

Käse-Kartoffelsuppe

aus Deutschland

Die Suppe wurde in der Freien Schule gekocht und war sehr lecker!

Zutaten :

- 500 g festkochende Kartoffeln
- ½ Liter Gemüsebrühe
- 1 Stange Sellerie
(1 Stück Knollensellerie)
- 1 Möhre
- 4 EL Butter
- 1 kleines Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Liter Milch
- je 100 g Gouda
- ½ TL ganzer Kümmel

Zubereitung :

1. Kartoffeln, Sellerie und Möhren waschen und schälen. Kartoffeln und Gemüse in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Die Brühe dazugeben, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. zugedeckt garen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Butter in Suppentopf zerlassen und Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. dünsten. Mehl, Salz und Pfeffer zugeben und 1 Min. anschwitzen.
3. Milch nach und nach zur Mehlmischung geben. Dabei ständig rühren. Kartoffeln und Gemüse mit Flüssigkeit verrühren.
4. Alles schwach köcheln, bis die Suppe cremig ist. Käse und Kümmel zugeben.
5. Suppe bei schwacher Hitze köcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Suppe abschmecken und servieren. Nach Belieben mit Petersilie garnieren.

Diese Suppe stammt von Gabriele Ruffmann.

Chana Masala Suppe

aus Indien

Das Besondere an Indien ist die große Vielfalt der Menschen, Möglichkeiten und Lebensweisen. Mit Toleranz und Offenheit treten sie sich gegenüber. Leider hat das Land aber auch eine große Armut und es gibt Diskriminierung von Frauen. Und nicht zu vergessen die unterschiedlichen Regionen mit ihrer sehr wechselnden Landschaften!

Ich verbinde mit dieser Suppe einen leckeren, fruchtigen, leichten und scharfen Geschmack und sehr nette Abende unter Freunden und Bekannten (auch Indische).

Zutaten :

- 400 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Öl
- ½ TL Chiliflocken, sambal olek
- 1 TL frischer Koriander oder gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 400 g gewürfelte Tomaten (Dose)
- 400 g Kokosmilch
- 1 Mango
- 120 g Babyspinat
- Garam Masala
- Salz
- Pfeffer
- ¼ – ½ Liter Gemüsebrühe

Zubereitung :

1. Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abspülen und abtropfen lassen. In frischem Wasser nach Packungsangabe (ca. 1 – 1 ½ Std.) gar kochen. Alternativ kann auch eine große Dose Kichererbsen genommen werden. Hier die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zwiebeln würfeln. Ingwer und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch kurz mitbraten. Gewürze zugeben, kurz rösten. Kichererbsen abtropfen lassen und anschl. Kichererbsen, Tomaten, Kokosmilch und ½ Liter Gemüsebrühe zugeben. Aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.
3. Mango schälen und Fleisch vom Stein schneiden und sie in kleine Stückchen würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln.
4. Mango und Spinat in die Suppe geben. Aufkochen und 3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Garam Masala würzen.

Diese Suppe stammt von Frau Beltz.

„Heisse“ Hühnersuppe

gute asiatisch – europäische Mischung

Ich habe mich bei dieser Suppe von den asiatischen Gewürzen inspirieren lassen, die einen Hauch Asien in unsere deutsche Hühnersuppe bringen. Diese Suppe zeigt wie gut und schmackhaft sich zwei Kulturen ergänzen können.

Diese Suppe wärmt von innen und baut auf, d.h. sie ist eine gute und schmackhafte Variante um wieder gesund zu werden. Die Zutaten wirken immunstärkend, kräftigend, entzündungshemmend und stimmungsaufhellend. Aber man muss nicht erst krank werden um sie zu genießen! Meine Enkel mögen diese Suppe besonders gerne mit einer extra Portion Nudeln.

Zutaten :

- 15 – 20 g Ingwer (frisch)
- 50 g Möhren
- 50 g Porree
- 50 g Sellerie/ Staudensellerie
- ½ TL Kurkuma
- 2 – 3 Kapseln (grünen) Kardamom zerstoßen
- etwas Cayennepfeffer/ frische rote Chili
- etwas Liebstöckel
- ein kleines Stück Zitronenschale/ Zitronengras
- 1 L Hühnerbrühe (am besten frisch gekocht!)
- Suppennudeln - Menge nach Bedarf

Zubereitung :

Ingwer fein hacken und im heißen Topf etwas andünsten. Fein geschnittenes Suppengemüse und Kurkuma dazugeben und auch mit andünsten, dann mit einem Liter Hühnerbrühe ablöschen und die restlichen Zutaten zugeben und kurz aufkochen.

Suppennudeln dazugeben und auf kleiner Flamme gar kochen. Mit Salz und Gemüsebrühe abschmecken.

Die Suppe schmeckt noch besser, wenn sie schon 1 – 2 Stunden früher gekocht wird, da der Ingwer dann richtig durchgezogen ist. Vor dem Servieren noch etwas Hühnerfleisch dazugeben.

Diese Suppe kann auch ersatzweise mit Gemüsebrühe gemacht werden.

Diese Suppe stammt von Uschi Runzheimer.

Karotten-Ingwer-Kokos-Suppe

aus Hessen

Hessen ist seit Jahrzehnten unsere liebgewonnene und liebenswerte Heimat. Die Karotten-Ingwer-Kokos Suppe ist eine Eigenkreation und bei Freunden und Bekannten gut angekommen.

Zutaten :

- 750 g geputzte Karotten
- 50 g geschälten frischen Ingwer
- 400 ml Kokosmilch (eine Dose)
- 2 Zwiebeln
- 6 – 8 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 10 Wacholderbeeren
- 3 Lorbeerblätter
- 50 ml Olivenöl
- 1 EL Zucker
- 2 – 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- ca. 1,5 l Bio-Gemüsebrühe

Zubereitung :

Gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen, dann kleingeschnittene Möhren zugeben und mit 1 l Brühe auffüllen.

Kleingeschnittenen Ingwer mit Wacholderbeeren und Lorbeerblättern in einen Teebeutel geben und zu den Möhren geben.

Die Suppe ca. 20 Min. kochen bis die Möhren weich sind, dann das Ingwer-Gewürzsäckchen entnehmen und die Suppe mit dem Mixstab fein pürieren, jetzt die Kokosmilch zugeben und mit der restlichen Brühe auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.

Nun die sehr fein gewürfelte Peperoni zugeben und mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Das Rezept ergibt dann etwa 2,5 l Suppe, die sich auch gut einfrieren lässt.

Diese Suppe stammt von C. u. J. Lehmann.

Chili SINE Carne

aus Mexico / USA

Niemand kann genau sagen, wo das Gericht zum ersten Mal gekocht wurde. Sowohl die US-Bundesstaaten Texas und New Mexico als auch Arizona behaupten, dass der Ursprung des Chili auf ihrem Gebiet liege. Viele Geschichten ranken sich um das Urrezept. So heißt es einerseits, dass die US Army das erste Mal Chili zubereitete, in anderen Erzählungen wird die Entdeckung den amerikanischen Ureinwohnern, griechischen, irischen, spanischen und sogar chinesischen Einwanderern zugesprochen.

Nicht zu verleugnen ist allerdings der Einfluss der mexikanischen Küche, in der oft verschiedene Arten von Chilischoten kombiniert werden, um ausgefallene Geschmacksvarianten zu erreichen.

Zutaten :

- 1 Tasse Grünkern
- 1 EL gekörnte Gemüsebrühe
- ca. 450 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g Paprikaschoten (rot/gelb/grün)
- 400 g Tomaten
- 2 TL Tomatenmark
- 2 EL Leinsamen
- 2 kl. Dosen rote Bohnen
- 1 Dose Mais
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Majoran
- Salz, Pfeffer
- Suppengrün
- Chilipulver
- Curry
- etwas Olivenöl und etwas Wasser

Zubereitung :

1 Tasse Grünkern grob schroten (wer keine Getreidemühle hat, kann geschroteten im Bioladen kaufen), mit 2 Tassen Wasser, 1 EL gekörnte Gemüsebrühe, Suppengrün, 1 TL Majoran und 1 TL Basilikum aufkochen und auf kleiner Flamme unter gelegentlichem Rühren weiter kochen bis die gesamte Flüssigkeit vom Grünkern aufgenommen ist. Eine fein gehackte Zwiebel unterziehen und mit Pfeffer und Curry kräftig würzen.

Anschließend die Masse in Olivenöl unter Rühren leicht anbraten. 400 g Zwiebeln in feine Scheiben schneiden, 600 g Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Grünkern andünsten.

Mit ¼ l Wasser ablöschen, 400 g in kleine Stücke geschnittene Tomaten dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, 2 TL Tomatenmark und einer gepressten Knoblauchzehe würzen. Alles zugedeckt etwa 10 Min. kochen lassen.

Zum Schluss 2 EL Leinsamen, 2 kl. Dosen rote Bohnen, eine Dose Mais hinzugeben und erhitzen.

Diese Suppe stammt von Peter Schmittziel.

Ash-e Gojeh farangi (Tomateneintopf mit Hackfleisch)

aus dem Iran

Diese Suppe ist eine Verbindung und Erinnerung an die Großmutter im Iran, die diese Suppe bzw. diesen Eintopf immer gekocht hat. Somit ist die Suppe mit einer besonderen Erinnerung an das Leben im Iran verbunden.

Zutaten :

Hackfleischbällchen:

- 1 Knoblauchzehe (fein gehackt)
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 2 Toastbrot (kurz in Wasser eingeweicht)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- 500 g Hackfleisch (halb Rind-halb Lamm)

Für die Suppe:

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 250 g Perlgrauen
- 100 g Kichererbsen
- 4 EL Linsen (rot oder gelb)
- 3 Hühnerbrühe
- 2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL Kurkuma
- Salz
- 1 Stange Zimt
- ca. 100 g Schnittlauch (gehackt)
- 200 g frischer Spinat (gehackt)

- ca. 200 g frisches Koriandergrün (gehackt)
- ca. 200 g Petersilie (gehackt)
- 1 kg Tomaten (püriert)
- 250 g passierte Tomaten

Für Toppings:

1. getrocknete Minze: 4 EL, ganz kurz (5-7 Sek.) angebraten in Olivenöl (7-8 EL)
2. 3 Zwiebeln: klein geschnitten und angebraten im Öl
1 Knoblauchzehe: fein gehackt und kurz angebraten im Öl
3. Griechischer Sahnejoghurt

Zubereitung :

Für die Fleischbällchen alle Zutaten gut vermischen und haselnussgroße Bällchen formen, kalt stellen. Öl erhitzen, eine Zwiebel darin glasig braten. Knoblauch zufügen und eine Minute mitbraten. Jetzt Perlgraupen und Linsen zugeben und kurz braten. Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Zimt zugeben und aufkochen lassen. Dann bei geringer Hitze 45 Min. weiter köcheln lassen. Nun die Fleischbällchen vorsichtig zugeben und auch die gehackten Kräuter. 30 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, ab und zu umrühren, damit nichts ansetzt. Die pürierten und die passierten Tomaten zugeben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 15 Min. weiter köcheln lassen. In einer Pfanne 7-8 EL Olivenöl erhitzen und darin 4 EL getrocknete Minze etwa 10 Sek. anbraten. Die 3 Zwiebeln klein schneiden und in Öl anbraten. Nach 10 Minuten den Knoblauch hinzufügen und noch 3-4 Min. mitbraten. Dann mit Minze, Zwiebel-Knoblauch und griechischem Sahnejoghurt servieren.

Diese Suppe stammt von Noushin Hamidzadeh,
Freundeskreis Marburg-Sfax e.V..

Tomatensuppe mal anders

Mit dieser Suppe verbinde ich eigentlich immer ein wohliges Gefühl. Sie wärmt, wenn es kalt ist, sie erfrischt, wenn es heiß ist und stärkt, wenn man krank ist. Suppen finde ich einfach großartig... in allen Farben und Formen.

Zutaten :

- 500 g Tomaten
- 500 g passierte Tomaten
- ca. 4 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ca. 15 Datteln
- 1 Dose Kokosmilch
- Ras-el-Hanout
- Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Chilli

Zubereitung :

Zwiebel, Karotte, Knoblauch schälen, grob hacken und in ca. 3 EL Olivenöl anschwitzen.

1 TL Ras-el-Hanout mit anschwitzen, dann Tomaten und Datteln zugeben und mit den passierten Tomaten und ca. 250 ml Brühe angiessen. Ca. 15-20 Min. Köcheln lassen.

Kokosmilch dazu geben.

Dann wird alles püriert und mit Salz und Chili abgeschmeckt.

Ich persönlich richte die Suppe immer noch mit etwas Kokosmilch und Minze an.

Diese Suppe stammt von Hellen Reinarz.

Rosenkohl-Curry-Suppe mit Zimtsahne

aus Deutschland

Rosenkohl wurde erstmals im 19. Jahrhundert in der Nähe von Brüssel angebaut. Er ist auch unter dem Namen Brüsseler Kohl bekannt. Wie Grünkohl schmeckt er am besten, wenn er Frost bekommen hat. Mittlerweile stammt drei Viertel des Kohls in Deutschland aus heimischem Anbau.

Als wir noch Kinder waren gab es bei uns sehr oft Rosenkohl und Weißkohl, ich mochte beide Sorten nicht besonders. Kohl galt jahrzehntelang als arme Leute Essen. Irgendwann gab es dann auch mal wieder Rosenkohl, ich wollte nicht unhöflich sein und habe auch ein wenig davon probiert. Es schmeckte einfach gut, ich musste wohl erst erwachsen werden, um Rosenkohl zu mögen.

Zutaten :

- 500 g Rosenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 2 EL Currypulver
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Creme Fraiche
- 1 EL Rohrzucker
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 Becher Sahne
- Zimt

Zubereitung :

Rosenkohl von den äußeren Blättern befreien, Strunk abschneiden und kreuzweise einschneiden.

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. Beides in einer Schüssel mit Currypulver mischen.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig andünsten.

Gemüse zufügen und mit der Brühe auffüllen. Ca. 15 Min. leicht köcheln lassen. Suppe pürieren und Creme Fraiche unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss abschmecken. Dann die Sahne mit zwei Prisen Zimt steif schlagen und die Suppe dann mit dieser Zimtsahne garnieren.

Diese Suppe stammt von Gerty Poletti.

Deftige Kartoffelsuppe

Wir nehmen als Verein am Suppenfest teil.

Ziel des Fib e.V. (Verein zur Förderung der Integration Behinderter) ist es, Menschen mit Behinderung und deren Angehörige bei der selbstbestimmten Gestaltung und Erschließung ihres Lebensumfeldes zu unterstützen.

Die Idee zu der Suppe ist neulich so entstanden: Wir zwei wohnen zusammen und haben neulich vor dem Wochenende überlegt, was wir leckeres kochen könnten. „Wir können ja mal Suppe essen“, hat Dani gesagt. Sie ist mit ihrem Handy ins Internet gegangen und hat das Rezept rausgesucht. Heidi hat schon immer gerne Kartoffelsuppe gegessen – sie hatte die Idee, dass Dani das als Stichwort eingeben soll. Dieses Rezept hat uns gleich gefallen.

Zutaten (für 6 Personen) :

- 1 Kg Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 1 TL Fleischbrühe
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Piment
- nach Bedarf Majoran
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 250 g Champignons
- 100 g geräucherten Bauernspeck
- 2 große Zwiebeln
- 1 Glas Bockwurst
- n.B. gehackte Petersilie
- etwas Öl

Zubereitung :

Kartoffeln (geschält, gewaschen und in Würfel geschnitten) mit Suppengrün (gewaschen und kleingeschnitten), Lorbeer, Piment und den Gewürzen in einen großen Topf geben.

Mit ca. 1,5 L Wasser auffüllen. Solange kochen, bis das Gemüse fast gar ist.

In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und dann Speck (in kleinen Würfeln) darin auslassen (leicht kross).

Die Zwiebeln und die Pilze (in Scheiben) dazu geben, ein paar Minuten mit braten lassen, dann in die Suppe geben und noch 10 Min. köcheln.

Zum Schluss die in Scheiben geschnittene Bockwurst und die Petersilie in den Eintopf geben, ziehen lassen und noch mal abschmecken.

Diese Suppe stammt von Heidi Fritz, Daniela Schröder und Hannah Mühling,
Fib e.V. Marburg.

Kräftige Erbsensuppe

aus Hessen

Mit einem Foto von einem Teller Erbsensuppe in einer Naturkostzeitung begann es. Die Erbsen haben mich angesprochen und ich wollte mit meinen bisherigen Kochfähigkeiten eine kräftige Erbsensuppe zubereiten. Hier das Ergebnis!

Zutaten :

- 250 g grüne/ getrocknete, halbe Erbsen
- Wasser
- Bratöl
- 1 Lauchstange
- 2 Zwiebeln
- 1 große Knoblauchzehe
- Streuwürze
- Salz
- Pfeffer
- Brot

Zubereitung :

1. 250 g Erbsen am Vorabend einweichen.

In ca. 1 ¼ L Wasser die Erbsen kochen und köcheln (ca. 60 min., Restfestigkeit bleibt dann).

2. 2 Zwiebeln, 1 große Knoblauchzehe, und 1 Lauchstange (nur den grünen Teil) in kleine Stücke schneiden, in Bratöl dünsten und leicht bräunen. Mit Streuwürze, Salz und wenig Pfeffer würzen und pürieren.

3. 2/3 oder die Hälfte der ausreichend garen Erbsen pürieren, das Gemüse dazugeben, gut mischen und die restlichen Erbsen zufügen (sie geben der Suppe „biss“).

4. Nochmal abschmecken, durchziehen lassen und dann servieren!

Diese Suppe wird leichter, bunter, weniger intensiv, wenn extra gekochte Kartoffel- und Möhrenstifte mit ihrem Kochwasser an die Suppe gegeben werden.

Diese Suppe stammt von Waltraud Schulz.

Bärlauch-Spinat-Suppe

aus Deutschland

Unsere Suppe besteht aus heimisch, regionalen Zutaten. Im Rahmen einer Kooperation der Käthe-Kollwitzschule mit der Berufsorientierungsgruppe der Schule am Schwanhof beteiligen wir uns gern an der Aktion Suppenfest. Wir probieren im Rahmen des Unterrichts >Lebensmittelverarbeitung< immer wieder neue, traditionelle und internationale Gerichte aus, was sich oft schon auch durch unsere Klassenzusammensetzung anbietet. Die Suppe wurde von der Gruppe in einem Minikontest ausgewählt und so schicken wir diese zum 10. Suppenfest auf den Laufsteg.

Zutaten :

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kartoffel
- 450 g Spinat
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- etwas Butterschmalz
- 1 EL Kurkuma
- 3 EL Sojasauce
- 100 ml Sahne
- 1 Bund Bärlauch frisch oder 4-5 EL getrocknet

Zubereitung :

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und mit etwas Butterschmalz anbraten.

Geschälte und gewürfelte Kartoffeln zugeben und mit Brühe auffüllen und solange köcheln bis die Kartoffeln weich sind.

Spinat zugeben und kurz aufkochen. Sahne, Sojasauce, Pfeffer und Kurkuma zugeben, aber nicht mehr kochen.

Jetzt alles pürieren. Zum Schluss den Bärlauch fein geschnitten oder den trockenen, geriebenen Bärlauch zugeben und kurz ziehen lassen.

Diese Suppe stammt von der Schule am Schwanhof.

Blindhuhnsuppe

aus Westfalen

Bei einem gemeinsamen Essen mit Freunden erinnerte sich eine Freundin an ein Rezept aus ihrer Kindheit, welches ihre aus Westfalen stammende Mutter so oft gekocht hatte und meinte, dass ich „Westfälische Blindhuhnsuppe“ doch mal kochen solle.

Das besondere an der Suppe ist, dass bei der Namensnennung sofort alle aufmerksam werden: Blindhuhn, was essen das? So muss dann gleich das Rezept erzählt werden. „Ein Huhn wird man in diesem westfälischen Leibgericht vergeblich suchen. Ein jeder soll darin etwas finden, was ihm schmeckt, so heißt es – wie das blinde Huhn, das schließlich auch ein Korn findet, daher der Name. Fest steht jedenfalls, dass es sich um einen fabelhaften Eintopf handelt.“
(Meuth/Neuner-Duttenhofer)

Zutaten :

- 180 g weiße Bohnenkerne
- Salz
- 1 Stück gepökelter, (geräucherter) Schweinebauch oder Dörrfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Schweine- oder Gänseschmalz
- 200 g Möhren
- 20 g Kartoffeln
- ½ l Bohnenkochsud
- 200 g grüne Bohnen
- 1 Bund Bohnenkraut oder Petersilie
- 1 Bund Sellerieblatt
- 2 säuerliche Äpfel
- 2 Birnen
- Petersilie

Zubereitung :

Die Bohnenkerne bereits am Vorabend zwei handbreit mit Wasser bedeckt einweichen.

Abgießen und mit frischem Wasser bedeckt aufsetzen, Salz zufügen und unter dem Siedepunkt ca. 50-60 Min. lang gar ziehen lassen. Dabei das Schweinefleisch mitkochen lassen.

Dann in einem Suppentopf die fein gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch in Schmalz andünsten. Die knapp 2cm klein gewürfelten Möhren und Kartoffeln hinzufügen, mit Bohnenkochsud bedecken und in 30 Minuten fast gar köcheln.

Jetzt erst die geputzten, in Stücke gebrochenen oder geschnittenen Bohnen zufügen, nach weiteren zehn Minuten auch die Äpfel und Birnen in Scheibchen sowie die gekochten Bohnenkerne.

In tiefen Tellern anrichten, den in Scheiben oder Würfel geschnittenen Speck obenauf und alles mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Diese Suppe stammt von Christian Meineke.

Käse-Lauch-Suppe

aus Deutschland

In Deutschland kann man Speisen aus den verschiedensten Regionen der Welt essen. Manches davon findet auch den Weg in unsere Alltagsküche. Das macht unseren Speiseplan bunter!

Die Käse-Lauch-Suppe haben Schülerinnen und Schüler an der Richtsberg Gesamtschule an den Suppentagen im Rig's Cafe von 12 Suppen als die beste Suppe ausgewählt. Die Käse-Lauch-Suppe ist vor Jahren als Partysuppe in Rezeptsammlungen aufgetaucht. Sie lässt sich leicht und schnell zubereiten und schmeckt eigentlich allen. Man kann sie auch vegetarisch mit Tofu oder Sojagranulat zubereiten.

Zutaten :

- 500 g Hackfleisch
- 100 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- etwas Öl (zum Braten)
- 1 L Gemüsebrühe
- 2 Becher Frischkäse
- 1 Becher Sahne
- 3 Stangen Lauch
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung :

Das Hackfleisch, die Zwiebeln und die Knoblauchzehe in etwas Öl anbraten.

Danach mit 1 Liter Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen.

Dann den Frischkäse und die Sahne dazu rühren.

Die Lauchstangen in Streifen schneiden und dazu geben.

Alles 5 Minuten mitköcheln lassen. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Diese Suppe stammt von INTEGRAL gGmbH Rig's Cafe.

Suugo Suppe

aus Somalia

Wir arbeiten ehrenamtlich in der Asylbegleitung Mittelhessen e.V. und betreuen eine Gruppe von Flüchtlingen aus Somalia. Das besondere an diesem Land ist die Vielfaltigkeit der Gewürze und der Zutaten und die Geschmacksvielfalt. Mit der Suugo Suppe verbinden wir außerdem Heimat und Gemeinschaft.

Zutaten :

- 1 kg Kartoffeln
- 500 g Tomaten
- 500 g Zwiebeln
- 1 kg Rindfleisch
- 2 L Wasser
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Öl
- 2-3 getrocknete rote Chilischoten
- ca. 1 TL Salz, Pfeffer
- ca. 1 TL Curry
- ca. 1 TL Kurkuma
- ca. 1 TL Paprika
- ca. 1 TL Koriander

Zubereitung :

Alle Zutaten in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl andünsten.

Das Fleisch hinzufügen (wahlweise kann man statt Rindfleisch auch Lammfleisch oder gar kein Fleisch nehmen) und von allen Seiten gut anbraten.

Mit Wasser ablöschen, Kartoffeln und Tomaten beimischen und etwa 10-15 Minuten köcheln lassen.

Zuletzt die Suppe nach Belieben würzen (Vorsicht mit den Chilischoten) und gegebenenfalls zusätzlich Wasser nachfüllen.

Diese Suppe stammt von Anna Arndt und der
Asylbegleitung Mittelhessen e.V..

Nussige Pastinakensuppe

aus Marburg und Kirchvers

Marburg und die Orte darum herum sind für uns etwas besonderes, weil wir sie uns als unser Zuhause ausgesucht haben. Wir sind hier geboren, aufgewachsen, zum Studium, zum Arbeiten, der Familie wegen oder aus anderen Gründen hergekommen. Nun leben wir an Lahn, Ohm und Salzböde, doch unser Essen kommt alzu häufig von Rhein, Donau oder gar vom Nil – selbst wenn es „bio“ ist. Das ist einer von vielen Gründen dafür, dass wir Solidarische Landwirtschaft machen – weil unser Gemüse wirklich „von hier“ ist. Weder meine Großeltern noch meine Eltern können sich entsinnen, jemals mit Pastinaken gekocht zu haben. Dabei wachsen sie auf heimischen Äckern, neben Möhren und anderen Rüben. Die Solawi bringt neben den Klassikern der deutschen Küche eben auch ansonsten vielleicht vergessene Zutaten auf den Tisch!

Zutaten :

- 50 g Haselnüsse
- 500 g Pastinaken
- 150 g Möhren
- 1 Zwiebel
- Bratöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- Muskatnuss
- Chilli
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung :

50 g Haselnüsse bei mittlerer Hitze im Backofen 10 Minuten lang rösten.

Dann zugedeckt etwas stehen lassen, bis sich die Haut abreiben lässt.

10 g für die Deko fein hacken, den Rest fein reiben. Eine Zwiebel in Ringe schneiden und in etwas Öl anbraten, dann geschälte und gewürfelte Pastinaken und Möhren hinzugeben, anschwitzen und 750 ml Gemüsebrühe angießen.

Das Gemüse weich kochen lassen. Mit Muskat, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Haselnüsse dazugeben und fein pürieren.

Vor dem Servieren mit den restlichen gehackten Haselnüssen und Petersilie dekorieren.

Diese Suppe stammt von der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) Marburg.

Pizza-Suppe

Diese Suppe haben wir schon auf einigen Pfadfinderlagern gegessen. Sie ist einfach zuzubereiten, auch über dem Feuer und macht viele Leute satt. Auf einem pfadfinderinternen Kochwettbewerb konnten wir die Jury mit dieser Suppe bereits überzeugen.

Zutaten :

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Champignons
- 1 Dose Bohnen (Brechbohnen)
- 200 g Sahne-Schmelzkäse
- 200 g Sahne
- 250 g Wasser
- 1 Würfel Brühe
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Oregano
- 2 TL Öl

Zubereitung :

Das Hackfleisch in einem Topf mit heißem Öl scharf anbraten.

Anschließend die Tomaten, Champignons, Brechbohnen, Sahne-Schmelzkäse, Sahne, Wasser und Brühe zufügen.

Kurz aufkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Zum Schluss noch einmal nach Bedarf abschmecken und mit Oregano verfeinern.

Diese Suppe stammt von der Freien Pfadfinderschaft Kreuzritter.

Currywurstsuppe

aus Deutschland

Die Currywurst hat in Deutschland Kultstatus und ihr ist mittlerweile sogar ein Museum in Berlin gewidmet. Da sie bei Groß und Klein sehr beliebt ist, stellte sich die Frage, warum sollte man die Kreation nicht mal als Suppe probieren. Diese Suppe wurde dann von den Jugendlichen im Jugendclub ausprobiert und war der Geschmackssieger unter den drei Testsuppen. Die Kombination soll besonders Kinder und Jugendliche - aber auch Suppenskeptiker - ansprechen, ihnen den Weg zur Vielfalt von Suppen eröffnen und vor allem durch eine andere Variation neugierig machen.

Zutaten :

- 175 g Zwiebeln
- 450 g Bratwurst
- 1 EL Öl
- 1 EL Curry
- 375 ml klare Brühe
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 1 EL Zucker (braun)
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 60 g Curryketchup
- 150 g Schmand
- Kartoffelsticks-Knabbergebäck
- Currypulver

Zubereitung :

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Currywurst in mundgerechte Scheiben schneiden.

Wurstscheiben in heißem Öl anbraten und anschließend aus dem Topf nehmen. In dem übrig gebliebenen Bratfett die Zwiebeln leicht glasig anbraten und mit Currypulver bestreuen.

Klare Brühe zum Ablöschen dazugeben. Tomaten samt Saft, Zucker und Salz unterrühren und mit dem Topfdeckel etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Das Ganze pürieren und mit etwas Curryketchup abschmecken. Die geschnittene Wurst dazugeben und gegebenenfalls nochmals mit Salz nachwürzen.

Suppe auf einem Teller mit einem Klecks Schmand anrichten. Kartoffelsticks darüberstreuen und mit Currypulver garnieren.

Diese Suppe stammt von Mirco Niebuhr und dem Jugendclub der BSF e.V..

Viazi Supu

aus Kenia

Kenia ist ein sehr vielfältiges Land. Die Landschaft, die Tiere und Menschen dort sind beeindruckend.

Wir waren 2013 mit I SEE e.V. in Kiaragana. Das Leben dort hat uns sehr beeindruckt. Es gab dort fast jeden Tag Bohnen und Kartoffeln.

Zutaten :

- 250 g Kartoffeln (fest kochend)
- 200 g Karotten
- 200 g Rote Bohnen
- 200 g Weiße Bohnen
- Knoblauch eingelegt in Olivenöl
- diverse Gewürze (z.B. Curry, Paprika, Pfeffer...)

Zubereitung :

Für die Suppe können trockene Bohnen verwendet werden oder Bohnen aus der Dose.

Wenn es trockene Bohnen sind, müssen sie einen Tag lang vorher einweichen.

Ebenfalls am Tag vorher kann je nach Geschmack Knoblauch in Olivenöl eingelegt werden, um damit zu würzen.

Die Bohnen in dem Wasser kochen, in dem sie eingeweicht wurden, ca. 2l.

Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Zu den Bohnen in das Wasser geben. Anschließend die Karotten noch in Stücke schneiden und mitkochen. Eventuell noch Wasser dazu geben.

Je nach Geschmack mit diversen Gewürzen würzen. Zum Beispiel Paprika, Curry, Pfeffer und Knoblauch.

Diese Suppe stammt von Anne Gattinger und Henry Breu

KraKäSu

aus Europa

Europa ist immer noch auf dem Weg, eine engere Gemeinschaft zu werden. In der Küche lässt sich das spielerisch und unpolitisch vereinen. Manchmal kommt dabei ein Genuss für den Gaumen heraus.

Da mir das Suppenfest bisher immer eine große Freude bereitet hat, versuche ich es diesmal mit einer Rezeptkombination aus verschiedenen europäischen Ländern. Nordseekrabben und Kartoffeln aus Deutschland vereint mit dem Charme einer französischen Zwiebelbrühe, etwas spanisches Temperament durch Knoblauch und eine italienische Eingabe in Form von Hartkäse.

Zutaten :

- 2 Karotten
- 100 g Knollensellerie
- etwa 40 g Porree
- Petersilie
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Kartoffeln, mehlig kochend
- ca. 20 g italienischen Hartkäse
- 200 ml Milch
- 800 ml Wasser
- Salz, Pfeffer
- frische Chili Schoten
- Thymian
- Zucker
- Nordseekrabben

Zubereitung :

Die Basis aus Karotten, Sellerie, Porree, Kartoffeln, Zwiebeln und Petersilie mit einer Brise Salz und dem Wasser kochen, danach pürieren.

Den Knoblauch, Thymian und etwas Chili fein hacken, in etwas Sonnenblumenöl sachte anrösten und dann mit den Krabben in der Brühe aufkochen.

Nun die Milch hinzugeben und leicht köcheln lassen.

Hartkäse zerbröseln und unter Umrühren der Suppe begeben.

Mit etwas Salz, Pfeffer, Zucker und gegebenenfalls Chilli abschmecken.

Diese Suppe stammt vom Manuel Kaiser, REWE

Kartoffel-Lauch-Suppe

aus Deutschland

Suppen kommen bei uns in jeder Woche in allen Variationen auf den Tisch, es ist schwer zu sagen, welches nun DIE Lieblingssuppe ist. Man kann aus so vielen Zutaten leckere und abwechslungsreiche Suppen machen, viele gehen schnell und schmecken aufgewärmt genauso gut oder sogar noch besser. Kartoffelsuppe gibt es in vielen Variationen und in dieser Kombination mögen wir sie besonders gern. Obwohl oder gerade weil meine Mutter im „Spätzleland“ Baden-Württemberg groß geworden ist, ist sie ein absoluter Fan der Kartoffel. Wir Kinder und auch ihre Enkel sind nicht so große Fans von allen Kartoffelgerichten, aber in der Suppe sind Kartoffeln einfach lecker und eine prima Hauptmahlzeit.

Zutaten :

- 400 g Kartoffeln
- 300 g Lauch
- 2 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe fertig oder frisch aus Suppengemüse
- 2 EL Schmelzkäse oder auch geriebenen Gouda oder Schafskäse gewürfelt
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL *Crème fraîche*
- Salz
- Pfeffer
- wer mag auch etwas Knoblauch

Zubereitung :

Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und mit Salz in etwas Wasser 20-25 Minuten kochen.

In der Zwischenzeit Lauch in Ringe schneiden und in einem Topf mit der Butter leicht anbraten, die Brühe dazu geben und ca. 15 Minuten bei schwacher Hitze garen.

Danach pürieren und die fertigen Kartoffeln entweder mit pürieren oder durch eine Kartoffelpresse drücken und unter den pürierten Lauch rühren.

Nochmal kurz erwärmen und den Käse und Schnittlauch, sowie die Creme-fraiche dazugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.

Diese Suppe stammt von Christiane Schmidt.

Ingwer-Hähnchen-Creme Suppe

Wir sind eine junge Mädchengruppe (16-20 Jahre) die sich regelmäßig in der Moschee in der Ketzerbach trifft. Wir sind eine gemischte Gruppe aus vielen verschiedenen Ländern und das ist, was uns so besonders macht.

Zutaten :

- 3 EL Olivenöl
- 1 mittlere Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Ingwer
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 4 Stk. Champignons
- 1 EL Mehl
- 100 g Mais
- 3 Tassen Hähnchenbrühe
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- 2 EL frische Petersilie

Zubereitung :

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch und den Ingwer hacken und in dem Olivenöl anbraten.

Das Hähnchenbrustfilet dazugeben und anbraten bis das Fleisch gold-gelb wird. Die Pilze und das Mehl dazugeben und umrühren.

Mais, Hähnchenbrühe, Salz und Pfeffer dazugeben und alles für 10 Minuten kochen lassen.

Die Schlagsahne dazugeben und alles für eine Minute gut kochen lassen.

Beim Servieren noch eine Brise Petersilie daraufstreuen.

Diese Suppe stammt vom Lokalkreis Mädchentreff
Islamische Gemeinde Marburg.

Palästinensische Bulgur-Spinat-Suppe

aus Palästina - Gazastreifen

Diese Suppe ist einfach lecker und preiswert. Sie ist nicht besonders aufwändig und hat das besondere Etwas. Die Suppe eignet sich für vegetarische und vegane Ernährung. Sie erinnert mich immer an meine Familie und meine Mutter. An den kalten Tagen, wenn wir von der Schule nach Hause kamen, duftete es im ganzen Haus.

Zutaten :

- 500 g frischen Spinat
- 1 L selbstgemachte Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe)
- 3 EL Olivenöl
- 3 kleine Zwiebeln
- 200 g Bulgur
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Siebengewürz
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Granatapfel Sirup
- 100 g gekochte Kichererbsen

Zubereitung :

Bulgur waschen und 20 Minuten einweichen. Danach Bulgur, Knoblauch, Siebengewürz, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer in den Mixer geben und gut zusammen mixen bis eine gute Masse entsteht.

Daraus kleine Kügelchen formen und zur Seite legen. Zwiebeln klein schneiden und mit Olivenöl goldgelb anbraten. Salz und Pfeffer dazugeben.

Danach die Hühnerbrühe dazugeben und alles zum Kochen bringen. Herd auf schwache Hitze stellen und Bulgurbällchen dazu legen und 5 Minuten köcheln lassen.

Am Ende den frischen geschnittenen Spinat, die gekochten Kichererbsen und Granatapfelsirup dazugeben und alles nochmal aufkochen.

Dazu wird je nach Geschmack Thymianbrot serviert.

Diese Suppe stammt von Sabreen Younis.

Palmölsuppe mit Okra und Fisch

aus dem Senegal

Das besondere an dem Senegal ist vor allem die geografische Lage, das Meer, die Auswahl an Fisch und der soziale Zusammenhalt.
Mit dieser Suppe verbinden wir vor allem das Gefühl von Heimat.

Zutaten :

- ganzer Fisch (Meeräsche/Rotbarsch)
- 750 g Okras
- ¼ L Palmöl
- 100 g Garnelen
- 1 kleines Stk. Molluske
- 1 afrikanische Aubergine
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Paprika scharf gemahlen
- 1 frische Chilischote
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung :

Die Okras waschen und in kleine Ringe schneiden (die Spitzen wegschmeißen).

Den Fisch auch richtig waschen und in 3 Stücke schneiden. 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Fisch, die Molluske, die Okras, die Aubergine und Salz dazu geben.

Nach 15 Minuten Kochzeit den Fisch rausholen, die Gräten entfernen und das Fleisch aufbewahren.

Anschließend eine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und die scharfe Paprika fein hacken und mit dem Palmöl in den Topf geben und 20 Minuten bei reduzierter Hitze kochen lassen. Danach die Garnelen, den Fisch und die frische Chilischote klein gestückelt hinzugeben und bei niedriger Hitze weitere 15 Minuten kochen lassen.

Pfeffer dazugeben und abschmecken. Die Suppe kann sowohl mit Brot als auch mit Reis serviert werden.

Diese Suppe stammt von Adji Codou Gaye und Fatoumata Konaté.

Siebengemüsesuppe

Dieses Rezept habe ich selbst entwickelt, es ist eine gesunde Suppe, schnell gekocht und hervorragend für die kalte Jahreszeit geeignet.
Die Suppe ist - in kleiner Mengen - auch ein sinnvolle Verwertung der Gemüsereste im Kühlschrank.

Zutaten :

- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 3 Tomaten
- kleines Stück Ingwer
- 1 frische Chilischote
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung :

Alle Gemüsearten in kleine Würfel schneiden und den Ingwer schälen und reiben. In einem großen Topf ca. 3 Esslöffel Olivenöl geben und erhitzen.

Die Ingwer, Chili und Zwiebeln dazugeben, etwa zwei Minuten braten und dabei umrühren. Anschließend ½ Liter Wasser, die Gewürze und das geschnittene Gemüse dazugeben.

Ca. 25 Minuten auf mittlerer Hitze kochen lassen. Zum Schluss mit einem Mixer die Suppe gut mixen und heiß servieren.

Man kann die Suppe mit klein gehackten Petersilieblättern und Schnittlauch dekorieren.

Guten Appetit!

Diese Suppe stammt von Kamaran Laylany.

Hier ist noch Platz für Ihre eigenen Suppenrezepte:

Hier ist noch Platz für Ihre eigenen Suppenrezepte:

Notizen