

Inhaltsverzeichnis

1) Großmutter's Suppe	2
2) Gemüsesuppe	3
3) Suppe aus grünen Erbsen mit Spargel	4/5
4) Linsengrinsen :-)	6
5) Iss Curry du Lauch	7
6) Tomaten-Pfirsich-Suppe indischer Art	8
7) Rote-Linsen-Möhren-Suppe	9
8) Traditionelle Wintersuppe aus Ostanatolien mit Buchstabennudeln	10
9) Asch-e Reschte	11/12
10) Bortsch	13
11) Somalische Fleischsuppe	14
12) Rumfordsuppe	15/16
13) Karottensuppe	17
14) Vegane Gulaschsuppe	18/19

1) Großmutter's Suppe

Syrien

Das Land zeichnet sich durch die Freundlichkeit und Großzügigkeit der Menschen aus. Ebenso durch die archäologischen Denkmäler. Diese Suppe erinnert mich an meine Kindheit im Winter.

Zutaten (für 4 Portionen):

3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
200 g braune Linsen
200 g kl. Nudeln
1/4 l Wasser
1 TL Cummin
1 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
1 TL Kümmel

Zubereitung:

Das Wasser in den Kochtopf gießen. Sobald es kocht, die Linsen dazu geben. Nach 10 Min. die kleinen Nudeln dazugeben und für weitere 10 Min. kochen. Salz, Kümmel und schwarzen Pfeffer dazu geben. In einem zweiten Topf die klein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl anbraten und zu der Suppe geben.

Ich hoffe, es ist sehr lecker. Guten Appetit!

Vegetarisch!

Ahmad Abdul Karim Alish / Marburg

2) Gemüsesuppe

Syrien

Das Besondere an diesem Land sind altes Erbe, Gastfreundschaft und Liebe. Diese erinnert mich an meine Kindheit und meine Familie.

Zutaten (für 4 Portionen):

2 EL Sonnenblumenöl
1 Zwiebel
1 Zucchini
100 g Karotten
2 Kartoffeln
100 g Brokkoli
100 g Blumenkohl
100 g Erbsen
Salz, Pfeffer
1/4 TL Muskatnuss
1 L Wasser

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden, mit Sonnenblumenöl in einem großen Topf anbraten. Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazugeben und kurz mitbraten.
2. Wasser dazugeben und mit gebratenem Gemüse kochen ca. 20 Min. kochen.
3. Mit dem Mixstab pürieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Rawan Khanaty / Marburg

3) Suppe aus grünen Erbsen mit Spargel

Deutschland

Die Suppe erinnert an Frühling oder eine Feier im Sommer mit guten Freund*innen oder Familie unter schattigen Bäumen.

Zutaten (für 4 Portionen):

750 - 1000 g TK-Erbsen

5 Stangen Spargel weiß (möglichst dünn, kann auch in der Spargelsaisoneingefroren werden, notfalls TK-Spargel)

1 mittlere bis große Kartoffel

1/4 Sellerie (kann man auch weglassen)

1 große Zwiebel

1 - 2 Karotten

1 dünne Lauchstange

ca. 1,5 cm Ingwer

1 Dose Kokosmilch

frische Minze

frische Petersilie

1 Limette (oder Limettensaft)

Salz

Pfeffer

Muskat

Tabasco (kann man auch weglassen)

Weißwein (kann man auch weglassen)

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen, kochen (Schalen und Wasser aufheben). Spargel schälen, in ca. 1 cm lange Stücke schneiden (kann auch in der Spargelsaison eingefroren werden, sehr dicke Stangen ggf. Längs halbieren, Schalen aufheben). In der Kartoffel-/Selleriebrühe aus gesammelten Schalen eine Brühe kochen. (Hier können die gesammelten Schalen der Spargelsaison aus dem Gefrierfach zum Einsatz kommen). Zwiebel grob schneiden und mit etwas Öl goldgelb andünsten. Brühe in einen Topf geben, Kokosmilch, Kartoffeln, Sellerie, Zwiebeln, geriebenen Ingwer, 2/3 der Erbsen hinzufügen und Suppe kurz kochen. Karotte (n) ungeschält mit einem Speziälschäler oder einer Reibe in dünne Streifen schneiden, mit dem Messer auf ca. 1-2 cm kürzen. Das Grüne vom Lauch in dünne Streifen schneiden (dicke Lauchstangen der Länge nach halbieren). Zur Suppe Minzblätter hinzugeben, das Ganze pürieren. Spargel, Karotte und Lauch sowie

1/3 der Erbsen nur kurz beim Erhitzen dazugeben (nicht kochen!).

Servieren:

Vor dem Servieren ggf. Noch etwas Flüssigkeit (Wasser, Weißwein) hinzugeben. Suppe mit Petersilie servieren.

Variante: Teilweise grüner statt weißer Spargel (oder anderes Gemüse verwenden).

Genießen: Die Suppe kann heiß, im Sommer aber auch lauwarm oder kalt gegessen werden.

Guten Appetit!

Vegan!

Wahlweise mit Alkohol!

Ev. Kirche am Richtsberg / Marburg

4) Linsengrinsen :-)

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

Zutaten (für 4 Portionen):

200 g Rote Linsen
4 große Karotten
1 rote Paprika
2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
2 cm Ingwer
2 L Gemüsebrühe
2 EL Sojasoße
2 EL Essig
2 TL Tomatenmark
1/3 – 2/3 Chilischote (je nach Schärfe)
Gewürze (Kreuzkümmel, Currypulver, Salz, Pfeffer)
Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Das gesamte Gemüse (Karotten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch) in kleine Würfel schneiden und die Linsen waschen.
2. Öl in den Topf geben und die Gewürze solange darin anrösten, bis es würzig riecht.
3. Danach die Zwiebeln, Karotten, Ingwer und Knoblauch hinzugeben und anbraten.
4. Zum Schluss kommt die Paprika und die Chili hinzu und alles wird mit Brühe abgelöscht.
5. Nun kommen die Linsen in den Topf und alles wird ca. 20 Min. gekocht. (Vorsicht! Die Linsen können leicht anbrennen, also immer gut den Topf rühren).
6. Sojasoße und Essig hinzugeben und nach Bedarf abschmecken und FERTIG.

Guten Appetit!
Vegetarisch!

BSF Jugendclub "Am Treffpunkt"

5) Iss Curry du Lauch

Zutaten (für 4 Portionen):

1 kg Vegane Chunks (z.B. von Aldi)
1 Stange Porree
500 g Champignons
2 rote Paprikaschoten
2 große Zwiebeln
1 Becher Sahneschmelzkäse (ca. 200 g)
1 Becher Kräuterschmelzkäse (ca. 200 g)
1 L Gemüsebrühe
200 g Bergkäse, würzig
150 ml Schlagsahne
50 ml Teriyakisauce
4 TL Currypaste, rot
3 EL Mehl
2 EL Currypulver
3 EL Petersilie
50 g Butter
Salz, Pfeffer
Öl zum Braten

Zubereitung:

Porree schneiden und garen. Vegane Chunks schneiden und anbraten. Paprika schneiden, Zwiebeln schälen und zusammen mit der Paprika in etwas Öl anschwitzen. Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons zugeben und anschwitzen, danach beiseite stellen. Die angebratenen Chunks mit der Margarine oder Butter wieder in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Das Mehl und das Currypulver zugeben, kurz anschwitzen und dann mit der Brühe ablöschen. Den Streichkäse zugeben und bei mittlerer Hitze unter rühren schmelzen lassen, die Sahne einrühren. Die vorbereitete Paprika-Zwiebel-Pilz-Mischung sowie den gegarten Lauch zugeben und mit der Teriyakisauce, der Currypaste und etwas Pfeffer abschmecken. Bei geschlossenem Deckel noch ca. 5 Min. bei kleiner Hitze durchziehen lassen, gelegentlich umrühren und den Bergkäse einrühren. Zum Schluss die Petersilie untermischen und die Suppe heiß servieren.

Guten Appetit!
Vegetarisch!

BSF Jugendclub Damaschkeweg

6) Tomaten-Pfirsich-Suppe indischer Art

Die Erinnerungen, die damit verbunden sind, stammen aus dem Urlaub. Es ist die Mischung verschiedener Besonderheiten, verschiedener Länder.

Zutaten (für 4 Portionen):

Pro Person:

1/2 Zwiebel

1/2 Knobiezehe

3 Tomaten

1/2 Pfirsich

1/4 Pepperoni

100 ml Gemüsebrühe

1 Handvoll Kichererbsen

1 TL Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 Prise Curry

1 Prise Garam Masala

1 Prise Basilikum

Zubereitung:

Tomaten häuten und hacken, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und anbraten. Mit Brühe und den Tomaten ablöschen. Mit den Gewürzen abschmecken und 10 Min. köcheln lassen. Nochmals abschmecken, Kichererbsen zugeben, umrühren und genießen.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Bifröst Kulturförderung e.V. / Jacqueline Wende

7) Rote-Linsen-Möhren-Suppe

Wir lieben Suppen und versuchen Neues zu kreieren. (z.Z. sind Asiatische / Orientalische Gewürze bei uns beliebt)

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g Rote Linsen
300 g Möhren
150 g Süßkartoffeln
70-80 g Sellerie
70-80 g Zwiebeln
2-3 Zehen Knoblauch
etwas Zitronensaft
200 ml Kokosmilch
1 L Bio-Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Cayenne-Pfeffer, Tandoori-Gewürz

Zubereitung:

Gemüse klein würfeln. Klein geschnittene Zwiebeln und Knoblauch in reichlich Olivenöl anschwitzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und das Gemüse darin weich kochen. Kokosmilch zugeben und fein pürieren. Anschliessend die Roten Linsen zugeben und in 10-12 Min. bissfest köcheln. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und reichlich Tandoori (indische Gewürz-zubereitung) zugeben. Zum Abrunden etwas Zitronensaft und je nach Schärfewunsch Chili oder Cayenne-Pfeffer zufügen.

Guten Appetit!

Vegan!

Cornelia & Joachim Lehmann

8) Traditionelle Wintersuppe aus Ostanatolien mit Buchstabennudeln

Die Suppe kommt aus Ostanatolien. Da ist der Winter sehr kalt und es gibt viel Schnee, deswegen hatten die Menschen früher Probleme mit frischen Lebensmitteln im Winter. Aber sie haben Getreide (Couscous, Kichererbsen, Bohnen, Mehl) gelagert und konnten so die Wintersuppe kochen.

Wenn es draußen kalt ist und wenn es schneit, wird diese Suppe gekocht. Elif verbindet damit Winter, Schnee, Familie, gesellige und gemütliche Abende und ihre Oma.

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Lammfleisch mit Knochen, am besten Lammrippen und Lammnacken
1 Tasse Kichererbsen
1 Tasse Weiße Bohnen
1 Tasse Couscous
3 Tassen Mehl
100 g Butter
1 kleine Zwiebel
0,5 TL Paprikapulver
(Buchstabennudeln)

Zubereitung:

- Kichererbsen am Abend vorher in zwei Tassen Wasser einweichen.
- Couscous, Mehl, Wasser und Salz zu einem Teig verarbeiten. Aus dem Teig haselnußgroße Kugeln rollen.
- Das Lammfleisch mit den Knochen in einem Topf heiß anbraten, dann zwei Liter Wasser dazugeben und ca. 1 Stunde kochen lassen. Danach gekochte Kichererbsen und Bohnen und Couscous dazugeben. Noch eine Stunde kochen lassen.
- (Die Buchstabennudeln in die Suppe geben.)
- In einer Pfanne Butter mit Zwiebeln braten bis die Zwiebeln schön braun sind. Danach Paprika dazugeben.
- Alles in die Suppe geben. Umrühren und fertig.

Guten Appetit!
Mit Lamm!

9) Asch-e Reschte

Iran

Diese Suppe zählt zu den traditionellsten und bekanntesten Suppen im Iran, die bei den Festen und Feierlichkeiten in großer Menge gekocht wird.

Zutaten (für 4 Portionen):

100 g Kichererbsen
100 g Kidneybohnen
100 g weiße Bohnen
100 g Linsen
2 große Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
3 EL getrocknete Minze (optimalerweise Nanaminze)
1 kg frische Kräuter in gleichen Teilen (Schnittlauch, glatte Petersilie, Koriander, Spinatblätter, ev. Frühlingszwiebeln, ev. Rote Rüben Blätter)
alternativ eine getrocknete Kräutermischung für Asch aus orientalischen Supermärkten.
200 g Reschte-Nudeln
Salz, Pfeffer, kurkuma
Öl

Zubereitung:

1. Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag die Linsen für 2-3 Std. Einweichen. Danach die Bohnen und die Linsen in ein Sieb abgießen und jeweils einmal mit frischem Wasser abspülen.
2. Zwiebel in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit etwas Öl langsam goldbraun anbraten. Dann die Hitze auf kleinste Stufe reduzieren. Zwiebeln mit Kurkuma bestreuen, gut umrühren und noch einmal für 2 Min. rösten.
3. Die Hälfte der Zwiebeln aus dem Topf heben und für die spätere Garnitur in eine Schale geben und beiseite stellen.
4. Nun den Topf zurück auf den Herd stellen und 1 EL Minze (in der Hand fein vermahlen) zu den verbliebenen Zwiebeln geben und kurz mitrösten bis intensiver Pfefferminzduft aufsteigt. Mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen.
5. Die Bohnendazugeben, einmal auf höchster Stufe kurz aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze für etwa 1 1/2 Stunden köcheln lassen.
6. Inzwischen die Kräuter waschen, trocknen und die groben Stiele entfernen.

Alles fein hacken. Alternativ geben Sie die Kräutermischung für 10 Min. in lauwarmes Wasser zum Einweichen und sieben es dann ab. Die Kräuter haben nun stark an Gewicht und Volumen dazugewonnen.

7. Dann abermals 1 Liter Wasser zu den Bohnen zufügen und die Kräuter mit in den Topf geben und gut umrühren. Salz und Pfeffer zufügen und 40 Min. zu einer dicken Suppe einkochen.

8. Zum Schluss Nudeln und Linsen zugeben, vorsichtig umrühren und nochmals 30 Min. köcheln lassen.

9. Die Garnitur vorbereiten: Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne in Öl goldbraun anbraten. Die restliche getrocknete Minze darüber reiben und kurz rösten, dann zu den Zwiebeln in die Schale geben.

10. Die fertige Suppe (Asch) mit den Nudeln in tiefe Teller füllen und die geröstete Zwiebel-Knoblauch Garnitur in der Mitte platzieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Behrouz Sajjad
Kian Kazemzade

10) Bortsch

Ukraine

Die Suppe erinnert an die Heimat, die Kindheit, die Geborgenheit, die Familie. Unsere Flagge symbolisiert den blauen Himmel über Weizenfeldern.

Zutaten (für 4 Portionen):

1/2 kg Rote Beete
1/2 Weißkohl
1 Hähnchen
1 Zwiebel
1 Karotte
4 Kartoffeln
1/2 L passierte Tomaten
1 TL Essig / Zitronensaft
1 Becher Schmand
Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter

Zubereitung:

1. Hähnchen in 3 L Salzwasser kochen.
2. Karotte und Zwiebel hacken und braten.
3. Weißkohl, Kartoffeln und Rote Beete in kleine Stücke schneiden und in die Brühe geben. Pfeffer und Zitronensaft dazu geben.
4. Karotte und Zwiebel dazu geben.
5. 15 Min. köcheln lassen.
Mit Schmand servieren.

Guten Appetit!

Mit Huhn!

Team "Freude"

11) Somalische Fleischsuppe

Diese Suppe wird freitags gegessen und auf Festen. Dazu wird Brot serviert. Wir verbinden damit Erinnerungen an unsere somalische Kultur und unsere Familien.

Zutaten (für 4 Portionen):

2 kg Lammfleisch
1/2 kg Karotten
2 kg Kartoffeln
1/2 Weißkohl
4-5 Tomaten
1 1/2 grüne Paprika
4-5 Zwiebeln
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knolle Knoblauch
1 hanvoll Koriandersamen
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse putzen, schälen, klein schneiden und in einen Topf geben.
Lammfleisch klein schneiden und dazu geben, mit Wasser aufgießen (2-3 L) und 2 Stunden kochen.

Guten Appetit!

Mit Lamm!

Somalischer Frauenverein

12) Rumfordsuppe

Bayern

Die Rumfordsche Suppe ist die bekannteste und bedeutendste Suppe der Suppenküchen: Benjamin Thompson, Reichsgraf von Rumford erfand sie 1795 für die Soldaten der Armee seines Dienstherrn, des bayrischen Kurfürsten Karl Theodor von der Pfalz. Er kreierte in Zeiten von Krieg und Not ein preiswertes und nahrhaftes Eintopfgericht, welches kurz nach seiner Erfindung europaweite Verbreitung sowohl in der Armenfürsorge als auch in der Armeeverpflegung fand. Bereits 1798 wurde sie in Hamburg übernommen und Graf Rumford zu Ehren nach ihm benannt. Auch die Koch- und Ausgabestellen der Rumfordsuppe wurden im 19. Jh. ehrenhalber "Rumfordsche Suppenanstalten" genannt. 1802 sicherte man dem Erfinder der Rumfordsuppe in Prag einen Platz unter den ausgezeichnetsten Wohltätern der Menschheit zu.

Zutaten (für 4 Portionen):

150 g grüne Trockenerbsen
1,25 L Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Pfefferoni
50 g Graupen
250 g Erdäpfel (Kartoffeln)
1 Bund Suppengrün (Lauch, Möhren, Sellerie o. Petersilienwurzel)
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensalzpaste oder Zitronensaft
1 Bund Petersilie gehackt
Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Für das Topping

Getrocknete Brotwürfel
Olivenöl
Ital. Getrocknete Kräuter od. Kräuter der Provence

Zubereitung:

Die Trockenerbsen in 1 Liter Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser knapp bissfest garen. Dann abgießen und gut

abtropfen lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Karotte, den Sellerie und/oder die Petersilienwurzel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl glasig andünsten. Dann das kleingeschnittene Gemüse und die Kartoffelwürfel anschwitzen und alles mit der Gemüsebrühe aufgießen. Erbsen und Graupen zufügen und etwa 15-20 Minuten garen. Suppe mit Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken.

Für das Topping:

Altes Brot zerkleinern. Gutes Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Italienische oder französische Kräutermischung einstreuen und mit Brotkrumen mischen. Leicht anbräunen.

Suppe auf vorgewärmte Suppenteller verteilen, mit Croutons und frischer Petersilie bestreuen. Dazu nach Belieben Brot reichen.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Die Sozialsprechstunde "Links hilft"

13) Karottensuppe

Türkei

Türkiye / Bursa ist eine Gesellschaft, in der viele Kulturen zusammenleben. Deshalb gibt es hier eine geschmacklich sehr vielfältige Kultur.

Die Karottensuppe ist die Suppe, die ich in einem Hotel in der Türkei gegessen habe. Sie gefiel mir so gut, dass ich nach dem rezept fragte, es mir aber nicht gegeben wurde. Ich habe den perfekten Geschmack gefunden, indem ich viel (aus)probiert habe.

Zutaten (für 4 Portionen):

2 große Karotten
2 Gläser Milch
2 EL Mehl
3 EL Butter
1 Eigelb
5 Knoblauch
etwas Petersilie
1 Glas Brühe und Wasser

Zubereitung:

Lasst uns die Karotten reiben und in etwas Wasser kochen. Geben wir 3 Esslöffel Butter in einen Topf und erhitzen ihn. Geben Sie 2 Esslöffel Mehl darauf und rösten Sie es gut an. Fügen Sie 2 Gläser Milch und Wasser hinzu und verrühren Sie alles sehr schnell. Geben wir die gekochten Karotten, den geriebenen Knoblauch, die Brühe und das Salz in den Topf und rühren wir, bis es zu blubbern (?) beginnt. Vor dem Servieren die Petersilie hinzufügen und servieren.

Guten Appetit!

Vegetarisch!

Serpil Yildiz

14) Vegane Gulaschsuppe

Die ungarische Region ist berühmt für ihre reiche kulinarische Tradition, wobei eines ihrer bekanntesten Gerichte zweifellos die herzhafteste Gulaschsuppe ist.

Damals als Kinder bei Oma in der Küche haben wir leckere traditionelle Gerichte genießen dürfen. Unsere Lieblingssuppe war immer diese Gulaschsuppe. Jedoch haben wir sie nicht konventionell mit Fleisch, sondern mit einer pflanzlichen Alternative (Sojageschnetzeltes) gekocht.

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Gemüsezwiebeln
4 EL Rapsöl
3 TL Salz
4 Zehen Knoblauch
3 EL Tomatenmark
3 EL Paprikamark
4 EL Paprikapulver
150 g Sojaschnetzel
300 ml veganer Weißwein süß oder lieblich
350 g Kartoffeln
150 g Karotten
100 g rote Paprika
3 TL helle Misopaste
1 TL Kümmel
1 TL Majoran

Zubereitung:

1. Zwiebeln im Food Processor fein hacken oder mit dem Gemüsehobel fein reiben.
2. 3 EL Öl in einen heißen Topf geben, geriebene Zwiebel darin bei mittlerer bis hoher Hitze 15-20 Minuten dünsten, bis sie leicht bräunen. Ab und zu umrühren. Sobald ein Großteil des Zwiebelwassers verdunstet ist, mit 1 TL Salz würzen.
3. Knoblauch fein hacken, zusammen mit dem restlichen Öl, Paprika- und Tomatenmark in den Topf geben und 1 Minute unter Rühren braten. Paprikapulver umrühren und weitere 2 Minuten rösten.
4. Uneingeweichte Sojaschnetzel dazugeben, mit Wein und 1,75 L Wasser ablöschen und aufkochen.

zusammen mit dem Hefeextrakt zur Brühe geben.

6. Kümmel grob mörsern und zusammen mit Majoran und Thymian mit in den Topf geben.

7. Gulaschsuppe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel 40 Minuten kochen. Deckel abnehmen und die Flüssigkeit weitere 20 Minuten um etwa 1/4 einreduzieren lassen.

Guten Appetit!

Vegan!

akTIERismus e.V.