

2

Chilenische Bohnensuppe

aus Chile

In Chile sind die Mahlzeiten der traditionellen Küche meist einfach und leicht zuzubereiten, denn es muss ja die ganze Familie satt werden. Dieses Rezept ist ein ganz besonderer Teller aus der „criolischen“ Küche: Bohnen mit Nudeln. Dieses reichhaltige Essen wird besonders in den Herbst- und Wintermonaten zubereitet, nachdem man im Sommer die Bohnen geerntet hat. Auch heute noch ist es ein beliebtes Gericht bei den Leuten der Mittel – bis Unterschicht, da es reichhaltig und auch was für kleinere Geldbeutel ist.

Zutaten:

- 500 g trockene weiße Bohnen (oder entsprechende Menge Dosenbohnen)
- 1/2 TL Pfeffer
- 1/2 TL Oregano
- 1 ½ TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl
- Ein Bund Frühlingszwiebeln
- 1 mittelgroße Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL ChilisaUCE
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer (oder scharfe Paprika)
- 150 g Spaghetti
- 2 Tassen Wasser
- Salz

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen im Einweichwasser (die Flüssigkeit soll etwa 5 cm über den Bohnen stehen; evtl. Wasser nachfüllen) mit dem Pfeffer, Oregano und Salz kochen. Evtl. Schaum abschöpfen.

Im Öl (+ Schmalz) die fein gewürfelte Zwiebel und Frühlingszwiebel glasig anbraten. Den gepressten/klein gehackten Knoblauch, die gewürfelte Paprika, die ChilisaUCE und den Cayennepfeffer (scharfe Paprika) unterrühren.

Danach alles zu den Bohnen dazugeben und 15 Minuten kochen lassen. Das Ganze in einen Schnellkochtopf geben und eine Stunde kochen lassen (ohne Schnellkochtopf mindestens ca. 1 ½ Stunden). So lange garen, bis die Bohnen weich sind. Die Suppe sollte nicht zu dickflüssig sein, evtl. Wasser nachgießen.

3

Chinesische Hühnersuppe

aus China

Das Reich der Mitte bietet eine Vielfalt an äußerst schmackhaften Gerichten. 1993 haben wir bei einer Chinareise authentische Garküchengerichte kennengelernt.

Zutaten:

- Suppenhuhn/Maishähnchen
(Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Lauch, Knoblauch für die Brühe)

Für die Suppe:

- Paprika (rot, gelb, grün)
- Zuckerschoten
- Shiitakepilze
- Zitronengras
- Möhren
- Ingwer
- Glasnudeln
- Chilischoten
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- Curry
- Sojasauce

Zubereitung:

1.Tag: Suppenhuhn mit kleingeschnittenem Wurzelgemüse (Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Lauch und Knoblauchzehen) ca. 2 Std. leise köcheln lassen und erst danach Salz zugeben und erkalten lassen.

2.Tag: Hühnerfleisch von der Karkasse lösen, Brühe durch ein Sieb geben, wieder erwärmen und mit Eiweiß klären. Kleingewürfelte Paprika, reichlich kleingeschnittenen Ingwer, Shiitake-Pilze, kleingeschnittenes Zitronengras, gewürfelte Möhren, zerteilte Zuckerschoten, Glasnudeln und feingewürfelte Chilischoten in der Brühe garen, dann das zerkleinerte Hühnerfleisch zugeben.

Mit Salz, Zucker, Pfeffer, Curry und Sojasauce abschmecken.

C. und J. Lehmann / Marburg.

4

Eritreische Festtagssuppe mit Huhn und Gemüse

aus Eritrea

Die Menschen in Eritrea sind sehr herzlich und zuverlässig und feiern gerne Familienfeste zusammen. Leider müssen viele das Land wegen des Krieges verlassen, wodurch die Familien auseinandergerissen werden.

Zutaten:

- 3 Liter Wasser
 - ½ Hähnchen,
 - 4 Karotten
 - 5 Kartoffeln
 - 3 kleine Zucchini
 - 3 Knoblauchzehen
 - Gewürze:
 - 1 Teelöffel gemahlener Koriander
 - 4 Körner Kardamom
 - 1/3 Stange Zimt
 - 4 Gewürznelken
- Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung:

Das Hähnchen ca. 30 Minuten langsam kochen, dann das Fleisch herausnehmen. Karotten, Zucchini, Kartoffeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und der Reihenfolge nach in die Suppe geben und weiter ca. 30 Minuten kochen. Nach 20 Minuten die Gewürze dazugeben.

Beim Servieren kann man das Hähnchenfleisch dazu reichen und nach Wunsch noch ein paar Tropfen Zitronensaft dazugeben.

Rosa Abdulaziz und Almaz Kerios / Haus Syrah Marburg

5

Exotische Linsensuppe

eigene Kreation

Vor einigen Jahren habe ich Belugalinsen das erste Mal gesehen und zu einer \"normalen Linsensuppe\" verarbeitet. Das war schon lecker. Da ich aber gerne asiatisch und orientalisch esse habe ich mir diese Variante ausgedacht. Diese Suppe ist auch immer der Renner bei Partys und Feierlichkeiten.

Zutaten:

500g Beluga-Linsen
1 Dose Kokosmilch
1-2 kleine Dosen Kirschtomaten (Menge nach Geschmack)
ca. 500g - 700g gemischtes Gemüse, z.B. Spinat, Möhren, Zucchini etc.
Lorbeerblätter
1 Bund frischer Koriander (wer das nicht mag kann auch Petersilie nehmen)
1 Bund Frühlingszwiebeln
Chiligewürz
Salz
evtl. Gemüsebrühe falls die Suppe zu dickflüssig wird.
Die Würzmischung Ras el Hanout oder aber auch Curry passt prima.
Dieses Rezept ist vegetarisch. Man kann aber auch z.B. in geröstetem Sesamöl gebratenes Hühnchenfleisch dazugeben.

Zubereitung:

500g Belugalinsen in ca. 1,5 l Wasser ohne Salz bissfest kochen.
Gemüse putzen und klein schneiden, dann mit Salz, Lorbeerblättern und Chiligewürz in die Linsen geben und gar kochen. Bei Bedarf mit Gemüsebrühe auffüllen.
Tomaten und Kokosmilch zufügen und nochmals aufkochen lassen.
Zum Schluss gehackten frischen Koriander und kleingeschnittene Frühlingszwiebeln einrühren, nicht mehr kochen.

Christine Marocke / Marburg

6

Gemüsesuppe mit Nudeln

Syrien

Eine Suppe die vorwiegend in der Familie gekocht wurde, besonders abends im Ramadan.

Zutaten:

- 250 g Nudeln
- 100 g Tomaten
- 50 g Zwiebeln
- 50 g Karotten
- 50 g Paprika
- 20 g Petersilie
- 30 ml Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudeln, Zwiebeln, Karotten, Paprika, Tomaten, Öl, Petersilie, Salz, Pfeffer mit Wasser zu einer Suppe kochen

Suleiman Aldahouk / Marburg.

Hamod - Schallgam aus dem Irak

aus Bagdad

Die Suppe erinnert mich an die gemütlichen Abende im Kreise der Familie im kalten Winter.

Zutaten:

- 1 kg weiße Rüben
- 100 g Reis
- 200 g Rinderhackfleisch
- 100 g Kichererbsen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Zwiebel
- 200 g Mangold
- 1 TL Salz
- 1 TL Zitronensaft
- 1,5 L Wasser

Zubereitung:

Die Zwiebeln fein hacken und das Hackfleisch mit Öl anbraten. Die weißen Rüben schälen und in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Topf zum Kochen bringen und zuletzt den Mangold schneiden und dazugeben. Alles ca. 40 Minuten kochen lassen und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

9

Harakesbaoo

Syrien, Damaskus

Alte Leute bereiten diese Suppe gerne für ihre Familien zu. Alle Speisen werden mit Zitrone, Olivenöl und gebackenem Teig serviert.

Zutaten:

- 250 ml Olivenöl
- 200 ml Granatapfelsirup
- 3000 ml Wasser
- 1 kg Linsen
- 2 kg Zwiebeln
- 300 g Teig
- 100 g Knäckebrötchen
- 50 g Knoblauch
- 1 Bund frischer Koriander
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Zuerst Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Dann mit Butter dünsten. Die Linsen kurz mit Olivenöl anbraten, sofort mit dem Wasser löschen und anschließend aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und dem Granatapfelsirup würzen. Die Teiggröllchen dazu und mit Knäckebrötchen servieren.

Saleh Falyoun und Ramzi Aljat / Marburg

10

KAMÖKO - SUPPE

vom Richtsberg

Die Jugendgruppen des Bewohnernetzwerks für Soziale Fragen e.V. führen zur Vorbereitung des Suppenfestes jedes Jahr ein Challenge zur Vorauswahl durch. Dieses Jahr hat das Team des Jugendclubs im Treffpunkt mit der Kartoffel-Möhren-Kokosmilch Suppe gewonnen und wird am Internationalen Suppenfest teilnehmen.

Zutaten für 8 Portionen:

- 1 kg Süßkartoffeln gewürfelt
- 3 große Karotten gewürfelt
- 3 große Zwiebeln gewürfelt
- 3 große Knoblauchzehen gehackt
- 1 Liter Wasser
- 1 kleines Stück Ingwer gehackt
- 1 frische Chili gehackt
- 100 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer und Currypulver
- Petersilie zum Garnieren
- wenig Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse in wenig Olivenöl anschwitzen, bis es duftet. Mit dem Wasser ablöschen und das Gemüse weich kochen. Mit dem Mixstab pürieren und je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser begeben. Kokosmilch und Gewürze einrühren und wieder aufkochen. Abschmecken und mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit :)

BSF e.V. Jugendclub im Treffpunkt Richtsberg

Kartoffel-Möhren-Suppe

Hessen

Die Suppe erinnert mich immer an ein großes gemeinsames Mittagessen, wobei die Suppe vorab serviert wurde. Deshalb möchte ich sie beim Suppenfest vorstellen.

Zutaten:

- 4 bis 5 große Kartoffeln (festkochend)
- eine große Zwiebel
- drei große Möhren
- etwa vier EL Olivenöl
- Gemüsebrühe
- etwa 1,5 L Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, Sonnenblumenkerne, Croutons

Zubereitung:

- Zwiebeln, Möhren und die geschälten Kartoffeln in Würfel schneiden
- die Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Dann die Möhren hinzugeben und weich werden lassen.
- die Kartoffeln dazugeben und mit kochendem Wasser auffüllen
- Gemüsebrühe in das Gemisch geben und etwa 15 Minuten köcheln lassen
- Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken
- dekorieren und servieren

Kara lahana corbasi - Schwarzkohlsuppe

Giresun / Türkei

Wenn von Giresun die Rede ist, denkt man sofort an die Kara lahana Suppe = Schwarzkohlsuppe.

Die Kara lahana Suppe wird besonders in Winterzeiten oder den bergischen Regionen verzehrt. Diese Suppe erinnert uns an die Natur, die Tieren, die Winterzeit, an Stille bzw. an Heilmittel für Erkältung und den Zusammenhalt der Familie.

Zutaten:

- 1 kg Karalahana (Schwarzkohl)
- 300 g Bohnen
- 200 g gekochte Wachtelbohnen
- 3-4 mittelgroße Kartoffel
- 125 g Maismehl
- 100 g Butter
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2,5 l Fleischbrühe
- 1 Esslöffel Salz
- Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Tassen Wasser
- 1 Tasse Mais
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 getrocknete Chilli

Zubereitung:

Zur Vorbereitung die Bohnen über Nacht in Wasser einlegen und kurz ankochen. Anschließend mit der Fleischbrühe in einem ausreichend großen Topf kochen. Den Schwarzkohl mehrere Male waschen, abtrocknen und klein schneiden. Danach die klein geschnittenen Schwarzkohlblätter 2-3 min. in kochendes Salzwasser geben und in kaltem Wasser abschrecken.

Anschließend abtropfen lassen und zu den Bohnen geben, die nun in der Fleischbrühe kochen sollten. Die Kartoffel schälen, würfeln und mit Mais ebenfalls dazu geben. Salz, Pfeffer, Paprika und das Maismehl hinzugeben und weiter kochen lassen.

In einer Pfanne wird die Butter geschmolzen, Zwiebeln klein schneiden hinzugegeben und anbraten. Dazu Tomatenmark und Öl geben, umrühren, in den Topf geben und kochen.

Karalahana Çorbası wird heiß und üblicherweise mit Maisbrot serviert.

Europäische Akademiker aus Giresun e.V. / Duisburg

13

Kirschsuppe mit Mascobadosahne

Deutschland

Bei uns zu Hause gab es früher oft süße Suppen, die wir Kinder sehr liebten: Grießsuppe, Milchsuppe, Sauerampfersuppe mit Schaumklößchen und natürlich Kirschsuppe. Am besten schmeckt sie mit Schattenmorellen, frisch vom Baum gepflückt, aber im Winter geht es auch mit eingemachten Sauerkirschen. Dazu kann man Yoghurt, Vanillesauce oder geschlagene Sahne servieren. Im Sommer schmeckt sie auch kalt.

Zutaten:

Für die Suppe:

- 750 g Sauerkirschen (frisch oder eingemacht)
- 4 Gewürznelken
- 3 gestr. EL Stärkemehl
- Zucker nach Geschmack

Für die Sahne:

- 1 Becher Schlagsahne
- Bourbonvanille
- Mascobaco (unraffiniertes Vollrohrzucker)

Zubereitung:

Frische Kirschen entsteinen. Ein Drittel der Kirschen vor dem Kochen wegnehmen, gut auf eventuell noch vorhandene Steine prüfen und dann pürieren.

Frische Kirschen mit dem ausgetretenen Saft in einem Liter Wasser aufkochen bzw. bei Konserven Kirschen und Saft zum Kochen bringen. Die pürierten Kirschen zufügen und mit den Gewürznelken einige Minuten kochen lassen.

Die in etwas kaltem Wasser angerührte Speisestärke unter weiterem Kochen einrühren.

Kirschkonserven sind normalerweise genügend gezuckert, Suppe aus frischen Kirschen nach Geschmack süßen.

Vanille, Mascobadozucker und Sahne steif schlagen, gekühlt auf die heiße Suppe in die Teller geben.

Kirschsuppe kann man gut mit Salat oder Quiche zu einer leichten Sommermahlzeit kombinieren.

Helga Pukall / Marburg.

Linsen-Curry Suppe

Pakistan/Kanada/Deutschland

In Pakistan hat diese Suppe ihr würziges Fundament bekommen, in der warmen kanadischen Küche für die kalte Winterzeit angepasst und in Deutschland verfeinert.

Diese Suppe, ursprünglich ein Curry, wird von meinem besten kanadischen Freund zubereitet um Gäste zu beeindrucken. Deshalb erinnert mich die Suppe an neue Begegnungen, aber auch an die Stabilität einer alten Freundschaft.

Zutaten:

- 3 Esslöffel Sonnenblumöl
- 3 Zwiebeln
- 2 cm Stück Ingwer, fein gewürfelt
- 1 Glass Tomatenpassata (500 mL)
- 500mL Wasser
- 2 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Esslöffel Paprika (gemahlen)
- 1 Esslöffel Koriander
- 250 mL rote Linsen
- 3 Esslöffel Salz
- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 3 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt
- 2 Esslöffel Schwarzkümmel
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Öl zum Abschmecken

Zubereitung:

1. Zwiebeln mit Öl und Ingwer 5 Minuten anbraten.
2. 3 Esslöffel vom Tomatenpassata und Kreuzkümmel, Zimt, Kurkuma, Paprika und Koriander hinzufügen. 5 Minuten kochen lassen, dann das restliche Passata und Wasser hinzufügen.
3. Linsen hinzufügen und Suppe hoch erhitzen bis das Wasser kocht. Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und 20 Minuten kochen lassen.
4. Salz, Erdnussbutter, Knoblauch, Schwarzkümmel und Zitronensaft dazugeben und 5-10 Minuten kochen.
5. Mit Salz und Öl abschmecken.

Adam Ruebsaat-Trott und Klaas Rüggerberg / Marburg

Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch

Deutschland

Am allerliebsten esse ich Suppen in der kalten Jahreszeit. Wenn ich durchgefroren nach Hause komme und eine heiÙe Suppe steht auf dem Tisch. In meiner Kindheit gab es oft Suppe mit dem Wintergemüse Rosenkohl. Dieses Rezept habe ich von einem Freund und persönlich variiert.

Zutaten:

- 800 gr. kleinen Rosenkohl
- 2 Zwiebeln
- 1 Stück Ingwer nach Belieben
- 4 - 7 El. Butter
- 2 - 4 El. Curry (wer es mag)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 - 2 Zitronen
- 2 -4 Eßl. gesalzene Erdnüsse

Zubereitung:

Rosenkohl nach dem Waschen halbieren. Die Zwiebel würfeln.

Den Ingwer schälen und fein reiben.

In einen Topf Butter erhitzen und die Zwiebel dünsten. Ingwer, Curry und Rosenkohl dazugeben. Kurz anschwitzen, dann salzen, pfeffern und die Gemüsebrühe dazugießen. Aufkochen und im verschlossenen Topf kochen bis das Gemüse bissfest ist, die

Kokosmilch dazu geben und weitere 10 Min. kochen lassen.

Wenn der Rosenkohl weich ist, pürieren und mit dem Zitronensaft abschmecken.

Die Erdnüsse klein hacken und mit der restlichen Butter in einer Pfanne anrösten.

Über die fertige Suppe streuen, heiß servieren.

Gerty Poletti aus Marburg

18

Rote Linsen-Kokossuppe mit Petersilienschaum

vom Richtsberg

Wenn wir diese Suppe essen, denken wir an die schönen lauwarmen Sommerabende in unserem Kinderland.

Zutaten:

- 1 Dose Pizzatomen (400g)
- 1 Dose Kokosmilch (400g)
- 1 Zwiebel
- 1 Orange
- 175g rote Linsen
- 3TL Chilipulver
- 2TL Kurkuma
- 600ml Gemüsebrühe
- Olivenöl
- Salz
- Agavendicksaft
- Petersilienschaum:
- 1 Bund Petersilie
- 150g Butter/ Kokosöl
- 200g Wasser
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
- In Olivenöl glasig anschwitzen
- Rote Linsen, Tomaten mit Saft und Kokosmilch hinzufügen und gut umrühren
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Suppe ca. 20 Min. köcheln lassen
- Mit Salz, Chili- und Kurkumapulver abschmecken

Petersilienschaum:

- Butter und Wasser aufkochen
- grob gehackte Petersilie hinzufügen und kurz mitkochen
- alles mit dem Pürierstab pürieren und leicht salzen (wer mag einen Schuß Sahne dazugeben)
- Statt Butter macht Kokosöl das Rezept vegan

Kindertagesstätte Erfurter Straße / Marburg

Sellerie Orangensuppe mit Kokos und Feigenpesto

aus Wehrda

Für uns als Familie ist Kochen eines der größten Hobbys. Wir lieben Kochbücher, Zeitschriften und Kochsendungen und sind immer gespannt wie die Rezepte auch dann wirklich schmecken. Selbstverständlich können wir nicht das Rad neu erfinden, aber es ist uns schon sehr wichtig immer etwas eigenes zu kreieren und dann zusammen zu kochen und zu verkosten.

Zutaten:

- ½ Knolle Sellerie
- 2-3 Karotten
- 1 Zwiebel
- Saft von 2 Orangen
- 1 L Gemüsebrühe
- Kokosmilch
- Öl
- Curry Kreuzkümmel
- Chili
- Orangenmarmelade
- ca. 5 getrocknete Feigen
- Handvoll Petersilie
- Handvoll Minze
- Handvoll Walnüsse
- Salz

Zubereitung:

Zwiebeln, Sellerie und Karotten schälen, grob würfeln und in circa drei Esslöffel Öl anbraten.

Mit Curry und Kreuzkümmel bestäuben und circa 1 Minute mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Chili und Salz hinzugeben und circa 20 Minuten kochen lassen. Alles gut pürieren und mit Kokosmilch und Orangenmarmelade abschmecken. Für das Pesto alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixer in feine Stücke zerkleinern. Die Suppe mit dem Pesto garnieren.

Guten Appetit

Hellen Müller / Marburg

Sopa de maní

Bolivien

Neben den bolivianischen Klängen und den dazugehörigen Tänzen bildet die bolivianische Küche ein ganz wichtiges Element, welches zum Charisma des Landes beiträgt. Das Essen in der Familie und mit Freunden nimmt einen ganz besonderen Stellenwert ein und überrascht zu jedem Anlass und jeder Tageszeit mit einer anderen typischen Leckerei. Die ausgewählte Suppe ist eine der beliebtesten Suppen in Bolivien und zur Mittagszeit an jeder Straßenecke zu bekommen.

Zutaten:

- Suppenfleisch (Rind)
- 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, gehackt
- 2 Tassen Öl

Zubereitung:

Aus dem Fleisch und dem Gemüse eine Brühe herstellen. Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen lassen und die 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 wird. Nudeln in heißem Öl anbraten, bis sie etwas Bräune gewinnen, dann in die Suppe geben und garkochen. Währenddessen die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Das Fleisch aus dem Topf nehmen, in kleine Stücke schneiden und in die Suppe zurückgeben. In einem anderen Topf Öl erhitzen und die, in schmale Stifte geschnittenen Kartoffeln zu Pommes Frites frittieren. Ein paar der Pommes auf die Suppe geben und alles mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Verein La Tucumania Boliviana / Marburg

Soupe Sans Frontières

D.R. Kongo

Ich bin ein ehrenamtliches Mitglied in dem Verein "Studieren Ohne Grenzen". Wir leisten Bildungsarbeit und unterstützen Menschen in Konfliktregionen. Eine Zielregion von uns ist die D.R. Kongo. So entstand die Idee eine Suppe aus diesem Land zu kochen.

In einer kleinen Gruppe innerhalb des Vereins haben wir diese Suppe ausprobiert. Ich verbinde mit der Suppe dadurch vor allem ehrenamtliches Engagement, Entwicklungszusammenarbeit, Gemeinschaft und Solidarität.

Zutaten:

- Öl
- 3-4 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Ingwer
- 1 L Gemüsebrühe
- 1-2 Lampionpfeffer
- Portion Okras
- 800 Gramm gehackte Tomaten
- 400 Gramm Blattspinat
- 400 Gramm Kokosmilch
- 1 Bündel Koriander
- 2-3 Kochbananen
- Kartoffeln
- Erdnusspaste
- 2 Karotten

Zubereitung:

Zwiebeln hacken. Anschließend Zwiebeln in den Topf geben und kurz anschwitzen lassen. Knoblauch klein schneiden, aber nicht extrem fein. Drei Zehen kommen hier rein zum Weichkochen, das wird dann eher so eine Art Gemüse.

Währenddessen die Kartoffeln (und Karotten) schälen und etwas vorkochen, damit sie einigermaßen weich werden.

Brühe dazugeben - oder echte Brühe vom Vortag. Schüttet zu Anfang nicht zu viel rein, der Topf wird noch voll genug.

Ingwer raspeln oder klein schneiden und rein damit in die Suppe.

Pfefferschoten entkernen, klein schneiden und in die Suppe geben. Mehr als zwei pro Topf sollten es nicht sein, da der Lampionpfeffer sehr scharf ist.

Tomaten dazu geben. Ganze Tomaten sollte man vorher noch etwas zerkleinern.

Okras sind kein zwingender Bestandteil dieser Suppe, und wer die etwas schleimige Konsistenz nicht mag, kann sie auch weglassen. Afrikaner lieben aber ihre „Gombos“, und sie geben der Suppe ein ganz besonderes Aroma.

Als nächstes kommt das (frische) Blattgemüse, in diesem Fall Blattspinat in die Suppe. Ansonsten tun es aber auch Süßkartoffel- oder Spinatblätter, Hauptsache grün.

Als vorletzte Zutat kommt die Kokosmilch in die Suppe. Auch Kokosmilch ist

eigentlich nicht essentiell. Aber erstens bringt sie einen richtig „tropischen“ Geschmack mit, und zweitens mildert sie die Schärfe des Pfeffers gut ab, ohne sein Aroma zu stehlen.

Die letzte Zutat ist Koriander. Je nach persönlicher Vorliebe kann man Kokosmilch und Koriander vor oder nach dem etwa einstündigen Kochvorgang in den Topf geben. Wer es etwas frischer mag, wählt auf jeden Fall die späte Variante.

Julia Königs / Marburg

Süßkartoffel-Orangen-Suppe

aus Marburg

Zutaten:

- 1800ml Gemüsebrühe oder Suppengemüse
- 1200gr. Süßkartoffeln
- 200gr. Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 3 Orangen
- 300gr Sahne
- 6EL Butter
- 300ml Riesling oder Apfelsaft
- Salz, Pfeffer, Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln hacken und mit Kartoffeln und Butter dünsten. Mit Salz und Zucker würzen und dem Riesling oder dem Apfelsaft ablöschen. Orangenschale abreiben und mit dem Gemüsefond zu den Kartoffeln geben. Den deckel auf den Topf legen und alles 12 bis 15 Minuten kochen lassen. Orangen schälen und die weiße Haut vollständig entfernen. Filets mit dem Messer zwischen den Trennhäuten ausschneiden und den Saft auffangen. Orangenfilets mit der Sahne zur Suppe geben und weitere drei Minuten kochen lassen. Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort servieren.

Gabriele Ruffmann, Volkshochschule / Marburg

25

Wintertraum

aus Palästina

Palästina wird auch "Heiliges Land" genannt und liegt an der südöstlichen Küste des Mittelmeeres. In Palästina ist auf geografisch kleiner Fläche eine große Vielfalt an Landschaftsbildern zu finden: Berge und Ebenen, fruchtbare Täler und Wüsten. Die Küstenebene verläuft parallel zum Mittelmeer und erstreckt sich von der Grenze zum Libanon bis zur ägyptischen Grenze. Diese unterschiedliche Landschaftsgebiete haben sehr großen und vielfältigen Pflanzenanbau ermöglicht.

Zutaten:

- 1 Bund Mangold
- 250 g Pardina Linsen
- 1 kg Zwiebeln
- eine große Zucchini
- 1/2 Bund frischer Koriander
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Tamrhinpaste
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Chili Soße
- 2 l Wasser
- Salz und Pfeffer
- für den Teig: 200 g Mehl , Salz und Wasser
- Frittiertes, dünnes, arabisches Brot als Croutons

Zubereitung:

Linsen in reichlich Wasser eine halbe Stunde kochen. Während dessen die Zwiebeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebeln goldgelb anbraten. Die Hälfte der Zwiebeln, die geschnittenen Mangoldblätter und die Zucchini auf schwacher Hitze gut vermischen. Als nächstes die Linsen dazu geben und gut unterrühren. Das Wasser dazu geben und 10 Minuten kochen lassen .Danach Tamrhinpaste, Tomatenmark und Chili Soße dazugeben.

Den Teig herstellen und ausrollen. Diesen dann in kleine Rechtecke schneiden und während des Rührens nach und nach in die Suppe geben. Salz und ein wenig Pfeffer dazu geben und wieder 10 Minuten auf schwacher Hitze köcheln lassen. Koriander fein schneiden und mit Olivenöl anbraten und ganz am Ende dazu geben.

Mona und Sabreen Younis / Marburg

Wundersuppe

Italien

Italienische Küche – ist sie nicht die beste der Welt? Das Erlebnis, dass eine Suppe aus vier (!) Zutaten so wunderbar schmecken kann!

Zutaten:

- 7 Tassen Fleischbrühe
- 6 EL Semmelbrösel
- 6 Eigelb
- 6 EL geriebener Parmesan
- Petersilie

Zubereitung:

Eigelb, Semmelbrösel und Parmesan in einer Schüssel gut verrühren, mit etwas Brühe verdünnen. Wenn die Brühe aufwallt, die Eimischung hinein gießen und mit einer Gabel kräftig rühren, um Klümpchenbildung zu vermeiden. Kurz Aufkochen, evtl. mit Petersilie bestreuen und servieren.

Lothar Hofmann / Marburg