien zu. Nun bietet sich aktuell in Zusammenarbeit mit der Pestalozzischule, in der im Rahmen eines Schulversuchs Schüler für Schüler kleine Speisen herstellen, die Gelegenheit, eine kreative und zudem gesunde Variation der alten Rezeptur zu entwickeln.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

300g Rindergulasch, 300g Zwiebeln fein gehackt, 500g Tomaten Stücke, 200g Sellerie fein gehackt, 200g Möhren fein gehackt, 1 Paprika rot, 2-3 Knoblauchzehen, 2 Lorbeerblätter, 1 Bd. Petersilie glatt, 1 Bd. Thymian, 1 Bd. Majoran, 1 El Paprika edelsüß, 1 Tl Kümmel gemahlen, 100g Tomatenmark, Salz, Pfeffer nach Geschmack, Öl zum Anbraten, Wasser zum Angießen

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt. Fleisch am besten beim Metzger.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Das Rindfleisch in 1,5 cm würfeln, Zwiebeln, Sellerie, Möhren und Paprika in 0,5 cm würfeln. Den Knoblauch sehr fein hacken. Die Tomaten in 2 cm würfeln. Zuerst das Rindfleisch in einer großen Pfanne scharf anbraten und in den Suppentopf geben, dort mit dem Tomatenmark weiter braten. Jetzt die Zwiebeln in der Pfanne etwas bräunen und anschließend mit dem Knoblauch, Salz, Pfeffer und den Lorbeerblättern zum Fleisch geben. Mit Wasser bedecken und 1 1/2 Stunden köcheln lassen. Gemüsewürfel, Kräuter und Gewürze zusetzen und eine weitere 1/2 Stunde bei milder Hitze fertig garen. Dabei gegebenenfalls mit Wasser auffüllen und abschmecken evtl. Sahne hinzu.

Diese Suppe stammt von der „Müsli-Fleischer-Gang“
(Praxisklasse H9/10 der Pestalozzischule Marburg)

