

1) Pastinaken-Karotten Suppe mit Kokosmilch

Hessen

Da ich sehr gerne koche, vor allem Suppen, probiere ich neue Kombinationen an Zutaten aus. Passend zur Jahreszeit, wie jetzt der Winter zum Beispiel, wärmende Suppen. Die Zutaten sollten aus biologischem Anbau kommen: kurze Wege, super im Geschmack!

Die einzelnen Zutaten der Suppe, z.B. Curry, der aus Indien stammt, schmecken intensiv und die Menschen haben das Land vor Augen.

Zutaten:

- 500 g Pastinaken
- 250 g Karotten
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Kokosmilch
- 1 l Wasser
- Curry und andere Gewürze wie gewünscht.

Zubereitung:

- Zutaten bereit legen.
- Gemüse schälen + in gleichmäßige Würfel schneiden
- Zwiebel würfeln und in Öl glasig anbraten
- Das Gemüse andünsten.
- Gewürze dazu, aufgießen, kochen.
- Pürieren und abschmecken.
- Servieren

Mirjam Schwebach / Marburg

2) Rote Bete Rahmsuppe

Hessen

Wir haben die Geschichte der Samstagssuppe in der Familie und sind beide mit der Arbeit im Garten aufgewachsen

Die Rote Bete Suppe gehörte nicht zu den Samstagssuppen. Aber wir sind begeisterte Köchinnen, kennen uns schon lange und schätzen es aus einfachen Zutaten, die gut schmecken, schmackhafte Gerichte zu kochen. Bei den Überlegungen zum diesjährigen Suppenfest waren wir uns schnell einig. Diese Suppe wird mit wenigen regionalen und einfachen Zutaten zu einem Genuss. Es war für uns wieder einmal ein Anlass gemeinsam zu kochen, wir hatten viel Freude und Spaß dabei.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 El Öl
- 500 g Rote Bete, gegart
- 600 ml Hühnerbrühe
- 2 El Rotweinessig
- 100 g Crème fraîche oder Schmand
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Zwiebel würfeln und in Öl glasig anbraten
- Rote Bete würfeln und zu den Zwiebeln geben
- Heiße Hühnerbrühe zugeben
- Zgedeckt aufkochen und bei mittlerer Hitze 10 min kochen lassen
- Rotweinessig hinzugeben
- Fein pürieren mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Crème fraîche oder Schmand glatt rühren und dazu servieren bzw. unter die Suppe rühren.
- Mit Schnittlauch dekorieren

Susanne Hofmann und Sylvia Meyer / Ebsdorfergrund

4) Ribollita Toscana

Italien

Italien ist überall für seine einfache, ursprüngliche Küche bekannt. Bei den Deutschen sehr beliebt ist die Region Toscana, mit ihrer wunderschönen Landschaft und ihren historischen Städten.

Die Ribollita ist ein Eintopf bäuerlichen Ursprungs, der immer besser wird, je öfter man ihn aufwärmt. Die Ribollita wurde immer dann gekocht, wenn viel Besuch erwartet wurde.

Zutaten:

Zutaten für die Bohnen:

- 350 g weiße Bohnen (trocken)
- 20 g Olivenöl (extra vergine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Rosmarinzweig
- 2 l Wasser
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zutaten für den Eintopf:

- 250 g Wirsing
- 300 g Schwarzkohl
- 300 g Mangold
- 220 g altes Brot
- 25 g Olivenöl (extra vergine)
- 180 g geschälte Tomaten
- 1 Kartoffel
- 80 g Zwiebeln
- 80 g Karotten
- 100 g Stangensellerie
- Pfeffer, Salz, Chili und Thymian nach Belieben

Zubereitung:

- Die Bohnen für 24 Stunden einweichen. Olivenöl mit der Knoblauchzehe und dem Rosmarinzweig erhitzen, die eingeweichten Bohnen hinzufügen, mit Wasser bedecken und eine Stunde bei mittlerer Temperatur zugedeckt kochen. Nach dem Kochen salzen und pfeffern, den Rosmarin entfernen und einen Teil der Bohnen zur Seite legen.
- Den verbliebenen Teil mit einem Rührstab pürieren (wird später als Brühe für den Eintopf verwendet).
- Die Zwiebel, den Sellerie und die Karotten klein würfeln und in einem Topf mit dem erhitzten Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten.
- In der Zwischenzeit die Kartoffel würfeln und dem Ganzen hinzufügen.
- Während die Kartoffel mit dem Gemüse kocht, die geschälten Tomaten mit einer Gabel zerdrücken und dem Ganzen hinzufügen.
- Jetzt kommen wir zu dem Blattgemüse: den Wirsing halbieren, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Den Mangold waschen und grob schneiden.
- Zuletzt werden auch die Schwarzkohlblätter zerteilt. Wirsing, Mangold, Schwarzkohl und die pürierte Bohnenbrühe der Suppe hinzufügen, rühren, den Topf zudecken und zum Kochen bringen. Wenn die Suppe kocht, den Deckel abnehmen und 45 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren.
- Am Ende die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die übrig behaltenen Bohnen dazugeben.
- Das alte Brot in grobe Stücke teilen, einen Teil in eine Schüssel geben und mit einigen Löffeln Suppe bedecken, das Ganze wiederholen, bis Brot und Suppe aufgebraucht sind. Alles erkalten lassen, mit Folie bedecken und für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Nach dieser Zeit gebt ihr den Eintopf, der jetzt beinahe fest ist, in einen Topf, bringt ihn wieder zum Kochen. Das Ganze mit Chili und Thymian abschmecken.

5) Gesunde hessische Hühnersuppe mit einem Hauch Asien

Hessen

Die Suppe ist herrlich gesund und gleichzeitig wohltuend und extrem lecker mit ihrem asiatischen Touch.

Hühnersuppe tut immer gut und verbindet Menschen weltweit.

Zutaten:

- 1 frisches Suppenhuhn
- Ca. 350 ml Kokosmilch
- Ca. 2 l Hühnerbrühe (aus dem Huhn gekocht)
- Paprika
- Champignons
- Koriander

Zubereitung:

Zuerst das Huhn kochen, aus der Brühe nehmen, vom Knochen lösen und in Stücke zerteilen.

Dann das Gemüse in die Brühe, anschließend die Kokosmilch einrühren. Koriander und das Hühnerfleisch zum Schluss dazugeben.

6) Touch Mahal

Asien

Diese Suppe ist exotisch und ein Seelenwärmer.

Zutaten:

- 1 Hokkaido (mittelgroß)
- 2 Zwiebeln
- 4 Karotten
- 1 Süßkartoffel (groß); alternativ: 2 Kartoffeln
- $\frac{1}{4}$ Sellerie
- 1 bis 2 Dosen Kokosmilch
- 1 l Orangensaft (frisch gepresst oder aus der Packung, möglichst herb mit Fruchtfleisch)
- Gemüsebrühe (konzentriert)
- etwas Öl
- $\frac{1}{2}$ Chili
- ca. 3 cm Ingwer
- Salz
- Koriander gehackt
- Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Tabasco
- dunkles Brot mit hohem Roggenanteil

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Hokkaido halbieren und mit einem Esslöffel die Kerne entfernen. Hokkaido (gewaschen, aber ungeschält!) in ca. 3 cm breite Streifen schneiden und auf einem Backpapier auf ein Backblech legen. Im Ofen lassen, bis die Ränder karamellisieren und am Rand leicht braun werden.

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Karotten (gewaschen, aber ungeschält!) grob schneiden und mit etwas Öl in einem hohen Topf andünsten. Süßkartoffel und Sellerie in Würfeln sowie Chili und gehackten Ingwer etwas später dazugeben.

Wenn das Gemüse angedünstet ist, Kokosmilch, Orangensaft und Gemüsebrühe dazugeben. Für die Gemüsebrühe können die Gemüsereste (Kürbiskerne, Reste von Karotten, Schalen von Süßkartoffel und Sellerie sowie Korianderstiele) mit nicht zu viel Wasser ausgekocht und abgessen werden. Alternativ oder ergänzend dazu kann fertige Gemüsebrühe (Pulver oder Würfel) verwendet werden. Bei niedriger Hitze kochen lassen und Kürbisstücke in den Topf geben.

Alles pürieren und abschmecken. Zum Abschmecken eignet sich je nach Geschmack Salz, 1 EL Kürbiskernöl und 1 Tropfen Tabasco.

7) Tomatensuppe

Irak

Ich komme aus dem Irak und dies war die erste Suppe, die ich gekocht habe als ich zehn Jahre alt war.

Zutaten:

- 500 g Tomaten, frisch
- 50 g Zwiebel
- 20 g Knoblauch
- 50 g Tomatenmark
- 2 EL Olivenöl oder 2 EL Butter
- 100 g Suppennudeln
- 1 l Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Oregano
- Muskatnuss

Zubereitung:

Butter oder Olivenöl im Topf erhitzen.

Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch in kleinen Würfeln dazu geben, dann mit Tomatenmark anschwitzen und Wasser dazu gießen.

Anschließend die Suppennudeln auch in den Topf geben.

30 Minuten kochen lassen und mit Salz, Muskatnuss sowie Oregano würzen.

8) Ägyptische Linsensuppe

Ägypten

Die ägyptische Küche ist durch die Historie und geographische Lage des Landes durch viele unterschiedliche Küchen, wie die türkische, libanesische, griechische und syrische beeinflusst worden. Eben dieser bunte Mix macht das Interessante aus.

Die Linsensuppe ist in Deutschland in genauso vielfältiger Form verbreitet, wie weltweit. Von braunen über rote Linsen, von Kartoffeln, Möhren über Fleisch oder auch ohne, eher säuerlich, süßlich oder salzig ... die Vielfalt scheint keine Grenzen zu kennen. Und jede/r kennt vermutlich eine Variante dieser Suppe schon ein Leben lang.

Unser Projekt Gemeinsam in Marburg richtet sich an Schülerinnen und Schüler, welche erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben und Studierende der Philipps-Universität. Zusammen verbringen Sie in kleinen Gruppen wöchentlich Zeit miteinander. Dabei wird geredet, die Stadt erkundet, verschiedenen Freizeitaktivitäten nachgegangen und auch gekocht.

Menschen aus verschiedensten Ländern, wie Afghanistan, Kirgistan, Syrien und Deutschland teilen nicht ein gemeinsames Suppenrezept. Aber eine Variante weckt in jedem/r von uns Erinnerungen an unser Heimatland und Personen, mit denen wir sie oft gegessen haben.

Zutaten:

- 2 Tassen rote Linsen
- 7 Tassen Wasser (oder Gemüsebrühe)
- 1 große Zwiebel (fein gehackt)
- 4 Zehen Knoblauch (fein gehackt)
- 1 große Karotte (gerieben)
- 1/8 l Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Msp. Chili / Paprikapulver
- Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Linsen, Karotte und Zwiebeln mit Wasser (oder Gemüsebrühe) in einen Topf geben und etwa eine halbe Stunde leicht köcheln lassen. Währenddessen Öl und Gewürze in einer Schüssel mischen. Nach Abschluss der Kochzeit 1/4 Tasse der Suppe dazugeben und gut umrühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Den Inhalt der Schüssel zur restlichen Suppe geben und weiter köcheln lassen, bis die Linsen ganz zerkocht sind und die Suppe schön cremig ist (bei Bedarf mit Mixstab pürieren). Zum Schluss den Zitronensaft hinzufügen und noch kurz ziehen lassen.

Vielfalt Marburg e.V. Projekt: Gemeinsam in Marburg / Marburg

9) Mandelsuppe mit Vanille-Chili Croutons

Hessen

Es ist im Winter ungemütlich kalt und nass in Deutschland. Deswegen tut eine wärmende Suppe sehr gut.

Mandeln, Vanille und Anis sind herrlich nach Winter duftende Zutaten. Diese Suppe schenkt ein wohlig warmes Gefühl im Bauch.

Zutaten:

- 800 ml Hühnerbrühe mit Sternanis, gekocht
- 1 Zwiebel
- 0,05 g Safran
- 2 Knoblauchzehen
- 200 ml Sahne
- 1 Teelöffel geriebener Ingwer
- etwas Vanillemark
- etwas Kurkuma
- Salz + Pfeffer
- etwas Chilipulver
- 1 EL Speisestärke
- 1 EL helles Mandelmus
- 20 g Butter (kalt zum Abbinden)
- Topping zum über die Suppe Streuen:
 - 2 EL Mandelblättchen, trocken geröstet
- Croutons:
 - Baguette, Butter, Vanillemark, Salz, Chiliflocken in der Pfanne rösten

Zubereitung:

Hühnerbrühe kochen Zwiebel schneiden und dazugeben.

Den Knoblauch schneiden und zusammen mit dem Safran schneiden und dazugeben.

Die Sahne dazuschütten und mit Ingwer, Vanillemark, Kurkuma, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Speisestärke und Mandelmus hinzugeben.

Mit der Butter anbinden.

Vor dem Servieren das Topping auf die Suppe streuen.

10) Paaya

Indien

Indien ist bekannt für mannigfaltige Kulturen und Sprachen, und die vielfältige, oft sehr scharfe Küche.

In meiner Heimatstadt Hyderabad das beliebteste Abendessen im Ramadan - nicht nur für Moslems. Dort, wo sie gekocht wird, hat man in langen Warteschlangen viel Zeit für Unterhaltungen.

Zutaten:

- 4 Unterkeulen vom Lamm (Paaye)
- 1/2 kg Oberkeule klein gewürfelt
- 1 große und 1 mittlere Zwiebel gehackt
- 50 g Hirsemehl
- 50 g frische Kokosraspel
- 5 Curry Blätter
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Mohnsamenpulver
- 2 rote Chili
- 2 grüne Chili
- 3 grüne Kardamom
- 1 schwarzer Kardamom
- 2 cm Zimtrinde
- 4 Nelken
- 1 Sternanis
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- je 25 g frischen Ingwer und Knoblauch, püriert
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Curcuma
- 1 TL Chilipulver
- 1 Muskatblüte
- 1/2 Muskatnuss
- 1 handvoll frischen Koriander
- 1 handvoll frische Minze
- 100 g Tomaten
- 3 EL Ghee
- Saft von 1/2 Limette
- 30 g Cashewkerne
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- 1 gehäufte EL Salz
- 1 TL Schwarzkümmel
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1 EL Ghee im Topf erhitzen und große gehackte Zwiebel, Chilis, Ingwer- und Knoblauchpüree, Curryblätter, 1/2 Menge Minze 5 Min anschwitzen. Schwarzkümmel 3 Min dazu. Dann Curcuma und Kreuzkümmelpulver dazugeben. Unter- und Oberkeulen dazu und 10 Min weiterbraten. Korianderpulver, Garam Masala, Chilipulver und schwarzer Pfeffer dazu. 10 Min weiterbraten. Kokosraspeln und Mohnpulver dazu. 5 Min weiter braten. Mit Wasser bedecken. Restliche Gewürze in einem Gewürzbeutelchen dazugeben.

2 Stunden auf mittlerer Hitze mit Deckel kochen und hin und wieder Wasser nachgießen.

Inzwischen mittlere Zwiebel frittieren (oder fertige frittierte Zwiebel kaufen), die Hälfte davon in eine Schüssel zusammen mit gehackten Tomaten, frischem Koriander und Minze, und Salz vermischen. 1/2 Liter Wasser dazu. Hirsemehl in 1 EL Ghee 3-4 Minuten anbraten und mit in die Schüssel geben und gut mischen (ohne Klümpchen).

Nach 2 den Stunden Schüsselinhalt in die Suppe rühren und weitere 45 Minuten kochen.

Suppe ist fertig! Die 2. Hälfte der Röstzwiebeln und in 1 EL Ghee geröstete Cashews auf die gefüllten Suppenteller streuen. Limettensaft nach Geschmack dazu geben.

Srihari Reddy / Marburg

11) Wintersuppe mit Grünkohl, Wirsing und Kartoffeln

Hessen

Die hessische Küche steht für mich für verschiedenartige, bodenständige Rezepte.

Ich hatte den Wunsch, eine Suppe mit Grünkohl zu kochen und auszuprobieren, wie daraus eine schmackhafte, wärmende Wintersuppe wird. Ich hoffe, dass sie euch schmeckt!

Zutaten:

- ca. $\frac{3}{4}$ kg Grünkohl
- ca. $\frac{3}{4}$ kg Wirsing
- 3-4 rote Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$ kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- Bratöl (geruchsneutral)
- Bio-Gemüsebrühe
- Wasser nach Bedarf
- Salz

Zubereitung:

Die Zutaten werden in ein wenig Bratöl auf kleiner Flamme unter häufigem Umrühren einzeln gedünstet, dadurch entwickeln sie ein deftiges Geschmacksaroma.

Die Kartoffeln werden gekocht, in kleine Stücke geschnitten und kommen dann zum Gemüse.

Das Wasser, sowie die Gemüsebrühe und das Salz werden nach Belieben ergänzt.

12) Pinke Solawi-Suppe

Hessen

Das Besondere an unserer - wie in jeder - Region sind die Menschen, die dort leben und ihr Zusammenleben aktiv gestalten. Unsere Solawi (Solidarische Landwirtschaft) verteilt Gemüse an Haushalte in Marburg, Gießen, Kirchvers, Cölbe, Niederweimar, Sarnau, Kirchhain, Bracht, Grünberg, Buseck, Staufenberg, Lich, Lahntal, Heuchelheim, Wettenberg, Bischoffen und im Ebsdorfergrund. Wir treffen uns beim Gemüseabholen an den Verteilpunkten, beim Mithelfen auf den Äckern in Kirchvers und Stedebach und bei anderen gemeinschaftlichen Aktionen wie der Finanzierungsrunde, dem Kochroulette, Einkochaktionen und eben dem Suppenfest. Dabei lernen wir uns kennen und lernen voneinander: wann welches Gemüse und Obst Saison hat, wie es haltbar gemacht und verarbeitet werden kann - zum Beispiel zu leckeren Suppen!

Rote-Bete-Suppe gibt es natürlich meistens in der kalten Jahreszeit, weil sich die Beten so gut lagern lassen und deshalb den ganzen Winter über verfügbar sind. Zusammen mit dem fruchtig-säuerlichen Apfel und der milden Rettich-Schärfe hat sie uns schon an manchem kalten Wintertag aufgewärmt.

Zutaten:

- 3 Rote Beten (mittelgroß, ca. 600g)
- 1 Knolle Sellerie (mittelgroß, ca. 200g)
- 1 Stück Rettich (ca. 100g)
- 1 große Zwiebel
- 1 säuerlicher Apfel
- 600ml Wasser
- 200ml Apfelsaft
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Zucker
- nach Belieben saure Sahne/Sojasahne/Hafersahne

Zubereitung:

1. Beten, Sellerie, Rettich und Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden bzw. den Rettich reiben, in einen Topf geben und heiß anbraten. Apfelsaft, Wasser, Kreuzkümmel und kleingeschnittenen Knoblauch zugeben, zum Kochen bringen und für ca. 30 Min. köcheln, bis die Beten und der Rettich weich sind.

2. Suppe pürieren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Nochmals auf kleiner Hitze für 5 Min. durchziehen lassen.

3. Zum Servieren 1 TL saure Sahne oder Sojasahne/Hafersahne in die Suppe geben.

Solawi / Marburg

13) Wurzelgemüsesuppe mit Mungbohnen

Asien

Die wärmende entschlackende Gesundheitssuppe kommt aus der Kreativküche des Hadaraver eins.

Sie besticht durch ihre asiatisch-afrikanische Schärfe und ist lecker, gesund und vegan.

Zutaten:

- Wurzelgemüse
- Mungbohnen
- Olivenöl
- Koriander
- grüne Currypaste
- Schalotten
- Chili
- Ingwer
- Knoblauch
- Süßkartoffeln
- Ras al hanout
- englischer Curry
- Sojasoße

Mengen: nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Topf mit Olivenöl anbraten und die eingeweichten Mungbohnen dazugeben.

Anschließend mit Wasser aufgießen und eine Stunde kochen.

Guten, gesunden Appetit!

14) Kubbe El Hammedd

Palästina

Der Zauber des Orients spiegelt sich nicht nur in Land, Leuten und der Kultur wieder, sondern wird insbesondere von einer abwechslungsreichen Küche bestimmt. Durch die Vielfalt der aromatischen Gewürze und Zutaten werden reizvolle Gerichte kreiert die Gaumen und Magen schmeicheln.

Granatäpfel, Kichererbsen, Couscous, Auberginen, Mangold, Lamm, Datteln, Nelken, Zatar, Mandeln oder Bulgur und viele der typischen Zutaten der orientalischen Küche haben in der europäischen Küche Einzug gehalten und mit ihnen auch eine Vielfalt an Gewürzen.

Wir sind eine Mädchengruppe, die aus vielen Mädchen mit unterschiedlichen Herkunftsländern besteht.

Es verbindet und stärkt uns in der Vielfalt und darin, füreinander da zu sein.

Wir unternehmen sehr viele Aktivitäten zusammen, die uns sehr viel Spaß bereiten .

Wir basteln, tanzen, kochen, spielen und machen gemeinsame Ausflüge.

Diese Suppe wurde bei unserer Kochaktion gekocht, daher haben wir uns entschieden, diese Suppe für das Suppenfest zu kochen. Außerdem

schmeckt die Suppe sehr lecker und entführt in eine Reise durch 1001 Nacht - die Suppe ist ein Hauch Orient!

Zutaten:

- | | |
|--|--------------------------|
| • 3 Stück Schalgam in Würfel geschnitten | <u>Gewürze:</u> |
| • 250 g Mangold | - Pfeffer |
| • 250 g Spinat | - Curry |
| • 1 Zwiebel fein geschnitten | - Kreuzkümmel |
| • 100g gekochte Kichererbsen | - Salz |
| • 1 kleiner Löffel Tomatenmark | <u>für die Bällchen:</u> |
| • 50g Milchreis | - 100 g Bulgur |
| • 1 Liter Wasser | - 50 g Gries |
| • 1 Zehe Knoblauch | - Salz |
| • 3 EL Olivenöl | - 1 Zwiebel |
| • 2 EL Tamrhindi Sirup | - 1/4 TL Paprikapulver |
| • Saft einer Zitrone | - Prise Curry |

Zubereitung:

Bulgur waschen und 10 min. einweichen lassen, danach mit der Zwiebel, Salz, Curry, Paprika und Gries im Mixer gut mischen und daraus kleine Bällchen machen.

Olivenöl in einen Topf geben und Zwiebeln und Knoblauch anbraten, danach Curry, Pfeffer und Kreuzkümmel dazu geben.

Schalgam, Spinat und Mangold dazu geben und alles gut vermischen.

Tomatenmark und Tamrhindi Sirup dazu geben und gut rühren.

1 Liter Wasser dazu geben, danach Reis, Kichererbsen und Zitronensaft hinzufügen.

Alles 5 min. zusammen kochen, danach die Bällchen dazu geben, nochmal 10 min. kochen. Die Suppe ist fertig und wird mit Granatapfelkernen serviert, guten Appetit!

Mädchentreff des Islamischen Kulturvereins HADARA / Marburg

15) Feine Steckrüben-Suppe mit Walnuss-Honig-Croûtons

Hessen

Das Turm-Café im Kaiser-Wilhelm-Turm wird vom Verein MObiLO e.V. bewirtschaftet. Im Tagesgeschäft, bei Kulturveranstaltungen und zu unserem monatlichen Brunch bieten wir neben unserem reichhaltigen Kuchenangebot auch Suppen an.

Die Steckrübe ist Gemüse des Jahres 2017/2018. Aus diesem Grund haben wir eine vegane Suppe mit Steckrüben und verschiedenen Einlagen oder Tops ins Angebot aufgenommen. Für diese Suppe wollen wir auch die Suppenfest-Besucher begeistern.

Die Speisesteckrübe („Winterkohlrabi“, „Butterrübe“) hat eine annähernd runde Form und ist nach dem Schälen gelbfleischig. Sie enthält Mineralstoffe, Provitamin A, die Vitamine B1, B2 und C sowie Traubenzucker, Carotin uvm. Die Steckrüben waren lange Zeit aus den Küchen verbannt worden, da sie in den Notzeiten 1916/1917 („Steckrübenwinter“) und 1946/1947 im Übermaß verzehrt werden mussten: Nach einer schlechten Kartoffelernte wurden Futterrüben (Steckrüben) an die Bevölkerung verteilt.

Zutaten:

- 1 mittelgroße Steckrübe
- 3 Karotten
- 4 Kartoffeln
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 kleine Süßkartoffel
- 1 kleiner Apfel
- 1 Zwiebel
- 250 ml Orangensaft
- 2 El Sonnenblumenöl
- 2 Liter Gemüsebrühe

Zutaten für die Walnuss-Croutons:

- 5 Scheiben Toastbrot
 - 100 g Walnuskerne
 - Thymianblätter od. frischen Majoran
 - 4 El Öl
 - 3 El Honig oder Rübensirup (vegan)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Thymian oder Majoran, 1/2 Tl frischen Ingwer, Petersilie oder Koriander

Zubereitung:

Wurzelgemüse und Apfel waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse- und Apfelwürfel in Öl andünsten; mit Gemüsebrühe und Orangensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian und geriebenem Ingwer würzen, aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Ergänzung: Die Steckrüben sind fest und lassen sich roh sehr schlecht schneiden. Da ich für das Suppenfest eine größere Menge benötige, habe ich mir die Arbeit erleichtert. Ich habe das Wurzelgemüse zuerst in dicke Scheiben geschnitten. Dann habe ich die Scheiben separat in Gemüsebrühe gekocht und anschließend in kleine Würfel geschnitten.

Walnuss-Croutons: Toastbrot leicht antoasten und würfeln. Die Walnüsse grob hacken. Blättchen von Thymian oder Majoran vom Stiel abzupfen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Brotwürfel und Nüsse unter Wenden goldbraun rösten. Thymianblättchen und Honig (bzw. Rübensirup) hinzugeben und unterrühren. Die Croutons separat zur fertigen Suppe reichen; ebenso gehackte Petersilie oder Koriander.

Anregungen für weitere Suppeneinlagen oder Tops: Hackbällchen aus Bratwurst-Brät, Käse-Flädle-Rollen, Crème fraiche, Gemüse-Chips

Brigitte Scholz für MObiLO e.V. / Marburg

16) Linsensuppe aus Syrien

Syrien

Damaskus war eine sehr schöne Stadt, es kamen viele Touristen um die tausendjährige Altstadt mit dem Suk (Markt) zu bewundern.

Ich habe 35 Jahre in den Hotels gearbeitet und es hat mir sehr viel Freude bereitet.

Linsensuppe ist ein typisches Gericht für Syrien. Sie wird sowohl privat als auch in Restaurants gekocht. Ich habe sie häufig bei meiner Arbeit als Hotelkoch in Damaskus für unsere Gäste zubereitet.

Zutaten:

- 1 Zwiebel,
- 2 Karotten,
- 2 Kartoffeln,
- Butter
- 200 g Rote Linsen,
- bis zu 2 Liter Wasser
- zum Würzen: Curcuma, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
- Toast als Topping
- Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und mit der Butter anbraten, Rote Linsen und Wasser dazu fügen, 30 Minuten kochen lassen und würzen, abschließend pürieren.

Den Toast toasten, in kleine Stücke schneiden und als Topping mit der Suppe servieren.

Falls gewünscht mit Zitronensaft verfeinern.

17) BIO-Kartoffel-Käse-Suppe

Niederrhein

Die Basis dieser Suppe kommt ursprünglich - dort allerdings mit Hackfleisch - vom Niederrhein.

Am Niederrhein gibt es eine sehr bodenständige Küche mit regionalen Produkten, die einfach ist und lecker schmeckt, sich aber mit Komponenten aus anderen Ländern sehr gut verfeinern und interessant variieren lässt.

Die Suppe erinnert an das Aufwärmen im Winter nach dem Schlittenfahren (damals mit Hackfleisch und Schmelzkäse statt heute Gorgonzola und Chili)

Zutaten:

- 60 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Lauch
- 250 g festkochende Kartoffeln
- 900 ml Gemüsefond
- 150 ml Schlagsahne
- 50 g Gorgonzola
- Salz
- 1 kleine Thai-Chili-Schote
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln klein schneiden und in der Butter anschwitzen, mit 900 ml Gemüsefond auffüllen und langsam weichkochen lassen, Schlagsahne und Gorgonzola hinzufügen und pürieren, superfein geschnittenes Thai-Chili einrühren, zum Servieren mit Schnittlauch bestreuen.

Der Gorgonzola lässt sich je nach Vorliebe durch viele andere andere Käsesorten ersetzen. Wer es milder mag, nimmt weniger Gorgonzola, wer es kräftiger mag, nimmt mehr Gorgonzola.

Wer es schärfer mag, nimmt mehr Chili, und wem es zu scharf ist, der reduziert die Chilimenge einfach.

18) Graupensuppe

Hessen

Die Suppe gab es immer, wenn das Geld zum Monatsende knapp war.

Zutaten:

- 2-3 Liter Wasser
- 500g Suppenfleisch (Schwein oder Rind, in diesem Rezept Rind)
- 2 Zwiebeln
- 4 Lorbeerblätter
- Wurzelgemüse
- Lauch
- Kartoffeln
- Perlgraupen
- Salz
- Pfeffer
- gehackte Petersilie

Zubereitung:

Suppenfleisch, geschnittene Zwiebeln und Lorbeerblätter ins Wasser geben und gar kochen.

Graupen bedeckt in Wasser 10 min kochen. Dann abgießen und abgedeckt zur Seite stellen.

Kartoffeln und Wurzelgemüse schälen, waschen und würfeln. Alles mit ca. 2-3 Liter Fleischbrühe aufgießen, mit Salz würzen und ca. 20-30 min gar kochen.

10 min vor Ende der Garzeit Lauch schneiden und zusammen mit dem Fleisch dazu fügen.

Nach Ende der Garzeit Graupen und Petersilie zur Suppe geben.

Guten Appetit! :)

19) Supp Joe

Afghanistan

Die Suppe erinnert uns an unser Heimatland, das wir verlassen mussten. Afghanistan war, bevor die Taliban kamen, ein schönes Land in der Mitte von Asien. Das Essen ist sehr lecker und wir vermissen die schöne, bunte Kleidung.

Zutaten:

- Karotten
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Haferflocken
- Hähnchenbrust
- Öl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Koriander

Mengen: nach Belieben

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebel anbraten, dann die Hähnchenbrust dazu fügen. Karotten, Kartoffeln kochen und würzen, zum Schluss die Hähnchenteile und die Haferflocken hinzugeben.

20) Tomatensuppe

Hessen

Diese Suppe ist sehr schmackhaft und macht außerdem satt.

Zutaten:

- 1 kg Dosentomaten (oder 1 kg frische Tomaten abkochen und schälen)
- 4 Zwiebeln
- 4 Karotten
- Öl
- 4 Knoblauchzehen
- Diverse Kräuter, je nach Saison

Zubereitung:

Zuerst die Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln und anbraten, dann die Tomaten dazu fügen.

Karotten kochen und hinzufügen, zum Schluss mit den Kräutern nach Belieben würzen.

Ich trete für das "Team Heusinger Straße" an. Also die Projekte "Radikate, Delikate, Woody, Plunderwunder usw." Wir sind eine Projektwerkstatt in der Kernstadt, die die Idee des Suppenfest grandios findet und es auch schön fänden, wenn Leute vom Richtsberg wissen, dass man bei uns seine Räder selbst reparieren und basteln kann.

Klaas Rüggeberg / Marburg

21) Soljanka

Hessen / Thüringen

Mit dieser Suppe hatten wir im Jugendclub immer ein gutes Kocherlebnis.

Zutaten:

- 3 Ringe Fleischwurst (auch Geflügel)
- 2-3 Paprika
- 500 g Champignons (frisch oder aus der Dose)
- 1 Glas Gewürzgurken
- Tomatenmark
- Ketchup
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Die Wurst schneiden und anbraten.

Dann die Pilze und Paprika säubern und schneiden.

Pilze und Paprika zu der Wurst geben und mit braten, pfeffern und salzen.

Danach Tomatenmark und Ketchup dazu geben und mit Wasser ablöschen.

Im Anschluss Gewürzgurken schneiden und mit der Gewürzbrühe in den Topf geben.

Zum Schluss abschmecken.

Guten Appetit!

22) Marmio Suppe (Vegane Möhren-Mango-Suppe)

Asien

Der Jugendclub des BSF e.V. Richtsberg am Damaschkeweg 96 kocht jede Woche leckere Gerichte aus der ganzen Welt.

Jeden Montag haben Jugendliche die Auswahl zwischen drei spannenden Gerichten.

Von indisch, über hessisch bis zu arabisch, haben die Jugendlichen am Richtsberg schon alles gekocht, was die Weltküche zu bieten hat.

Zutaten:

- 650g Möhren
- 2 reife Mangos
- 3 Schalotten
- Ingwer nach Bedarf
- 1/2 Chilischote (rot)
- 50 g Sojasprossen
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Öl
- ¾ l Gemüsebrühe
- 200 g Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- Limettensaft

Zubereitung:

- Möhren geschält schneiden
- Mangos schälen und zerkleinern
- Schalotten und Ingwer schälen und würfeln
- Chilischote ohne Kerne in Ringe schneiden
- Möhren, Schalotten, Ingwer und Curry andünsten.
- Alles in der Brühe aufgießen, Mangowürfel und Chiliringe begeben.
- ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, Kokosmilch zugeben, nochmals erhitzen.
- Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Guten Appetit!

BSF Jugendclub unten / Marburg

23) Deftige Kartoffelsuppe mit Kasseler und Majoran

Hessen

Hier hat sich noch eine ländliche Kultur mit vielen regionalen Erzeugern und Produkten erhalten.

Gute Produkte aus der Region sind auf den Märkten einfach und zu fairen Preisen zu bekommen.

Marburg als Wiege Hessens hat eine beeindruckende Geschichte, eine tolle Altstadt, die Uni, prima Schulen und Kulturangebote usw., also alles was man braucht, ohne in einer Großstadt leben zu müssen.

Mich erinnert diese Suppe an die Kochkünste meiner Oma und meiner Mutter, die aus einfachsten Zutaten die leckersten Gerichte kochen konnten.

Zutaten:

- 500 g Kasseler
- 1 l Brühe (aus dem gekochten Kasseler)
- ¼ l trockenen Riesling
- 2 Stangen Lauch
- 2 Karotten
- 1 Stück Sellerieknolle
- 1 große Zwiebel
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Becher Schlagsahne
- 2 EL Butter
- 3 EL gewürfelten Speck,
- Majoran frisch und getrocknet
- Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt u. gem. Muskat
- eine Prise Zucker

Zubereitung:

Die Fleischbrühe zum Kochen bringen und den Kasseler eine halbe Stunde mit garen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Lauchstangen in Scheiben schneiden und das Suppengemüse in kleine Stücke schneiden.

Nach der halben Stunde Garzeit zum Kassler geben und alles zusammen eine weitere halbe Stunde kochen lassen. Danach das Fleisch raus nehmen und in schmale Streifen oder kleine Stücke schneiden. Das Gemüse in der Brühe pürieren und die Sahne und Gewürze zugeben. Mit dem Fleisch noch mal kurz aufkochen.

Die Zwiebel würfeln und in der Butter anbraten und die Suppe servieren.

24) Pilz-Gemüsesuppe mit Klößchen

Hessen

Es gibt in den Wäldern rund um Marburg viele Pilze, daher bietet sich eine Pilzsuppe an.

Zutaten:

- verschiedene Sorten Pilze je nach Geschmack, ich nehme aromatische Steinpilze (wenn es keine frischen gibt kann man gefrorene kaufen), Champignons etc.
- Gemüse nach Wahl, z.B. Möhren, grüne Bohnen, Petersilienwurzel, Sellerie, Lauchzwiebeln etc.
- Gewürze: Lorbeerblätter, Wacholderbeere, wenn man mag frische Rosmarinstengel (Man kann auch Liebstöckel oder gehackte glatte Petersilie dazugeben)
- Grießklößchen

Zubereitung:

Ich nehme 1 bis 1,5 Liter Gemüse oder Hühnerbrühe.
Dann schneide und putze ich das Gemüse meiner Wahl, ebenso die Pilze.
Die Pilze schwitze ich in einem größeren Topf mit einer kleingeschnittenen Zwiebel in Olivenöl etwas an. Dann kommt das Gemüse dazu, ist das auch angeschwitzt fülle ich alles mit der Brühe auf, eventuell frischen Rosmarin dazu tun. Gemüse und Pilze gar köcheln. Grießklößchen oder Nockerln herstellen und in die Suppe tun. Nach Belieben glatte Petersilie hacken und in die Suppe geben.

Guten Appetit!

25) Vegane vietnamesische "Pho"-Suppe

Vietnam / Kanada

Diese Suppe mag ursprünglich aus dem Vietnam kommen, hat sich in Kanada jedoch so ausgebreitet, dass es in fast jeder Stadt ein Pho-Restaurant gibt. Jede Person kocht die Suppe ein bisschen anders, was eine Vielfalt an Geschmacksrichtungen ergibt.

Die Suppe erinnert mich an die Multikulturalität meiner Heimat, welche ich sehr vermisse.

Zutaten:

- 1 l Gemüsebrühe
- 500 ml Wasser
- 3 cm frischer Ingwer
- 3 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 Teelöffel Fenchelsamen
- 5 TL Nelken
- 3 EL Sojasoße
- 3 Zwiebeln, in sehr feine Streifen geschnitten
- 3 Karotten, gerieben
- 250 g Pilze
- 1 Kohlrabi, in 2 cm lange Stücke geschnitten
- 1 Packung Glasnudeln
- Zusätzliche Toppings:
 - frische Minze
 - Chili-Paste (wie z.B. Sambal Oelek)
 - Erdnüsse

Zubereitung:

Die Gewürze in einem Teeei reinmachen, damit sie leicht entfernbar sind. Eine Zwiebel und die Gewürze im 500 ML Wasser 20 Minuten kochen, bis die Gewürze Geschmack abgegeben haben. Die Sojasoße, den Kohlrabi und die Pilze dazugeben und eine weitere 10 Minuten kochen lassen. Das Teeei mit den Gewürzen herausnehmen. Danach die Karotten und restlichen Zwiebeln dazugeben und eine weitere 10 Minuten kochen. Während dessen die Packung Glasnudeln 2-5 Minuten kochen, dann sieben, mit kaltem Wasser abgießen und in einem separaten Schüssel lagern. Abschließend Limettensaft in die Suppe geben.

Die Nudeln in die Schüsseln aufteilen und die fertige Suppe darüber gießen. Mit den Zusätzen nach Belieben verfeinern.

Adam Ruebsaat-Trott / Marburg