

Suppenrezepte

11. Internationales Marburger Suppenfest
20.02.2016



*Eine Veranstaltung des Netzwerk Richtsberg e.V.
in Kooperation mit der Richtsberggesamtschule
und INTEGRAL*

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Informationen zum Suppenfest:

Das Fest greift die Idee des französischen Festivals „La Louche d' Or“ (die goldene Suppenkelle) der Stadt Lille auf, das dort 2001 erstmals als nachbarschaftliches, interkulturelles Fest gefeiert wurde.

Auch in Marburg leben Menschen aus aller Welt, die wir miteinander ins Gespräch bringen möchten. Über das Kochen und Anbieten der Lieblingssuppe werden persönliche Erinnerungen und Geschichten ausgetauscht.

Der Verein Netzwerk Richtsberg als Zusammenschluss der Bürgerinitiative für Soziale Fragen e.V. (BSF) und der Stadt Marburg unterstützt das Sichkennnenlernen und Zusammenwachsen verschiedener Kulturen.

Diese Broschüre fasst alle am Wettbewerb teilnehmenden Suppenrezepte zusammen und fordert zum Nachkochen auf.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und einen guten Appetit



www.kultur-und-kulturen.de

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Bananensuppe *aus Costa Rica*

Auf der Suche nach Neuem: gekauft, geschnitten, gestampft, gewürzt, gebraten, gekostet...geschmackvoll! Die Kochbanane. Gewohnt krumm, gelb und kantig kommt sie daher und sorgt doch für neue Inspirationen. Oft davon gehört, noch nie selbst gegessen, geschweige denn zubereitet. Neugierig wagten wir den Selbstversuch. Mehlig, irgendwie kartoffelig und etwas bananig. Wir waren überzeugt und experimentierten fortan mit unserer Neuentdeckung. Gedünstet, gebraten oder frittiert fanden wir Gefallen an ihr, doch in Suppen ging sie wortwörtlich unter. Ganz anders die süßere und fruchtigere traditionelle Dessertbanane. Kombiniert mit weiteren guten Zutaten, Spaß am Kochen und Mut zum Ausprobieren ist sie entstanden, unsere Bananensuppe. Inspiration und Topping in frittierter Form: die Kochbanane.

Zutaten:

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Stängel Lauchzwiebeln
- 1 Paprikaschote (rot)
- 1 Chilischote (je nach Geschmack)
- 1 Dose Kokosmilch (400ml)
- 100ml schwache Gemüsebrühe
- 200ml frisch gepresster Orangensaft
- ca. 3 EL Sojasauce
- 2 Dessertbananen
- ca. 1 EL Paprikapulver
- ca. 1 TL mildes Curry
- ca. 1 TL scharfes Curry
- Salz und Pfeffer
- Schale einer Limette
- Saft einer Drittel Limette
- 1-2 Kochbananen
- Öl

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Lauch, Paprika, Chili und Knoblauch schneiden und in etwas Öl scharf anbraten. Mit Orangensaft, Sojasauce, Brühe und Kokosmilch ablöschen, etwas köcheln lassen. Währenddessen die Bananen schneiden, dazugeben, nochmals etwas köcheln und anschließend pürieren. Mit Paprikapulver, mildem und scharfem Curry, Salz, Pfeffer, sowie Limettensaft und -Abrieb abschmecken. Die Kochbananen in feine Scheiben schneiden, in heißem Öl frittieren und mit Paprikapulver, Chiliflocken, Salz und Pfeffer kräftig würzen und als Topping verwenden.

Diese Suppe stammt von
Björn Becker aus dem Ebsdorfergrund

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Bazyla Hasa (Kichererbsen-Kürbis-Suppe)

arabisch - orientalisches

Linsen, Kichererbsen, Couscous, Joghurt und Minze gehören zu den typischen Zutaten, die in der orientalischen Küche verwendet werden.

Sie werden mit duftenden Gewürzen und Kräutern kombiniert, so dass jedes Gericht wunderbar aromatisch schmeckt.

Zutaten:

- 1 Hokkaido-Kürbis (900g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 450g Kichererbsen (abgetropft)
- 4 EL Olivenöl
- 800ml Gemüsebrühe
- 400g gehackte Tomaten(Dose)
- Orangensaft und etwas Schale von 1 Orange
- 100g getrocknete Aprikosen
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Harissa (Jalapeno Paste)
- ½ TL Zimt
- 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- 2 EL Schwarzkümmelsaat
- frische Minze
- 3 EL Sahne
- 100g Cashewkerne

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.
2. Kichererbsen in einem Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
3. 4EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Kürbiswürfel zugeben und unter gelegentlichem wenden, 5 Min. anbraten.
4. Zwiebel, Knoblauch und Gewürze dazugeben und nochmal 3 Min. mitrösten.
5. Kichererbsen, Brühe, gehackte Tomaten und Orangensaft hinzufügen. Zudeckt 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
6. Aprikosen würfeln und Minzblättchen hacken und mit dem Schwarzkümmelsaat unterrühren.
7. Ggf. Nachwürzen und mit 3EL Sahne verfeinern
8. Cashewkerne nach belieben grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten und bestreut servieren.

Diese Suppe stammt von Familie Sturtz
aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Doenjang-jjigae (Fermentierter- Sojabohnenpaste- Eintopf) *aus Korea*

In Korea hat Essen einen sehr hohen Stellenwert. Die Menschen treffen sich oft zusammen, um die koreanische Küche zu genießen. Es geht nicht nur um die Nahrungsaufnahme, sondern das gemeinsame Essen gehen. Das ist ein gesellschaftlicher Schwerpunkt und findet alltäglich und nicht nur zu besonderen Anlässen statt. Suppen spielen in Korea eine deutlich größere Rolle als in anderen asiatischen Küchen. Die Suppe auf Basis fermentierter Sojapaste wird dort üblicherweise zu jedem Hauptgericht in einer kleinen Schüssel serviert. Daher ist die Suppe sehr beliebt und hat ein hohes Ansehen in der Gesellschaft.

Zutaten:

- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1 grüne Paprika
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 grüne Chili-Schote
- 1 getrocknetes Seetangblatt
- 2-3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 250 g Tofu (natur)
- 5 TL fermentierte Sojabohnenpaste (Doenjang)

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Zucchini, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Chili klein schneiden, in einen Topf geben und mit Wasser auffüllen bis alle Zutaten bedeckt sind und bei mittlerer Stufe erhitzen.
2. Die Sojapaste und das ganze Seetangblatt in die Brühe dazugeben. Das Seetangblatt für circa 15 Minuten mit kochen lassen, anschließend wieder herausnehmen.
3. Solange die Suppe vor sich hin köchelt, die Lauchzwiebeln und den Tofu klein schneiden und zur Suppe hinzufügen, wenn die Kartoffeln weich sind.

Die Suppe dann rasch vom Herd nehmen, abschmecken und bei Bedarf mit Brot, Salat oder Reis verzehren.

Diese Suppe stammt von
Victoria Benkert, Johanna Gebhardt
aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Fenchelsuppe mit karamellisierten Apfelstücken *eigene Kreation*

So abwechslungsreich wie unsere Veranstaltungen sind auch unsere Suppen. Zum Suppenfest 2016 stellen wir unsere neue Kreation vor: Eine Fenchelsuppe mit karamellisierten Apfelstücken.

Bei besonderen Events bieten wir einen „Gourmet-Suppen-Spiegellust-Turm“ an, bei dem drei unterschiedliche Suppen in einem „Turm“ serviert werden.

Zutaten:

- Fett zum Andünsten (Öl, Butter oder Margarine)
- 2 mittelgroße Fenchelknollen, in feine Streifen geschnitten
- Fenchelgrün (aufheben)
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 2 Kartoffeln geschält und gewürfelt
- 1 Zucchini gewürfelt
- 1 ½ L Gemüsebrühe
- 100 g Kräuterfrischkäse oder Crème fraîche
- Salz, Knoblauchpfeffer, Zitronensaft
- Petersilie, Fenchelgrün gehackt
- 2 Äpfel geschält und gewürfelt
- 40 g Butter
- 2 EL Zucker

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Zwiebel, Fenchel und Kartoffeln im Fett andünsten; mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 10 min köcheln lassen, bis der Fenchel weich ist. Danach die Zucchiniwürfel dazugeben und weitere 5 min köcheln lassen. Etwas Gemüse aus der Brühe nehmen, Kräuterfrischkäse hinzugeben und die Suppe pürieren. Das entnommene Gemüse wieder der Suppe hinzufügen, mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Dazu karamellierte Apfelstücke reichen. Apfelwürfel mit Butter andünsten. Wenn sie knackig sind Zucker darüber streuen und gut mischen. So lange wenden bis der Zucker geschmolzen ist und an den Würfeln haftet. Dann sofort aus der Pfanne nehmen; brennt leicht an!

Diese Suppe stammt von
Mobilo eV. c/o Brigitte Scholz

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Gemüsekokossuppe

eigene Kreation

Wir erinnern uns an einige Suppenteststunden, die diese Suppe als Beste hervorbrachte.

Zutaten:

- 400ml Gemüsebrühe
- 400ml Kokosmilch
- 1 rote Paprika fein gewürfelt
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Thymian
- ½ TL weißer Pfeffer (alternativ fein gewürfelter Chili)
- 1 EL rote Currypaste
- 1 TL Korianderpaste
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Möhre fein gewürfelt
- 1 ½ EL Frühlingszwiebeln fein geschnitten
- 200 ml Crème fraiche oder saure Sahne
- Salz

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

In einem Topf bei mittlerer Hitze alle Zutaten bis auf Creme fraiche 15 Min köcheln lassen. Creme fraiche hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Diese Suppe stammt von
der Schule am Schwanhof

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Grünkohleintopf *aus Deutschland*

Grünkohl ist ein typisch deutsches Wintergemüse. Er wird auch als Palme des Nordens bezeichnet, wird aber in allen Regionen leicht abgewandelt im Winter gekocht.

Zutaten:

- 1,5kg Grünkohl
- 1 EL Gänsefett
- 1 große Zwiebel
- 2-3 große Kartoffeln mehligkochend
- 4 Mettenden
- 200g Dörrfleisch
- wer möchte, 1 Brühwürfel

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Grünkohl sorgfältig putzen, grobe Rippen entfernen, schneiden. Kurz weichkochen, etwas Wasser aufheben. Dann den Grünkohl ausdrücken und kleinhacken. Gewürfelte Zwiebel im Gänsefett anbraten, Grünkohl anschmoren. Würzen mit Salz und etwas Pfeffer, Brühwürfel dazugeben. Wenn der Grünkohl zu wenig Flüssigkeit hat, etwas von dem Kochwasser dazugeben, die Kartoffeln ziehen auch noch Flüssigkeit aus dem Eintopf. Der Grünkohl soll nicht mit Flüssigkeit bedeckt sein. Dann das Dörrfleisch ins Gemüse legen, die Kartoffeln drüber reiben und auf der Oberfläche verteilen, nicht untermischen, da das Gemüse sonst schnell anbrennt. Oben auf die Suppe die Mettenden legen. Wenn die Kartoffeln gar sind ist der Eintopf fertig.

Diese Suppe stammt von
Christine Marocke aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Irakische Linsensuppe

aus dem Irak

Der Irak ist bekannt für seine Literatur.
Im arabischen Raum wurde die Schrift erfunden.

Die Suppe erinnert mich an Zeiten im Kreis der Familie, in großer
Runde um den Tisch.

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 ½ Liter Wasser
- eine Prise Kreuzkümmel
- etwas Salz
- eine Brise schwarzer Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 100 g China-Nudeln/Mie-Nudeln
- 2 Eßlöffel Öl
- etwas Curry
- etwas Kurkum

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Linsen im Topf mit den 1 ½ Liter Wasser und ca. 25 min kochen.
Danach die ungekochten Nudeln mit den Gewürzen zu den Linsen geben und
ca. 5 min auf niedriger Hitze kochen. Zwiebel klein würfeln und in der Pfanne
mit Öl bräunen. In den Topf geben, umrühren, fertig.

Diese Suppe stammt von
Sinan Salih aus dem Irak

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Kartoffel-Bärlauch-Suppe (vegan)

aus Deutschland

Bärlauch wächst im Frühjahr in manchen Buchenwäldern in Deutschland. Es ist der wilde Knoblauch; die Blätter schmecken würzig auf's Brot oder geschnitten und in Öl eingelegt an Salate, Nudeln oder Suppen.

Als Pesto fertig zu erhalten oft in Naturkostläden, auf dem Wochenmarkt, im Naturkostversand.

Zutaten:

- etwa 12 mehlige, mittelgroße Kartoffeln (z.B. Sorte Freya)
- 2 kleine Zwiebeln
- etwa 5 EL Bratöl (es ist geschmacksneutral)
- 1 L Hafer-Drink
- wenig Pfeffer, Salz, Gemüsebrühe aus ökologischem Anbau nach Belieben
- Brotcroutons nach dem Ausschöpfen auf die Suppe
- etwa 6 TL Bärlauch Pesto

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Die Kartoffeln etwa 25 min. kochen. Zwiebeln fein schneiden, in Bratöl glasig dünsten, wenig gemahlener Pfeffer dazu. Wenn die Kartoffeln gar sind, sie rasch abpellen (1/3 in Würfel schneiden). Den Hafer-Drink erhitzen, dann die glasierten Zwiebeln und Bärlauch Pesto dazu geben, verrühren und kurz aufkochen. 2/3 der Pellkartoffelndarin zerdrücken, die Kartoffelwürfel hinein.

Nach Bedarf eventuell etwas kochendes Wasser dazu. Würzen, rasch ausschöpfen und Brotcroutons auf die Teller.

Diese Suppe stammt von
Waltraud Schulz

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Kartoffel-Erbсен-Suppe mit Senf *aus Deutschland*

Suppen sind immer lecker und wir probieren gerne immer neue Variationen aus. Hier haben wir 2 Suppen kombiniert.

Diese Suppe ist für alle geeignet. Sie schmeckt sowohl Kindern als auch Erwachsenen und man kann sie vegetarisch oder auch mit Fleischeinlage servieren.

Zutaten:

- 800g Kartoffeln
- etwas Majoran
- 350g Erbsen, grün Tk oder frisch
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Lauchzwiebel
- Gemüsebrühe nach Bedarf ca. 1L
- 2-3EL Senf, entweder mittelscharf oder süßer Senf
- ¼ Lt.Sahne
- Salz, Pfeffer
- wer mag Knoblauch
- Schnittlauch
- Croutons oder Schafskäse oder geschnittene Würstchen

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und kleinschneiden, im Salzwasser mit Majoran ca. 25 min. kochen. Wer mag gibt Gemüsebrühe dazu, abgießen, man kann auch von der Brühe etwas aufheben und später dazu geben. Erbsen in einem extra Topf garen.

Lauchzwiebeln in etwas Öl kurz anschwitzen, Kartoffeln und Brühe dazu, Erbsen bis auf einen kleinen Teil hinzufügen und mit der Gemüsebrühe pürieren. Hier sollte man schauen, welche Konsistenz man haben möchte. Sahne dazugeben und mit Senf, Salz etwas Majoran und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die übrigen Erbsen und den kleingeschnittenen Schnittlauch dazugeben. Die Croutons, Schafskäse oder Würstchen extra dazu reichen.

Diese Suppe stammt von
Christiane Schmidt aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Kartoffelgulasch Suppe *aus Deutschland*

Das Rezept habe ich während meines Studiums in Fulda von einem Studienkollegen erhalten, der aus gesundheitlichen Gründen seine Ernährung umgestellt hat und deshalb nur noch vegetarische Gerichte kochte.

Das hier vorgestellte Rezept hat mich von Anfang an begeistert, da es sehr einfach und trotzdem schmackhaft ist.

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 3-4 Zwiebeln
- etwas Öl
- 2 EL Obstessig
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1/8 LSahne
- Rosenpaprika
- Pfeffer
- Petersilie
- Kräutersalz
- Majoran

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

3-4 dicke Zwiebeln in Ringe schneiden u. in etwas Öl andünsten

1 kg gekochte Pellkartoffeln in Würfel schneiden, mit Rosenpaprika bestäuben und zu den Zwiebeln geben. 2 Esslöffel Obstessig hinzufügen und mit 1/2 Liter Wasser löschen. 1 Esslöffel gekörnte Gemüsebrühe dazugeben, mit Kräutersalz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Zum Schluss 1/8 Liter Sahne dazugeben und mit feingehackter Petersilie bestreuen.

Diese Suppe stammt von
Peter Schmitt diel

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Kita Allerlei *aus Deutschland*

Vielfalt für Liebhaber der asiatischen Küche.

Zutaten:

- 600g Möhren
- 2 Mangos (reif)
- 1 Ingwer, Walnussgroß
- 1 TL Currypulver mild
- 2 EL Öl, neutral
- $\frac{3}{4}$ Lt. Gemüsebrühe
- 200g Kokosmilch ungesüßt
- Salz und Pfeffer
- etwas Limettensaft

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Zubereitung lag bei Redaktionsschluss nicht vor.

Diese Suppe stammt von
der Tageseinrichtung Erfurter Straße,
Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Linsen Kokos Quitte

aus „*meinem Kopf*“

Meine Familie und ich sind große Suppenkasper und wir probieren immer neue Rezepte aus und experimentieren mit den Zutaten. So ist auch diese Suppe entstanden. Wir lieben das Außergewöhnliche, in diesem Fall die Kombination aus herzhaft und süß.

Zutaten:

- 1 große Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Paprika (gelb oder rot)
- 1 Tasse rote Linsen
- ½ TL Curcuma
- ½ TL Cumin gemahlen
- 1 Daumen großes Stück Ingwer
- Chili nach Geschmack
- 1 L Gemüsebrühe
- 2-3 EL Quittengelee
- Kokosmilch
- Olivenöl
- Salz

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten und Paprika schälen und in grobe Würfel schneiden. In ca. 3 EL Olivenöl andünsten. Gewaschene Linsen, Curcuma, Cumin, Chili und Ingwer dazugeben und noch ca. 1 Minute anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 min köcheln lassen.

Danach alles gut pürieren und mit Salz und Quittengelee abschmecken. Mit Kokosmilch garnieren.

Diese Suppe stammt von
Hellen Müller aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Mexikanischer Hühncheneintopf "Mole poblano", Schoko meets Chili aus Mexiko

Mole poblano mit Hähnchen war eines unserer Lieblingsgerichte, bei einem Sommerfest mit Freunden, ein großer Baum mit Lampons, Kerzenschein, Salsa, Merengue und einfach Freude....

Daraus ist die Idee für diese Suppe entstanden.

Zutaten:

- 3 Paprikaschoten (grün,gelb,rot)
- 300g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400g Blattspinat (evtl. TK)
- 500g Hähnchenbrust
- 1 Dose Pizzatomen (800g EW)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Dose Kichererbsen (150g)
- 500 ml pürierte Tomaten
- 600 ml Gemüsefond oder Brühe
- 80g dunkle Schokolade
- 100g gehackte Mandeln
- 3 EL Erdnussbutter
- 1 Pck Vanillezucker
- 4 TL mildes Chilipulver (z.b. Ancho-Chili= getrocknete Poblano)
- 1 TL getrockneter Thymian, gerebbelt
- ½ TL Zimtpulver
- gerösteter Sesam
- gehackte Frühlingszwiebeln

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Für 4 Personen: Paprika in kleine Würfel schneiden, Zwiebeln und Knoblauch hacken, Spinat putzen. Gehackte Mandeln kurz in einer trockenen Pfanne anrösten. Fleisch in kleine Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen Paprika, Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen, Tomatenmark dazugeben und mit anrösten, dann Spinat, Pizzatomen, Mandeln, Kichererbsen, Fond bzw. Brühe und pürierte Tomaten dazugeben und erhitzen. Fleisch, Schokolade, Erdnussbutter und Gewürze einrühren und köcheln lassen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Suppe stammt von
Freundeskreis Marburg-Sfax e.V.,
Uwe Dippel

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Mungbohnsuppe mit Gemüse der Saison *aryuvedisches Rezept aus Indien*

Mit Ernährung heilen.

Zutaten:

- 250g Mungbohnen
- 3 getrocknete Schalotten
- Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- Gemüse der Wahl
- Currypaste grün
- Curcuma
- Kreuzkümmel
- Koriander grün
- Olivenöl

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

250g getrocknete Mungbohnen waschen und über Nacht einweichen.
Den Boden des Topfes mit Olivenöl bedecken und 3 Schalotten mit Ingwer und 3 Knoblauchzehen glasig anschwitzen.

Kreuzkümmel grüne Currypaste Curcuma dazu geben und mit den Mungbohnen vermengen. Dann das Gemüse würfeln und mit Wasser aufgießen.
40min. bis 1 Std. die Suppe kochen. Vor dem servieren nach Geschmack mit grünem Koriander abschmecken.

Diese Suppe stammt von
Orientbrücke Marburg e.V.

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Palmölsuppe mit Okra und Fisch *aus Senegal und Westafrika*

Die Besonderheit an dieser Region ist die geografische Lage, das Meer, die Auswahl an Fisch und der soziale Zusammenhalt.

Zutaten:

- ganzer Fisch mit viel Fleisch (Meeräsche/Rotbarsch)
- 750 g Okras
- ¼ Liter Palmöl
- 100 g Garnelen
- Molluske (1 kleines Stück)
- Afrikanische Aubergine (1 bis 2)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Paprika scharf gemahlen
- 1 frische Chilischote
- Salz
- Pfeffer

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Die Okras waschen und in kleine Ringe schneiden (die Spitze wegwerfen). Den Fisch richtig waschen und in Stücke schneiden. 1 Liter Wasser in einem Topf kochen lassen und den Fisch, die Molluske, die Okras und Salz dazu geben.

Nach 15 Minuten Kochzeit den Fisch rausholen, die Gräten entfernen und das Fleisch aufbewahren. Anschließend 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen mit scharfen Paprika fein hacken und mit dem Palmöl und der Aubergine in den Topf geben und 20 Minuten kochen lassen, dabei die Hitze reduzieren.

Danach die Garnelen, den Fisch klein gestückelt und die frische Chilischote hinzugeben und bei niedriger Hitze weitere 15 Minuten kochen lassen. Pfeffer dazu geben und abschmecken. Die Suppe kann sowohl mit Brot als auch mit Reis serviert werden.

Diese Suppe stammt von
Adjí Codou Gaye/Fatoumata Konaté
aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Paprika-Fenchel-Suppe *aus Deutschland*

Die Vereinsmitglieder kommen aus verschiedenen Ländern, aber Deutschland ist entweder unsere Heimat- oder Wahlheimatland und verbindet uns damit alle!

Zutaten:

- 2-3 rote Paprika
- 1 Fenchelknolle
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- (hochwertiges) Olivenöl
- nach Wunsch Noilly Prat (alkoholisch)
- Salz, Pfeffer, Zucker
- geräuchertes Paprikapulver (Pimenton)
- 500ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne (optional)
- Einlage: Ciabatta Croutons
- selbstgemachtes Chorizo- oder Kräuteröl
- ohne Sahne und Chorizoöl ist die Suppe vegan

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

1. Fenchel und Zwiebel putzen und klein schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
3. Fenchel hinzugeben und mit andünsten.
4. Paprikapulver hinzugeben
5. Mit Noilly Prat ablöschen und dann Gemüsebrühe hinzugeben.
oder sofort mit Gemüsebrühe ablöschen
6. Das Ganze kochen lassen bis das Gemüse weich ist
7. Sahne hinzugeben.
8. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
9. Danach mixen und passieren oder pürieren.

Für die Croutons: Kräuter oder Chorizo in Öl auslassen und das Öl auffangen
Ciabatta in kleine Würfel schneiden und anschließend mit Knoblauch im Öl in der Pfanne goldbraun rösten.

Diese Suppe stammt vom
Unternehmen am Berg - c/o Salon
Haaribo aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Pfefferminz Joghurt-Cremesuppe mit Kichererbsen und Bulgurbällchen *aus Marburg vom Richtsberg*

Das Besondere am Richtsberg - wie bei der Suppe - ist die Mischung. Davon lebt auch das Miteinander am Richtsberg. Mittendrin die BSF (Bürgerinitiative für Soziale Fragen). Und weil wir Menschen sind, die diesen besondern Mix mögen, sind wir im Vorstand der BSF. Da wird darüber beraten, was gut für die Menschen im Stadtteil ist. Da wird aber auch gelacht und Leckeres zum Essen mitgebracht und gegessen.

Zutaten:

- 1 Liter milden Joghurt
 - 1 TL Mehl
 - 200 g gekochte Kichererbsen
 - 300 ml Wasser
 - 2 Zehen Knoblauch
 - 1 TL getrocknete Pfefferminze
 - Salz
 - ¼ TL Kreuzkümmel
 - 1 TL Zitronensaft
 - Olivenöl
- Für die Bulgurbällchen:
- 150 g Bulgur, eingeweicht
 - 100 g mageres Hackfleisch
 - eine Zwiebel, sehr fein gehackt
 - Salz, Pfeffer
 - ¼ TL gemahlener Koriander
 - eine Prise Paprikapulver
 - für die Brotchips: dünnes Fladenbrot

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Joghurt, Wasser, Mehl, Salz, Kreuzkümmel und Zitronensaft in einen Topf geben und alles gut mischen. Dann auf den Herd stellen und ständig rühren bis die Suppe leicht dickflüssig wird. Den Herd auf niedrigste Stufe stellen. Kichererbsen dazu geben und ständig rühren.

In eine Pfanne 2 EL Olivenöl geben und den gehackten Knoblauch und die Minze anbraten, in die Suppe legen und weiter rühren. 2 Min. köcheln lassen. Die Suppe ist jetzt fertig.

Bulgurbällchen: Bulgur, Fleisch, Gewürze und Zwiebeln gut zusammen kneten und kleine Bällchen daraus formen und in heißem Öl frittieren. Brotchips: Das dünne Fladenbrot klein schneiden und in Öl frittieren. Die Suppe wird warm mit Bulgurbällchen und Brotchips serviert. Guten Appetit!

Diese Suppe stammt vom
Vorstand der BSF

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Raika-Suppe (persische Ash-e-Mast)

aus dem Iran Region: Fars

Die Suppe ist, eine Freude und anhaltende Kraft spendende, Speise. Zum ersten Mal aßen meine damals sechsjährige Tochter und ich diese Suppe bei unserer Berg- und Ski-Tour im Pol-e Khab Gebirge bei Teheran. Ich kann mich noch gut an die Kochstände mit ihren offenen Feuern und dampfenden Töpfen, an den Straßenrändern der kleinen Bergortschaft erinnern, die in den winterlichen Verhältnissen in über 3000 Metern Höhe Wärme boten. Meine Tochter, die ein sehr wählerisches Essverhalten hat, war begeistert vom würzigen und leicht säuerlichen Geschmack dieser Joghurtsuppe. Sie hielt danach bei der langen Skitour ohne Klagen durch und fuhr so gut wie noch nie.

Zutaten:

- 100 g Kichererbsen
- 120 g Linsen
- 170 g Reis
- 150 g Spinat
- 2+1 Zwiebeln & 2 Frühlingszwiebeln
- 10 Zehen Knoblauch
- 2 Bund Koriander
- 1 Bund Petersilie
- ½ EL getrockneter Estragon
- 2 TL Minze
- 400 g Joghurt
- Pfeffer & Salz, Kurkuma
- 250 g Rinderhackfleisch

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Zwiebelscheiben in Öl hell anbraten, Salz, Pfeffer und Kurkuma dazu geben, dann die abgetropften Hülsenfrüchte dazu geben und einige Minuten unter Rühren anbraten. Mit ca. 1 ½ Litern Wasser aufgießen, zum Kochen bringen und etwa eine halbe Stunde bei mittlerer Hitze kochen lassen.

Für die Fleischbällchen alle Zutaten (Hackfleisch, Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Petersilie) verkneten und kleine Bällchen formen, so zwischen Haselnuss- und Walnussgröße. Reis und Fleischbällchen zu der Suppe hinzufügen. Von jetzt an öfter rühren, weil die Suppe dicker wird und leicht anbrennt. Nochmals eine halbe Stunde kochen lassen. Alles Grünzeug dazu geben (Koriander bis Spinat) und eine weitere halbe Stunde kochen. Meist ist es nötig, etwas mehr Wasser anzugießen. Probieren, ob die Hülsenfrüchte weich sind, dann ist die Suppe fertig; bei Verwendung von Kichererbsen dauert es wahrscheinlich länger. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Garnitur in einer beschichteten Pfanne die Zwiebel und den Knoblauch im Öl goldbraun braten, Kurkuma hinzufügen und vom Feuer ziehen. Die Minze hinzufügen und vermischen.

Diese Suppe stammt von
A&T Krusche und R&R Jarrahi

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Rote Bete Suppe mit Gorgonzola-Nuss-Bällchen aus Hessen

Ich bin absoluter Suppenfan und koche ca. dreimal die Woche eine Suppe, die ich mir meistens selber ausdenke. Rote Bete ist für mich ein tolles Wintergemüse, da sie nicht nur durch ihre intensive Farbe, sondern auch den fruchtig-erdigen Geschmack etwas Besonderes ist. In einem Georgien-Urlaub bin ich auf den Geschmack gekommen, dort gab es sie häufig als Salat mit Walnüssen und leckeren Gewürzen. Ich mag die Kombination mit etwas herzhaft-salzigem, wie dem Gorgonzola. Auch farblich gefällt mir die Kombination. Ich liebe es außerdem, regionale Zutaten mit exotischen Gewürzen zu kombinieren. Die Bällchen dagegen sind eher durch die alpenländische, Südtiroler Küche inspiriert.

Zutaten:

- 1 Packung vorgekochte Rote Beete
- 2 kleine Kartoffeln
- 150g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 750ml Gemüsebrühe
- 250ml Kokosmilch
- je 1 EL Kreuzkümmel & Koriander
- 1 Prise ausgeschabte Vanilleschote
- Kräutersalz, Pfeffer
- 150g gekochte Kichererbsen
- 150g Gorgonzola
- 50g Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 50g Walnüsse, geröstet und fein gehackt
- 1/2 Bund Petersilie, fein gehackt

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Für die Suppe den Kreuzkümmel und den Koriander ohne Fett kurz anrösten und mörsern oder mahlen. Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, das restliche, kleingeschnittene Gemüse mit den Gewürzen dazugeben, kurz mit dünsten und dann mit der Brühe aufgießen. Zusammen mit der Kokosmilch und den Kichererbsen bei milder Hitze ca. 20 min weichkochen und dann pürieren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Für die Bällchen den Gorgonzola mit dem Frischkäse und den Nüssen vermengen, dabei je etwas Petersilie und Nüsse übriglassen. Kleine Bällchen formen und vor dem Servieren in den übrigen Nüssen und der Petersilie wälzen.

Diese Suppe stammt von
Cornelia Keseling aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Sopa de Mani *aus Bolivien*

Bolivien liegt im Herzen Südamerikas. Das Land ist durch seine große Vielfalt geprägt, sei es landschaftlich (von 500 bis 6000 m über dem Meeresspiegel), kulturell (über 40 % der Bevölkerung sind indigener Abstammung) und somit auch kulinarisch. Ganz besonders macht dieses Land jedoch seine Bewohner, die mit ihrer Offenheit, Lebensfreude und Gastfreundschaft, für unvergessliche Momente sorgen. Liebevoll werden Zutaten auf den Märkten eingekauft und zubereitet. Deshalb hat die bolivianische Küche auch nach wie vor einen sehr hohen Stellenwert, und große Fast-Food-Ketten, wie Mc Donalds, aufgrund der geringen Nachfrage zum Verlassen des Landes bewogen.

Zutaten:

- Suppenfleisch
- Suppengemüse
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 festkochende Kartoffeln, gewürfelt
- 2 festkochende Kartoffeln, in feine Stifte geschnitten (Pommes)
- 200g Nudeln (z.B.Penne)
- 1 Dose geröstete Erdnüsse
- etwas Wasser
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- 2 Tassen Öl

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Aus dem Suppenfleisch und dem klein geschnittenen Suppengemüse eine Brühe herstellen. In einem Topf Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und die gewürfelten Kartoffeln darin garkochen. Erdnüsse mit einem Pürierstab und etwas Wasser pürieren und in die Brühe geben. Köcheln lassen. Eventuell mit Wasser auffüllen, falls die Suppe zu dick in der Konsistenz wird. Nudeln in heißem Öl anbraten, dann in die Suppe geben und garkochen. Währenddessen die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Das Suppenfleisch aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und in die Suppe zurückgeben. In einem anderen Topf Öl erhitzen und in schmale Stifte geschnittene Kartoffeln zu Pommes Frites frittieren. Schließlich Suppe in einem tiefen Teller servieren. Ein paar der Pommes auf die Suppe geben und alles mit fein gehacktem Petersilie bestreuen. Dazu schmeckt: Eine scharfe Sauce mit Tomate und Chili, die man in Bolivien zu jedem Essen serviert („llajua“).

Diese Suppe stammt von
Tucumania Boliviana aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Soupe au Pistou/Gemüsesuppe mit Basilikumpüree aus Südfrankreich/Luberon

Der Luberon ist eine Gebirgskette von Kalksteinfelsen, die sich südöstlich von Avignon in Südfrankreich befindet. Als Regionaler Naturpark ist der Luberon seit 1977 unter Schutz gestellt und zeichnet sich durch das Vorkommen vieler seltener Pflanzen und Tiere aus. Das Gebiet ist größtenteils bewaldet und wird im Übrigen landwirtschaftlich genutzt. Wie der größte Teil der Provence hat der Luberon ein reizvolles, ländliches Gepräge. Wein (Côtes du Luberon), Obst, Gemüse, Getreide und Lavendel sind die wichtigsten Produkte der Gegend, die außerdem durch ihre Höhlen, ihre steilwandigen Täler und ihre auf Felshängen thronenden, malerischen Dörfer bekannt geworden ist.

Zutaten:

- 2 Auberginen
- 2 Kartoffeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Stange Lauch
- 200g grüne Bohnen
- 1 Zucchini
- 200g rote Bohnen
- 150g weiße Bohnen
- 2 Zweige Rosmarin und Bohnenkraut
- 2 Lorbeerblätter
- 3 TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer
- 4 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- frisches Basilikum
- 100g frisch geriebener Hartkäse (Ziegen- oder Schafskäse, Parmesan)
- Salz, Pfeffer

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Weißer und roter Bohnen über Nacht getrennt einweichen. Jeweils getrennt zum Kochen bringen, zugedeckt bei schwacher Hitze 1 bis 1 ½ Stunden weich garen. Grüne Bohnen, Zucchini und Aubergine in Stücke schneiden Lauch und Staudensellerie in Streifen schneiden, Kartoffel würfeln. Alles zusammen mit 1 ½ Liter Wasser zum Kochen bringen. Lorbeere, und restliche Kräuter gleich dazu geben, Pfeffer und Salz. Alles bissfest garen, ca 1 Stunde.

Für das Pistou:

Knoblauch und Basilikum mit einer Messerspitze Meersalz Salz im Mörser zerstoßen. Tropfenweise Olivenöl zugeben, Käse untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pistou wird zur Hälfte in die Suppe gegeben und die andere Hälfte wird dazu gereicht. Dazu reicht man frisches Brot.

Diese Suppe stammt von
Susanne Hofmann aus Ebsdorf

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Sweet Potato Carrot Ginger Soup für Rumpelstilzchen aus den USA

Nicht nur Hamburger oder Hot Dogs werden in den USA verzehrt, sondern auch leckere Suppen werden dort zubereitet.

In der kalten Jahreszeit kommt sehr oft einmal eine warme selbst gekochte Suppe auf den Tisch.

Zutaten:

- 1 kg Süßkartoffeln
- 350 g Äpfel
- 50 g Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 1 EL Honig
- 2 EL Ingwer frisch gerieben
- 1 EL Curry scharf
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz/Pfeffer
- Karotten

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die geputzten gewürfelten Kartoffeln + Karotten dazugeben und anschwitzen ab und zu durchrühren. Anschließend die anderen Zutaten dazugeben und weiter anschwitzen. Honig, Curry und Apfelessig in den Topf geben und alles umrühren. Die Gemüsebrühe dazugeben bis alles bedeckt ist, Deckel drauf und zum Kochen bringen. Auf niedriger Hitze ca. 30 Min. garen

Wenn das Gemüse gar ist alles pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit einem Klecks Creme fraiche servieren.

Diese Suppe stammt von
Poletti Gerty

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Tom Yam Mniam aus Thailand

Wie alles anfang: Herbst 2014, auf einer kleinen Insel nahe Phuket, Südthailand. Zum ersten Mal in Asien.

Wi, die thailändische Frau meines Freundes: „Go shopping. Come with me?“ Nach 15 Minuten über den Palmenstrand erreichen wir ein muslimisches Dorf. Viele gut gelaunte Menschen. Kinder, Frauen, Fischer. Zurück kommen wir mit gut gefüllten Plastiktüten.

„Want be my kitchen slave?“ Ja, wollte ich. Es wurde ein wunderbarer einwöchiger Kochkurs. Mit frischesten Gemüsen, buntesten Fischen und Krebsen. Manchmal, erzählte Wi, geht sie zum Strand, wirft ein paar ihrer Lieblingsblumen ins Meer, und bittet alle Fische und Meeresfrüchte um Pardon... Sie ist Vegetarierin.

Zutaten:

- 1-2 Stengel Zitronengras
- 10 Blätter Thai Basilikum
- Koriander mit Wurzeln (3 Stück)
- je 1 EL Fisch-/Austernsauce (ohne Glutamat)
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL(je nach Schärfe) grüne/rote Currypaste
- Ingwer/Galgant
- ½ kleine Dose Kokosmilch
- 400g rohe Shrimps
- 100g Fischfilets(Lachs/Kabeljau)
- 2 Karotten
- 100g Knollensellerie
- Broccoliröschen
- 5 Knoblauchzehen
- ½ Lauchstange
- 4 Champignons
- 100g Aubergine
- 6 Cherry Tomaten

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Gemüse putzen und zerkleinern. Karotten, Sellerie, Broccoli, grobe Stücke Ingwer/Galgant, Zitronengras 5 min mit Sonnenblumenöl im Wok/Topf anschwitzen. Mit restlichem Gemüse, Knoblauch, kleingeschnittenen Korianderwurzeln weitere 5 min „Pfannenrühren“. 1 Liter Wasser, Currypaste, Saucen, Shrimps und Fisch untermischen und 10-15min bei kleiner Hitze ziehen lassen. Kurz vor Ende Kokosmilch und geschnittenen Basilikum dazu, Ingwerstücke und Zitronengras entfernen.

Korianderblätter grob schneiden und als Beilage servieren.

Alle Mengen lassen sich je nach Vorliebe variieren; nur bei Currypaste, Fisch- und Austernsauce Vorsicht! Auch andere Gemüse, z.B. Spinat/Mangold, Paprika, Bohnen..., oder Meeresfrüchte, z.B. Miesmuscheln, kleine Tintenfische... passen gut. Thai-Küche ist eine einzige Aufforderung zum Experimentieren!

Diese Suppe stammt von
Frank Stodt aus Marburg

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Tomaten Borschtsch *aus Russland*

Den Kindern aus der Freien Schule hat sie gut geschmeckt.

Zutaten:

- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe gehackt
- 250g rohe Rote-Bete-Knollen geschält und fein geraspelt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener Zimt
- 250g reife Tomaten enthäutet und grob gehackt
- 250ml Tomatensaft
- 1 EL sehr fein gehackte getrocknete Tomaten
- 600ml Gemüsefond
- 1 EL helle Sojasauce
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Sauerrahm oder Crème fraiche zum servieren
- 2 TL Kreuzkümmelsamen ohne Fett geröstet
- ein paar Kartoffeln

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Das Öl in einem schweren Topf auf kleiner Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Rote-Bete-Raspel dazugeben und unter gelegentlichem Rühren, 10 Minuten weich schwitzen (nicht bräunen). Kreuzkümmel und Zimt, Tomaten, Tomatensaft und getrocknete Tomaten hinzufügen. Den Fond dazugießen und zum Kochen bringen.

Die Hitze herunterschalten und alles abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Die Suppe vom Herd nehmen und im Mixer oder mit dem Pürierstab ganz glatt pürieren. Die Sojasauce unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe gekühlt, zimmerwarm oder heiß servieren, in letzterem Fall auf kleiner Stufe erhitzen. Zum Servieren die Suppe auf Schalen verteilen, je 1 Klecks Sauerrahm/Crème fraiche dazugeben und mit geröstetem Kreuzkümmel bestreuen.

Diese Suppe stammt von
Gabriele Ruffmann

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

West Africa Peanut Soup *aus Westafrika*

Diese vegetarische, letztlich vegane Suppe schmeckt einfach klasse. Gefunden haben wir das Rezept in einem amerikanischen, vegetarischen Kochbuch. Wir haben uns sagen lassen, dass die Suppe tatsächlich einen südafrikanischen Background hat. Das Rezept lässt sich leicht nach kochen und ist lecker.

Zutaten:

- 2 Tassen Zwiebeln kleingeschnitten
- 1 Esslöffel Sonnenblumen- oder Erdnussöl
- ½ Teelöffel Cayenne Pfeffer oder andere getrocknete Chilies
- 1 Teelöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Tasse Karotten kleingeschnitten
- 2 Tassen Süßkartoffeln kleingeschnitten
- 4 Tassen Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Fertigbrühe)
- 2 Tassen pürierte Tomaten
- 1 Tasse Erdnussmus (gerne stückig)
- 1 Esslöffel Zucker (optional)
- 1 Tasse Frühlingszwiebeln geschnitten

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Die Zwiebeln in Öl anbraten, bis sie glasig werden. Dann den Cheyenne-Pfeffer und Ingwer dazugeben. Die Karotten hinzufügen und diese ein paar Minuten mit braten. Dann die Süßkartoffeln hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufkochen. 15 Minuten kochen, bis das Gemüse gar ist.

Im Anschluss das Gemüse mit der Flüssigkeit pürieren und das Tomatenpüree dazugeben und verrühren. Die Erdnussbutter hinzufügen und solange rühren, bis sich diese aufgelöst hat. Probieren Sie die Suppe. Diese sollte eine gewisse Süße besitzen – ggf. geben Sie ein wenig Zucker hinzu. Ergänzen Sie nach Geschmack weitere Gewürze. Erhitzen Sie die Suppe vorsichtig. Geben Sie wenn nötig Wasser, Gemüsebrühe oder Tomatenpüree hinzu. Die Frühlingszwiebeln über die Suppe streuen. (Die Zwiebeln sind integraler Bestandteil der Suppe und nicht nur eine Garnitur.)

Diese Suppe stammt von
Ulrike Lux/Jörg Fretter

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Pink Panther - Bunt und gesund *vom Richtsberg*

Die BSF-Küche wird regelmäßig von den Jugendgruppen der BSF genutzt. Neben den Grundkenntnissen des Kochens darf es manchmal auch außergewöhnlich sein.

Bei der Wahl der Suppe für das Suppenfest setzte sich die Mädchengruppe dieses Jahr durch – eine gesunde, vitaminreiche und pinkfarbene Gemüsesuppe.

Gekocht wird jeden Montag ab 15 Uhr im Jugendclub der BSF (Damaschkeweg 96). Schaut doch mal vorbei :-)

Zutaten:

- 200 g Rote Beete, frisch oder bereits geschält
- 200 g Knollensellerie
- 200g Kartoffeln
- 200 g Karotten
- 200 g Äpfel
- Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- frische Kräuter (z.B. Petersilie)
- Salz und Pfeffer

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Die Rote Beete, den Knollensellerie und die Kartoffeln schälen und in kleine Stifte schneiden. Die Karotten ebenfalls schälen und in Scheiben schneiden. Das geschnittene Gemüse in einen großen Top geben und mit so viel Gemüsebrühe aufgießen, bis es zwei bis drei Zentimeter mit Brühe bedeckt ist.

Die Suppe aufkochen lassen und nach etwa 10 Minuten die geschälten, entkern-ten und klein geschnittenen Äpfel hinzugeben. Die Suppe so lange auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (abhängig von der Größe der Stifte, etwa 45 Minuten).

Die Suppe etwas abkühlen lassen und die Sahne hinzufügen (Die Suppe darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt die Sahne). Mit Salz und Pfeffer, wenn nötig, abschmecken. Vor dem Servieren mit Kräutern bestreuen.

Diese Suppe stammt vom
Jugendclub der BSF

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zuppa di ceci *aus Italien*

Herbstabende in Omas Küche, der Klang der Suppenkelle, die gegen die Teller schlägt, das Aroma, daß das ganze Haus umhüllt.

Ein langer Prozess, das mit dem Einweichen der Kichererbsen am Abend davor beginnt und sich über mehrere Tagen zieht, da diese Suppe mit jedem Tag besser schmeckt

Zutaten:

- Olivenöl
- Eine Zwiebel
- Eine Zucchini
- Eine rote oder gelbe Paprika
- 200 ml. pürierte Tomaten
- Kichererbsen
- 1/8 L. Gemüsebrühe
- Ein Kräuterstrauss (Rosmarin, Thymian, Majoran, Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Peperoncino

II. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Zubereitung:

Die Paprikaschote und Zucchini waschen und putzen, Paprika in Würfel, Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen.

Das Öl in einem breiten Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, die Kräuter dazugeben. Paprika und Zucchini 2 Min. mit dünsten. Brühe dazu gießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatensaft und Kichererbsen einrühren.

Alles zugedeckt bei milder Hitze 10 Min. kochen.

Diese Suppe stammt von
Il ponte - deutsch-italienischer Verein

11. Internationales Marburger Suppenfest 2016

11. Internationales Marburger Suppenfest 2016

Notizen:

Alle Rezepte auch unter:
www.kultur-und-kulturen.de

