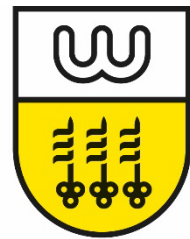


6. Internationales Crailsheimer Suppenfest

12. Oktober 2024

Rezeptheft



CRAILSHEIM



K O L P I N G
B I L D U N G



VOLKSHOCHSCHULE
CRAILSHEIM

Inhalt

Ungarische Gulaschsuppe	3
Antep Yuvarlamasi	5
Maharage ya nazi (Tansania)	7
Cheddar-Mett-Topf.....	8
Soljanka	9
Ukrainischer Borschtsch	10
Zucchini-suppe	13
„Peper Soup“ aus Ghana - Pfeffersuppe mit Hühnchen	14
Kürbis-Chili mit braunen Linsen.....	16
Syrische insensuppe	18
Kartoffelsuppe	19
Rumänische Ciorbă de Perișoare cu Tăitei de Casă	20
Türkische Linsensuppe	21
Ukrainischer Borschtsch	22
Tarhana-Suppe	23
Gurken-Kartoffel-Suppe	24
Afghanische Tarkari-Suppe	26
Hühnersuppe mit Gemüse.....	27
Peking-Suppe	29
Tarhana-Suppe	31
Ayran Aşı Çorbası	32
Borschtsch mit Sauerampfer.....	33
Kürbissuppe mit Kokosmilch	34
Marrokanische Harira	35
Indische Hühner- und Maissuppe mit Ei.....	37
Käse-Lauch-Suppe.....	38
Rumänische Ciorbă de burtă (saure Kuttelsuppe)	39
Kürbissuppe.....	40
Asiatische Nudelsuppe.....	41
Kürbissuppe.....	43
Ukrainische Fischartigsuppe „Ukha“	44

Gulaschsuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ungarn

Was ist das Besondere an dieser Region?

Ungarn ist ein schönes Land.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Die Suppe enthält gutes Fleisch und ist sehr würzig.

Zutaten (für 6 Personen):

500 g Rindergulasch (von der Wade oder Schulterblatt)

300 g Zwiebeln (ca. 3 Stück, mittelgroß)

300 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend

150 g Möhren (ca. 1-2 Stück)

2 rote Paprikaschoten

1 Knoblauchzehe

50 g Butterschmalz

1,2 Liter Rinderfond

3 EL Tomatenmark

2 EL Paprikapulver edelsüß

½ TL Pfeffer

2 Lorbeerblätter

1 Spritzer Zitronensaft

Petersilie, frisch (glatt oder kraus)

Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer

Wo erhältlich:

In der Metzgerei und auf dem Wochenmarkt

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in beliebig große Würfel schneiden. Das Rindergulasch in 0,5 cm große Würfel schneiden und etwas salzen. Butterschmalz in einem großen Topf erhitzen und bei sehr hoher Temperatur das Fleisch anbraten, so dass es schön Farbe annimmt. Aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

Die Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und das Tomatenmark ohne weitere Fett-Zugabe in den Topf geben. Alles ca. 3 Min. bei mittlerer bis hoher Temperatur

unter gelegentlichem Umrühren anbraten. Das Paprikapulver kurz unterrühren und mit Rinderfond ablöschen. Mit einem Kochlöffel evtl. vorhandenen Bratensatz lösen. Danach das bereits angebratene Rindergulasch, samt ausgetretenem Fleischsaft hineingeben.

Die Lorbeerblätter und den gemahlenen schwarzen Pfeffer hinzugeben. Die Suppe kurz aufkochen lassen. Im Anschluss bei geringer Hitze mit Deckel für 60 Min. (nach Belieben auch länger) auf der Herdplatte köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in feine Würfel schneiden. Nach Ablauf der 60 Min. die Kartoffeln und Möhren zur Gulaschsuppe dazugeben und weitere 25 Min. ohne Deckel köcheln. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und nach Belieben Cayennepfeffer abschmecken. Zum Schluss noch einmal nach Belieben abschmecken und mit frischer Petersilie servieren.

Guten Appetit!

Antep Yuvarlamasi

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Gaziantep / Türkei

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Vielfalt an Spezialitäten

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Die Erinnerung an unsere Heimat im Süden der Türkei, nicht weit von der syrischen Grenze

Zutaten (für eine größere Familie):

500 g Reis
500 g Rindfleisch
1 Glas Kichererbsen
3 Becher Joghurt
1-2 Eier
1 EL Mehl
1 Zwiebel
250 g Bulgur
½ Trinkglas voll Mehl
etwas Salz
je nach Bedarf Wasser
etwas Öl
trockene Minze

Wo erhältlich:

Im gewöhnlichen Lebensmittelmarkt oder auch im türkischen Supermarkt

Zubereitung:

Zunächst das in kleine Stücke geschnittene Rindfleisch in etwas Öl anbraten. Anschließend wird es mit ca. 1 Liter Wasser abgelöscht. Das Fleisch solange kochen, bis es durch ist.

Dann kommen die Kichererbsen hinzu. In einer separaten Schüssel wird der Joghurt mit einem oder zwei Eiern und 1 EL Mehl verrührt. Dies wird mit warmem Wasser verdünnt. Es kann auch die Brühe von der Suppe genommen werden. Anschließend den Joghurt langsam in die Suppe unterrühren. Bitte umrühren, bis die Suppe köchelt.

In einer großen Form den Bulgur mit etwas Wasser 10-15 Min. einweichen lassen. Ein Ei hinzugeben und das Ganze gut verkneten. Nach und nach Mehl dazugeben. Wenn die Masse fest genug ist, um kleine Bällchen zu formen, ist sie perfekt. Die Masse in ganz kleine Bällchen formen und zwischendurch mit Mehl bestreuen, so dass die Bällchen nicht kleben.

Die Bällchen vorsichtig in die Suppe geben und für 5-10 Min. bei niedriger Hitze köcheln. Wenn die Bällchen durch sind, den Topf vom Herd nehmen. In einer separaten Pfanne das Öl erwärmen und etwas getrocknete Minze dazugeben. Das Öl wird langsam in die Suppe untergerührt, bis das Öl und die Suppe gut vermischt sind.

Guten Appetit!

Maharage ya nazi

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Tansania

Was ist das Besondere an dieser Region?

Tolle Menschen, abwechslungsreiche Landschaft

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Gemeinsam essen verbindet und überwindet kulturelle Unterschiede und kann somit für Gemeinschaft aller sorgen

Zutaten (für 4 Personen):

1 Dose Kidneybohnen (Abtropfgewicht 500 g)
1 rote Zwiebel
1 cm Ingwer, frisch
1 Dose gehackte Tomaten
½ TL Kurkuma
1 TL Koriander
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer
2 EL Öl
3 Knoblauchzehen
350 g Kokosmilch

Wo erhältlich:

Größerer Supermarkt

Zubereitung:

Zwiebeln grob hacken. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen, Zwiebeln glasig dünsten. Ingwer und Knoblauch dazugeben und andünsten.

Gehackte Tomaten, Kurkuma, Korianderpulver und Zucker dazugeben. Bei mittlerer Hitze 2-3 Min. köcheln lassen. Kidneybohnen und Kokosmilch dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren weitere 25 Min. köcheln lassen.

Guten Appetit!

Cheddar-Mett-Topf

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Amerika

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Die Suppe eignet sich prima als Partysuppe. Sie lässt sich leicht und ohne viel Aufwand in großen Mengen herstellen und schmeckt allen Partygästen.

Zutaten (für 6 Personen):

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Süßkartoffeln
800 g stückige Tomaten
100 g rohe Schinkenwürfel
400 g Mett
8 Stiele frischer Thymian
jeweils 1 TL Curry, Kreuzkümmel und Paprika
2 TL Senf
2-3 TL Suppenbrühe
100 g Sahne
62,5 g Sahne-Schmelzkäse
75 g geriebener Cheddar Käse

Wo erhältlich:

In jedem Supermarkt

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauchzehe kleinhacken. Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Schinkenwürfel zusammen mit dem Mett (gewürztes Schweinehack) in etwas Öl kräftig krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch, Süßkartoffeln und die Hälfte des Thymians mitbraten.

Mit den stückigen Tomaten, Sahne und 750ml Wasser ablöschen. Curry, Kreuzkümmel, Paprika und eine Prise Zucker dazugeben. Senf und Suppenbrühe unterrühren. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen.

Sahne-Schmelzkäse und geriebenen Cheddar in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Thymianblättchen über die Suppe streuen

Guten Appetit!

Soljanka

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ostdeutschland

Was ist das Besondere an dieser Region?

Das Land gibt es nicht mehr, die Region aber schon noch 😊

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

An die frühere Zeit in der ehemaligen DDR und meine Kindheitserinnerungen

Zutaten (für 15 Personen):

2 kg Kasseler oder Schnitzelfleisch (Schwein), kleingeschnitten
350 g Fleischwurst oder Jagdwurst, in Würfel geschnitten
350 g Speck
4 große Zwiebeln, kleingehackt
2 Gläser Gewürzgurken, kleingehackt
2 Gläser Letscho
300 g Kirschtomaten, gewürfelt
1 Becher Schmand
Salz und Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver
Sonnenblumenöl
Ketchup

Wo erhältlich:

In jedem Supermarkt

Zubereitung:

Das Fleisch in heißem Öl in einer Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken. Ebenso den Speck scharf anbraten. Danach die Jagdwurst und die Zwiebeln hinzufügen. Alles in einen großen Topf geben. Die Gurken- und die Tomatenwürfel hinzufügen und alles mit Letscho ablöschen. Mit ein wenig Wasser auffüllen, bis die Konsistenz noch cremig, aber nicht zu dick ist. Dann ungefähr 30 Min. köcheln lassen, bis das Fleisch schön weich geworden ist. Bei Bedarf etwas Wasser und auch Ketchup dazu geben und nach Belieben nachwürzen. Zum Verfeinern gerne ein wenig Schmand hinzufügen.

Guten Appetit!

Borschtsch

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ukraine

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Ukraine ist eine demokratische parlamentarisch-präsidentielle Republik, eine freiheitsliebende, fleißige Nation, die internationales Recht achtet und eine reiche, tausende Jahre alte Kultur hat. Immer wieder kämpfte die Ukraine um ihre Unabhängigkeit. Im 21. Jahrhundert verteidigt das ukrainische Volk seit 10 Jahren tapfer sein Land gegen die russische Aggression. Dies ist auch eine Aggression der Diktatur gegen die Demokratie. Die russische Regierung auf den besetzten Gebieten der Ukraine verbrennt ukrainische Bücher, plündert Kirchen und Museen und eignet sich unsere kulturellen Werte an, während sie russische Lehrer in die besetzten Städte bringt. In den besetzten Gebieten der Ukraine werden die Einheimischen von den Russen gefoltert oder gar erschossen, wenn sie ihre Liebe zur Ukraine zeigen. Daher ist es jetzt sehr wichtig, das ukrainische Volk zu unterstützen, das nicht nur seine Freiheit, sondern auch die Demokratie als Lebensweise im Allgemeinen verteidigt. Ebenso wichtig ist die Unterstützung der ukrainischen Kultur. Unsere nationale Suppe – Borschtsch – wurde von der UNESCO als ukrainisches nationales Erbe anerkannt.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

In einer Zeit, in der mehr als eine Million Ukrainerinnen und Ukrainer Schutz vor den Schrecken des Krieges und Hilfe in Deutschland gefunden haben, ist Borschtsch für uns ein Symbol, ein Geschmack und ein Duft der Heimat, eine Erinnerung an das Zuhause, das allzu viele ukrainische Flüchtlinge nicht mehr haben.

Zutaten (für 6 Personen):

3 Liter Wasser
500 g Rindfleisch mit Knochen
2 Zwiebeln
2 Karotten
1 St. Petersilienwurzel
1 St. Rübe (roh)
1 Paprika
250 g Frische Tomaten (oder in Dosen)
4-5 Kartoffeln



250 g Bohnen roh (oder Dose)
¼ Kohlkopf
1-2 Knoblauchzehen
Piment
Lorbeerblatt
Gemüse, Salz, Zucker, Essig nach Geschmack
Saure Sahne zum Servieren (1 EL pro Portion)

Pampuschky mit Dill

300 g Mehl
7 g Trockenhefe oder 15 g Frischhefe
250 ml warme Milch
2 EL Öl
½ TL Salz

Zum Befüllen:

2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
2 EL Wasser
½ TL Salz
Dill

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Die erste Vorbereitungsstufe bei der Zubereitung von Borschtsch ist die Brühe. Sie kann im Voraus gekocht werden, da dieser Vorgang mehrere Stunden dauert. Das Rindfleisch mit Knochen waschen. 1 Zwiebel, 1 Karotte und die Petersilienwurzel hinzufügen. Wasser hinzugießen und etwa 2-3 Stunden lang kochen. Hin und wieder die Schaumkronen an der Oberfläche entfernen. Die Brühe bei schwacher Hitze kochen, damit die Brühe klar und transparent bleibt. Am Ende des Garvorgangs die Brühe salzen und Piment und Lorbeerblatt hinzufügen. Es ist besser, die Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einzuweichen – so garen sie schneller.

Wenn dies nicht getan wurde, Bohnen abspülen und in einem Topf mit Wasser kochen.

Wenn die Bohnen weich sind, das Wasser abgießen oder 1 Dose Bohnen verwenden.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in einem Topf oder in einer tiefen Pfanne anbraten, bis sie hellgelb werden. Geriebene Karotten, Rüben, gehackte Paprika und Tomaten hinzufügen. 2 Min. köcheln lassen. Salz, etwas Zucker und Essig (1

Teelöffel) hinzufügen. Alles gut vermischen, das Gemüse mit Wasser bedecken und bei schwacher Hitze 10 Min. kochen lassen.

Gleichzeitig in einen anderen Topf die Brühe gießen, Wasser auf ein Volumen von 3 Litern hinzufügen. Geschälte, gewürfelte Kartoffeln hinzufügen.

Nach 10 Minuten gedünstetes Gemüse, Bohnen und Kohl zu den Kartoffeln geben. Bei Bedarf Salz hinzufügen, alles 5 Min. kochen lassen. Den Knoblauch in den fertigen Borschtsch pressen und ziehen lassen.

Borschtsch heiß mit saurer Sahne servieren.

Pampuschky mit Dill

Hefe und Zucker in warme Milch gießen, 10-15 Minuten ruhen lassen, bis Schaum entsteht.

Öl, Salz, Mehl hinzufügen. Den Teig kneten und dann 30-40 Min. lang ruhen lassen.

Anschließend aus dem Teig Kugeln in der Größe eines kleinen Eies formen. Es sollten 10-12 Stück sein. Auf ein gefettetes Blech legen und weitere 15 Min. ruhen lassen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Pampuschky für 20-25 Min. goldbraun backen.

Zum Borschtsch werden die Pampuschky mit Machanka-Salamakha serviert. Dafür 2-3 Knoblauchzehen auspressen und mit Öl, Wasser, gehacktem Dill und Salz vermischen und separat in einer kleinen Schüssel servieren.

Guten Appetit!

Zucchini-suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Deutschland

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Wer kennt Sie nicht, die klassische Zucchini-suppe? Wir verbinden damit Erinnerungen aus der Kindheit. In Mamas oder Omas Garten wuchsen die Zucchini meist viel zu groß; und daraus wurde Zucchini-suppe gezaubert, die es den ganzen Sommer über immer wieder gab. Gegen Ende des Sommers war es einem auch vielleicht manchmal zu viel ;-)

Zutaten (für 4 Personen):

400-500 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
1 Kartoffel
600 ml Gemüsebrühe
200 g Sahne
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Muskat, Petersilie
Schmand nach Belieben

Wo erhältlich:

Gemüse am besten aus dem Garten, den Rest in jedem Supermarkt

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffel schälen und reiben. In einem Topf das Öl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch anschwitzen. Zucchini dazugeben und kurz mit anschwitzen, Kartoffeln hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Alles für 10-15 Min. weichkochen und anschließend pürieren. Sahne hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Suppe in Teller geben und mit einem Klecks Schmand servieren.

Guten Appetit!

„Peper Soup“ - Pfeffersuppe mit Hühnchen

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Gambia

Was ist das Besondere an dieser Region?

Gambia ist der kleinste Staat des afrikanischen Festlandes. Die Menschen dort gehören zu den ärmsten der Welt. Das Besondere an Gambia ist, dass es eben fast komplett umschlossen ist vom Senegal. Das Land liegt langgestreckt und schmal etwas unterhalb der Mitte des Senegal.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Es ist eine typische Suppe, die Menschen aus Gambia gerne essen, z.B. bei Zeremonien und Festen. Unter den Muslimen gibt es beispielsweise die Namensgebungszeremonie („naming ceremony“) am 8. Tag nach der Geburt des Kindes. Sie ist als "Ngente" bekannt. Gerade in diesem Zusammenhang wird die Suppe auch gerne gegessen. Die Suppe wird aber auch gegen Erkältung gekocht – bei starker Erkältung kommt mehr Pfeffer rein! :-)

Und ja, Maggi-Würfel werden in der westafrikanischen Küche oft benutzt.

Zutaten (für etwa 4 Personen):

1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen (nach Geschmack auch mehr)

2-3 Zwiebeln

3-4 Kartoffeln

verschiedenes Gemüse, z.B. 2-3 Karotten, 1 Dose Mais, 1 Dose grüne Bohnen
nach Belieben anderes Suppengemüse

1 TL Salz

2-3 Hähnchenbeine (in Gambia werden die Beine mit Knochen gekocht, es geht aber auch ohne)

Maggi-Würfel

ca. 1-1½ Liter Wasser für die Brühe

Wo erhältlich:

Gewöhnlicher Supermarkt

Zubereitung:

Gemüse waschen, schälen und klein schneiden. Hühnchen waschen, in mundgerechte Stücke schneiden, dann in kochendes Wasser geben und ca. 15-20 Min. kochen. Die kleingeschnittenen Zwiebeln sowie Pfeffer, Salz, und Brühe dazugeben. Ca. 10-15 Min. bei mittlerer oder kleiner Stufe köcheln lassen.

Anschließend das Gemüse (klein geschnittene Karotten, geviertelte Kartoffeln, Mais und Bohnen) dazu und ca. 45 Min. bei höherer Hitze köcheln lassen und anschließend ca. 15 Min. bei niedriger Hitze (bis sich die Zwiebeln im Wasser aufgelöst haben). Das Gemüse sollte dann weich sein.

Es gibt viele Varianten der Zubereitung, nähere Infos findet man z.B. auf den einschlägigen Kochportalen im Internet.

Guten Appetit!

Kürbis-Chili mit braunen Linsen

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

International

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Suppe ist keinem bestimmten Land zuzuordnen, sie ist ein gelungener Mix aus vielen unterschiedlichen Ländern von verschiedenen Kontinenten. Da sie aus vielen Regionen der Erde stammt, ist die Vielfalt das Besondere.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Ich denke an einen kalten, herbstlichen, vom Wetter her ungemütlichen und grauen Tag. Drinnen ein warmes Feuer und die leckere Suppe.

Zutaten (für 4 Personen):

1 Gemüsezwiebel
3 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
3 TL Pumpkin Spice (= selbstgemachte Gewürzmischung: 3 EL Zimtpulver, 3 TL Ingwerpulver, 1 TL Kardamom, 1 TL Muskat, 1 TL Piment und 2 Nelken fein mörsern und in ein sauberes Schraubglas füllen)
1 TL Salz
500 g Hokkaidokürbis
2 Maiskolben roh, alternativ 200 g Maiskörner
400 g geschälte Tomaten
400 ml Gemüsebrühe
150 g braune Linsen
150 g schwarze Bohnen gekocht
½ EL dunkles Kakaopulver
1 EL Schmand oder vegane Alternative

Für das Topping:

1 grüne Chili
½ Bund Koriander
2 EL Schmand oder vegane Alternative

Wo erhältlich:

Bioladen oder Supermarkt, teilweise vielleicht im eigenen Garten.

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Olivenöl in einen heißen Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Min. glasig dünsten. Kreuzkümmel, Pumpkin Spice und Salz zu den Zwiebeln geben und 6-7 Min. schmoren lassen. Ab und zu umrühren. Kürbis in 1½-2 cm große Stücke schneiden, Maiskörner längs von den Kolben schneiden. Alle restlichen Zutaten für das Chili, bis auf den Schmand, hinzufügen und aufkochen. Anschließend mit geschlossenem Deckel 25 Min. köcheln lassen. Ab und zu umrühren und gegebenenfalls etwas Brühe nachgießen. Anschließend den Schmand unterrühren. Grüne Chili in feine Streifen schneiden, Koriander zupfen. Mit Schmand, Koriander und Chili servieren.

Guten Appetit!

Aala Al Tinawie

Linsensuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Syrien

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Liebe und der Respekt der Familie sind grundlegende Bestandteile des Zusammenlebens

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

An schöne Zeiten mit der Familie

Zutaten (für 5 bis 6 Personen):

150 g rote Linsen

350 ml Wasser

1 Zwiebel

1 Karotte

3 EL Rapsöl

1 TL Salz

Gemüsebrühe nach Geschmack

Wo erhältlich:

Im gewöhnlichen Supermarkt

Zubereitung:

Zwiebel und Karotte schälen und klein schneiden. In einen Topf Öl, Zwiebeln, rote Linsen und Karotte geben und 20 Min. kochen lassen. Danach Salz und Gemüsebrühe dazugeben.

Anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Guten Appetit!

Kartoffelsuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Deutschland

Was ist das Besondere an dieser Region?

Heimat, wunderschöne Landschaften, kulturelle Vielfalt. Das Land der Dichter und Denker

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Zeit mit der Familie und den Liebsten beim gemeinsamen Essen.

Wärme an kalten Tagen.

Zutaten (für etwa 6 bis 7 Personen):

200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Karotten
1 kg Kartoffeln
20 g Butter und Olivenöl
1,5 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskat

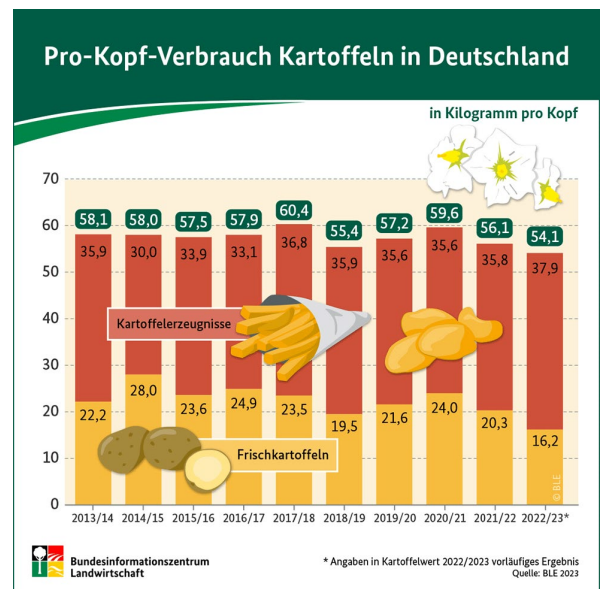
Wo erhältlich:

Beim Bauern des Vertrauens aus der Region, auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel-, Knoblauch- und Karottenwürfel in der Butter mit Olivenöl andünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben. Dann die Gemüsebrühe angießen und alles ca. 20 Min. zugedeckt garen. Die Suppe grob pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Guten Appetit!



Ciorbă de Perișoare cu Tăiței de Casă

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Rumänien

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Suppe wird gerne in der rumänischen Hauptstadt Bukarest und Umgebung gegessen.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Meine Oma hat uns diese Suppe immer im Herbst gekocht.

Zutaten (für 4-5 Personen):

3 Liter Wasser
200 g Nudeln
250 g Hackfleisch (Schwein und Pute)
2 Paprika (rot, gelb oder grün)
2 Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
1 Ei
etwas Grieß
Bors (rumänisches Gewürz)
Liebstöckel, Petersilie, Dill und Salz

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden (Zwiebel, Paprika, Karotten, Kartoffeln). Für ca. 20 Min. mit ein wenig Öl anbraten. Einen Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Dann das Gemüse hinzugeben. Das Fleisch in einer Schüssel mit Zwiebel, Salz, Pfeffer, Ei und ein wenig Grieß geben. Gut verkneten und in kleine Bällchen formen. Diese mit in den Topf geben und 20 Min. köcheln lassen. Dann Bors und Brühe hinzufügen und für weitere 10 Min. köcheln. Nudeln hinzugeben und für 5-7 Min. kochen. Herd ausschalten und Petersilie, Liebstöckel und etwas Dill hinzufügen.

Guten Appetit!

Linsensuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Türkei

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Türkei ist ein ganz besonderes Land. Die Linsensuppe wird häufig verzehrt.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Ich habe diese Suppe oft gekocht, als ich nicht bei meiner Familie war.

Zutaten (für 4 Personen):

200 g rote Linsen
1 Liter Wasser
1 Zwiebel
1 Kartoffel
1/3 EL Salz
2 g Kurkuma
5 g gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter

Wo erhältlich:

Supermarkt

Zubereitung:

Linsen waschen und 15 Min. einweichen lassen (in etwa 70°C warmem Wasser). Zwiebel und Kartoffel kleinhacken. Butter in den Topf geben. Zwiebel, Kartoffel und Linsen dazugeben. Mit 1 Liter Wasser aufgießen. Salz, Knoblauch, Kurkuma und gemahlenen Pfeffer dazu geben. 25-30 Min. auf mittlerer Stufe kochen lassen.

Guten Appetit!

Borschtsch

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ukraine

Was ist das Besondere an dieser Region?

Das ist mein Heimatland

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Diese Suppe hat meine Oma immer gekocht

Zutaten:

500 – 600 g Schweinerippe und -fleisch
2 – 3 mittelgroße Kartoffeln
1 große rote Bete und 1 Karotte
300 g Weißkohl und 1 Zwiebel
30 – 50 g Schmalz
2 Nelken, Knoblauch
1 Dose Tomaten
2 EL Tomatenmark und 2 EL Essig
5 Paprika-Erbsen, 3 Lorbeerblätter
Gemahlener schwarzer Pfeffer und Salz nach Belieben
1 Bund Dill oder Petersilie

Zubereitung:

Wasser über das Fleisch gießen und das Lorbeerblatt hinzufügen. Wenn das Wasser kocht, den Schaum abschöpfen. Bei mittlerer Hitze 1,5 Stunden garen. Lorbeerblatt und Fleisch entnehmen. Die Kartoffeln in Würfel schneiden, mit Kohl bestreuen und die Zwiebel hacken.

Den Knoblauch fein hacken. Das gekochte Fleisch in Würfel schneiden. Die Karotte fein reiben und die Rübe grob reiben. Fleisch, Kartoffeln und Kohl in die kochende Brühe geben.

Die Pfanne mit 1 EL Öl erhitzen. Die Hitze reduzieren, Zucker und Essig zugeben und gut vermischen. Tomatenmark und etwas Salz dazugeben, weiterhin gut umrühren. Die Mischung 1-2 Min. abkühlen lassen und zu der Suppe geben.

In einer Pfanne mit 1 EL Öl die Zwiebeln anbraten. Die Karotten dazugeben und für 1-2 Min. anrösten. Karotten in die Suppe geben. Lorbeerblatt, Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben.

Guten Appetit!

Tarhana-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Türkei

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Tarhana-Suppe ist in der Türkei sehr bekannt. Wenn der Winter kommt, wird sie häufig gegessen. Ihr wird eine Heilwirkung nachgesagt. Tarhana wird durch Trocknen in der Sommersonne hergestellt. Es enthält viele Vitamine. Tarhana-Suppe wird daher zum Schutz vor Krankheiten verspeist. Und wenn wir doch mal krank sind, essen wir die Suppe, um wieder gesund zu werden.

Zutaten (für 4 Personen):

2 EL Tarhana-Pulver
1 EL Butter
1 Liter Wasser
1 EL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Zitrone
Salz, Pfeffer
Evtl. schwarze Erbsen

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Butter in einem Topf bei niedriger Hitze verflüssigen. Tomatenmark und gehackten oder gepressten Knoblauch hinzugeben. Einen Liter Wasser hinzufügen. Tarhana-Pulver dazugeben. Mit Zitrone und Pfeffer abschmecken. Wer möchte, kann schwarze Erbsen hinzugeben.

Guten Appetit!

Gurken-Kartoffel-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Süddeutschland

Was ist das Besondere an dieser Region?

Hohenlohe ist eine Region mit einer starken eigenen Identität. Tradition wird großgeschrieben. Das Gefühl von Heimat ist wichtig. Gleichzeitig ist die Region auch innovativ.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Es ist ein typisches „Muss weg-Gericht“. Wenn im Gewächshaus viele Gurken wachsen, kann man nicht immer nur Salat oder Tsatsiki machen.

Zutaten (für 4 Personen):

2 Salatgurken
400 g mehlig kochende Kartoffeln
1 kleiner Apfel (Boskop)
3 EL (Oliven-)Öl
2 TL Zucker
3 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
600 ml Gemüsefond oder -brühe
150 g Frischkäse oder Schmand oder Mascarpone
Salz, Pfeffer und Muskat
Ggf. gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen

Wo erhältlich:

Am besten im eigenen Garten, sonst auf dem Wochenmarkt oder im Supermarkt

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Gurke (wenn gekauft: schälen) halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und anschließend klein schneiden. Den Apfel ebenfalls waschen, entkernen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Halbringe schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

Das Öl erhitzen, den Zucker, die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben. Das ganze leicht karamellisieren lassen. Dann die Kartoffel-, Gurken- und Apfelstücke hinzugeben.

Nach kurzem Andünsten den Gemüsefond dazu geben, aufkochen und bei geringerer Temperatur 20 Min. köcheln lassen.

Den Frischkäse (oder Schmand / Mascarpone) einrühren, die Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

Nach Belieben kann man die Suppe mit Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Guten Appetit!

Tarkari-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Afghanistan

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Diese Suppe gibt es, wenn wir Gäste zu uns einladen

Zutaten (für eine größere Familie):

1 kg Hähnchenbrust
300 g Erbsen
300 g Mais
2 Bund Koriander
200 g salziger Käse
3 Paprika (grün, rot, gelb)
3 Karotten
10 Eier
10 g schwarzer Pfeffer
4 EL Maisstärke
½ Glas Essig
Sojasauce nach Bedarf
Salz nach Geschmack

Wo erhältlich:

Asia Markt, gut sortierter Supermarkt

Zubereitung:

Die Hähnchenbrust in Wasser kochen bis sie gar ist. Anschließend das Fleisch in kleine Stücke zerteilen. Die Erbsen und Maiskörner ebenfalls kurz in Wasser kochen. Karotten und Paprika fein schneiden.

Das klein geschnittene Hähnchen zusammen mit dem Gemüse in der Hühnerbrühe kochen bis alles gut durchgegart ist. Am Ende Koriander, Essig und Maisstärke hinzufügen und gut umrühren, bis die Suppe leicht andickt.

Sojasauce, hartgekochte Eier und schwarzen Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Wer mag, kann auch frische Korianderblätter dazugeben.

Die Suppe heiß servieren und genießen!

Guten Appetit!

Hühnersuppe mit Gemüse

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Afghanistan

Was ist das Besondere an dieser Region?

Traditionelle Tänze, Handarbeit (Stickereien)

Zutaten (für 4 Personen):

4 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
200 g Hühnerbrust
1 Tomate
1 Karotte
1 TL Kurkuma
1 TL Salz
1 rote Paprika (je nach Geschmack auch weniger)
½ Dose Mais
ca. 1 Liter Wasser
1 Dose gekochte Erbsen
frischer Spinat (gehackt)
frischer Dill (gehackt)
3 EL Maisstärke

Wo erhältlich:

Supermarkt

Zubereitung:

Einen mittelgroßen Topf heiß werden lassen. Dann die Hitze reduzieren und das Pflanzenöl hineingeben. Die gehackten Zwiebeln hinzugeben und etwa 2 Min. lang anbraten. Dann die gehackten Knoblauchzehen hinzugeben und eine weitere Minute anbraten. Die Hühnerbrust hinzugeben und 5 Min. lang anbraten. Die gewürfelten Tomaten hinzu und gut anbraten, bis sie weich sind. Nun die gehackte Karotte und den gehackten Spinat hinzugeben und etwa 1 Minute lang anbraten. Mit Kurkuma und Salz würzen.

Dann fügen wir rote Paprika und Mais hinzu und rühren alles um. Ca. 1 Liter kochendes Wasser dazu gießen, den Deckel auflegen und 20 Min. lang kochen. Dann den Deckel abnehmen und die Hühnerstücke entnehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Die Erbsen und den gehackten Dill in den Topf geben und gut umrühren. In der Zwischenzeit die Hühnerstücke in eine Küchenmaschine geben und zerkleinern (oder mit zwei Gabeln).

Jetzt das zerkleinerte Huhn wieder in den Topf geben.

Um der Suppe eine gute Konsistenz zu geben, die Maisstärke in eine kleine Schüssel geben und mit ½ Tasse warmem Wasser auflösen. Diese zur Suppe hinzufügen und alles für 2 Min. lang umrühren, bis es aufkocht und eindickt.

Zum Servieren die Suppe in eine Schüssel geben. Je nach Geschmack können Koriandersamen darübergestreut werden.

Guten Appetit!

Peking-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

China

Was ist das Besondere an dieser Region?

- Mit mehr als 5000 Jahren Geschichte gehört China eine der ältesten Zivilisation.
- Essstäbchen statt Messer und Gabel.
- Esskultur: Das Teilen von Gerichten ist üblich. Speisen werden bereits in der Küche in mundgerechte Stücke zerteilt.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Ich erinnere mich an die Abende, an denen mein Vater beim Kochen auf mich gewartet hat und ich den Duft von der Suppe schon weit weg von dem Hochhaus gerochen habe.

Zutaten (für 4 Personen):

10 g Mu-Err Pilze
100 g Hähnchenbrustfilet oder Schweinenacken im Wasser gekocht
3 Bund Frühlingszwiebeln
50 g Glasnudel
1 mittelgroße Karotte
80 g Tofu
1 Ei
100 g Bambussprossen / Sojabohnen-Keimlinge
1 Liter Wasser oder Hühnerbrühe
2 EL Tomatenmark
2 EL helle Sojasoße
1 EL Sambal Oelek
1 EL Austernsauce
3 EL Reisessig
Salz, Zucker, Speisestärke

Wo erhältlich:

z.B. bei Kaufland, Edeka, Asia-Shop

Zubereitung:

Mu-Err Pilze 3 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen. Pilze, Karotte, Hähnchenbrust in feine Streifen schneiden. Glasnudeln nach Packungshinweis zubereiten und klein schneiden.

Die Sojabohnenkeimlinge abtropfen lassen, etwas zerkleinern. Tofu in kleine Würfel schneiden.

In einem großen Topf die Brühe aufkochen lassen. Fleisch, Gemüse, Tofu zugeben und aufkochen lassen. Auf kleiner Hitze ca. 10 Min. weiter köcheln lassen.

Die Frühlingszwiebeln in der Zwischenzeit putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

Die Glasnudeln zugeben. Frühlingszwiebeln zufügen und mit angegebenen Zutaten würzen und abschmecken.

Die Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren und langsam unter die Suppe rühren.

Weiter leicht köcheln lassen. Das Ei verquirlen, in die Suppe geben und umrühren.

Guten Appetit!

Tarhana-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Türkei

Was ist das Besondere an dieser Region?

Gutes und leckeres Essen. Traditionelle und vielfältige Kultur

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Dies ist eine traditionelle und einfache Suppe. Ich denke an meine Kindheit zurück.

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 EL Margarine
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Glas Tarhana-Pulver eingelegt (fertig oder selbstgemacht)
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Minze
- 1 Prise Salz

Für das selbstgemachte Tarhana-Pulver:

- 250 g Joghurt
- 2 kg Mehl
- 250 g Tomaten
- 250 g Spitzpaprika (rot)
- 250 g grüne Paprika
- 250 g Bulgur oder Kichererbsen
- 250 g grüne Linsen oder getrocknete Bohnen

Wo erhältlich:

Türkischer Supermarkt

Zubereitung:

Wenn das Tarhana-Pulver selbst hergestellt wird: alle Zutaten in einen Mixer geben. Dann 2 bis 3 Tage ruhen lassen. Margarine in einem Topf schmelzen, Tomatenmark hinzufügen und etwas anrösten. Ca 1 Liter Wasser hinzugeben. In einer Schüssel das Tarhana-Pulver zusammen mit einem Glas Wasser verrühren und mit in den Topf geben. Salz hinzufügen und alles für ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Minze und Pfeffer „dekorieren“ und genießen.

Guten Appetit!

Ayran Aşı Çorbası

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Türkei

Was ist das Besondere an dieser Region?

Traditionelle und vielfältige Kultur. Gutes und leckeres Essen.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Meine Kindheit

Zutaten (für 8 bis 10 Personen):

2,5 Gläser Weizen

1,5 Gläser Joghurt

2 EL Mehl

2 EL Butter

1 EL Öl

½ große Zwiebel

1 Prise Koriander

2 TL Salz

Wasser

Wo erhältlich:

Türkischer Supermarkt

Zubereitung:

In einer Schüssel Joghurt und Mehl mit dem Schneebesen verrühren. Ein Glas Wasser hinzugeben und nochmals verrühren. Der Weizen wird mit 4 Tassen Wasser in einen Topf gegeben und gekocht. Die kleingehackte Zwiebel und das Öl in einer tiefen Pfanne anbraten.

Den Weizen bei reduzierter Hitze köcheln lassen, die Joghurt-Mischung hinzugeben und mit einem Schneebesen verrühren. Nun warten bis die Mischung köchelt. Nach dem Aufkochen erneut die Hitze reduzieren und die Zwiebeln hinzugeben. Zum Schluss Salz und Koriander in die Suppe geben.

Guten Appetit!

Borschtsch mit Sauerampfer

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ukraine

Was ist das Besondere an dieser Region?

Reiche Ernten

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Das Andenken an meine Oma

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

100 g Sauerampfer

2 Liter Wasser

1 kg Kartoffeln

1 Möhre

1 Zwiebel

2 Eier

200 g Schweinerippe

Petersilie nach Geschmack

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Das Wasser mit Schweinerippe in einem großen Topf kochen. Die Kartoffeln dazugeben.

Währenddessen in einer Pfanne die Zwiebeln und Möhren anbraten. Die vorgekochten Eier mit in den Topf geben und noch 5 Min. köcheln lassen.

Die Zwiebeln, Möhren, Petersilie und den Sauerampfer mit in den Topf geben und genießen.

Guten Appetit!

Kürbissuppe mit Kokosmilch

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Deutschland

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Eine typische, im Herbst wunderbar wärmende, leckere Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

700 g Hokkaido-Kürbis

130 ml Orangensaft

1 Kartoffel

1 Zwiebel

500 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Öl

Curry, Salz, Pfeffer

Balsamico-Creme

Petersilie

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Kürbis gründlich waschen und mit Schale in große Würfel schneiden und dabei die Kerne mit einem Esslöffel entfernen. Die Kartoffel schälen und in große Würfel schneiden.

Zwiebel in einem großen Topf mit Öl glasig andünsten. Kürbis, Kartoffel, Kokosmilch, Orangensaft und Gemüsebrühe dazugeben, kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.

Alles pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken.

Mit Balsamico-Creme verfeinern und mit Petersilie garnieren.

Guten Appetit!

Harira

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Marokko

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Marokkanische Küche ist international berühmt. Die Großzügigkeit der Einheimischen. Die bunten Städte.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Während des Ramadans, also der muslimischen Fastenzeit, wird diese Suppe jeden Abend gekocht und gegessen.

Zutaten (für etwa 4 Personen):

300 g Lamm-/Rindfleisch, in kleine Stücke geschnitten
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Tomaten, püriert oder gerieben
2 Stangen Sellerie, fein gehackt
100 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose)
100 g grüne Linsen (eingeweicht)
1 Bund frischer Koriander, gehackt
1 Bund frische Petersilie, gehackt
2 EL Tomatenmark
100 g Fadennudeln (Vermicelli)
50 g Mehl
1 TL Kurkuma
1 TL Ingwerpulver
½ TL Zimt
1 TL Paprikapulver, Pfeffer, Salz
1,5 Liter Wasser
2 EL Olivenöl
½ Zitrone, davon den Saft
Datteln, zum Servieren

Wo erhältlich:

Kaufland, Lidl, Aldi & Co.

Zubereitung:

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln zusammen mit dem Fleisch anbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Den Sellerie, den Koriander, die Petersilie, die Tomaten, Gewürze, Kichererbsen, Linsen und Wasser

hinzufügen und alles gut vermischen. Bei mittlerer Hitze für etwa 45 Min. bis 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch und die Hülsenfrüchte weich sind. Tomatenmark hinzufügen und unterrühren. Das Mehl in einer kleinen Schüssel mit etwas kaltem Wasser anrühren, bis eine glatte Mischung entsteht. Diese dann unter ständigem Rühren in die Suppe geben, um sie etwas anzudicken. Die Fadennudeln in die Suppe geben und für weitere 10-15 Min. kochen lassen, bis die Nudeln gar sind. Harira wird traditionell mit einem Schuss Zitronensaft und Datteln serviert.

Guten Appetit!

Hühner- und Maissuppe mit Ei

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Indien

Was ist das Besondere an dieser Region?

Indische Speisen kombinieren harmonisch süße, saure, scharfe und salzige Geschmäcker.

Die Besonderheit der indischen Küche liegt in ihrer Vielfalt an Aromen und Gewürzen. Außerdem werden zahlreiche vegetarische und nicht-vegetarische Optionen angeboten.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Diese Suppe erinnert mich an gemütliche Momente mit Familie und Freunden, besonders an kalte Tage. Die wärmende Mischung aus würziger Brühe, Hähnchen und Eier schafft ein Gefühl von Trost und Zusammengehörigkeit.

Zutaten (für 5 Personen):

500 g Hähnchen
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 TL Ingwer
2 Dosen Mais
2 TL Garam Masala
1,5 Liter Hühnerbrühe
2 Eier
4 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer, Öl
Koriander

Wo erhältlich:

Z.B. im indischen Supermarkt

Zubereitung:

Hähnchen anbraten, herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten, Gewürze hinzufügen. Gemüse, Brühe und Hähnchen hinzufügen. 15 Min. köcheln. Mais hinzufügen und verquirlte Eier langsam in die Suppe gießen und umrühren. Mit Frühlingszwiebeln und Koriander servieren.

Guten Appetit!

Käse-Lauch-Suppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Mitteleuropa

Zutaten (für etwa 4 Personen):

3 Lauchstangen
400 g Kartoffeln (mehligkochend)
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl
800 ml Gemüsebrühe (oder nach Bedarf)
100 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Muskatnusspulver
60 g geriebener Käse
100 g Frischkäse
2 EL Schnittlauchröllchen
Zitronensaft nach Geschmack

Wo erhältlich:

Supermarkt

Zubereitung:

Den Lauch putzen, das dunkle Grün entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen und klein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit dem Lauch in einem heißen Topf im Öl kurz anschwitzen. Die Brühe mit der Sahne angießen, die Kartoffeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 20 Min. leise köcheln lassen.

Von der Suppe 1-2 Schöpfkellen abnehmen und fein pürieren. Zusammen mit dem geriebenen Käse und dem Frischkäse unter die Suppe rühren und mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Vor dem Servieren mit Schnittlauch bestreuen und mit geriebenem Muskat verfeinern.

Guten Appetit!

Ciorbă de burtă (saure Kuttelsuppe)

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Rumänien

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Silvester, da die Suppe besonders schwer ist.

Zutaten (für eine größere Familie):

1-2 Eigelb

8 Knoblauchzehen (gepresst)

Liebstöckel (Maggikraut) nach Bedarf

2 Peperoni

Petersilie nach Bedarf

2 EL Rapsöl

300 g Rinderknochen

250 g Rinderkutteln

Salz nach Bedarf

150 g Sauerrahm

400 g Suppengemüse (Karotten, Lauch, Petersilienwurzel, Sellerie)

1½ Liter Wasser

1 Zitrone

1 Zwiebel

Wo erhältlich:

Supermarkt, Metzgerei

Zubereitung:

Die Rinderkutteln mit den Rinderknochen, den Peperoni, dem Suppengemüse, der Zwiebel

(alles ungeschnitten) und einem Teelöffel Salz etwa 2 Stunden kochen lassen.

Nach den 2 Stunden Gemüse und Knochen herausnehmen. Nach Bedarf salzen und mit

Zitronensaft säuern. Geschlagenes Eigelb und Sauerrahm unterrühren. Öl und Knoblauch dazugeben und anschließend die Kräuter.

Abschmecken, evtl. nachwürzen und dazu gibt es, keine Frage: eine echte Tuică ...

Wer die nicht im Haus hat, soll halt nach Rumänien fahren ;-)

Guten Appetit!

Kürbissuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Deutschland

Was ist das Besondere an dieser Region?

Heimat näher Gebracht. Ein einfaches und geschmackvolles Rezept aus der Heimat.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Meine Großeltern verbrachten Tage auf dem Feld, um verschiedene Gemüsearten zu ernten. Diese durften wir im Anschluss gemeinsam frisch zubereiten.

Zutaten (für etwa 4 Personen):

800 g Hokkaido-Kürbis, geputzt

400 g Möhren

200-300 g Kartoffeln

1 St. Ingwer (4-7 cm)

1 große Zwiebel

2 EL Butter

1 Liter Gemüsebrühe

300 g Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Maggi

etwas Zitrone

Koriander als Dekoration

Wo erhältlich:

Bioladen, Kaufland, Lidl, Rewe & Co.

Zubereitung:

Gemüse schälen und in Würfel schneiden. Etwas andünsten, mit 1 Liter Brühe aufgießen und 20-30 Min. weichkochen. Kokosmilch unterrühren und nach Bedarf abschmecken mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Maggi. Mit den Korianderblättchen wird das ganze abgerundet und garniert.

Guten Appetit!

Asiatische Nudelsuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Thailand/Vietnam

Was ist das Besondere an dieser Region?

Friedliche und schöne Urlaubsländer

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Ein Gefühl von Asien

Zutaten (für 4 Personen):

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Ingwer gerieben (Menge wie 2-3 Knoblauchzehen)
2 EL Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
1 EL Panang-Currypaste
1 TL Kurkuma
Sojasauce
Fischsauce
2 EL Sesamöl
1 kleine Zucchini
1 Paprika
1 Karotte
2 Stängel Frühlingszwiebeln
Sesam geröstet
chinesische Weizennudeln

Wo erhältlich:

Im gut sortierten Supermarkt und/oder Asiamarkt

Zubereitung:

Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in Sesamöl anschwitzen, danach Knoblauch dazugeben, Kurkuma und Panangpaste dazugeben und ebenfalls bei leichter Hitze anschwitzen. Mit 0,7 Liter Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch einrühren, mit Sojasauce und Fischsauce abschmecken, Salz nach Belieben. Paprika, Zucchini, Karotte in feine Streifen schneiden und erst kurz vor dem Servieren in die Suppe legen. Nudeln 10-15 Min. in heißem Wasser ziehen lassen, nicht kochen. Nudeln in Suppenschale geben,

Suppe darüber gießen, frische Gemüsestreifen und Frühlingszwiebelröllchen sowie etwas Sesam darüber streuen.

Diese Suppe ist fleischlos, aber genau genommen nicht vegetarisch, wenn mit Fischsauce gekocht. Sie kann im Übrigen auch mit Hühnerfleischstückchen oder Krabben angereichert werden.

Guten Appetit!

Kürbissuppe

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Mitteleuropa

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hokkaido
1 Zwiebel
10 g Butter
200 ml Gemüsebrühe
400 g Kokosmilch
1 EL frisch geriebener Ingwer
4 EL Schlagsahne
Salz, Pfeffer, Curry

Wo erhältlich:

Lebensmittelgeschäft

Zubereitung:

Hokkaido-Kürbis würfeln, Zwiebeln würfeln, in Butter andünsten. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Ingwer zufügen, 30 Min. kochen. Anschließend Suppe pürieren. Zum Schluss mit Sahne, Salz, Pfeffer, Curry abschmecken.

Guten Appetit!

Fischsuppe „Ukha“

Aus welchem Land / aus welcher Region kommt die Suppe?

Ukraine

Was ist das Besondere an dieser Region?

Die Ukraine ist berühmt für ihr reiches historisches Erbe, ihre Kultur und ihre vielfältigen Naturlandschaften.

Welche Erinnerungen verbinde ich mit dieser Suppe?

Meine erste Erinnerung an das Essen der Ukha stammt aus meiner Kindheit, als wir mit der Familie zum Fischen gingen.

Zutaten (für 6 Personen):

3 Liter Wasser
1 roter Fisch (ca. 500 g)
Kopf des roten Fisches
evtl. Schwanz des roten Fisches
2 Zwiebeln
1 Karotte
3 Lorbeerblätter
Dill nach Geschmack
Piment und Pfefferkörner
Salz und gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack

Wo erhältlich:

Im Supermarkt

Zubereitung:

Den Fischkopf in einen Kochtopf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und 5 Min. kochen lassen, den Schaum abschöpfen. Eine geschälte ganze Zwiebel und, falls vorhanden, den Fischschwanz in die Brühe geben. Die Brühe 30 Min. bei schwacher Hitze kochen, dabei den Schaum abschöpfen. Die Zwiebel, den Fischschwanz und -kopf herausnehmen und entsorgen oder das restliche Fischfleisch noch abtrennen. Die Brühe durch ein feines Sieb oder eine doppelte Lage Mulltuch abseihen.

Die Brühe auf den Herd stellen und zum Kochen bringen. Die Zwiebel und die Karotte schälen, in große Würfel schneiden und in die Brühe geben. Das rote Fischfilet mit Piment, Lorbeerblättern, schwarzem Pfeffer und Salz in die Suppe

geben. 10 Min. auf kleiner Flamme kochen. Gehackten Dill zugeben und weitere 2 Min. kochen lassen.

Nach dem Kochen die Fischsuppe noch 2 Min. ziehen lassen und dann servieren.

Guten Appetit!

Impressum:

Städtische Volkshochschule Crailsheim
Spitalstraße 2a
74564 Crailsheim

Tel. 07951 403-3800

E-Mail: vhs@crailsheim.de

www.vhs-crailsheim.de

Folgen Sie uns auf Instagram:

