

Inhaltsverzeichnis

1) Kanchi.....	2
2) Gemüsesuppe	3
3) Vegane Kritharaki Suppe mit Gemüse	4
4) Yayla Suppe (Joghurt Suppe).....	5
5) Ligurische Getreidesuppe mit Tomatentopping	6
6) Double R.....	7
7) Die Unterirdische.....	9
8) Grünborschtsch	10
9) Anadolu (Anatolia) Suppe	11
10) Saba Hboub (Sieben-Körner-Suppe).....	12
11) Punjabi Dal Suppe (Punjabi Linsen Suppe)	13
12) Schnippsel-Boullion.....	14
13) Galushkisuppe	15
14) Tortellinisuppe.....	16
15) FESALA.....	17
16) Borsch.....	18
17) Panera Broccoli Cheddar Soup	19

1) Kanchi

Südindien, Nord-Ost-Sri Lanka

Im Gegensatz zu ganz Indien weist der Süden Indiens und Nord-Ost-Sri Lanka eine eigene Sprachfamilie, Kultur und Tradition auf, die diese Gebiete miteinander verbindet. Da diese Gebiete auch in den Tropen liegen, weisen diese eine kulinarische Vielfalt auf.

Es gibt viel verschiedene Reis-, Getreide-, Gemüse- und Obst-Sorten, die die Küche bunt machen. Kanchi ist, wie viele andere Suppen auch, eine Essensvariante für die arme Bevölkerung oder in Zeiten der Not, wie beispielsweise die Monsunzeit oder Kriege. Die Suppe wird gemeinsam mit Familie, Freund:innen und Nachbarn gegessen. In Zeiten des Bürgerkriegs in Sri Lanka haben Geflüchtete oder mitten im Krieg Lebende sich vorwiegend von Kanchi ernährt. Die Suppe hat sich als Symbol für Resilienz und Wille entwickelt.

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Roter Parboiled Reis oder Roter Reis

200 g Moong Dal (Mungobohnen geschält)

1 l Wasser

Salz (nach eigenem Geschmack)

Zubereitung:

Das Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Zutaten hinzufügen. Wenn der Reis und Moong Dal die gewünschte Konsistenz erreicht haben, können Sie die Suppe mit Beilagen wie eingelegtem Gemüse, Kokos-Chutney und salzigem Snack genießen. Achten Sie darauf, dass das Wasser nicht verdampft. Bei Bedarf können Sie Wasser dazu geben und mit geschlossenem Deckel nochmals kochen lassen.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Pirijanga Savunthararajah / Marburg

2) Gemüsesuppe

Syrien

Die Suppe erinnert an den Winter in Syrien. Aber auch an die besonderen Sehenswürdigkeiten des Landes: Umayyden-Moschee, Schloss Damaskus, Al-Hamidiyyeh Markt, Azem-Palast, Tekke Sulaymaniyah, Alte Damaskus-Häuser, Berg Qassioun.

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zucchini
1 Paprika
1 Zwiebel
1 Karotte
1 Tomate
1 Kartoffel
1 halber Lauch
1 Aubergine
1 halber Brokkoli
1 Viertel Blumenkohl
4 große Pilze
Salz, Pfeffer
2 TL Tomatenmark
5 EL Kochsahne
1 l Gemüsebrühe
frischer Ingwer
Petersilie zum Bestreuen
Sonnenblumen- und Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden, mit Sonnenblumen- und Olivenöl in einem großen Topf anbraten.
2. Wasser mit Gemüsebrühe im Topf mit gebratenem Gemüse kochen.
3. Salz, Pfeffer, Tomatenmark, frisch geraspelter Ingwer und Sahne hinzufügen. Gut umrühren.
4. Mit Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Ahmed Abdul Karim Alish

3) Vegane Kritharaki Suppe mit Gemüse

Wahrscheinlich Griechenland

Diese Suppe wurde vom BSF Jugendclub Damaschkeweg gekocht. Unsere Jugendlichen kommen aus unterschiedlichen Kulturen. Die Suppe wurde von der Mutter eines Jugendlichen zu Hause gekocht. Wir haben das Rezept nachgekocht und verfeinert.

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Olivenöl
250 g Kritharaki Nudeln
2 Karotten
1 Bund gehackte Petersilie
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1200 ml Gemüsebrühe
4 Kartoffeln
400 g Tomaten
Koriander
Salz
Muskatnuss
Thymian
Oregano
Rosmarin
100 g Spinat

Zubereitung:

Das Gemüse schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit Pflanzencreme anbraten. Kritharaki Nudeln, die Tomaten sowie die Gewürze in den Topf geben. Kurz aufköcheln, dann die Gemüsebrühe beifügen. Spinat hinzufügen. Spinat unterheben und nochmal 2 Min. Ziehen lassen.

Guten Appetit!

Vegan!

BSF Jugendclub Damaschkeweg

4) Yayla Suppe (Joghurt Suppe)

Türkei

Die Türkei ist mein Heimatland. Obwohl ich in Berlin geboren bin, habe ich elf Jahre meines Lebens in Izmir / Türkei verbracht. Nun schlagen zwei Herzen in meiner Brust.

Die Suppe wurde immer von meiner Großmutter vorbereitet. Besonders an kälteren Tagen ist diese Suppe nicht aus dem Speiseplan wegzudenken.

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Rundkornreis
1,5 l Wasser
100 ml Joghurt
2 EL Mehl
1 Ei
2 EL Butter
2 EL getrocknete Minze
Salz, Pfeffer
Paprikapulver (süß)
100 g Kichererbsen (aus der Dose)

Zubereitung:

Zuerst wird der Reis gewaschen. Dann wird der Reis in den Topf mit 1,5 l (kaltem) Wasser gegeben. Anschließend wird der Reis unter ständigem Rühren gekocht, bis er gar ist. Dies dauert ca. 15-20 Min. Der Joghurt wird mit einem Eigelb und dem Mehl in eine Schüssel gegeben und cremig gerührt. Dabei bitte darauf achten, dass keine Klumpen entstehen. Anschließend wird diese cremige Masse unter ständigem Rühren in den kochenden Reis gegeben. Dabei bitte auf das schnelle Rühren achten, damit der Joghurt nicht gerinnt. In eine Pfanne 2 EL Butter geben und zum Schmelzen bringen. Folgende Gewürze werden in die Pfanne gegeben: Salz, Pfeffer, Paprikapulver und getrocknete Minze. Vorsicht: nicht zu lange kochen, sonst kann die Minze leicht verbrennen. Als nächstes kommt die Buttersauce in die Suppe. Nochmal 15 Min. köcheln lassen, abschmecken und die Kichererbsen hinzugeben. Fertig ist die Joghurt Suppe!

Afiyet olsun!
Guten Appetit!

Vegetarisch!

Aylin Uyunc-Kaplan

5) Ligurische Getreidesuppe mit Tomatentopping

Italien

Ligurien liegt an der Mittelmeerküste. Ein Nationalpark, Naturschutzgebiete und Meerschutzzgebiete prägen die Region. Die Küche ist typisch mediterran. Ich habe diese Suppe vor vielen Jahren in Deutschland ausprobiert und fand sie so lecker, dass ich sie immer wieder gekocht habe. Meine Version ist allerdings ein bißchen abgewandelt.

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Getreide
200 g weiße Bohnen (getrocknet)
100 g Schälerbsen (getrocknet, halbiert)
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 l Gemüsebrühe
Rosmarin
Thymian
Salz, Pfeffer
Tomatentopping:
60 g getrocknete Tomaten
2 EL Olivenöl
2 EL Sojasoße
1 TL Ahornsirup
Räucherpaprika

Zubereitung:

Getreide und Bohnen über Nacht einweichen, dann abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Zwiebeln und Knoblauch hacken, in Olivenöl anbraten. Dann Getreide, Bohnen und Schälerbsen dazugeben, kurz mitschwitzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, ca. 45 Min. kochen, würzen. Getrocknete Tomaten in Streifen oder Würfel schneiden, ca. 30 Min. in den anderen Zutaten marinieren. Dann in der Pfanne anbraten. Als Topping über die Suppe geben.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Carmen Bohnacker

6) Double R

Intekulturell

Wir vom Jugendclub "Am Treffpunkt" haben uns aus dem Internet von verschiedenen Rezepten inspirieren lassen und anschließend eine eigene Suppe kreiert.

Das Besondere an unserer Suppe ist, dass sie aus zwei verschiedenen Suppen besteht, einer Rote Bete Suppe und einer Radieschen Suppe.

Zutaten (für 4 Portionen):

Rote Bete Suppe

- 2x Zwiebeln
- 3x Frische Rote Bete
- Eine große Kartoffel
- 25 g Butter
- 2x Knoblauchzehen
- 100 ml Sahne
- 1 l Gemüsebrühe
- 1x Bund Schnittlauch
- Pizza-Gewürz
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Rote Bete Suppe

1. Die Zwiebeln, die rote Bete und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Butter im Topf schmelzen und das Gemüse andünsten.
3. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe das Gemüse ablöschen und bei mittlerer Hitze 40 Min. köcheln lassen.
4. Währenddessen den Schnittlauch kleinhacken.
5. Die Suppe Pürieren, Sahne und Schnittlauch hinzugeben, würzen und fertig!

Zutaten (für 4 Portionen):

Radieschensuppe

- 2x Bund Radieschen + 1/4 der Radieschenblätter aufheben
- Eine Große Kartoffel
- 1x Zwiebel
- 25 g Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- 125 ml Essig
- 100 ml Sahne
- 200 g Schmand
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- Etwas Kresse
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Radieschensuppe

1. Die Zwiebeln und die Kartoffel schälen und in Würfel schneiden. Die Radieschen werden auch geschnitten.
2. Die Butter im Topf schmelzen und das Gemüse andünsten.
3. Die Radieschenblätter werden gehackt und ebenfalls im Topf angebraten.
4. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe das Gemüse ablöschen und bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen.
5. Die Suppe Pürieren, Essig, Sahne, Schmand, Tomatenmark und Senf hinzugeben, würzen und fertig!

Beide Suppen zur Hälfte auf der einen und zur anderen Hälfte auf der Seite servieren und die Kresse als Topping darauf streuen.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

BSF Jugendclub Am Treffpunkt

7) Die Unterirdische

Deutschland

Sie ist eine Eigenkreation aus Hessen, wo wir seit über 40 Jahren gerne leben und gerne Suppen kochen und essen. Es handelt sich um eine wärmende Wintersuppe.

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Kartoffeln
250 g Süßkartoffeln
200 g Möhren
120 g Knollensellerie
100 g Pastinaken
120 g Zwiebeln
20 g Knoblauch und
20 g Ingwer
1000 ml Wasser
200 ml Orangensaft
eine 400 ml-Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer
sowie Olivenöl zum Anschwitzen der Zwiebeln. (Wer will kann auch noch Muskatnuss zugeben)

Zubereitung :

Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in Olivenöl glasig anschwitzen, sämtliche Gemüse in ca. kirschgroße Stücke schneiden (damit sie schneller garen, Ingwer reiben oder in sehr dünne Scheiben schneiden) und alles zu den Zwiebeln geben, mit dem Wasser auffüllen und ca. 20 Min. köcheln, bis das Gemüse gar/weich ist. Mit dem Mixstab pürieren, mit O-Saft, Salz und Pfeffer und evtl. Muskat abschmecken.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Cornelia und Joachim Lehmann

8) Grünborschtsch

Ukraine

Erinnerungen an meine Kindheit, mit meinem Dorf und meiner Großmutter verbinde ich mit dieser Suppe.

Spezialitäten aus diesem Land sind: Borschtsch (Rübensuppe), Grünborschtsch, Knödel aus Kartoffeln.

Zutaten (für 4 Portionen):

25 ml Öl

2 l Wasser

4 Kartoffeln

100 g Reis

2 Eier

1 Karotte

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer

Lorbeerblatt

Petersilie

Dill

Sauerampfer (wenn man keinen Sauerampfer hat, geht es auch ohne)

Zubereitung:

Möhren putzen und raspeln, Zwiebel würfeln, beides in Öl in einem Topf andünsten, wenn die Zwiebeln anfangen braun zu werden / zu karamellisieren, das Wasser zugießen. Kartoffeln schälen und in kleine Stücke geschnitten dazu geben. Lorbeerblatt zugeben. Reis einstreuen. In der Zwischenzeit die Eier in einem separaten Topf 10 Min. hart kochen, abschrecken und in Würfel schneiden.

Petersilie, Dill und Sauerampfer hacken, zu den Kartoffeln in den Topf geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für weitere 5 Min. kochen.

Mit Ei und Dill garniert servieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Lesia Stefanovych

9) Anadolu (Anatolia) Suppe

Türkei

Anatolia befindet sich in der Mitte der Türkei. Diese Region ist sehr reich an Getreide und Milchprodukten. Damals verwendeten die Menschen dort lieber Getreide oder Milch-Produkte um Suppe zu kochen.

Wenn ich diese Suppe esse, erinnere ich mich an meine Kindheit und mein Dorf. Wir hatten immer Joghurt und Getreide zu Hause. Meine Mutter oder Oma haben immer bevorzugt, diese Suppe zu kochen.

Zutaten (für 4 Portionen):

200 ml Joghurt
ein Glas gekochter Weizen
1/2 Glas gekochte Kichererbsen
1/2 Glas gekochte Grüne Linsen
1/2 Tasse Nudeln
1 Eigelb
1 EL Mehl
ca. 250 g Joghurt
Salz

Für das Dressing:

2 EL Butter
1 EL gehackte und getrocknete Pfefferminze
2 EL gebratene Zwiebeln

Zubereitung:

Legen Sie den Weizen und die Kichererbsen über Nacht ins Wasser. Geben Sie den Weizen und die Kichererbsen mit 5 Glas Wasser in einen Schnellkochtopf und lassen Sie es kochen, bis sie weich werden. In einem anderen Topf kochen Sie die grünen Linsen mit Wasser, bis sie weich werden. Linsen und Nudeln werden in den Topf gegeben und dann geben Sie den Joghurt, das Mehl, das Ei und etwas von dem kochenden Wasser in eine Schale und rühren Sie es zügig. Wenn dies abgekühlt hat, geben Sie es dem Kochtopf zu. Geben Sie die Butter und die Pfefferminze in eine Pfanne und braten Sie es kurz an. Lassen Sie das Ganze kurz kochen und geben Sie Salz dazu. In einer Pfanne braten Sie gehackte Zwiebeln. Sie können die Suppe mit ein bißchen Zwiebeln servieren.
Guten Appetit!

Vegetarisch!

Esra Güven

10) Saba Hboub (Sieben-Körner-Suppe)

Syrien, Region Damaskus

Unser Koch Marvan Irar verbindet mit der Suppe Kindheitserinnerungen. Die Suppe war eine Alltagssuppe, die für die gesamte Familie gekocht wurde. Aufgrund der wenigen, aber sättigenden Zutaten konnte sie ohne großen Aufwand zubereitet werden und machte alle satt. Für das Team vom „Kochlöffel“ ist es eine Suppe, die uns verbindet, obwohl wir aus unterschiedlichen kulturellen Räumen stammen. Die Suppe ist ein sinnlicher Ausdruck der Ökumene.

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Linsen
100 g Rote Bohnen
100 g Weiße Bohnen
100 g Kleine weiße Bohnen
100 g Erdnüsse
100 g Kichererbsen
100 g Dinkelkörner

1-2 Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
1 Bund grüner Koriander
1 EL gemahlener Koriander
Olivenöl

Fladenbrot (flach)

Zubereitung:

Sämtliche Bohnen und Getreidesorten über Nacht in ausreichend Wasser einweichen und quellen lassen. 1 Std. Bei kleiner Hitze kochen lassen. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden, Koriander hacken, in Olivenöl anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind. Zum Bohnensud dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Fladenbrot in kleine Streifen schneiden und im Ofen backen, bis es kross ist, danach auf die Suppe geben.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Kirchengemeinde am Richtsberg

11) Punjabi Dal Suppe (Punjabi Linsen Suppe)

Punjab, Nord-West-Indien

In Indien gibt es eine große kulturelle Vielfalt. Das zeigt sich beispielsweise an den 22 verschiedenen Nationalsprachen. Trotz dieser Unterschiede gibt es auch sehr viele verbindende Dinge wie z.B. im kulinarischen Bereich ist die Linsen Dal Suppe überall bekannt. Diese Suppe erinnert mich an meine Heimat, in welcher die Linsen Dal Suppe zu den Grundnahrungsmitteln gehört. Egal ob arm oder reich, jeder isst sie zu einer Mahlzeit dazu, was das Gemeinschaftsgefühl in Indien stärkt.

Zutaten (für 8 Portionen):

200 g rote Linsen
100 g Toor Linsen
5 EL Sonnenblumenöl
2 zerdrückte Knoblauchzehen
1 TL frischer Ingwer gehackt
1 große Zwiebel gehackt
1 TL Kurkuma
1/2 TL Garam Masala
1/4 TL Chillipulver
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
1/4 TL Senfkörner
100 g gehackte Tomaten
1 TL Zitronensaft
2 TL Salz
1/4 TL Pfeffer
Asafoetida
gehackter Koriander

Zubereitung:

Die Linsen eine Stunde in Wasser einweichen lassen. Dann in einen großen Topf mit Öl die Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Garam Masala, Chillipulver, Kreuzkümmel und Senfkörner anbraten. Ebenfalls die eingeweichten Linsen und Asafoetida hinzugeben und bei mittlerer Hitze braten. Tomaten hinzugeben und mit 2 L Wasser aufgießen. Nun die Hitze reduzieren und die Suppe für 25-30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.

Hierbei ab und zu rühren. Die Suppe nochmals nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander und Zitronenscheibe anrichten. Alternativ kann man die Suppe auch mit Naan oder Reis verzehren.

Guten Appetit!

Vegan!

Nirmal Singh-Hanspal

12) Schnippsel-Boullion

Deutschland

Der sparsame Schwabe legt großen Wert auf Resteverwertung. Alte Pfannkuchen werden zum Beispiel in eine super leckere Suppe verwandelt. Als Kinder haben wir die Suppe (vor allem im Winter) besonders gern gegessen

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Suppengrün
400 ml Gemüsefond
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Riesling
1 Bund Schnittlauch

4-5 alte Pfannkuchen oder
100 g Mehl
125 ml Milch
2 Eier
2 EL Gartenkräuter
nach Belieben geriebener Käse

Zusätzlich: Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl

Zubereitung:

Mehl, Milch, Eier und Gartenkräuter zu Pfannkuchenteig zusammenrühren, mit Salz & Pfeffer würzen. Die Pfannkuchen mit Öl in einer Pfanne ausbacken & eine Seite mit Käse bestreuen. Das Suppengrün in kleine Würfel schneiden & im Topf mit Öl andünsten.

Das Suppengrün mit dem Fond, der Brühe & dem Riesling ablöschen.

10 Min. köcheln & dann mit Schnittlauch, Maggi, Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Pfannkuchen in dünne Flädle schneiden, in die Suppe werfen & genießen :)

Guten Appetit!

Mit Alkohol!

Sandra Witt

13) Galushkisuppe

Ukraine

Die Liebe zum Land wird auch übertragen durch das Kochen. Die Ukraine ist nicht nur für ihren Borschtsch bekannt, sondern auch für eine große Auswahl an Gerichten, die aus Produkten zubereitet werden können, die in jedem Supermarkt und in jeder Region erhältlich sind. Diese Suppe hat die Oma einer der Bewohner:innen für sie immer gekocht.

Zutaten (für 4 Portionen):

4 Hähnchenschenkel
16 Kartoffeln
2 Möhren
2 Zwiebeln
2 Eier
200 g Mehl
Salz, Pfeffer
50 g Dill & Petersilie
100 ml Sonnenblumenöl
100 g Smietana (saure Sahne aus Osteuropa)
Wasser nach eigenem Ermessen

Zubereitung:

Die Hähnchenschenkel in Wasser halbfertig auskochen um eine leichte Hühnerbrühe herstellen. Währenddessen die Kartoffeln schälen und würfeln, salzen und pfeffern. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die gewürfelten Möhren und Zwiebeln darin kurz anbraten. Das Gemüse mit dem Sud zu den Hähnchenschenkeln geben. Die Kartoffeln zugeben und in der Brühe kochen. Ei mit Wasser und 25 g der Dill-Petersilienmischung und Mehl mischen. Von diesem "Teig" mit einem Teelöffel kleine Stücke "abstechen" und der Suppe zugeben. Etwa 5 Min. noch weiterkochen. Die restlichen 25 g Dill-Petersilienmischung und auf Wunsch Smietana zufügen und servieren.

Guten Appetit!

Mit Huhn!

Frauengruppe Gemeinschaftunterkunft für Kriegsgeflüchtete aus der Ukraine

14) Tortellinisuppe

Wir haben uns ein Suppenrezept überlegt, dass insbesondere auch „jungen Suppenköch*innen“ schmeckt.

Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel,
1-2 Knoblauchzehen
1 Zucchini
1-2 Esslöffel Olivenöl
1,5 l Gemüsebrühe
1 kl. Dose Tomaten
etwas Tomatenmark
je nach Bedarf Reismehl
Schmelzkäse (nach Bedarf)
ital. Kräuter (Majoran, Oregano, Thymian, Basilikum)
Salz und Pfeffer
250 g (frische) Tortellini mit beliebiger Füllung (z. B. Spinat-Ricotta) und einer Garzeit von zwei Minuten

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe(n) in kleine Würfel schneiden ca. 10 Minuten dünsten, in Würfel geschnittene Zucchini zugeben und weitere ca. 5 Minuten dünsten. Anschließend Gemüsebrühe Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwa 10 Minuten kochen; nach Bedarf Reismehl zugeben, bis die gewünschte Konsistenz der Suppe erreicht ist; Schmelzkäse (Menge und Käsesorte je nach Wunsch) zugeben; mit Gewürzen abschmecken, Tortellini zugeben und 2 Minuten in der nur noch leicht köchelnden Suppe garen.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Peter Schmittdiehl, Theo & Hauke Lackner

15) FESALA

Frankreich

Es wird schon immer sehr viel Wert auf gutes und gesundes Essen gelegt. Nicht umsonst hat die französische Küche es auf die UNESCO-Welterbeliste geschafft. Die besten Erinnerungen an Suppen sind unbedingt die Suppen, die meine Mutter uns Kindern früher gekocht hat. Als ich, einmal erwachsen, selbst angefangen habe zu kochen, habe ich diese Suppe zufällig mal bei einem Kochworkshop kennegelernt. Sie hat mir so gefallen, dass sie seitdem meine Lieblingssuppe ist.

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Fenchelknollen
2 Lauchstangen
2 Zwiebeln
Kerbel
3 dl Sahne (300 ml)
3 l Fischbouillion
1 dl Weißwein (100 ml)
120 g Mehl
100 g Räucherlachs
Butter, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. feingeschnittenes Gemüse (1 Fenchel) andünsten
2. Fischbouillion hinzufügen und köcheln lassen
3. Suppe mixen und mit Pfeffer und Salz abschmecken
4. den 2. Fenchel sehr fein schneiden, in Butter andünsten und Weißwein dazugeben
5. Räucherlachs in feine Streifen (julienne) schneiden
6. Suppe nochmal aufkochen, abschäumen und alles zusammenfügen

Das i-Tüpfelchen: Zum Schluss noch einen Schuss Pastis und ein wenig Zitrone. Fertig:)

Bon appétit! Guten Appetit!

Mit Fisch!
Mit Alkohol!

Nastas Bourdin

16) Borsch

Ukraine

Wir kochen einen ukrainisches Borsch, es gibt mehrere regionale Varianten, aber wir präsentieren ein klassisches Rezept.

Im Jahr 2022 wurde der ukrainischer Borsch vom kulturellen Erbe der UNESCO anerkannt.

Zutaten (für 4 Portionen):

ca. 1 kg Fleisch (Rindfleisch mit Knochen)

4-5 Kartoffeln (2 Stück mittlerer Größe)

1 mittlere Karotte

1 Rote Beete

1 Paprika

1 Weißkohl (1 mittelgroßer Kopf)

0,5 Liter Tomatensaft

3-4 Esslöffel Tomatenpaste

3-4 Knoblauchzehen

Lorbeerblatt

Pfefferkörner (8-10)

Dill und Petersilie

Zubereitung:

Das Fleisch in einen Topf geben und mit 3 l Wasser zur Brühe kochen.

Das Fleisch herausnehmen. Kartoffeln in Würfeln schneiden und in die Brühe geben.

Weißkohl kleinschneiden und dazugeben.

Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Gehackte Karotte hinzugeben.

Danach fügen Sie in Würfel geschnittene Rote Beete und die klein geschnittene Paprika

hinzu und braten alles für weitere 4-5 Min.

Tomatenpaste, Tomatensaft und 200-300 ml Brühe in die Pfanne und lassen alles weitere 20-25 Min. köcheln. In der Zwischenzeit frische Kräuter fein schneiden,

Knoblauch pressen und Pfeffer mahlen. Alles in den Topf mit der Brühe geben.

Vom Herd nehmen, und zugedeckt 15-20 Minuten stehen lassen. Danach können Sie den Borsch mit Sauerrahm und frischen Kräutern servieren.

Dazu passen frisch gebackene Brötchen aus Weißmehl.

Guten Appetit!

Mit Rind!

Ella Schmidt / Rettungsarche e. V.

17) Panera Broccoli Cheddar Soup

USA

Die Panera Bread Company ist eine amerikanische Kette von Restaurants, die u.a. für ihre Suppen zum Lunch berühmt ist. So gehört auch die Broccoli Cheddar Soup zum Menü und ist eine der bekanntesten und beliebtesten Suppen. Es existieren viele verschiedene Familien- (Geheim-) Rezepte, die versuchen dem Geschmack des Originals so nah wie möglich zu kommen.

Dieses Rezept ist eine persönliche Variante der Panera Broccoli Cheddar Soup, welche ich während meiner Zeit in den USA kennengelernt und perfektioniert habe.

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Butter
2 Zwiebeln, gewürfelt
½ Staupe Sellerie, gewürfelt
2 geh. EL Mehl (oder Maismehl; glutenfrei)
1000 ml hausgemachte Brühe (Gemüse oder Huhn)
600 ml Sahne
500 ml Milch
ca. 500 g Broccoli, in Stücken (mundgerecht)
4 Karotten, julienne
500 g würzigen Cheddar Käse, gerieben
2 TL Muskatnuss
Salz, Pfeffer, Knoblauch- & Chili-Pulver nach Geschmack

Zubereitung:

Butter bei mittlerer Hitze in einen großen Topf geben. Zwiebeln & Sellerie dazugeben und etwa 5 Minuten dünsten, bis die Zutaten weich sind. Das Mehl einrühren und 1 weitere Minute dünsten. Unter ständigem Rühren langsam die Brühe, Sahne & Milch hinzugeben, bis es eindickt. Wenn die Suppe zu dick ist, Wasser hinzufügen. Hitze reduzieren und dann Broccoli & Karotten hinzugeben. Die Hitze niedrig halten und etwa 15 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Sobald das Gemüse (nicht zu) weich ist, mit den Gewürzen abschmecken. Ca. 2 Suppenkellen von der Suppe pürieren und in die restliche Suppe einrühren, so wird die Suppe geschmeidig. Den Cheddar Käse hinzufügen und einrühren, bei niedriger Hitze. Mit Brot, Cheddar Crisps, Sour Cream oder einem beliebigen Topping servieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Vladislav Kargapolov