

4. Internationales Marburger Suppenfest

Rezepte

Samstag, 7. Februar 2009

17-19.30 Uhr

Thomaskirche, Chemnitzer Str. 2



Das 4. Marburger Suppenfest ist eine Veranstaltung des Netzwerk Richtsberg e.V. in Kooperation mit der Thomaskirche.

Hessische Kartoffelschmandsuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Die hessische Küche ist sehr vielschichtig und jahresabhängig. Sehr typisch sind einfache Gerichte, die auf der Basis der Kartoffel und regionaler Gartenprodukte beruhen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Die Zeit der noch selbst erlebten Kartoffellese. In den 50er-Jahren fuhren wir Kinder einen Tag lang mit dem Bauern aufs Feld, sammelten die mit einer Landmaschine aus der Erde geworfenen Kartoffeln ein und durften am Abend für unsere Arbeit 1/2 Zentner davon mit nach Hause nehmen.

Die Zutaten für diese Suppe für 4 Personen lauten:

500g Kartoffeln
100g Möhren
100g Lauch
2 l Rinderbouillon
1 1/2 Schmand
50g Butter
Majoran
Butter
Liebstöckel
Salz
Pfeffer
4 kleine Blutwürstchen

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt oder, wenn man ihn hat, auch im eigenen Garten.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Kartoffeln, Möhren und Lauch in Würfel schneiden und in 50g Butter anschwitzen. Mit Rinderbouillon auffüllen und gar köcheln. Zwischendurch mit Majoran, Liebstöckel, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Rührstab verquirlen. Die Blutwurst mit wenig Öl anbraten und in die warmen Teller legen. Zum Schluss die Suppe mit Schmand verfeinern. In die Teller füllen und mit Petersilie bestreuen.

Diese Suppe stammt von MObilO e.V.
Lutz Götzfried und Jan Kemmler



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



Linsen-Reissuppe (Ramadansuppe) aus Syrien

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Syriens Hauptstadt ist Damaskus, sie gilt wie Bagdad als älteste Stadt des Orients. In dem Land leben Anhänger der drei größten Religionen Islam, Christentum und Judentum friedlich nebeneinander. Die Bevölkerung ist bekannt für ihre Gastfreundlichkeit und Warmherzigkeit. Syrien hat viele historische Plätze und in den Basaren findet man allerlei. Weil Syrien nicht als typisches Tourismusland angesehen wird, sieht der Urlauber ein unverfälschtes Bild von dem Land. Ebenso gibt es viele Kunstmesse und Kunstausstellungen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit. Wir haben sie des öfteren im Winter mit der gesamten Familie gegessen. Ebenfalls ist sie sehr gut gegen Erkältungen. Aufgrund der günstigen und immer vorhandenen Zutaten wurde diese Suppe als vollwertige Mahlzeit oft von armen Menschen verspeist. Gut sättigend ist sie mit getrocknetem Brot, welches man zerkleinert dazu gibt. Sie ist eine traditionelle, arabische Suppe. Im Ramadan wird sie mit dem Brotsalat als Basisgericht/ Hauptbestandteil gereicht.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 kg rote Linsen, 1/2 kg Zwiebeln (4 Stück), 1 kleine Tasse Milchreis, 1/2 EL Pfeffer, 1 TL Salz, 1 EL Kreuzkümmel, 1 TL getrocknete Paprika, 4 l Hühnerbrühe, als Garnitur: geröstete Zwiebeln, geröstetes Fladenbrot

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Im Lebensmittelgeschäft „Mahal Hama“

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Zwiebeln klein hacken und mit Öl und Margarine anschwitzen.

Die gewaschenen Linsen zu den Zwiebeln geben, diese dann gemeinsam anbraten.

Den gewaschenen Reis ebenfalls dazu geben und zusammen braten.

Die vorbereitete Hühnerbrühe und alle Gewürze dazu geben.

Das Ganze eine Stunde kochen lassen.

Serviervorschlag: Die gerösteten Zwiebeln und das Fladenbrot über die Suppe geben.

Diese Suppe stammt von Waffa Al-Sarraj mit Amar und Moslima Al-Sarraj



Kartoffelfeuer aus Deutschland

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Alle Menschen bekommen eine Schulausbildung.
Deutschland ist schön und wir wohnen gerne in Deutschland.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Bei dieser Suppe haben wir das Schneiden von unterschiedlichem Gemüse gelernt.
Es macht Spaß, gemeinsam zu kochen. In dieser Suppe schmeckt uns auch Gemüse,
das wir sonst nicht gerne essen.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

5 große Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Scheibe Sellerie, 1 kleine Petersilienwurzel,
1 Stange Lauch, 1 Zwiebel, Paprika (1/2 rot, 1/2 grün, 1/2 gelb),
ca. 50 g Speckwürfel (Eierspeck), 3 Würste (Mettenden),
1 EL Öl, ca. 1 1/2 Liter Gemüsebrühe,
Gewürze: frischen oder getrockneten Thymian, Pfeffer, 1 kl. rote Pfefferschote
(Vorsicht!, evtl. weniger), 1 Becher saure Sahne

Wo sind die Zutaten für die Suppe erhältlich?

Supermarkt, Wochenmarkt

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Kartoffeln, Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel waschen, schälen und in Würfel schneiden, Zwiebeln würfeln; Lauch säubern und in schmale Ringe schneiden.
Paprika waschen, Kerne entfernen; erst in Streifen, dann in Würfel schneiden.
Mettenden in Scheiben schneiden, Speckwürfel und Zwiebelwürfel in Öl anbraten;
mit heißer Brühe ablöschen. Vorbereitetes Gemüse in die Brühe geben; ca. 20 Minuten kochen lassen, Pfefferschote entkernen; sehr klein schneiden und zur Suppe geben,
Wurst hinzufügen und nochmals ca. 10 Minuten garen, Suppe mit den Gewürzen abschmecken, austeilen und in jede Portion einen Klecks saure Sahne geben.
Bei der vegetarischen Variante Speckwürfel und Wurst weglassen, statt dessen 2 Zwiebeln und 1 1/2 Stängel Lauch in Öl andünsten, sonst wie oben beschrieben.

 Diese Suppe stammt von der
AG KOCHEN der Landgräfin-Elisabeth-Schule Stadtallendorf
(Alina Hofmann, Casandra Schälicke, Cynthia Laukel, Jessica Becker, Kim-Lisa Olbert
unter der Leitung von Brigitte Scholz)

Kürbis-Ingwersuppe aus Österreich

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

**Berge, traumhafte Wintersportmöglichkeiten,
Schmankerlküche, steirisches Kürbiskernöl**

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Ein wunderbarer Gourmetabend im Skiurlaub am Arlberg

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

Bio-Hokkaidokürbis, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, süße Sahne, Salz, Zucker, weißer Pfeffer, Butterschmalz, Bio-Gemüsebrühe

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

z.T. im eigenen Garten, auf dem Marburger Wochenmarkt, bei Edeka

Das Rezept für diese Suppe lautet:

**Kürbis schälen, Kerne auskratzen, in daumengroße Stücke schneiden,
Zwiebeln mittelfein schneiden, in Butterschmalz glasig dünsten,
Kürbisstücke zugeben, etwas anbraten/anschwitzen.**

**Anschließend 1:1 mit Gemüsebrühe auffüllen, kleingehackten Ingwer (ca. 20 g pro Kilo)
und nach Geschmack kleingehackten Knoblauch in Teebeutel zufügen,
unter häufigem Umrühren Kürbis weichköcheln, anschließend fein pürieren,
mit Salz, Zucker und Pfeffer aus der Mühle abschmecken,
(eventuell durch ein feines Sieb gießen).**

Auf dem Teller mit einigen Tropfen Kernöl und gerösteten Kürbiskernen dekorieren.

Diese Suppe stammt von Dr. J. und C. Lehmann



Rote-Linsen-Suppe aus Afghanistan

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Afghanistan ist ein vom Krieg stark zerrüttetes Land. Ehemals war Afghanistan ein wunderschönes, karges Land mit stolzen Menschen und vielen Traditionen, kulturell, religiös und wirtschaftlich entwickelt und landschaftlich schön. Viele Menschen in Afghanistan hungern und brauchen gutes, schmackhaftes und nahrhaftes Essen, das nicht zu teuer sein darf.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Regelmäßige Besuche und eine nette Bekanntschaft mit einer afghanischen Familie, die in Kassel ein kleines Restaurant betrieben hat. Die Frau war die Tochter des afghanischen Botschafters in Indien und hat hervorragend gewürzte und zubereitete traditionelle Gerichte serviert. Das Essen hat stets sehr gut geschmeckt und war nicht teuer. Zum Essen gab es gratis Informationen über das Land und die Politik und stets haben wir viel diskutiert, mitunter sehr kontrovers.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 Packung rote Linsen, frischer Ingwer, Knoblauch, Butter (Ghee), Pfefferschoten, 5-7 getrocknete Aprikosen, Kokosmilch (Sahne), Lorbeerblatt, Salz, Wasser

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem gut sortierten Supermarkt, türkischen Läden, Naturkostläden, Tegut

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Knoblauch kleinhacken und mit frisch geriebenem Ingwer in Butter (Ghee) oder Öl anbraten, dann rote Linsen und Wasser dazugeben, umrühren, klein geschnittene Aprikosen und Pfefferschoten dazugeben, Salz ebenfalls und Lorbeerblätter (oder Curryblätter). Aufkochen und wenn die Suppe sämig ist, am Schluss mit Kokosmilch oder Sahne abschmecken.

Die Mengen der Zutaten nach Gefühl und Vorliebe verwenden, erfahrungsgemäß jedoch nicht sparen, eher reichlich Ingwer und Knoblauch und Aprikosen.

Dieses Rezept stammt von Matthias Schwarz



Eiersuppe mit Krebsfleisch aus China

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Yannik Becker und Johannes Schmermund, beide 15 Jahre alt, essen sehr gern chinesisches Essen. Nach langem gemeinsamen Suchen in verschiedenen chinesischen Kochbüchern sind sie auf dieses Rezept gestoßen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Yannik und Johannes sind Jungköche, die ihre Kochkünste durch Ausprobieren eines neuen Suppenrezeptes vorstellen möchten. Da beide gern Neues ausprobieren, waren sie gespannt darauf, einmal mit Krebsfleisch zu kochen.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

4 Eier
900ml Gemüsebrühe
100g Krebsfleisch
4 Stiele Schnittlauch
1 EL Maismehl
1 Prise Zucker
Salz

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Im Asiashop und im Supermarkt

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Eier in einer Schüssel vorsichtig mit dem Schneebesen verschlagen. Dann Brühe und eine Prise Salz hinzugeben und verrühren. Das Ganze anschließend durch ein feinmaschiges Sieb in eine hitzebeständige Schüssel geben und circa 15 Minuten dämpfen. In der Zwischenzeit das Krebsfleisch und den Schnittlauch fein hacken. Die Brühe aufkochen, eine Prise Zucker und etwas Salz hineinrühren. Das Krebsfleisch darin gar kochen. Mit dem in Wasser aufgelösten Maismehl andicken und den Schnittlauch darüber geben. Anschließend zusammen gießen und servieren.

Diese Suppe stammt von Yannik Becker, Johannes Schmermund,
Tim Becker und Ursula Dietz



Irakische Linsensuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Während des Fastenmonats Ramadan ist es im Irak eine Pflicht, diese Suppe als Vorspeise zuzubereiten.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Mit dieser Suppe verbinde ich die Traditionen meiner Familie und Kindheitserinnerungen an den Fastenmonat Ramadan.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1 Glas / 1 Tasse rote Linsen

1 Zwiebel

1/2 Tasse arabische Suppennudeln

öl

Wasser zum Auffüllen

Salz nach Bedarf

Arabische Gewürzmischung (Zimt, Ingwer, Cardamon, Kreuzkümmel, Koriander)

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In allen Supermärkten und Orientläden (z.B. HAMA auf dem Richtsberg)

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die roten Linsen müssen vor Beginn etwa 30 bis 60 Minuten eingeweicht werden.

Die Zwiebel klein schneiden und in öl anbraten.

Die eingeweichten Linsen dazugeben und das Ganze etwa 5 Minuten kochen lassen.

Mit Wasser auffüllen und circa 45 Minuten kochen.

Anschließend die Nudeln, das Salz und die Gewürzmischung hinzugeben

und weitere 10 bis 15 Minuten kochen lassen.

Diese Suppe stammt von Ashoq Hassan
(Teilnehmerin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)



Vegetarische Gemüsesuppe aus Afghanistan

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Diese Suppe ist in Afghanistan überall beliebt, obwohl sie als eine „Arme-Leute-Suppe“ gilt. Da sich viele Menschen in Afghanistan kein Fleisch leisten können, wird sie als Hauptspeise mit Brot gegessen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Heimaterinnerungen an Afghanistan wie Kindheit, Familie und Alltag.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

250-300g runde rote und weiße Bohnen
2-3 Karotten
2-3 Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 Bündel frischer Koriander
1 frische Peperoni
100g Blattspinat (frisch oder gefroren)
3-4 EL passierte Tomaten
1 Zwiebel
Curry, Pfeffer, Salz

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt. Die runden roten und weißen Bohnen sind in Asia-Läden erhältlich.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Zwiebeln und Knoblauch in Würfel schneiden und anbraten. Die passierten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Curry abschmecken. Danach klein gewürfelte Karotten, Peperoni und Bohnen hinzugeben.

Dann Kartoffeln, Spinat und Koriander klein schneiden, in den Topf dazu geben und mit Wasser auffüllen. Anschließend mit Pfeffer, wenn nötig auch mit Curry und Salz abschmecken. Auf Wunsch kann man einen Löffel Joghurt (10%) gemischt mit Knoblauch in die Suppe rühren.

Diese Suppe stammt von Helke Schmermund
(Leiterin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)
nach einem Rezept von Bilqis Gardezy (Kursteilnehmerin)



Ägyptische Linsensuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Diese Suppe wird in Ägypten häufig im Alltag gekocht, etwa wie in Deutschland die Nudelsuppe. In der Familie wird sie aber auch bei Festen wie z.B. dem Ramadan gegessen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Mit dieser Suppe verbinde ich Erinnerungen an meine Kindheit, meine Familie und die Familientraditionen.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

2 Gläser rote Linsen
1 kleine Zucchini
1 Karotte
2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1 Tomate
Salz, Pfeffer und Cumin (Kreuzkümmel) nach Bedarf
öl

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In allen Supermärkten.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die roten Linsen vor Beginn 1 Stunde einweichen. Die Kerne der Zucchini entfernen. Alle Gemüseteile (aber nur eine Zwiebel) halbieren oder vierteln, in den Topf geben und mit Wasser auffüllen. Nun circa 30 bis 40 Minuten auf hoher Temperatur kochen lassen und danach pürieren. Die zweite Zwiebel klein schneiden, mit Öl im Topf goldbraun anbraten und die pürierte Suppe hinzugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cumin abschmecken und alles zusammen noch einmal circa 10 Minuten kochen lassen.

Diese Suppe stammt von **Almina El Gamal**
(Teilnehmerin des Orientierungskurses im Projekt Bildungspartnerschaften der BSF e.V.)



Leckerschmecker – Suppe aus Deutschland

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Diese Suppe ist kein traditionelles Gericht aus Deutschland. Sie wird in vielen Ländern der Erde ungefähr so gemacht.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Wir haben in unserer Koch - AG mehrere Suppen gekocht. Die ganze Klasse konnte probieren und die beste Suppe auswählen. Die Leckerschmecker – Suppe hat die meisten Punkte bekommen. Die Suppe heißt genau so wie sie schmeckt.

Die Zutaten für 4 Personen lauten:

800 g Gemüse (Kartoffeln, Möhren, Lauch, Erbsen, Sellerie)
1 Zwiebel
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat
1 l Gemüsebrühe
1/2 Becher Schmand oder Milch
etwas frische Petersilie

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Die Zutaten kann man in jedem Lebensmittelgeschäft oder auf dem Wochenmarkt kaufen. Je nach Jahreszeit kann man verschiedene Gemüse nehmen. Gut schmeckt sie auch mit Broccoli, Fenchel, Blumenkohl und anderem Gemüse.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und klein schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Lauch putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Kartoffeln, Möhren und Lauch kurz andünsten. Die Gemüsebrühe zugeben. Alles aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Dann die Erbsen zugeben und 5 Minuten mitgaren lassen. Die Suppe fein pürieren. Schmand oder Milch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit Petersilie bestreuen. Gut schmecken dazu geröstete Brotwürfel. Dazu schneidet man 4 Scheiben Brot in kleine Würfel. Ein Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin kurz rösten. Man kann die Suppe auch aus einer Brötchenschüssel essen: Dazu pro Person ein Brötchen nehmen. Von oben mit einem spitzen Messer rundherum einschneiden, so dass ein Rand stehen bleibt. Dabei aufpassen, dass man den Boden nicht durchsticht. Dann das Innere herausnehmen und fertig ist die Schüssel.

Diese Suppe stammt von der Koch-AG der Astrid-Lindgren-Grundschule, Marburg (Schülerinnen der Klassen 1/2 : Ersa Morina, Kaschma Saleh, Natalie Herd, Viktoria Stapel unter der Leitung von Irmgard Schmitt vom Gesundheitsnetzwerk für Kinder „mittendrin“)



Rheinischer Linseneintopf mit Äpfeln

Was ist das besondere an diesem Land/ dieser Region?

„Jeder Jeck ist anders“ trifft recht gut die Mentalität der Menschen, die in meiner Heimat in und um Köln herum am Rhein wohnen. „Himmel än Ärd“, Kölsch und die fünfte Jahreszeit Karneval – was will man mehr.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Zu Hause gab es bei uns früher Linsensuppe immer Samstags im Wechsel mit Erbsen- und Kartoffelsuppe. Was ich besonders an der rheinischen Linsensuppe mag, ist das Süßsaure. Eine Kombi, die sich auch im rheinischen Sauerbraten mit Rosinen oder im Rosinenbrötchen mit rohen Schinken wiederfindet. Herrlich!

Zutaten für 4 Personen:

350g Teller-Linsen, Wasser zum Einweichen, 1-2 EL Öl,
150g durchwachsener geräucherter Speck, 2 Zwiebeln, 400g Kartoffeln,
1,5 l Gemüsebrühe, 2-3 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 Lorbeerblatt, 1 Prise Zucker
2 säuerliche Äpfel (z.B. Boskop), 4 Paar Frankfurter Würstchen, 1 Bund glatte Petersilie

Wo sind die Zutaten für die Suppe erhältlich?

In jedem Lebensmittelladen – am liebsten Bio und aus der Region.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

1. Am Vortag die Linsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Linsen am nächsten Tag in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den in feine Würfel geschnittenen Speck dazugeben und glasig schwitzen.
3. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln, zum Speck geben und kurz mitschwitzen.
4. Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den Linsen zu den Speckzwiebeln geben und kurz dünsten.
5. Die Gemüsebrühe angießen. Den Apfelessig nach Geschmack einrühren. Mit Salz und Pfeffer abrunden. Das Lorbeerblatt dazugeben und mit Zucker verfeinern.
6. Den Linseneintopf bei mäßiger Hitze 40-50 Minuten garen.
7. Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Frankfurter Würstchen 10-15 Minuten vor Ende der Garzeit in den Eintopf geben und erhitzen. Zum Schluss Äpfel zugeben und kurz ziehen lassen.
8. Den Linseneintopf nochmals abschmecken und mit fein gehackter, glatter Petersilie bestreuen. Auf vier Teller verteilen und mit Petersilienzweigen garnieren.

Diese Suppe stammt von Thomas Rotarius und Dieter Böttcher



Nikkaluokta-Suppe aus Nordschweden

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Nikkaluokta ist ein samisches Dorf in dem etwa zehn Familien leben. Es liegt 20 km östlich des Kebnekajse, Schwedens höchstem Berg. Google Earth findet den Ort nicht, deswegen hier die Koordinaten: 67°51 01"N 19°0045"O.

Die nordschwedische Region (Lappland) ist ein sehr armes Gebiet, der landwirtschaftliche Ertrag hält sich in engen Grenzen. Die Bewohner lebten früher fast ausschließlich von der Rentierzucht, mittlerweile ist der Tourismus ein wichtiger Wirtschaftszweig. Die Suppe ist ein typisches Arme-Leute-Essen. Anstelle des Rinderhacks hat man früher wohl Rentierfleisch benutzt (ähnlich fettarm), wobei der Fleischanteil eher niedriger gewesen sein dürfte.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Keine besonderen. Die Suppe ist auch kein kulinarisches Highlight sondern traditionelles ehrliches Essen, das in Schweden leider immer mehr in Vergessenheit gerät.

Die Zutaten für diese Suppe für 4 Personen lauten:

250g Rinderhackfleisch
200g Weißkohl
200g Lauch
1 El mittelscharfer Senf
1 Lorbeerblatt
1 l Brühe
Salz
Pfeffer
Petersilie
evtl. 1 El Sojasauce oder 1 El Tomatenpüree (je nach Geschmack)

Wo sind die Zutaten für die Suppe erhältlich?

Überall!

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Das Fleisch anbräunen, den in Streifen geschnittenen Kohl und Lauch zugeben, andünsten. Anschließend Senf, Lorbeerblatt und die Brühe zugeben und 10 bis 15 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Dazu Roggenbrot reichen.

Diese Suppe stammt von Lothar H. Hofmann



Marburger Tafelsuppe

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Die Marburger Tafel e.V. sammelt und verteilt an bedürftige Menschen einwandfreie, verwertbare aber nicht mehr verkaufsfähige Lebensmittel.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Nach dem Motto: Verteilen statt Vernichten arbeiten bei uns viele engagierte ehrenamtliche Helferinnen und Helfer Hand in Hand.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

Gemüse und andere für eine gute Suppe geeignete Lebensmittel, die von Großhändlern, Supermärkten und Einzelhändlern gespendet werden.

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In unserem Laden in der Ernst-Giller-Straße 20 werden wöchentlich Lebensmittel an Bedürftige gegen einen geringen Betrag ausgegeben. Es ist eine Voranmeldung erforderlich.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Nach dem vorhandenen Angebot:

Gemüse, Gemüse, Gemüse ...

Wasser, Salz und Gewürze nach Bedarf.

Gemüse leicht andünsten, mit Brühe auffüllen, kochen und würzen nach Geschmack. Lassen Sie sich überraschen!

Wir wissen nicht, welche Lebensmittel vor dem Suppenfest gespendet werden und verfügbar sind. Mit Erfahrung, Phantasie und Liebe am Kochen wollen wir aber daraus eine schmackhafte Suppe machen.

Diese Suppe stammt von Ulla Follmann und Barbara Gröndahl



Geflügel-Curryrahm-Suppe mit tropischen Früchten und Mandelsahne aus Indien

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Viele Menschen verbringen ihren Urlaub in den verschiedensten Ländern der Erde. Sie bringen neue Eindrücke mit nach Hause, denken gern an die Urlaubszeit zurück und erinnern sich auch an die guten Speisen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Ich verbinde diese Suppe mit Erinnerungen an meine Kindheit. Besonders gern erinnere ich mich jedoch an eine ganz andere Suppe. Als meine Oma krank war, kochte meine Mutter ihr eine stärkende Rindfleischsuppe. Ich brachte meiner Oma diese Suppe täglich den 1km-Fußweg. Oma wurde von der guten Suppe wieder gesund.

Die Zutaten für 10l Suppe lauten:

für die Geflügelbrühe:

2 Suppenhühner (je 1,2 kg), 1 gespickte Zwiebel mit 2 Lorbeerblättern und 10 Nelken, 200g Karotten, 1 Knolle Sellerie, 1 Stange Lauch, Salz und Pfeffer

für die Curryrahm Suppe:

50g Butter, Currypulver, 2 Dosen Ananas, 2 Dosen Fruchtcocktail, 1 l süße Sahne, Mandelblättchen

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Geflügelbrühe ansetzen (aus den oben genannten Zutaten).

Wenn die Brühe nach circa 1,5 Stunden fertig gekocht ist, die Hühner herausnehmen, sie häuten, das Fleisch lösen und in kleine, circa 1,5 cm große Würfel schneiden.

Curryrahm Suppe:

50g Butter in einem Topf auflösen, 5 bis 6 EL Currypulver dazu geben und kurz anschwitzen. Dann 2 Dosen Ananas mit dem Saft pürieren (Stabmixer) und dazu geben. Jetzt die Geflügelbrühe (ca. 8 l) dazu gießen und aufkochen. Nachdem die Suppe nun gekocht ist, 2 Dosen Fruchtcocktail mit dem Messer klein hacken und mit 1 l süßer Sahne hinzufügen. Aufkochen, andicken, das gewürfelte Hühnchenfleisch dazu geben und abschmecken. Zum Anrichten eine Haube Sahne mit in Butter gebräunten Mandelblättchen auf die Suppe geben. Fertig. Guten Appetit!

Diese Suppe stammt von Rita Kräling



Omas Suppe (Babuschkin Suppe) aus Kasachstan

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Jedes Land ist auf seine Weise interessant. In Kasachstan bin ich geboren und aufgewachsen. Dort sind meine Freunde geblieben. Kasachstan ist ein wunderschönes Land, es gibt hier viele Sehenswürdigkeiten und die Menschen sind sehr freundlich.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Ich verbinde damit einen kalten Winter mit Schneesturm und gemütliche Abende beim Ofen am Feuer. Jedes Familienmitglied beschäftigt sich mit seiner liebsten Tätigkeit: Mama strickt, Papa repariert Filzstiefel, mein Bruder malt ein Bild von mir und ich lese ein Buch. Es passierte nicht so oft, aber blieb mir in Erinnerung als sehr gemütlich, warm und schön.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

300g Hackfleisch, 2 Zwiebeln, Salz und Pfeffer, 250g Wasser, 1 Ei, 500g Mehl, 5 mittelgroße Kartoffeln, 2 Möhren, Dill, Petersilie

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In jedem Supermarkt.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Hackfleisch: Zu den 300g Hackfleisch 2 klein geschnittene Zwiebeln geben, anschließend salzen und pfeffern.

Für den Nudelteig: In ein Glas Wasser 1/2 TL Salz und ein Ei geben. Das Ganze umrühren und in die Mitte des Mehls geben. Daraus nun einen Teig kneten.

Gefüllte Nudelröllchen: Den Teig ausrollen (5 x 40cm), das Hackfleisch hineinlegen und die Rolle zusammen drücken. Anschließend in kleine, circa 2 cm kleine Stückchen schneiden.

Nun die 5 Kartoffeln und die 2 Möhren in 4l Wasser kochen, bis sie weich sind. Kartoffeln und Möhren anschließend gut zerdrücken und die gefüllten Nudelröllchen dazu in das kochende Wasser geben. Fertig kochen und zum Schluss mit Dill und Petersilie bestreuen.

Diese Suppe stammt von Katharina Weisenburger



Klößchensuppe mit Gemüse aus Kurdistan

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Kurdistan hat eine uralte Zivilisation. Als die Römer dieses Land eroberten, nannten sie es Paradies wegen der Fülle an Gemüse, Obst und Kräutern und dem Reichtum an Bodenschätzen. Heute ist das Land ausgeplündert und arm. Die landestypische Kochkunst hat sich mit den Eroberern in andere Länder verbreitet.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Schon meine Uroma hat diese Suppe gekocht, später meine Mutter. Es ist immer die älteste Frau mit der meisten Erfahrung. Das Rezept für diese Suppe ist sehr alt und aufwändig. Sie wird gekocht, wenn viele Leute zum Essen kommen.

Der Winter ist lang und hart in Kurdistan, und die Menschen sind arm. Sie brauchen eine Suppe, die sie an den langen Winterabenden satt macht und wärmt.

Zutaten für 4-6 Personen:

200 g Fleisch (Gulasch)

1 Tomate, 1/2 Aubergine, 1 große Paprika, 2 Zwiebeln,

2 Kartoffeln oder Gemüse (entsprechend der Jahreszeit auch Sellerie, Kohl, Möhren, auch getrocknet)

1 Dose Kichererbsen (Nohut), Öl, Gewürze: Basilikum, Petersilie, Dill, scharfer Paprika, Pfeffer, Ingwer

Für die Klößchen:

200 g Bulgur oder Gries

2 Eßl. Mehl

1 Ei

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Erhältlich in guten Supermärkten

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Fleisch in leicht gesalzenem Wasser weich kochen.

In der Zwischenzeit Klößchenteig zubereiten: Bulgur mit der gleichen Menge leicht gesalzenem kochendem Wasser übergießen und mindesten 15 Minuten quellen lassen. Mehl und Ei untermischen, kleine Klößchen formen, ruhen lassen. In einem großen Topf Zwiebeln in Öl anbraten, kleingeschnittenes Gemüse dazugeben und anbraten, Fleisch mit Brühe und Kichererbsen dazugeben, mit 1 l Wasser auffüllen und 10 Minuten kochen. Würzen, die Klößchen dazugeben und bei geringer Hitze 10 Minuten kochen.

Diese Suppe stammt von Fatma Celik



Molochia-Suppe aus Palästina/ Gaza

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Palästina liegt im Mittelmeergebiet. Hier werden Obst und Gemüse frisch geerntet, besonders Zitrusfrüchte, Melonen, Feigen und Weintrauben. Palästina ist ein heiliges Land. Es ist wichtig für alle Religionen. Leider herrscht dort immer noch kein Frieden.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Wir haben diese Suppe während der Sommerzeit sehr oft gegessen. Nach dem Freitagsgebet, als die Familie beisammen war, haben wir diese Suppe meistens mit Fleisch und einheimischen Spezialitäten genossen.

Zutaten für 5 Personen:

1 kg Hähnchen (man kann z.B. auch Hasenfleisch verwenden)
500g gehackte Molochia
(Molochia sind grüne Blätter, die dem Spinat ähnlich sehen)
2 Zwiebeln
10 Knoblauchzehen
Salz
Gewürze nach Bedarf (Pfeffer, Paprika, Safran, Gewürznelken, Kümmel, Anis)

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In türkischen, pakistanischen und arabischen Läden.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Von dem Huhn eine Geflügelbrühe ansetzen (etwa 2 l). Wenn die Brühe fertig gekocht ist, das Hühnerfleisch lösen und klein schneiden. Die Zwiebeln werden in Öl gebraten. Anschließend wird das Hühnerfleisch dazu gefügt. Nun alles zusammen kochen lassen. Salz und Gewürze werden hinzugefügt. Nach kurzem Kochen wird die Molochia ebenfalls dazu gegeben. Nun alles 10 Minuten kochen lassen. Knoblauch in Öl braten, anschließend das Öl und den Knoblauch hinzufügen. Alles weitere fünf Minuten kochen lassen. Die Suppe kann entweder allein, mit Brot oder mit Reis verspeist werden.

Diese Suppe stammt von Dr. Awad Atalla und Isra Atalla



Sauerkrautsuppe aus Polen

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

In Polen haben wir, die Mosaikschule, seit vielen Jahren eine Partnerschule, mit der wir regelmäßig Kontakt haben. Wenn wir beim Suppenfest mitmachen, bekommt diese Schule auch das Rezept der Suppe, wir haben es auf deutsch und polnisch. Wir drucken es auch in unserer Schulzeitung ab, in beiden Sprachen.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Dieses Rezept hat uns eine Mitarbeiterin der Schule empfohlen. Sie kommt aus Polen und kocht die Suppe selber gerne. Sauerkrautsuppe passt gut in die kalte Jahreszeit.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1,5 l Wasser
250g Schweinerippchen oder Rindfleisch (auch etwas Geräuchertes)
80g Zwiebeln
40g Fett
20g Mehl
500g Sauerkraut
250g Wurzelwerk
20g getrocknete Pilze (muss nicht sein)
Salz, Pfeffer, Suppenwürze, Kümmel, Lorbeerblatt und Piment

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Im Lebensmittelladen oder im Supermarkt

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Das Kraut klein schneiden, mit einem Teil des Wassers übergießen und kochen. Die Rippchen waschen, mit dem restlichen Wasser auffüllen, salzen und kochen.

Das Wurzelwerk waschen, putzen, spülen, in Streifen schneiden und zu den fast garen Rippchen tun. Die Rippchen herausnehmen, das Fleisch von den Knochen lösen, würfeln und mit dem Kraut zur Brühe geben. Die Pilze waschen, einweichen und kochen. Die Zwiebeln schälen, spülen, klein schneiden, andünsten, mit Mehl bestäuben, leicht bräunen, mit der Suppe, den gehackten Pilzen und dem Pilzsud sowie den Gewürzen verbinden, eine Weile kochen lassen und abschmecken.

Diese Suppe stammt von Jutta Kretschmer mit der Hauptstufe der Mosaikschule Marburg



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)



Kartoffelsuppe aus Palästina

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Palästina ist ein Land, in dem es Gebirge, Flüsse, das Meer und die Wüste gibt. Man kann die Lebensmittel hier ganz frisch kaufen. Palästina ist ein heiliges Land für Juden, Christen und Moslems. Das Land hat ein tolles Klima, es gibt einen richtigen Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Im Norden des Landes gibt es Schnee, im Süden die Wüste, Flüsse und das Mittelmeer. Es ist reich an Citrusfrüchten, Mandeln und frischem Gemüse und Obst. Das Land liegt am Mittelmeer und verbindet Afrika mit Asien. Palästina ist ein wunderbares Land, es fehlt ihm nur der Frieden.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Die Familie kommt zusammen, vor allem am Wochenende.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1/2 kg Kartoffeln
200g Hühnerfleisch
100g Sesampaste
pflanzliches Öl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
folgende Gewürze nach Bedarf: schwarzer Pfeffer, Kreuzkümmel, Kardamom
1 Teelöffel Salz

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

Überall erhältlich!

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Hühnerfleisch mit Zwiebel rösten, mit Wasser aufgießen, kochen lassen bis Hühnerfleisch gar ist, dann die Kartoffelstücke dazu geben und kochen lassen, dann Sesampaste dazugeben bis alles einheitlich wird.

Diese Suppe stammt von Nahla und Said Shahtout
Bistro & Café Anis



Gerstensuppe aus dem Iran

Was ist das Besondere an diesem Land/ dieser Region?

Der Iran ist ein Land voller antiker Kultur. Es gibt hier auch eine Menge Handarbeit, z.B. die Teppichknüpferei. Im Iran wachsen viele exotische Früchte. Auch „das rote Gold“, besser bekannt als Safran, wird hier geerntet.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Mit dieser Suppe verbinde ich das Essen in der Familie, Gemeinschaft und Unterhaltungen.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

1,5 l Wasser
Zwiebeln
Tomatenmark
250g gebrochene Gerste
50g Markknochen
100g geschnittene Schalotten
100g kleingewürfelte Karotten
100g geschnittene Petersilie, Koriander
50ml Sahne
Salz und Pfeffer nach Bedarf
öl

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In Supermärkten, Bioläden

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit öl und Markknochen anbraten, Tomatenmark zugeben und braten. Wasser hinzu geben, Gerste dazu und kochen lassen. Wenn die Gerste fast weich ist, die Karotten und die gehackten Kräuter dazu und kochen lassen. Zum Schluss die Sahne, Salz und Pfeffer dazu und abschmecken.

Diese Suppe stammt vom Kultur-Café-Restaurant Diwan



Palak Shorba (Spinatsuppe) aus Indien

Was ist das Besondere an diesem Land/dieser Region?

In Indien gibt es eine große kulturelle Vielfalt, das zeigt sich beispielsweise an den 22 verschiedenen Nationalsprachen. Trotz dieser Unterschiede gibt es sehr viele verbindende Dinge, zum Beispiel im kulinarischen Bereich denn die Spinatsuppe ist in ganz Indien bekannt.

Welche Erinnerungen verbinden Sie mit dieser Suppe?

Diese Suppe erinnert mich an meine Heimat, denn sie wird überall in Indien gegessen. Es ist eine klassische indische Suppe, die deshalb auch vegetarisch ist. In Indien nimmt Fleisch als Nahrungsmittel einen geringeren Stellenwert ein als hier.

Die Zutaten für diese Suppe lauten:

250g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1 frische Fleischtomate, Prise Salz und Pfeffer, 1 EL Butter, 1/2 TL Chillipulver 1TL Koriander, 1/2 TL Muskat, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Tasse Schlagsahne 1 EL Crème fraiche, 1 TL gemischte Gewürze (Garam Masala), 1/2 Kokosmilch

Wo sind die Zutaten für diese Suppe erhältlich?

In asiatischen oder indischen Lebensmittelläden, z.B. im Asialaden an der Elisabethkirche.

Das Rezept für diese Suppe lautet:

Die Zwiebel in kleingehackte Stücke schneiden und in dem Topf mit der Butter leicht anbraten. Dazu die Knoblauchzehe geben, die auch in kleine Stücke geschnitten ist. Nach etwa einer Minute das kleingehackte Stück Ingwer auch dazugeben und anbraten lassen. Dann den frischen Blattspinat dazugeben. Etwa 3 Minuten dünsten lassen, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Anschließend das Chillipulver, den Koriander, Muskat und die gemischten Gewürze dazugeben. Crème fraiche und Schlagsahne unterrühren und aufkochen lassen (Schlagsahne und Crème fraiche können weg gelassen werden). Am Ende noch die Kokosmilch dazugeben und die ganze Suppe pürieren.

Diese Suppe stammt von Nirmal Singh Hanspal
Singh's Restaurant

