

1) Chartscho (für 6 Personen)

Georgien

Zutaten:

- 400 g Rindfleisch mit Knochen (für Rinderbrühe)
- 4 Liter Wasser
- 2 EL Reis
- 250 g Walnüsse
- 1 Chilischote, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 2 Lorbeerblätter
- 1 Tasse Tkemali-Sauce (georgische, scharf-saure Pflaumensauce)
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Adschika-Sauce (georgische Würzsauce)
- 2 Tomaten, 1 Karotte
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer, Salz, gemahlene Koriandersaat nach Geschmack
- Chmeli-Suneli (georgische Würzmischung) nach Geschmack

Zubereitung:

Das Rindfleisch 2 Stunden in 4 Litern Wasser kochen. Fleisch herausnehmen, vom Knochen lösen und würfeln. Zwiebeln würfeln, Tomaten in kleine Stücke schneiden und beides in Olivenöl andünsten. Karotte in kleine Stücke schneiden. Walnüsse, Knoblauch und Chilischote hacken und alles beiseitestellen. Fleischwürfel mit Reis, Zwiebeln, Lorbeerblättern, Tomaten- und Karottenwürfeln in die Brühe geben und zum Kochen bringen. Tkemali, Adschika, und Tomatenmark dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Knoblauch und Walnüsse ebenfalls zugeben. Wenn alle Zutaten ausreichend gegart sind, mit Chmeli-Suneli abschmecken. Die Suppe mit gehackter Petersilie und/oder glatt gerührter Crème-fraiche servieren.

Als schnellere Variante kann auch eine vorgefertigte oder Instant-Rinderbrühe verwendet werden.

2) Grüne Zaubersuppe (oder wie bekomme ich das Gemüse in das Kind)

Zutaten:

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Stück Sellerie, gewürfelt
- 2-3 Kartoffeln
- 1 Tasse voll TK Spinat
- 1 Tasse voll TK Erbsen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Einige Kaffirblätter
- 1 Dose Kokosmilch

Zubereitung:

Die Zwiebel mit dem Sellerie kurz anschwitzen, kleingeschnittene Kartoffeln dazugeben, mit Brühe aufgießen. Zusammen mit dem kleingeschnittenen Ingwer und den Kaffirblättern ca. 20 min. köcheln lassen. Erbsen und Spinat noch dazugeben und weitere 5 min. köcheln. Danach alles gut pürieren und mit Kokosmilch und Salz abschmecken.

Für Erwachsene die Suppe gerne mit einem Zitronen-Minz-Pesto und Chiliöl garnieren.

3) Thüringer Bohnensuppe (für 15 Personen)

Zutaten:

- 4 kg Bohnen
- 2 kg Rinderknochen
- 2 kg Rinderbrust
- 3 kg Kartoffeln
- 5 kg Zwiebeln
- Bohnenkraut, Lorbeerblätter, Möhren, Sellerie, Liebstöckel, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Es wird eine Suppe aus Rinderknochen, Rinderbrust, Lorbeerblättern, Möhren, Sellerie, Porree, Zwiebeln, Liebstöckel, Salz und Pfeffer gekocht.

Das Fleisch wird entnommen und die Brühe durchgeseiht. In der klaren Brühe werden nun die gewürfelten Kartoffeln und die Bohnen gekocht. Ist beides gar, kommen das klein geschnittene Fleisch und geschnittenes Bohnenkraut dazu.

Fertig und lecker mit frischem Brot vom Bäcker.

4) Scharfe Kürbissuppe

Zutaten:

- 500 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 1 EL Harissa
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ½ EL Croutons
- Gemüsebrühe
- 150 g Dosentomaten
- 80 g Spinat
- Salz und Pfeffer
- 150 g Schmand
- Orangensaft

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann die Kürbiswürfel hinzugeben. Die anderen Zutaten hinzugeben und 15 bis 20 min. köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat unterrühren, dann pürieren. Mit Croutons bestreuen.

Gabriele Ruffmann/ Marburg

5) Winterbohneintopf mit Steckrüben und Curry

Zutaten:

- 250 g Steckrüben, gewürfelt
- 250 g Wirsing in feinen Streifen
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- ½ Glas weiße Bohnen
- 1 kleine Dose Kidneybohnen
- 3 Zwiebeln, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 EL Tomatenmark, 3 TL Currypulver
- etwas frischen Ingwer, ein Bund krause Petersilie
- Rapsöl
- Salz, geräuchertes Salz, Zucker, weißer Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in Öl glasig anschwitzen. Tomatenmark und Curry zugeben und mitrösten. Gemüsebrühe und passierte Tomaten zugeben, mit Gewürzen abschmecken. Gewürfelte Steckrüben und Wirsingstreifen zufügen und ca. 20 min. bissfest kochen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie betreuen und mit einem Klecks Crème fraîche genießen.

Kindertagesstätte Erfurter Straße 1A/ Marburg

6) Cheeseburgersuppe

Zutaten:

- 3 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 80 g gewürfelten Staudensellerie
- 100 g gewürfelte Karotte
- 50 ml Olivenöl, 100 g Butter
- 500 ml Gemüsebrühe, 400 ml Milch
- 500 g gebratenes Hackfleisch
- Salz, Pfeffer, Petersilie
- 400 g Cheddar, 50 g Mehl

Zubereitung:

Öl erhitzen und Zwiebeln anbraten. Karotte, Sellerie, Kartoffeln und Gemüsebrühe hinzugeben (15 min. kochen). Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Milch zur Mehlschwitze geben, 2 min. kochen lassen und zur Gemüsebrühe hinzugeben. Das Ganze würzen. Cheddar in der Suppe auflösen. Mit Burgerbuns und Petersilie servieren.

BSF Jugendclub Damaschkeweg/ Marburg

7) Saure Gurkensuppe

Zutaten:

- 2-3 Karotten
- 2 Bund Petersilie
- 1 kleines Stück Sellerie
- 1 Stange Lauch
- 6 Kartoffeln
- 1 Glas saure Gurken (720 ml)
- 500 g Hähnchenfleisch
- Salz, Pfeffer, Piment
- Gemüsebrühe

Zubereitung:

Karotten, Petersilie, Sellerie, Lauch und Kartoffeln klein schneiden. Alles (außer Kartoffeln) in 2 Liter kochendes Wasser geben. 1 EL Salz, einen halben EL Pfeffer und Gemüsebrühe für 2 Liter dazugeben. Nach 5 min. die Kartoffeln hinzufügen und so lange kochen, bis sie weich sind. Währenddessen das Hähnchenfleisch klein schneiden und anbraten. Wenn die Kartoffeln weich sind, Gurken klein schneiden und zur Suppe geben. Die Suppe noch einmal kurz aufkochen und dann pürieren. Das Hähnchenfleisch dazugeben und servieren.

Guten Appetit!

8) Vegane Linsensuppe

Zutaten:

- 250 g braune Tellerlinsen
- Feine Möhren- und Kartoffelstückchen#
- Petersilie
- Zerkleinerte Cashewnüsse
- Salz
- Pfeffer
- Vegane Streuwürze

Zubereitung:

Die Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Bei kleiner Hitze die Linsen ca. 20-25 min köcheln lassen, so dass sie noch bissfest sind. Für eine schöne Farbe nach Geschmack Möhren- und Kartoffelstückchen sowie gehackte Petersilie und zerkleinerte Cashewnüsse hinzufügen. Mit veganer Streuwürze, Salz und Pfeffer würzen. Kräftiges Brot zur Suppe reichen.

Waltraud Schulz/ Marburg

9) Nudelsuppe

Zutaten:

- 200 g bis 400 g arabische Fadennudeln
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Tomatenmark
- Salz
- Weißer Pfeffer
- Sonnenblumenöl
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Sonnenblumenöl andünsten. Fadennudeln hinzufügen und hellbraun anbraten. Wasser hinzufügen und aufkochen. Tomatenmark hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ahmad Alish/ Marburg

10) Butternut mit Apfelschnitzen

Zutaten:

- 1 Butternut Kürbis
- 250 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 850 ml Gemüsebrühe
- 3 Äpfel
- 2 EL Honig
- ½ TL Zimtpulver
- Salz, Muskatnuss; Pfeffer

Zubereitung:

Kürbis waschen, vierteln, Kerne entfernen und würfeln. Die Schale kann mit verwendet werden. Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen und klein schneiden. Alles in 1 EL Öl andünsten, mit Brühe ablöschen, zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 20 min. köcheln lassen. Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel in dünne Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Apfelscheiben darin anbraten. Mit Honig beträufeln und ein paarmal in der in der Pfanne wenden. Apfelspalten mit Zimt bestäuben. Suppe pürieren, mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Suppe auf die Teller verteilen und mit den Apfelscheiben garnieren.

11) Gemüsesuppe

Zutaten:

- 1 mittlere Zwiebel
- 3 Karotten
- 2 Kartoffeln
- ½ Kopf Brokkoli
- 1 Stange Lauch
- 1 Dose Kidneybohnen
- Pfeffer, Salz, Tomatenmark,
- Petersilie, nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel, Karotten, Kartoffeln, Brokkoli und Lauch klein schneiden. Die Zwiebel anbraten. Die Kartoffeln, Karotten, Brokkoli und Lauch hinzufügen. 1,5 L Wasser dazugeben. Die Kidneybohnen hinzufügen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Tomatenmark würzen. Klein geschnittene Petersilie nach Geschmack hinzufügen.

Maisoun Alzobi/ Marburg

12) Schorbet Al bassel

Zutaten:

- 500 g Zwiebeln
- 100 g Butter
- 50 g Mehl
- 1 Liter Wasser oder Brühe
- 100 ml Sahne
- Salz, Muskatnuss, Maggi
- Hähnchen oder Gemüse

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln. Butter in heißen Topf geben und Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Das Mehl über die Zwiebeln geben und alles zusammen anschwitzen. Mit Wasser oder Brühe auffüllen und 30 min. köcheln lassen. Gewürze und Maggi zugeben. Sahne hinzufügen und abschmecken.

Sinan Salih/ Marburg

13) Bio-regio-faire Linsen-Apfel-Suppe

Zutaten:

- 1 bio-regionale Zwiebel
- 2 EL Bio-Pflanzenöl (z.B. Oliven-, Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- 200 g bio-faire rote Linsen
- 1 TL mildes, bio-faires Currypulver
- 500 ml regionaler Apfelsaft
- 600 ml Bio-Gemüsebrühe
- Meersalz nach Geschmack

Zubereitung:

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Linsen und Curry zugeben und eine Minute mitdünsten. Apfelsaft und Brühe angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

14) Linsen-Kürbis-Suppe

Zutaten:

- 200 g gelbe Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 1 kleiner Kürbis
- Olivenöl
- 2 Liter Wasser
- Kreuzkümmel, Pfeffer, Salz und Safran nach Bedarf

Zubereitung:

Das Olivenöl im Topf heiß werden lassen. Die gewürfelte Zwiebel und die klein geschnittene Knoblauchzehe anbraten. Die klein geschnittenen Karotten und den gewürfelten Kürbis hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Linsen und 2 Liter heißes Wasser hinzufügen. Wenn die Linsen weich gekocht sind nach Geschmack würzen. Mit dem Stabmixer pürieren.

15) Rotes Linsen-Chili

Zutaten:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Möhren
- 3 kleine, rote Chilischoten
- 35 g frischer Ingwer
- 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Öl, 3 EL Zucker, 1 TL Kreuzkümmel, 1TL gemahlener Koriander
- 150 g rote Linsen
- 2 EL rote Currypaste
- 1 Dose stückige Tomaten (850 ml)
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Kichererbsen (425 ml), 1 Dose Kidneybohnen (425 ml)

Zubereitung:

Paprika putzen, halbieren, waschen und dabei die Kerne entfernen. Paprika in Würfel schneiden. Möhren schälen, putzen und in Würfel schneiden. Chili waschen. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin ca. 2 min. andünsten. Mit Zucker betreuen, leicht karamellisieren lassen. Paprika, Möhren und Linsen dazugeben, ca. 2 min. mit andünsten und Currypaste einrühren. Tomaten zugeben, Brühe dazu gießen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Aufkochen und 15-20 min. köcheln lassen. Kichererbsen und Kidneybohnen in ein Sieb gießen, abspülen und abtropfen lassen. Ca. 5 min. vor Ende der Garzeit in den Chili-Eintopf geben. Chili abschmecken und mit Pfeffer bestreuen.

16) Wintertraum

Linsensuppe mit Backpflaumen, Chili und Koriander

Zutaten:

- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Chilischoten
- 1 Stange Sellerie, 1 Karotte
- 1 Dose Kokosmilch, 800 ml Gemüsebrühe
- 250 g gelbe Linsen
- Koriander (bzw. Koriander und Petersilie)
- Pfeffer, Salz, Öl eine Bio-Zitrone

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr klein hacken. Die Kerne der Chilischote entfernen und in feine Streifen schneiden. Je nach gewünschter Schärfe kann auch nur eine halbe Chilischote verwendet werden. Alles mit etwas Öl andünsten. Sellerie und Karotte fein würfeln, in den Topf geben und für ca. 3 min. andünsten. Anschließend Gemüsebrühe, Kokosmilch und gelbe Linsen zugeben und das Ganze bei niedriger Hitze kochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer, kleingehacktem Koriander, etwas Zitronensaft und abgeriebener Zitronenschale abschmecken.

Zum Servieren kleingeschnittene Backpflaumen über die Suppe geben. Wahlweise mit kleingehacktem Koriander (alternativ kleingehackter Petersilie) sowie in Streifen geschnittener Chilischote garnieren.

Thomaskirche/ Marburg

17) Kartoffel-Apfel-Suppe mit Sauerkraut

Deutschland

Eine regionale ganzjährige Gemüseversorgung ist in Mittelhessen möglich. Der Verein Solawi Marburg (Solidarische Landwirtschaft) beliefert 250 Haushalte mit regionalem Gemüse aus Kirchvers. Dabei tragen die Mitglieder die Gesamtkosten der landwirtschaftlichen Produktion, die einzelnen Produkte werden nicht mehr berechnet. Alle Gemüsezutaten bekommt der Verein vom Kooperationsbetrieb. Sauerkraut machen wir in einer Gemeinschaftsaktion für alle Mitglieder im Herbst.

Zutaten:

Nicht vegane Variante in Klammern

- 1 große Zwiebel
- 300g mehlig kochende Kartoffeln
- 140 g Apfel
- 2EL ÖL (Butter)
- 1100 ml Gemüsebrühe
- 400 g Sauerkraut
- 150 ml Hafersahne (süße Sahne)
- 1 EL Kümmelsamen, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten (ist in der Winterzeit regional nicht so einfach zu finden, kann daher auch weggelassen werden)

Zubereitung:

Zwiebel, Apfel und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls (der Butter) in einen großen Topf geben und die Hälfte der Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Kartoffelstücke dazugeben und kurz anbraten. Mit einem Liter Gemüsebrühe ablöschen. Apfelstücke hinzugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 min. weich kochen. Sauerkraut auf ein Sieb geben, gut abtropfen lassen. Restliches Öl in einem Topf erwärmen. Übrige Zwiebelwürfel und Kümmel darin andünsten. Sauerkraut hinzugeben und kurz anbraten. Mit der restlichen Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 min. dünsten. Kartoffeln pürieren, Sahne angießen, Suppe salzen und pfeffern. Sauerkraut einrühren. Suppe mit Schnittlauch bestreut servieren.

Solawi Marburg e.V.

18) Mangoldsuppe

Zutaten:

- 1 Tasse Linsen
- 1 kg Mangoldblätter ohne Stiele
- 1 Kartoffel
- 200 g kleine Nudeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1-2 Zwiebeln
- 3 EL Zitronensaft
- 200 ml Olivenöl
- 1 Bund Koriander, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Die Linsen in einem Sieb abbrausen. In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und die Linsen darin ca. 15-20 min. bissfest kochen. Den Mangold putzen, samt der Stiele entblättern und in kaltem Wasser waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Mangoldblätter und Stiele in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln und die Kartoffel fein würfeln. Die Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden. Nun die Mangoldblätter mit der gewürfelten Kartoffel, den kleinen Nudeln und dem Knoblauch in den Topf mit den Linsen geben und unterheben. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Zwiebelwürfel anrösten und diese dann in den Topf mit den übrigen Zutaten geben. Den Topfinhalt einmal aufkochen lassen und dann bei reduzierter Hitze ca. 30 min. köcheln lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren gehackten Koriander zugeben.

Kochlöffel – Gemeindemittagstisch/ Marburg

19) Schi – Kohlsuppe

Zutaten:

- 2,5 L Wasser
- 1 kg weißer Kohl
- 2 Karotten
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 Paprikaschote
- 1 kg Rindfleisch
- Frischer Schnittlauch, frische Petersilie
- Schmalz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Gemüse schälen und klein schneiden. Die Zwiebel nur schälen. Das Fleisch zuerst im gesalzenen Wasser kochen, dann das Fleisch umfüllen, das Wasser sieben und dann die Kartoffeln darin kochen. In der Bratpfanne Schmalz erhitzen und dann Kohl, Karotten, Paprikaschote und Knoblauch darin anbraten. Wenn die Kartoffeln fertig gekocht sind, das angebratene Gemüse hinzufügen. Das Fleisch in Würfel schneiden und ebenfalls hinzufügen. Die ganze Zwiebel in den Topf geben, würzen und dann alles auf kleiner Flamme ca. 30 min kochen lassen. Zum Schluss den kleingeschnittenen Schnittlauch und die gehackte Petersilie hinzufügen.

Oleg Medved/ Marburg

20) Wurzelrahmsuppe

Zutaten:

- 4 Knollen Rote Bete, 1 Zwiebel
- 500 g Möhren
- 4-6 Petersilienwurzeln
- Ca. 1 L Gemüsebrühe
- Ca. 200 ml Sahne
- Eine ungespritzte Orange
- Essig, Salz, Pfeffer, Muskat, evtl. Zimt, Koriander oder Petersilie, evtl. Chili
- Geröstete Weißbrotwürfel

Zubereitung:

Die rohen Rote Bete Knollen ungeschält in Wasser mit 2 EL Essig kochen. Sie sind gar, wenn sie vom Messer fallen. Am besten mit Gummihandschuhen weiterarbeiten, da die Knollen stark abfärben. Die Knollen schälen und würfeln. Die Orange waschen und mit einer Reibe feine Zesten abreiben. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Möhren und Petersilienwurzeln schälen und grob würfeln. Die Zwiebel mit etwas Öl anbraten und mit ca. der Hälfte der Brühe ablöschen. Möhren und Petersilienwurzeln hinzufügen und garen. Dann die Rote Bete dazugeben und alles glatt pürieren. Nach Geschmack mit dem Rest der Brühe auffüllen. Die Suppe mit Pfeffer, Salz, Zimt und Muskat würzen. Dann die Orangenzesten, evtl. auch den Orangensaft zugeben. Wenn man gern etwas pikanter isst, kann man mit getrockneten Chilischoten der Suppe etwas Dampf machen. Zum Schluss die Sahne dazugeben. Die Sahne kann auch geschlagen werden. Dann gibt man die Suppe in den Teller und rührt im Kreis die Sahne in die Suppe. Die Suppe nach Lust und Laune mit gerösteten Weißbrotwürfeln und frisch gehacktem Koriander oder Petersilie garnieren.

Christine Marocke/ Marburg

21) Zuppa di cicerchie al rosmarino

Zutaten:

- 1 Dose Platterbsen (300 g), im Falle von trockenen Platterbsen 100 g über Nacht in Wasser einweichen
- 2 Karotten
- 2 Selleriestängel
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Gemüsebrühe
- 400 ml Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Chili

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und zerkleinern. Dann zusammen mit dem Knoblauch in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Nach dem Anbraten der Zutaten die Platterbsen hinzufügen, mischen, mit Gemüsebrühe bedecken und ca. 30 min. kochen lassen. Nach einiger Zeit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und eine große Handvoll gehackten Rosmarin hinzufügen. Legen Sie ein paar Rosmarinzwige beiseite, um die Suppe zu dekorieren. Die Platterbsen sind fertig gegart, wenn sie eben gerade weich sind.

Mit einer Handvoll frischem Rosmarin und einem Schuss Olivenöl servieren.

Il Ponte (deutsch-italienischer Verein)/ Marburg

22) Süßkartoffel-Spitzkohl-Suppe

Zutaten:

- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Süßkartoffeln (ca. 600 g)
- 3 Möhren
- 1 Spitzkohl (ca. 500 g)
- 1 Ingwerknolle (1-2 cm)
- 1 kleine Knolle Kurkuma (ca. 3 g)
- 1,5 L Gemüsebrühe
- 1 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer, Chili, Curry, Muskat, frische Petersilie

Zubereitung:

Fein gehackte Knoblauchzehe, gewürfelte Zwiebeln und Zitronenabrieb in Öl leicht anschwitzen. Grob geschnittenen Spitzkohl, gewürfelte Süßkartoffeln und Karotten dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kurkuma und Ingwer sehr fein würfeln und mitkochen. (Kurkuma färbt sehr stark ab, deshalb unbedingt Küchenhandschuhe tragen!) Alles etwa 20 min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Mit den angegebenen Gewürzen und mit Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und einen Teil davon in die Suppe geben. Die Suppe mit einem Kartoffelstampfer grob stampfen. Vor dem Servieren die Suppe mit der restlichen Petersilie garnieren.

Zur Suppe kann man verschiedene Toppings reichen: Granatapfelkerne, Blätterteigschnecken mit Frischkäse gefüllt, Crème fraiche, gebratenen Bacon...

23) CopyCat-Disneyland-Tomaten-Basilikum-Suppe

Zutaten:

- 1 Tasse fein gewürfelten Sellerie
- 1 Tasse geriebene Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 Tassen Hühnerbrühe (oder 4 Tassen Wasser mit Hühnerbouillon)
- 1 Dose gehackte und geschälte Tomaten
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 EL getrocknetes Basilikum
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Tasse Butter (60 g)
- ½ Tasse Mehl (60 g)
- 2 Tassen warme Milch (ca. 500 ml)
- 120 g Parmesankäse
- 1 TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Stellen Sie Ihren Instant Pot (programmierbarer Elektroschnellkochtopf) auf die Stufe zum Braten ein. Wenn er warm ist, geben Sie Öl in den Topf und braten die fein gewürfelte Zwiebel darin ca. 3 min. an. Dann Karotten und Sellerie dazugeben und noch 1 min. anbraten. Die Brühe zusammen mit den gehackten Tomaten in den Topf geben. Oregano, Basilikum und Lorbeerblatt hinzufügen. Schließen Sie den Topf und kochen Sie den Inhalt mit der Schnellkochfunktion ca. 10 min. In der Zwischenzeit machen Sie aus der Butter und dem Mehl eine Mehlschwitze. Wenn der Schnellkochtopf nach dem Entlüften des Ventils wieder geöffnet werden kann, schöpfen sie eine Tasse der heißen Suppe ab und geben sie zur Mehlschwitze. Gut verrühren. Dann die Mehlschwitze-Suppe Mischung in die restliche Suppe einrühren und einige Minuten köcheln lassen. Milch und Parmesankäse hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.