Apfelcremesuppe mit Curry

aus Deutschland

Eine Freundin hat diese Suppe bei einer Geburtstagsfeier gekocht und wir waren alle begeistert. Inzwischen habe ich die Apfelcremesuppe schon bei verschiedenen Gelegenheiten nachgekocht und das Rezept weitergegeben.

Mir gefällt an diesem Rezept, dass es einfach und raffiniert ist, leicht nachzukochen für Anfänger, aber auch interessant für die Suppenliebhaber mit Kocherfahrung.

Zutaten:

- 4 Äpfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 2-3 EL Currypulver
- 500 ml Geflügelbrühe
- 125 ml Schlagsahne
- Salz & Pfeffer
- 1 Msp. gemahlene Nelken
- 1 Msp. Muskat
- 1 EL Zitronensaft
- Schnittlauch
- Kokosflocken

Äpfel schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel häuten, klein würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in Butter andünsten. Mit Currypulver bestäuben, Apfelstücke dazugeben und kurz mit andünsten. Geflügelbrühe hinzugießen, etwa 15 Minuten schwach köcheln lassen, bis die Äpfel zerfallen sind. Schlagsahne zugießen und alles pürieren. Die Suppe mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer, Nelken, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Eventuell mit Schnittlauch oder gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

Diese Suppe stammt von Martina Schäfer und Jörg Minkel aus Marburg

Internationales Marburger Suppenfest

Bunte Gemüse-Nudel-Hühnersuppe

aus Deutschland

Wir wohnen in Stadtallendorf und Neustadt und sind Schüler der Landgräfin-Elisabeth-Schule.

Wir bereiten unsere Lieblingsessen, die wir bisher meistens nur als Fertigprodukt kannten, selbst zu. Wir stellen alles aus frischen Zutaten her und es schmeckt uns viel besser als früher. Für die Herstellung eines Gerichts haben wir ca. 60 Minuten zur Verfügung. Die heutige Suppe haben wir selbst zusammengestellt. Wir mögen Nudeln, Gemüse- und Hühnersuppen.

Mit unserer Suppe haben wir schon Gäste begeistern können.

Zutaten (6 Personen):

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Möhren
- 1 Stange Sellerie
- ½ kleinen Lauch
- 1 Kohlrabi
- 300 g TK Brokkoli und Blumenkohl
- 1 Tasse TK Erbsen
- 1 Stück Petersilienwurzel
- 1l Hühner- oder Gemüsebrühe
- Muskat, Pfeffer & Salz
- 1 Zweig Thymian
- glatte Petersilie
- 250 g Suppennudeln

Gemüse schälen und putzen; Möhren in Scheiben schneiden; Lauch in Ringe. Petersilienwurzel, Sellerie und Kohlrabi würfeln. Brokkoli und Blumenkohl in kleine Röschen brechen. Hähnchenbrust waschen und säubern. Nudeln getrennt nach Packungsanleitung al dente kochen (ca. 7-8 Minuten).

Hähnchenbrust, Sellerie und Petersilienwurzel in die heiße Brühe geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Danach das Fleisch herausnehmen.

Anschließend das vorbereitete Gemüse und den Thymianzweig in die Brühe geben, das TK-Gemüse als letztes. Alles bissfest garen. Hähnchenfleisch würfeln und mit den Nudeln in die Suppe geben. Mit den Gewürzen abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Erbsensuppe

aus dem Libanon

Meine Erinnerung an die Erbsensuppe, verbinde ich mit einer Geschichte:

Die heilende Erbse

Es war ein mal ein Mädchen, welches durch einen Unfall einen schweren Schock erlitten hatte und nicht mehr laufen konnte. Sie lag schon zwei Jahre im Bett und verlor nahezu ihre ganze Kraft. Als ihr medizinisch nicht mehr geholfen werden konnte, geschah ein Wunder. Sie fand eine Erbse auf der Fensterbank neben dem Bett, welche von einem Vogel dagelassen wurde. Weil ihr langweilig war, versuchte das Mädchen diese Erbse pfleglich in eine Vase zu pflanzen, die sie kurz davor geschenkt bekommen hatte. Nach ein paar Tagen wuchs die Erbse und das Mädchen konnte etwas Besonderes beobachten. Die Erbse hatte sich durch die Dunkelheit der Erde in das Licht durchgekämpft. Das Mädchen lernte von der Erbse sich durch das Leben zu kämpfen und entdeckte ihren starken Willen, von der Krankheit geheilt werden zu können.
Durch diese Erfahrung bekam das Mädchen Kraft und konnte langsam wieder laufen.

Diese Suppe wird im Norden Libanons in der Stadt Zgharta gerne im Winter gegessen. Normalerweise herrscht im Libanon immer warmes Klima. Nur in der Region um Zgharta liegt Schnee bis zum Sommeranfang.

Zutaten:

- 500g frische Erbsen
- 2 l Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebeln
- 1 TL Salz
- 1 EL getrocknete Paprika
- 250g passierte Tomaten

Zuerst wird die klein gehackte Zwiebel eine Minute im Öl gebraten. Danach fügt man die Erbsen, Tomaten, Paprika und Salz hinzu. Dieses wird 2 Minuten lang verrührt, mit dem Wasser aufgefüllt und 15-30 Minuten kochen gelassen. Fertig!

Diese Suppe stammt von Mohamed Fattah vom Verein Hadara am Richtsberg

Feierdoogssobbe

aus Deutschland

Bei vielen Familienfeiern wie zum Beispiel Kommunion, Hochzeit und Geburtstag gehörte die Suppe als Vorspeise einfach dazu. Dabei saß die ganze Familie an einem Tisch und genoss die herzhafte, feine Suppe.

Eine kräftige Rindfleischsuppe mit Flädle, Eierstich und Schwemmklößchen ist auch heute noch etwas Besonderes. In Deutschland ist sie eine traditionelle Festtagssuppe, denn sie braucht Zeit und Liebe bei der Zubereitung.

Zutaten:

Suppe:

- Rindfleisch (Beinscheibe) & Knochen
- Zwiebeln
- Karotten
- Sellerie
- Petersilie
- Salz

Aus dem Rindfleisch, den Knochen und dem Suppengemüse langsam (2-3- Stunden) eine kräftige Fleischsuppe kochen. Danach durch ein feines Sieb gießen und warmstellen.

Flädle (Pfannenkuchenstreifen):

- 75g Mehl
- 250ml Milch
- 3 Eier
- Salz
- Schnittlauch

Das Mehl mit der Milch verrühren, die zerschlagenen Eier darunter rühren und Salz und Schnittlauch dazu geben. In der Pfanne dünne Pfannekuchen backen, auskühlen lassen und in Streifen schneiden.

Schwemmklößchen:

- 200ml Milch
- 25g Butter
- 100g Mehl
- 2 Eier
- Salz & Muskat

Die Milch mit der Butter in einem Topf aufkochen, das Mehl hinzugeben und mit einem Holzlöffel verrühren, bis auf dem Topfboden eine weiße Schicht entsteht. Die Masse in eine Schüssel geben und Eier und Gewürze unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Klößchen abstechen und sofort in siedendes Salzwasser geben.

Eierstich:

- 200ml Milch
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- Salz & Muskat

Milch, Eigelb und Eier kräftig schaumig schlagen und Salz und Muskat hinzufügen. Die Maße in einen Gefrierbeutel füllen und im kochenden Wasser bei niedriger Temperatur mindestens 30 Minuten stocken lassen. Wenn der Eierstich ausgekühlt ist aus dem Beutel nehmen und in Würfel schneiden.

Nun Flädle, Schwemmklößchen und Eierstich (eventuell. auch Rindfleisch) in die Suppe geben, mit Petersilie bestreuen und genießen.

Diese Suppe stammt von Carmen Schwartz von der Gaststätte Balzer aus Schröck

Feldsalatsuppe

aus Deutschland

Das Rezept dieser Suppe habe ich mir ausgedacht. Ich hörte, dass es eine Feldsalatsuppe gibt und habe es dann selbst ausprobiert. Gegen Ende des Winters bzw. Anfang Frühling finde ich, dass die grüne Farbe einfach schön ist und gut passt.

Zutaten:

- 5 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- ¼ Knolle Sellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- ½ Becher süße Sahne
- 100g Feldsalat
- Senfsaat, Pfeffer, Kräutersalz, Muskat & Zucker
- Gemüsebrühe

Die Kartoffel schälen und zusammen mit Zwiebeln, Sellerie und Petersilienwurzel kleinschneiden. Senfsaat und Pfeffer mit dem Mörser zerkleinern und in etwas Butter oder Öl leicht anrösten. Nun etwas Zucker und das Gemüse hinzugeben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles so lange köcheln lassen bis es weich genug ist um püriert zu werden. Nach dem Pürieren die Sahne unterrühren und abschmecken. Jetzt den Feldsalat putzen, mit etwas Brühe pürieren und unterheben.

Diese Suppe stammt von Karin Klein aus Marburg

Fischsuppe à la Spiegelslust

aus Marburg

Wir, das Team des Kaiser-Wilhelms-Turms veranstalten einmal im Monat einen Brunch, der inzwischen einen sehr starken Zulauf hat. Es kristallisierten sich mehr und mehr Gerichte heraus, die immer beliebter wurden. Unter anderem auch diese Fischsuppe, die eine Kreation einer unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen ist.

Spiegelslust ...immer mehr "ein Ort des Genusses"
Das Ausflugsziel Spiegelslust wird immer attraktiver. Das Turm-Café im Kaiser-Wilhelm-Turm hat einen neuen Wintergarten, in dem man nun auch an feuchten oder kühlen Tagen die Natur und den herrlichen Ausblick auf Marburg bei Kaffee und Kuchen oder einem herzhaften Mittags- oder Abendessen genießen kann.

Außerdem wurde das Turm-Stübchen des Kaiser-Wilhelm-Turmes, das sich in schwindelnder Höhe direkt unter der Aussichtsplattform des Turmes befindet, mit einer kleinen Bühne versehen und renoviert. Das Räumchen stellt damit einen weiteren Aufführungsort für kleine Veranstaltungen wie Märchenerzählungen, Lesungen oder Solokonzerte dar.

Im Turm-Café selbst, jetzt auch mit dem neuen Wintergarten, finden diese Events schon lange statt - ebenso wie Trauungen, Familienfeiern und Kulturveranstaltungen. Im Sommer werden die Außenveranstaltungen wie z.B. Konzerte, Familientage und Tanz gern besucht. Hier bietet die Waldbühne einen besonders schönen Rahmen.

Aber auch kleine romantische Zusammenkünfte unter Freunden, wie z.B. ein Sonnenuntergang bei einem Glas Rotwein oder eine Verlobung im engsten Freundeskreis oder auch ein familieninterner Vortragsabend, können gegen eine Mietgebühr hoch über den Dächern Marburgs gefeiert und genossen werden.

Zutaten:

- Gemüsebrühe
- Zitronengras
- Ingwer
- rote Curry Paste
- Verschiedene Fischfilets
- Kokosmilch
- Pfeffer,Salz

Gemüsebrühe, Zitronengras, geriebenen frischen Ingwer und Currypaste köcheln lassen. Wenn die Aromen gut herausgekocht sind, das Zitronengras herausnehmen. Die Kokosmilch dazugeben, und die in Würfel geschnittenen Fischfilets dazugeben. Langsam bei geringer Temperatur gar ziehen lassen.

Diese Suppe stammt von Mobilo e.V. Gastro

Frick Suppe

aus Tunesien

In der ländlichen Gegend in Tunesien leben viele Menschen von Ackerbau und Viehzucht. Man wohnt in einfachen Häusern und manche Familien ziehen mit den Tieren von Ort zu Ort.

Häufig essen wir diese Suppe während des Ramadans. Dann ist die Suppe eine gute Grundlage für das weitere Essen. Nach einem langen Tag ohne essen und trinken ist diese Suppe eine leichte Speise zum Fastenbrechen, denn Ramadan ist eine wichtig Zeit für Muslime und gutes Essen gehört immer dazu.

Zutaten:

- Fleisch z.B. Huhn
- Karotten
- Blattspinat
- Knollensellerie
- Zwiebeln
- glatte Petersilie
- Pfeffer und Salz
- Tomatenmark
- Curry
- Dill
- etwas Knoblauch
- Weizengrieß
- arabische Gewürzmischung

Das klein geschnittene Fleisch mit Zwiebeln in Olivenöl ca. 8 Minuten ausbraten. Dann etwas Tomatenmark dazugeben und noch weitere 3 Minuten braten lassen. Mit Wasser ablöschen und auffüllen. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und aufkochen. Zum Schluss den Weizengrieß dazugeben und alles nochmal 20 – 30 Minuten kochen. Anschließend vor dem Servieren mit den Gewürzen abschmecken.

Diese Suppe stammt von Abderrazak Locayef aus Marburg

Frische Erbsensuppe

aus Deutschland

Mit dieser Suppe verbinden uns Erinnerungen an etliche schöne Stunden in der Schule, beim Ausprobieren von diversen Variationen.

Da wir an unserer Schule viele Schüler mit Migrationshintergrund haben, gibt es auch immer mehr Menschen die vegetarisch essen. Die Suppe ist in Anlehnung an eine Kochshow entstanden und wurde von der Praxisklasse „Hot Chillies“ leicht verändert und schon mit Erfolg an der Schulgemeinde getestet.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Kartoffeln
- ½ Chillischote
- Brühe
- 2 Bund glatte Petersilie
- 1kg TK-Erbsen
- 1 Bund Minze
- 500ml saure Sahne
- Salz, Muskat und Zitronensaft

Zwiebeln, Kartoffeln und die Chillischote würfeln, leicht anbraten, mit 1½ l Brühe auffüllen und 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Petersilie fein hacken und zusammen mit den Erbsen in die Suppe geben. Nochmals mit 1½ l Brühe auffüllen und weiter 10 Minuten köcheln lassen. Nun kann alles püriert und danach die gehackte Minze mit der sauren Sahne hinzugefügt werden. Zum Schluss das Ganze mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken und kurz ziehen lassen.

Diese Suppe stammt von der Gruppe „Hot Chillis“ aus der Pestalozzischule Marburg

Goldene Joich

aus der traditionellen jüdischen Küche

Die Matzeknödelversion dieser Suppe gibt es in der Jüdischen Gemeinde immer zu Pessach, die Knödel werden dazu meistens von unserem Gemeindevorsitzenden Amnon Orbach höchstpersönlich selbst geformt. Dann kommen schnell ein paar hundert Knödel zusammen - eine Menge Arbeit!

Die jüdische Küche ist ein Gemisch aus vielen Traditionen. Überall im „Galut“ (in der Diaspora) haben Juden Elemente aus der Küche der jeweiligen Länder, in denen sie gelebt haben, übernommen. Wegen der strengen Koscherregeln mussten natürlich viele Rezepte verändert werden, und immer wenn Juden in ein neues Land gezogen sind – sei es freiwillig oder unfreiwillig haben sie ihre Rezepte und Traditionen mitgenommen. Heute besteht die jüdische Küche aus einem Gemisch von Gerichten aus vielen Teilen der Welt, über die osteuropäische bis hin zur jemenitischen Küche.

Zutaten:

- 1 frisches (koscheres) Suppenhuhn
- evtl.1-2 (koschere)Rinder-Suppenknochen
- 1 große Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Lauchstange
- 1 kleine Knollensellerie
- 2 Petersilienwurzeln
- 3 Stengel frische Petersilie
- 1 Esslöffel Salz
- 1/2 Teelöffel weißer Pfeffer
- Osem-Suppenmandeln "Mini Croutons"

Das Huhn waschen, in einen Topf legen und mit ca. 2 Litern kaltem Wasser bedecken (gegebenenfalls Rinderknochen dazu legen, dadurch schmeckt die Suppe kräftiger). Den Topf zudecken und das Wasser bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die Zwiebel säubern, aber nicht schälen, und in 2 Hälften teilen. In einer Pfanne mit der Schnittseite nach unten in etwas Öl anbraten, bis die Schnittstelle dunkelbraun ist. Karotten, Sellerieknolle und Petersilienwurzeln schälen. Karotten halbieren und Sellerieknolle Vierteln. Lauchstange und frische Petersilie gut waschen und mit dem Gemüse in die köchelnde Flüssigkeit geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf kleiner Flamme zugedeckt mindestens 2 Stunden kochen lassen. Huhn entnehmen, das Fleisch vom Knochen trennen und in kleine Stückchen schneiden. Brühe abkühlen lassen und durch ein feines Sieb gießen. Karotten und Sellerieknolle aus der Suppe aufheben und in kleine Würfel schneiden. Von der abgekühlten, durchgeschlagenen Suppe vorsichtig das oben schwimmende Fett abschöpfen. Wenn Zeit ist, die Brühe im Kühlschrank abkühlen und das erstarrte Fett mit einem Löffel vorsichtig abheben, ansonsten kann man das Fett auch mit Küchenkrepp absaugen. Suppe erneut kurz aufkochen, Hühnerstückchen , Karotten- und Selleriewürfel in die Brühe geben und erhitzen und heiß halten. Servieren: Suppe heiß auf denTeller geben und einige "Osem-Suppenmandeln" darüber streuen.

Ein koscheres Huhn bzw. Rinder-Suppenknochen und die „Osem Mini-Croutons“ bekommt man nur in speziellen jüdischen Koscherläden, die gibt es in größeren Städten, wie z.B. Frankfurt.

Diese Suppe stammt von der Jüdischen Gemeinde aus Marburg

Grünborschtsch

aus Südrussland

Meine Mutter kochte diese Suppe schon in den 50er Jahren, als man noch weniger hatte, aber trotzdem schmeckte es bei ihr immer gut und interessant.
Die Grünborschtsch kochte sie leider nicht so oft, da frischer Dill dazu gehört. Feingeschnitten kommt der Dill und eventuell etwas saure Sahne als Letztes auf die Suppe. Daher kommt dann der frische und ein wenig säuerliche Geschmack.

In meinem früheren Zuhause Bessarabien (heute zur westlichen Ukraine gehörig), lebten viele verschiedene Bevölkerungsgruppen friedlich zusammen. Daher konnte ich die verschiedensten Speisen und Essgewohnheiten kennenlernen.

Zutaten (4-6 Personen):

- 250g Gerstengraupen
- 4 festkochende Kartoffeln
- 1 Möhre
- 1 Lauchstange (nur dunkelgrünen Teil verwenden)
- 1 Bund Dill
- 1 Becher saure Sahne
- Salz & Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Wasser

Die Gerstengraupen kurz durch spülen, in 1l Wasser zum Kochen bringen und ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun den dunkelgrünen Teil des Lauchs halbieren und zusammen mit den Möhren in feine Streifen schneiden. Nach dem die Graupen ca. 15 Minuten gekocht haben, das Gemüse hinzufügen, mit etwa einem Liter Wasser auffüllen und weiter 15-20 Minuten köcheln lassen. Nun die Suppe mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.
Den Dill sehr fein hacken und zusammen mit etwas sauerer Sahne auf die Teller geben.

Die Gerstengraupen erhalten Sie im Reformhaus oder im Naturkostladen.

Diese Suppe stammt von Waltraud Schulz aus Marburg

Grüne Suppe

aus Teneriffa/Marburg

Teneriffa als größte und vielfältigste Kanareninsel gehört zum südlichen Europa und ist seit 1986 EU-Mitglied. Die Insel setzt auf erneuerbare Energien, 16 % des Stroms wird aus Solarenergie gewonnen aus einer eigenen Photovoltaikanlage, Windkraft wird genutzt durch Windräder.

Mit Teneriffa verbinde ich Frühling, blühende Mandelbäume, Wanderungen im Nationalpark. Eindrucksvoll wie sich in großer Höhe Pflanzen den extremen Klimabedingungen anpassen, besonders das helle, in der Sonne leuchtende Grün der Kiefern, die sich sogar in den weiten Schlackefeldern und Aschehügeln verwurzeln

Zutaten (5 l Suppe):

- 2000 g Erbsen besonders fein z.B. „petits pois“ tiefgefroren
- Gemüsebrühe

Für den Mojo:

- 3 grüne getrocknete Paprikaschoten
- 3 Bund Petersilie
- 2 Bund Koriander
- 1 EL Honig
- 5 Knoblauchzehen
- 2 TL Kümmel
- Safran in wenig Cognac aufgelöst
- Salz
- Olivenöl

Marburger Variante:

- 3 Esslöfel Senfkörner

Am Vortag:
Mojo zubereiten:
Alle Zutaten unter Zugabe von Olivenöl Pürieren und mindestens 24 Stunden ziehen lassen

Suppe zubereiten:
Die Erbsen mit Gemüsebrühe auf 5 l Suppe auffüllen und in ca. 20 Minuten weichkochen.

Mojo zur heißen Erbsensuppe unter ständigem Rühren hinzufügen und mit dem Pürierstab pürieren.

Diese Suppe stammt von Elke Terre-Staal „Die Grünen“ aus Marburg

Harira

aus Marokko

Ich verbinde diese Suppe mit meinem Heimatland. Die Suppe wird meistens im Fastenmonat Ramadan vorbereitet.
In Marokko gibt es eine tolle mediterrane Küche, atemberaubende, vielfältige Landschaften und ausgeprägte Gastfreundlichkeit.

Zutaten:

- 1 große Zwiebel
- 100g getrocknete Kichererbsen über Nacht eingeweicht
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Koriandergrün
- Olivenöl
- 500 Suppenfleisch vom Rind, klein geschnitten
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Safranfäden
- 100g Linsen kurz blanchiert
- 4 EL Mehl
- 4 Fleischtomaten (enthäutet, entkernt & püriert)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Smen (Butterschmalz)
- 100g Reis
- 1 Würfel Gemüsebrühe

Die Zwiebel schälen und hacken. Die Kichererbsen abtropfen und schälen, die Petersilie und das Koriandergrün waschen und hacken.
In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln und das Fleisch anschwitzen. Die Gewürze zugeben, mit 1 Liter Wasser auffüllen, die Petersilie, Koriandergrün, Kichererbsen und die pürierten Tomaten hinzufügen und 1 Stunde garen. Anschließend die Linsen unterrühren. Inzwischen das Mehl in 1 Liter kaltem Wasser auflösen, das Tomatenmark unterrühren. Den Reis in die Suppe geben und langsam unter ständigem Rühren das Mehl einbringen, bis der sich an der Oberfläche bildende Schaum verschwunden ist. Zum Schluss Smen und den Brühwürfel unterrühren.

Die Harira mit Datteln und frischem Zitronensaft als Beilage servieren.

Diese Suppe stammt von Fatima Nasri-Pietsch aus Marburg

Hokkaidosuppe

aus Mitteleuropa

Die Hokkaidosuppe ist regional und saisonal (Herbst- und Wintersuppe) außerdem sehr günstig und lecker.
Mit dieser Suppe verbinde ich viele Erinnerungen an nette Winter-Abende in unserer WG.

Zutaten:

- 1 kg Hokkaido
- 500 g Kartoffeln
- Walnuss großes Stück Ingwer
- Salz & Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- Sahne oder Olivenöl
- Paprikapulver
- Muskat

Die Kartoffeln schälen und klein schneiden. Sowie den Hokkaidokürbis (mit Schale) klein schneiden und die Kerne entfernen. Die Kartoffeln und den Kürbis in Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Anschließend den Ingwer in kleinen Stücken dazugeben und den Knoblauch rein pressen. Zum Schluss alles pürieren und würzen und je nach Geschmack, mit Sahne oder Olivenöl verfeinern.

Diese Suppe stammt von Kati Bohner und WG aus Marburg

Kartoffel-Lauchcreme

aus Hessen

Diese Suppe, die leicht zuzubereiten ist, macht von innen wunderbar warm. Das ist besonders im Winter sehr angenehm. Bei uns zu Hause steht diese Suppe oft auf dem Tisch, da sie gut schmeckt und sie zu einer unserer Lieblingssuppen gehört

Hessen, ein Bundesland in der Mitte von Deutschland. Mit dem bewaldeten Bergland, Taunus und Westerwald, Odenwald und Spessart. Ein bedeutender Wirtschaftsraum ist das Rhein-Main-Gebiet. Ebenso viel bedeutet aber auch das ländliche Leben mit viel Traditionen in den einzelnen Landschaftsorten. Zum Beispiel die Schwalm aus der diese Suppe kommt und die meine Heimatstadt ist, wo noch sehr viel Brauchtum gepflegt wird, wie z.B. auf der Salatkirmes.

Zutaten:

- 250 g Lauch
- 250 g mehlige Kartoffeln
- 3 EL Butter
- 1 l Fleisch- oder Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- Kräuter z.B. Petersilie, Thymian, Majoran
- 200 ml Crème Fraîche
- ½ Bund Schnittlauch
- 100 ml Schlagsahne

Lauch putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. In einen Topf die Butter zerlassen und den Lauch darin andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter zu einem Sträußchen zusammen binden, in die Suppe legen und 35 Minuten kochen lassen. Danach die Kräuter heraus nehmen und die Suppe pürieren. Crème Fraîche unter rühren und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, klein schneiden und über die Suppe streuen. Die Schlagsahne halb steif schlagen und auf die Suppe verteilen.

Diese Suppe stammt von Annelie Vollgraf aus Marburg

Kartoffelsuppe

aus Deutschland/Vogelsberg

Der Vogelsberg (ein erloschener Vulkan) ist eine Region in Mittelhessen, ein Mittelgebirge, in dem die Kelten schon zuhause waren. Im Zentrum liegt der Naturpark Hoher Vogelsberg mit Buchenwäldern, kleinen Flüsschen, klare Seen und Wiesen. In früheren Zeiten war die ländliche Region eher arm, es wurde viel in den eigenen Gärten angebaut, und es wurden natürlich Haustiere gehalten.
Heute hat die Region viel für den Freizeitbereich zu bieten mit Wandern, Radfahren und dem Charme der vielen Fachwerkdörfer. In den Dörfern selbst wird noch viel Brauchtum gepflegt z.B. bei Dorffesten und Kulturveranstaltungen, so natürlich auch die kulinarische Vielfalt.

Ich esse sehr gerne alles rund um die Kartoffel!
Meine Großfamilie war während meiner Kindheit auf dem Lande zum größten Teil Selbstversorger und wir hatten einen riesigen Garten. Hier wurde alles angebaut, so auch die Kartoffel. Ich durfte immer die Kartoffelkäfer von den Pflanzen ablesen und eine meiner schönsten Erinnerungen war das Kartoffelfeuer nach der Ernte im Herbst. Die restlichen gefundenen Kartoffeln wurden im Feuer gegart und dann gemeinsam gegessen. Es gab immer reichlich Kartoffelgerichte oder sie wurde als Beilage gereicht. Am Samstag gab es bei uns immer eine Suppe, so gab es auch oft eine Kartoffelsuppe.

Zutaten:

- Butter
- Öl
- Gemüsezwiebel
- Kartoffel (Belana)
- Möhren
- Sellerie
- Lauch
- Salz und Pfeffer
- Majoran
- Schnittlauch
- Nach Bedarf Gemüsebrühe (bei der Vegetarischen Variante)
- Dörrfleisch (bei der Fleischvariante)

Zwiebel fein, Kartoffel, Sellerie und Möhren in Würfel und Lauch in feine Ringe schneiden. Etwas Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin dünsten, dann das Gemüse dazu, ebenfalls dünsten. Wasser angießen, für die vegetarische Variante Gemüsebrühe dazu.
Salz und Pfeffer, reichlich Majoran dazu geben alles bei geringer Hitze köcheln bis das Gemüse weich ist.
Für die Fleischvariante gibt man anstatt Gemüsebrühe zwei Scheiben Dörrfleisch zum Kochen dazu.
In der Zwischenzeit Kartoffeln ganz klein würfeln oder Dörrfleisch ganz fein würfeln und in der Pfanne in Öl ganz knusprig braten, danach auf ein Küchentuch geben damit das restliche Fett aufgenommen wird.
Schnittlauch fein hacken.
Wenn das Gemüse gar ist wird es leicht püriert, evtl. noch Wasser angießen. Wenn Dörrfleisch mit gekocht wurde wird das natürlich vorher herausgenommen.
Die gebratenen Kartoffelwürfelchen und/ oder das gebraten Dörrfleisch im Teller zusammen mit dem Schnittlauch über die Suppe streuen.

Diese Suppe stammt von Susanne Hofmann aus Ebsdorf

Internationales Marburger Suppenfest

Kürbiscremesuppe

aus Baden Württemberg

Die Schwäbischen Alpen sind meine Heimat, wo ich groß geworden bin und Kochen gelernt habe. Dieses Land hat mit die beste Gastronomie aus ganz Deutschland

Meine Oma hat mir früher die Suppe öfters gekocht und so wurde sie zu meiner Lieblingssuppe. Zudem habe ich schon mal in Frankfurt am Main mit dieser Suppe einen Preis gewonnen.

Zutaten:

- 3 kg Hokkaido Kürbis
- 3 l Gemüsebrühe
- 500ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- ½ Baguette
- 250 g Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Kürbis halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Bio-Kürbisse muss man nicht schälen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Zwiebelwürfel und Kürbisstücke im Topf mit 125 g Butter anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufgießen (selbst angesetzte Gemüsebrühe eignet sich am besten). Die Suppe ca. 1,5 Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Sahne unterziehen. Das Baguette in Würfel schneiden, mit der restlichen Butter und den kleingeschnittenen Knoblauchzehen anrösten und zur Suppe reichen.

Diese Suppe stammt von Christof Bauer vom Hof Fleckenbühl aus Cölbe

Linsensuppe

aus dem Irak

Wir essen diese Suppe besonders gerne im Winter, da sie schön den Körper wärmt. Diese Suppe ist sowohl für Groß und Klein als auch für Alt und Jung geeignet.

Irak ist ein schönes Land, besonders für Touristen, da es dort viele schöne Sehenswürdigkeiten gibt. Viele Menschen im Irak haben einen eigenen Bauernhof, wo viel angebaut wird.

Zutaten:

- 2 Tassen Linsen
- 2 l Wasser
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Gewürze
- 1 Brühwürfel
- 2 Zwiebeln
- ½ Tasse Pflanzenöl

Die Linsen ca. 15 min. kochen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in Pflanzenöl anbraten. Anschließend die Zwiebeln und die Brühwürfel sowie das Wasser zufügen und weich kochen lassen. Zum Schluss alles pürieren.

Diese Suppe stammt von Rounak Aghabra aus Marburg

Marburger Graupensuppe

aus Deutschland

Mit dieser Suppe verbinde ich Erinnerungen aus meiner Kindheit. Meine Mutter hat sie oft für uns gekocht und mir beigebracht wie ich sie selber zubereite.

Ich finde, dass Marburg eine sehr multikulturelle Stadt ist. Viele Nationen treffen hier auf einander und genau das macht Marburg für mich zu etwas Besonderem.

Zutaten (4 Personen):

- 200g Graupen
- 150g Speck (feine Streifen)
- 2 Zwiebeln
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kümmel
- 2 l Gemüsebrühe
- Blattpetersilie

Zuerst das Gemüse putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (Lauch in feine Ringe, Karotte in feine Streifen und Sellerie in kleine Würfel). Nun die kleingehackte Zwiebel in Öl kurz anbraten und Speck und Gemüse hinzufügen. Dieses ebenfalls kurz anbraten, Graupen dazu geben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Für ca. 30 Minuten köcheln lassen und danach mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Vor dem Servieren mit frischer, grob gehackter Blattpetersilie bestreuen.

Diese Suppe stammt von Melody Gardner vom Bistro A-Capella aus Marburg

Marburger Winzersuppe

aus Marburg

Nach erfolgreicher Weinlese im Herbst gönnen wir uns einen guten Tropfen und ein leckeres Mahl. Hier ist die Winzersuppe immer wieder beliebt, denn sie wärmt so richtig innerlich auf.

Jeder kennt das Marburger Schloss, aber kaum einer weiß, dass auf den Terrassen unterhalb des Schlosses schon im Mittelalter Wein angebaut wurde. Das geschützte Kleinklima der Steillage mit den umgebenden Sandsteinmauer macht es möglich. Heute führt eine kleine, aber glückselige Gruppe von Hobbywinzern die Tradition fort.

Zutaten (4 Personen):

- 250 ml Hühnerbrühe
- 250 ml Weißwein
- 3 Eigelb
- 100 ml Sahne
- Salz & Pfeffer
- 1 Priese Muskatnuss
- 1 Messerspitze Zimtpulver

Croutons:

- 2 Scheiben Toast
- 40 g Butter
- ½ TL Zimtpulver

Die Brühe in einen Topf geben, erhitzen und den Wein angießen. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen und unter Rühren in die Suppe geben, die nicht mehr kochen darf, da sonst das Eigelb stockt.
Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt abschmecken und mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die cremige Suppe in Suppentassen füllen.

Für die Croutons die Toastscheiben entrinden und würfeln. Die Butter erhitzen und die Brotwürfel darin knusprig braun rösten. Auf die Suppe geben und mit Zimtpulver bestreuen.

Diese Suppe stammt von Dieter Bötcher und Thomas Rotarius aus Cölbe

Mutters Linsensuppe

aus Deutschland

Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit, da bei uns früher Samstags immer Suppentag war.

Marburg ist eine vielseitige, historische, jedoch überschaubare Studentenstadt mitten im Grün.

Zutaten:

- 1kg Linsen
- 2-3l Wasser
- 500g Suppengrün
- 1kg Kartoffeln
- 500g durchwachsener Speck
- 500g getrocknete Pflaumen
- Salz, Zucker & Essig

Als erstes müssen die Linsen über Nacht einweichen.
Das Suppengrün muss nun gehackt werden und Kartoffel und Speck gewürfelt. Den Speck auslassen, Linsen und Suppengrün hinzufügen und mit Wasser auffüllen. Dann mit Salz würzen und 45 Minuten kochen lassen. Danach Kartoffeln und Pflaumen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz, Zucker und Essig abschmecken.

Diese Suppe stammt von Karin Schaffner aus Marburg

Ochsenschwanzsuppe

aus Breitenbach am Herzberg

Als Kind haben wir diese Suppe eigentlich nicht gegessen. Es gab sie aus der Büchse als Vorsuppe sehr selten bei großen Essen zu Familienfesten.
Wir haben für uns die Suppe erst vor ca. 10 Jahren entdeckt, als wir als Slowfood e.V. Mitglieder über „alte“ Gerichte und Traditionen nachdachten. Da haben wir dann das erste Mal selbst Ochsenschwanz gekocht und waren gleich begeistert. Es war und ist übrigens gar nicht so einfach, Ochsenschwanz zu bekommen. Wir kaufen seit Jahren beim Biometzger vom Herzberg und bestellen sie dort.
Beim Googlen von „Ochsenschwanzsuppe“ erhält man 172.000 Treffer, die meisten enthalten Werbung für Tüten- oder Dosensuppe. Aber es gibt auch Rezepte. Zur Herkunft wird erklärt, dass bei der Hungersnot während der französischen Revolution jemand auf die Idee kam, die Schwänze zur Suppe zu machen und dies haben dann französische Spitzenköche als Spezialität nach England gebracht.Uns gefällt die Geschichte besser, dass die Suppe vor 298 Jahren in unserem Dort erfunden worden ist.
Die Landschaft ist schön und es lässt sich gut wandern am Rande des Knüllgebirges. Die größte Höhenburg Hessens, die Burg Herzberg, verweist auf die lange Geschichte.
Kulinarisch gehörte die Region eher zu den ärmeren Landschaften, die Kartoffel war das wichtigste Lebensmittel. Eine „Arme-Leute-Küche“ gab es in den Dörfern, die das höherwertige Fleisch verkauften und das für sich verwendeten, was nicht verkauft werden konnte. Wurst wurde vielfach gestreckt mit Kartoffeln oder Möhren, eine regionale Spezialität bei uns ist die Schwartenwurst.
Aus der Armut entstand Erfindungsreichtum bei der Verwertung und dem Genuss der Lebensmittel. Es gibt eigentlich allen Grund zur Annahme, dass bei uns die Schwänze der Kühe und Ochsen zur Herstellung von Suppe genutzt wurden, also die Ochsenschwanzsuppe hier erfunden worden ist. Daraus ist dann später, so vermuten wir, eine französisch-englische Spezialität gemacht worden.

Zutaten:

- 1 Ochsenschwanz (am besten in Teile geschnitten)
- 1-2 Stück Markknochen
- Petersilienwurzel, Möhren, Sellerie & Pastinake
- Lauch & Zwiebel
- Öl, Balsamico Essig & Zucker
- Salz & Pfeffer
- Thymian
- eine Chilischote
- etwas Zimt
- Mehl
- Tomatenmark
- Wasser
- Zum Nachwürzen Süßwein

Den Ochsenschwanz in Öl kräftig anbraten, dabei etwas Mehl und Tomatenmark dazu geben und mit anbraten.

Das in Stücke geschnittene Gemüse dazu geben, dann die Gewürze und die Markknochen. Mit Wasser auffüllen, eine Prise Zucker, einen Schuss Balsamico, ordentlich Salz, die Chilischote hinzu fügen und mehrere Stunden köcheln lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Fleisch und Knochen des Ochsenschwanzes raus nehmen, sie sind dann leicht zu trennen, die ausgekochten Knochen wegschmeißen, das Fleisch beiseite stellen.

Jetzt gibt es zwei Arten der Zubereitung:
a) Klare Suppe: Einfach durch ein feines Sieb seihen, mit etwas Zimt (nur wenig) servieren, etwas vom kleingeschnittenen Fleisch dazu
b) Gebundene Suppe: Das Gemüse passieren und alles auffangen, das Fleisch klein schneiden und dazu geben, mit etwas Zimt (nur wenig) servieren

Einige Tropfen Madeira oder eines anderen Süssweines geben eine feine Note.

Diese Suppe stammt von Christian Meineke und Astrid Höpner aus Breitenbach am Herzberg

Pilz-Reissuppe

Griechenland und Palästina

Beide Länder liegen am Mittelmeer, Vier Jahreszeiten, schönes Wetter, viel Sonne, viel frisches Obst, Gemüse und dort kann man viele Pilze sammeln

Beim Kochen dieser Suppe erinnere ich mich an Familie, gemeinsame Abende mit Freunden und Urlaub.

Zutaten (4 Portionen):

- 500g Pilzmischung
- 50g Reis
- 1,5 Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- 20g Sellerie
- 1 Paprika
- 50g pflanzliches Öl
- 1 EL Maismehl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Gewürzgemisch(schwarzer Pfeffer, Paprikapulver, Kardamom, Curcuma, Senfpulver)
- 1 TL Salz

Die Pilze, Paprika und Sellerie sehr klein schneiden.
Knoblauch und Zwiebeln fein würfeln und mit dem Reis im Öl goldbraun braten, Pilze, Paprika und Sellerie dazugeben und mit anbraten. Die Pilze geben ziemlich rasch Flüssigkeit ab, deshalb dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann mit Maismehl überstäuben und kurz durchrösten. Mit der Brühe unter rühren aufgießen, mit Salz und der Gewürzgemisch würzen und 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Petersilie hacken und über die fertige Suppe streuen.

Diese Suppe stammt von Said Shahtout/ HADARA e.V. aus Marburg

Rote Linsensuppe

aus Afghanistan

Mit dieser Suppe verbinden uns Erinnerungen an etliche schöne Stunden in der Schule, beim Ausprobieren von diversen Variationen.

In der Pestalozzischule gibt es in Kooperation mit der Käthe-Kollwitz-Schule einen Modellversuch, Schüler mit praktischen Aufgaben, wie hier z.B. die Nahrungszubereitung an das Berufsleben heranzuführen. Wir stellen so einmal pro Woche Essen für die Schulgemeinde her. Da wir einen nicht unerheblichen Anteil an Schülern mit Migrationshintergrund haben, ergibt sich fast zwangsläufig, dass wir Rezepte aus deren Heimatländern für alle auf den Tisch bringen. So wächst beim gemeinsamen Essen durchaus auch das Verständnis für andere Kulturen.

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Kartoffeln
- 1 Bund Suppengemüse
- ½ Chilischote
- 500g rote Linsen
- 1 l Tomatenpüree
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 EL Curry
- 1 TL Ingwer
- Salz

Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Suppengemüse und Chilischote fein würfeln, anbraten und mit 1½ Liter Wasser ablöschen und ca. 15 min. köcheln.
Jetzt die Linsen, das Tomatenpüree und die Petersilie zusetzen und gut 10 Minuten weiter köcheln, eventuell mit Wasser auffüllen.
Anschließend Curry, Kreuzkümmel und Ingwer sowie Salz zugeben und abschmecken. Noch einmal kurz aufkochen und fertig. Wer es sämiger will, kann 1/3 der Suppe pürieren.

Diese Suppe Stammt von der Kochgruppe der Pestalozzischule

Internationales Marburger Suppenfest

Schi Sibirski

aus Russland/Sibirien

Ein Mitglied des Ausländerbeirats berichtet:
Ich erinnere mich beim Zubereiten und Genießen von „Schi Sibirskie“ an die 20 kalten und dunklen sibirischen Winter, die ich in meiner Heimat erlebt habe und an die Wärme meiner großen Familie. Nostalgie pur!
Sibirien, wo diese überaus schmackhafte Suppe her kommt, ist ein Teil Russlands, das sich im Osten des Landes auf einer Fläche, die ca. 25mal größer als Deutschland ist, erstreckt.
Die Hauptstadt Ostsibiriens heißt Irkutsk und ist etwa so groß wie Frankfurt. Diese wundervolle Stadt Nähe des Baikalssees verbindet in sich verschiedenste und unterschiedlichste Elemente. Historisches und Modernes, Sanftes und Aufregendes, Traditionelles und Futuristisches, Schönes und Hässliches, Gutes wie Ungerechtes. Sibirien ist eine Gegend voller Gegensätze – ein Schmelztiegel der Polaritäten. Aus diesem Tiegel kommt eine Suppe, die typisch sibirisch schmeckt und duftet!

Zutaten:

- 1 Weißkohl
- 3-4 Möhren
- Salz, Pfeffer
- Lorbeerblatt
- 1 TL Dill (Samen)
- 5 Nelken
- ca. 125ml kochendes Wasser
- 500g Rindfleisch
- 500g Schweinefleisch mit Knochen
- 3 Zwiebeln
- 200 g braune Champignons
- 6 große Kartoffeln
- 3 EL Roggenmehl
- 10 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt, Dill
- Basilikum getrocknet
- Salz

Den Kohl schneiden, die Möhren raspeln, Gewürze und Salz mit heißem Wasser übergießen, ziehen lassen, über den Kohl mit Möhren geben und leicht durchkneten, in eine Schüssel geben, einen flachen Teller drüber legen, mit etwa 2 kg Gewicht beschweren. 2 Tage im kühlen Ort stehen lassen, am zweiten Tag mit einem Löffelstiel mehrmals durchstechen.
Suppe kochen:
Fleisch waschen, in einen großen Topf geben, mit kaltem Wasser bis 2/3 auffüllen, mit Salz und Pfefferkörnern aufkochen und auf kleinerer Flamme 1,5 Stunden kochen lassen.
Währenddessen in eine Pfanne etwas Pflanzenöl geben, darin die in Ringe geschnittene Zwiebeln dünsten, den zuvor eingelegten Kohl dazu geben, schmoren lassen (20 Min.) regelmäßig umrühren, Pilze klein schneiden und in die Pfanne geben. Kartoffeln schälen, raspeln, in die Pfanne geben, salzen, schmoren lassen (15 Min), immerzu umrühren. Roggenmehl in die Pfanne streuen, umrühren, etwas von der Brühe dazu geben. Auf kleiner Flamme weitere 20 Min schmoren lassen. Fleisch raus nehmen, Fett und Knochen abtrennen und entsorgen, den Rest klein schneiden und wieder in den Topf geben.
Alles aus der Pfanne in den Topf geben und mit den Gewürzen würzen.
2 bis 2,5 Stunden auf kleiner Flamme köcheln lassen.
Danach den Herd ausmachen und etwa 1 Stunde ruhen lassen.
In dieser Zeit einen Schnee- bzw. Regenspaziergang machen, heimkommen und ...mit einem Klecks Saure Sahne genießen!

Dazu serviert man selbst gemachten Roggenzwieback, den man genüsslich in die Suppe tunkt.
Tipp: Wenn man die Zutaten im russischen Laden besorgt, schmeckt die Suppe noch besser.

Diese Suppe stammt von Maria Hennig vom Ausländerbeirat aus Marburg

Internationales Marburger Suppenfest

Schlesische Linsensuppe

aus Schlesien

Diese Suppe erinnert mich an den schlesischen Linseneintopf aus meiner Kindheit als Berliner Junge. Sie ist ein altes Gericht aus „Omas“-Zeiten.

Zutaten (5 l Suppe):

- 250g getrocknete Linsen
- 300g Sellerie
- 400g Möhren
- 600g Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 6-8 Knoblauchzehen
- 6-8 EL Olivenöl
- 2 EL Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Liebstöckel (getrocknet)
- 1kg Beinscheibe vom Rindfleisch
- 100ml Essig
- 250g Zucker
- 250ml Agavendicksaft

Die Linsen am Vortag in kalten Wasser ziehen lassen. Am Tag selber als erstes die Linsen bei kleiner Hitze eine Stunde lang köcheln lassen. Währenddessen das Gemüse putzen, stückeln und nach einer Stunde zu den Linsen geben. Gleichzeitig die Beinscheibe vom Knochen befreien (Markknochen direkt in den Linsentopf), Fleisch scharf anbraten und der Suppe hinzufügen. Nun alles würzen und eine weitere Stunde köcheln lassen. Die Suppe wird nun 24 Stunden kalt gestellt, am nächsten Tag wieder aufgekocht und mit Essig und Zucker abgeschmeckt.

Diese Suppe stammt von Rüdiger Sänger aus Niederweimar

Zucchinisuppe

aus Palästina

Ich habe einen Garten und jedes Jahr pflanze ich viele Zucchini an. Daraufhin fragte ich meine arabische Nachbarin was man alles mit Zucchini machen könnte. Sie bezog sich auf ein Rezept ihrer Mutter und teilte es mir mit. Ich habe die Suppe dann gekocht und es hat mir sehr gut gefallen.

Da Palästina im Mittelmeergebiet liegt, werden Gemüse und Obst dort frisch geerntet. Zudem ist Palästina ein heiliges Land, da dort die Geburtskirche und die Aqsa-Moschee zu finden ist. Zurzeit herrscht leider noch kein Frieden in diesem Land.

Zutaten:

- 2 große Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 1 Tasse Bulgur (Weizengrütze)
- 1,5 l Wasser
- 1 EL Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- Salz & Pfeffer

Zucchini und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln in Öl anbraten bis die Zwiebeln eine goldene Farbe erhalten, dann Zucchini hinzufügen und ca. 2 Minuten zusammen braten. Bulgur, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Wasser werden dazu gegeben. Anschließend alles zusammen ca.15 Minuten kochen lassen. Guten Appetit:)

Diese Suppe stammt von Manal Atalla aus Marburg

Arabische Gemüsesuppe

aus **Syrien**

Diese Suppe stammt von Layla Baroudi aus Marburg
und wurde gekocht von Kindern
des Interkulturellen Schulgartens der Theodor-Heuss-Schule
und der Schulgarten AG der Elisabethschule
unter der Leitung von Nicole Kapaun

für ca.1,5 Liter

Zutaten:
1 Zwiebel (Gemüsezwiebel)
1 mittelgroßer Sellerie
5 Möhren/Karotten
1/2 Kürbis
5 mittelgroße Kartoffeln
frischer Ingwer gerieben nach Geschmack
2 Knoblauchzehen gerieben
frischer Koriander gehackt
1 El Curry+1/2 Tl Kreuzkümmel
Chilie frisch 1 grüne oder rote
entweder feinhacken=>scharf
oder im ganzen in die Suppe=> wenig scharf (aromatisiert)

Zubereitung:
Alles gewürfelt anbraten in Olivenöl, dann mit Wasser
auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist.
Mit Salz und Gemüsebrühe abschmecken
und ca. 30 min kochen.
Bei Belieben pürieren !

Guten Appetit!!!

Dieses Rezept stammt von Layla Baroudi aus Marburg