

Stadtallendorf



Internationales

S**uppenfest** **2019**

22. September

Suppenrezepte



„Die Welt in einem Topf“

5. Internationales Suppenfest

Wir freuen uns, dass auch in diesem Jahr motivierte Köchinnen und Köche uns einen Einblick in kulinarische Köstlichkeiten aus aller Welt geben. Denn eine gute Suppe wärmt nicht nur den Magen, sondern auch das Herz!

Wer auf den Geschmack gekommen ist, findet hier eine Auswahl der Suppenrezepte zum selber nachkochen. Herzlichen Dank an alle Köchinnen und Köche für die Preisgabe Ihrer kulinarischen Suppengeheimnisse! Hier ein kleiner Überblick über die Rezepte:

- **Schakria von Nahid Omar**
- **Malhita Suppe von Derya Sungur**
- **Tomaten-Bohnen-Suppe von Anke Koob**
- **Ashura-Suppe (süß) von Nuray Topsakal**
- **Yoğurt Suppe von Aysel Karahan**
- **Mersin Suppe von Yasemin Ögretmen**
- **Tarhana Suppe von Ziya Hayfa**
- **Hackfleischsuppe von Sorniza Gibinski**
- **Rote Linsensuppe von Hauria Obu**
- **Reissuppe von Rima Mohammed**

Die Gemeinwesenarbeit Stadtallendorf, der Ausländerbeirat Stadtallendorf und das Büro für Integration des Landkreises Marburg-Biedenkopf wünschen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!



Schakria von Nahid Omar

Zutaten:

- 1 kg Hähnchenbrust
- 1 Tasse Reis
- 1,5 kg Joghurt
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 2 Teelöffel getrocknete Minze
- 1 Liter Wasser in einem 10 Liter Kochtopf
- Salz

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust in einem Topf ca. 20 Minuten im Wasser kochen. Danach den Reis und Knoblauch hinzugeben. Solange kochen lassen, bis der Reis gar ist.
2. Den Joghurt und das Ei in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen ca. 3-4 Minuten schaumig schlagen. Die Mischung vorsichtig unter ständigem Rühren in den Topf mit Hühnchen geben. Solange unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Suppe beginnt zu kochen.
3. Mit Minze und Salz abschmecken.

Guten Appetit!



Malhita Çorbasi Kahramanmaras

von Derya Sungur

Zutaten :

- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Tasse Kidneybohnen (oder rote Bohnen)
- 1 Tasse geschlagenen Weizen
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Teeglas Öl
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 TL roter Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL getrockneter Estragon
- 1 EL Tomaten- und 1 EL Pfefferpaste
(nach Belieben nur Tomatenmark verwenden)
- Wasser

Zubereitung:

1. Kichererbsen, Kidneybohnen und den geschlagenen Weizen über Nacht in kaltem Wasser in jeweils separaten Behältern einweichen.
2. Am nächsten Tag geben Sie Wasser in einen Topf und fügen anschließend die Kichererbsen, die roten Bohnen und den geschlagenen Weizen hinzu. Kochen Sie alles weich.
3. Parallel dazu Zwiebeln in Ringe (oder nach Belieben auch kleiner schneiden und in eine mit Öl erhitze Pfanne geben. Tomaten- und Pfefferpaste hinzufügen, würzen und für ca. 4-5 Minuten anbraten.
4. Den Tomatensud unter ständigem Rühren in die kochende Brühe geben. Weitere 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren kochen lassen.

Guten Appetit!



Tomaten-Bohnen-Suppe mit Harissa und Honig

von Anke Koob

Zutaten für 4-5 Personen:

- 40 ml Olivenöl
- 1 Lauchstange, fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 TL Harissa
- 1 TL Honig
- 1 Thymianzweig
- 400g weiße Cannelinibohnen (aus der Dose)
- 400g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- 2 große Hand voll Mangoldblätter ohne Stiele
- 4-6 dicke Scheiben Sauerteigbrot
- 1-2 EL kleine Kapern
- 2 kalte hartgekochte Eier
- 2 EL Koriander, grob gehackt

Zubereitung:

1. Das Öl in einem großen Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Den Lauch darin unter gelegentlichem Rühren 5-10 Minuten weich und glasig werden lassen. Knoblauch, Kreuzkümmel, Harissa, Honig und Thymian hinzufügen. Einige Minuten weiterrühren bis der Lauch von der Mischung überzogen und die Gewürze aromatisch duften.
2. Bohnen, Tomaten, Brühe, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit dem Mangold in Streifen schneiden und in den Topf geben. In 5-8 Minuten zusammenfallen lassen und weich werden lassen.
4. Kurz vor dem Servieren das Brot grillen oder tosten und in jede Suppenschale eine Scheibe legen.
5. Die Suppe darüber verteilen. Die Portionen mit Kapern und Ei garnieren, mit etwas Olivenöl beträufeln und den Koriander darüberstreuen.
6. Servieren und schmecken lassen.

Guten Appetit!



Aschura Suppe

von Nuray Topsakal

Zutaten:

- 1 Tasse geschlagener Weizen
- 1/3 Tasse Kichererbsen
- 1/3 Tasse weiße Bohnen
- 2 TL Reis
- 12 1/2 Tassen Wasser
- 10 getrocknete Aprikosen
- 5 getrocknete Feigen
- 1/2 Tasse Rosinen
- 1 kleine Orange
- 1 2/3 Tassen Zucker
- 2 TL Rosenwasser
- 1/3 Tasse ganze Walnüsse
- 1/2 kleine Grapefruit

Zubereitung:

1. Den Weizen, die Kichererbsen und die getrockneten Bohnen waschen; Bohnen und Kichererbsen sollten in einer Tasse Wasser über Nacht aufgeweicht werden. Zeitgleich sollten Weizen und Reis in zwei Tassen Wasser aufgeweicht werden.
2. Am folgenden Tag werden in getrennten Töpfen 3 Tassen Wasser zum Weizen und 2 Tassen Wasser zu den Kichererbsen und Bohnen gegeben und aufgekocht. Der Weizen wird solange gekocht, bis sich die Hülse öffnet und die Stärke herausquillt. Die Kichererbsen können, falls notwendig auch in einem Druckkochtopf gekocht werden und für 2 Stunden in 1/2 Tasse Wasser gelegt werden.
3. Die bereits gekochten Zutaten und die Trockenfrüchte in einem Topf gemeinsam 15 Minuten kochen. Die Schale der Orange in 3-4cm lange und 1cm breite Streifen schneiden und mit dem Fruchtfleisch in den Topf geben. Weitere 5 Minuten kochen.
4. Zucker hinzufügen, 1-2 weitere Minuten kochen lassen und vom Herd nehmen. Rosenwasser unterrühren. Die fertige Speise in Puddingschalen gießen und mit Walnüssen und Grapefruit-Stücken garnieren. Am besten kalt servieren.

Guten Appetit!



Yoğurt Suppe

Von Aysel Karahan

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 gehäufte EL Mehl
- 700g Joghurt
- 5 Gläser Wasser
- 1/2 Teeglas Reis
- 1 TL Salz

Für die Soße:

- 1 Prise Minze
- 50g Butter

Zubereitung:

1. Den Reis gründlich mit Wasser auswaschen.
2. In einem Topf den Reis mit 2 Gläsern Wasser zum Kochen bringen und so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist.
3. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Mehl und 1 Ei verrühren, anschließend mit einem Blender oder Mixer glattrühren.
4. Nun die Joghurtsoße in den Topf mit dem Reis geben und nochmal 5 Minuten kochen lassen
5. Vor dem Servieren die Butter in einer kleinen Pfanne mit der Minze brutzeln und auf die Suppe geben.

Fertig ist die Suppe, guten Appetit!



Mersin Suppe

von Yasemin Ögretmen

Zutaten:

- Spinat
- Eriste (türk. Suppennudeln)
- Grüne Linsen
- Zwiebeln
- Zitronensalz
- Öl, Tomatenmark
- Salz, Paprika, getrocknete Minze
- Wasser

Zubereitung:

1. Die Linsen gründlich waschen, in einem Topf zum Kochen bringen und anschließend durchsieben.
2. Die Zwiebeln zusammen mit den Suppennudeln andünsten, bis sie goldbraun werden.
3. Nun den kleingeschnittenen Spinat dazugeben und mit Salz und Paprika abschmecken.
4. Sobald der Spinat Wasser abgibt, nochmals Wasser dazugeben und bei niedriger Temperatur solange kochen lassen, bis die Nudeln gar sind.
5. Als nächstes die gekochten Linsen dazugeben, mit Zitronensalz abschmecken und ca. 1 Minute kochen und vom Herd nehmen.
6. Vor dem Servieren Butter mit Minze in einer kleinen Pfanne dünsten und auf die Suppe geben.

Guten Appetit!



Tarhana Suppe von Ziya Hayfa

Zutaten:

- 2 EL Tomatenmark
- 3 EL getrockneter Joghurt (findet man im türkischen/arabischen Supermarkt)
- 3 EL Tarhanamehl (findet man im türkischen Supermarkt)
- gekochte weiße Bohnen
- gekochte Kichererbsen
- gekochte Kidneybohnen
- gekochte grüne Linsen
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Chilipulver
- getrocknetes, arabisches Brot

Zubereitung:

1. Als erstes in einem Topf Öl erhitzen, Tomatenmark hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend die 3 Esslöffel Tarhana hinzufügen und kurz weiter braten.
2. Zunächst mit 1 Liter kaltem Wasser aufgießen (das Wasser muss kalt sein damit keine Klumpen entstehen) und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe noch 4 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Nach und nach den Joghurt hinzugeben und dabei gut umrühren.
4. Die weißen Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen und Linsen hinzugeben.
5. Zuletzt würzen und abschmecken. Je nach Belieben könnt ihr es mit Hilfe eines Teelöffels mit Joghurt garnieren.

Guten Appetit!



Hackfleischsuppe von Sorniza Gibinski

Zutaten:

- 2-3 Lorbeerblätter
- 8-10 Pfefferkörner
- 1/2 Bund Petersilie
- 2-3 Möhren
- 2-3 Zwiebeln
- 5 Kartoffel
- 1 Tasse Milchreis
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Wasser
- 250g gemischtes Hackfleisch
- 2-3 Eier und Joghurt vermischen

Zubereitung:

1. Möhren und Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Für die Fleischbällchen Hackfleisch, Zwiebelwürfel, 2/3 des Milchreises, Olivenöl, Petersilie, Salz und Pfeffer nach Belieben zusammenkneten. Aus der Masse walnussgroße Bällchen formen.
3. Die Bällchen in einem großen Topf mit Öl portionsweise anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen. Danach alle Klößchen wieder in den Topf geben. Anschließend Wasser, Möhren und Kartoffeln dazugeben und aufkochen lassen. Die Gewürze, den restlichen Milchreis sowie 1 bis 2 Teelöffel Salz dazugeben und alles ca. 30-40 Minuten köcheln lassen.
4. Eier und Joghurt mischen und vor dem Servieren zur Suppe geben.

Guten Appetit!



Rote Linsensuppe von Hauria Obu

Zutaten:

- 250g Lammfleisch mit Knochen
- Zwiebeln
- 2 Tassen Rote Linsen
- Salz
- Paprika Molasse
- Mehl
- Öl
- getrocknete Minze
- 3 L Wasser

Zubereitung:

1. Zwiebeln würfeln und mit Öl und dem Fleisch im Suppentopf scharf anbraten bis sie glasig sind.
2. 2,5-3 Liter Wasser hinzugießen würzen und aufkochen.
3. Die roten Linsen und Paprika Molasse dazugeben und mit Deckel bei mittlerer Hitze 1,5-2 Stunden köcheln lassen.

Guten Appetit!



Reissuppe von Rima Mohammed

Zutaten:

- Reis
- Hackfleisch
- Tomatenmark
- Zwiebel
- Brühe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Hackfleisch mit Zwiebelwürfeln in einem Topf leicht anbraten.
2. Dann mit der Brühe aufschütten.
3. Tomatenmark, Reis und Gewürze hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen. Heiß servieren.

Guten Appetit!

