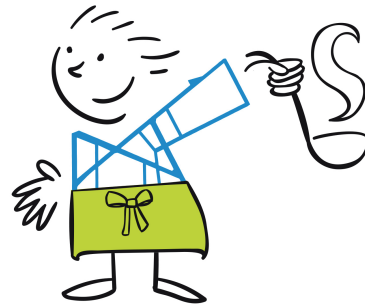




## Türkische Linsensuppe

### Zutaten für 8 Liter Suppe

- \* 2 große Zwiebeln
- \* 1 Teeglas Olivenöl
- \* 1 EL Tomatenmark
- \* 1 EL Paprikamark
- \* 1 EL getrocknete Minze
- \* 1 kg rote Linsen
- \* 1 Wasserglas Bulgur
- \* 1 TL Mehl, gebraten



Linsen und Bulgur in ausreichend Wasser ca. eine Stunde kochen und dabei häufig umrühren. Zwiebeln klein schneiden und mit Tomatenmark, Minze und Paprikamark in Olivenöl anbraten. Danach das Mehl extra anbraten, mit 1/2 Liter Wasser ablöschen und in die Suppe geben. Alles zusammen noch ungefähr 5 Minuten kochen lassen.

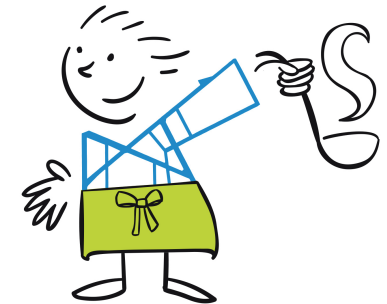
**Guten Appetit!**



## Hokaido-Kürbissuppe

### Zutaten für 6 Portionen

- \* 1 kg Hokaidokürbis
- \* 2 Zwiebeln
- \* 4 Kartoffeln
- \* 2 Karotten
- \* 130 g Butter
- \* 1 ¼ Liter Wasser
- \* 100 ml Sahne
- \* 2 EL gehackte Petersilie
- \* Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat zum Würzen



Den Kürbis teilen, die Kerne daraus entfernen, grob raspeln (beim Hokaido-Kürbis kann die Schale mit verarbeitet werden). Zwiebeln, Kartoffeln und Karotten schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in zerlassener Butter anbraten. Dann das weitere Gemüse dazugeben und mit anbraten. Das Wasser dazugeben und alles etwa 20 Minuten garen. Mit einem Mixstab pürieren und nach Bedarf mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die Sahne unterrühren und die Petersilie darüber streuen.

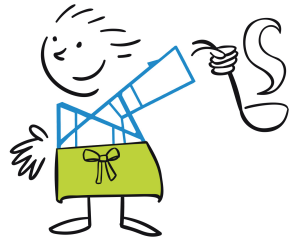
**Guten Appetit!**



## Kartoffel-Champignon-Paprika-Eintopf mit Schafskäse

### Zutaten

- \* 300 g Kartoffeln festkochend
- \* 400 g Champignons
- \* 2 Stück Paprikaschoten rot
- \* 3 Stück Frühlingszwiebeln
- \* 3 Stück Fleischtomaten frisch
- \* 1 Dose weiße Bohnen
- \* 400 g Schafskäse
- \* 2 TL (gestrichen) Salz
- \* 2 TL (gestrichen) Pfeffer
- \* 2 TL Paprikapulver scharf
- \* 3 EL Rapsöl
- \* 3 EL Tomatenmark
- \* 300 ml Gemüsebrühe



Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser bissfest kochen, Zwiebeln klein schneiden. Champignons putzen und würfeln. Paprika und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln und Champignons in heißem Öl scharf anbraten, anschließend die Tomaten- und Paprikawürfel hinzufügen. Alles einige Minuten anbraten und dann mit Brühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ca. 5 bis 10 Minuten schmoren lassen. Tomatenmark sowie Bohnen und Kartoffeln unterrühren. Mit Gewürzen abschmecken und kurz vor dem Servieren den zerbröselten Schafskäse unterheben.

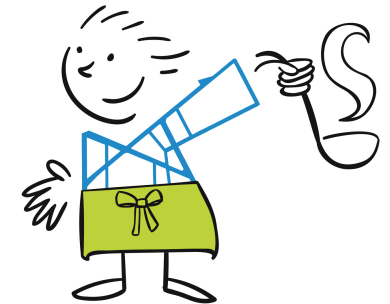
**Guten Appetit!**



## Orientalische Möhrensuppe à la Honiggelb

### Zutaten

- \* 1 kg Möhren (gewürfelt oder gerieben)
- \* 1 Stange Lauch ohne Grün (fein gehackt)
- \* 3 EL Olivenöl
- \* 2 TL Koriander (gemahlen)
- \* 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- \* 1 TL Sumach (gemahlen)
- \* 1,5 l Gemüsebrühe
- \* Pfeffer und Salz



Großen Topf auf mittlere Hitze bringen. Lauch in Olivenöl etwas anschwitzen. Möhren dazugeben und ebenfalls leicht anrösten. Dann alle Gewürze dazugeben und gut mischen. Wenn die Möhren etwas weich sind: Gemüsebrühe dazugeben. Ca. 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, dann pürieren. Konsistenz mit heißen Wasser justieren. Abschmecken. Servieren, mit Kürbiskernen garnieren. Dazu passt Baguette oder Fladenbrot.

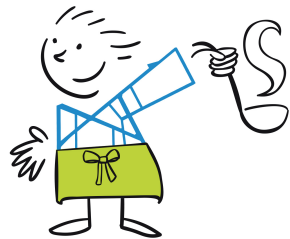
**Guten Appetit!**



## Kalte Kürbissuppe

### Zutaten für 4 Portionen

- \* 2 gelbe Paprikaschoten
- \* 1 rote Chilischote
- \* 2 Möhren
- \* 500 g Hokaido-Fruchtfleisch
- \* 1 EL Sonnenblumenöl
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* 400 g Naturjoghurt
- \* 2 EL Kürbiskerne (geröstet)
- \* Salz und Muskat zum Würzen



Die Paprikaschoten und die Chilischote waschen, halbieren und putzen. Paprika in Stücke schneiden und die Chili klein schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Kürbis in Stücke schneiden. Das Gemüse zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen. 750 ml Wasser angießen, mit Zitronensaft, Salz und Muskat würzen. Unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb passieren und abkühlen lassen. Anschließend den Joghurt einrühren, nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen und abschmecken. Bis zum Servieren mindestens zwei Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren mit Kürbiskernen bestreuen.

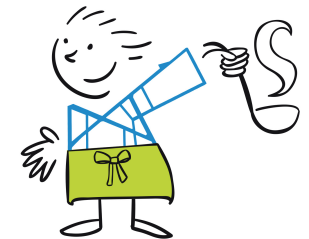
**Guten Appetit!**



## Okroschka: Russische kalte Suppe

### Zutaten für 6 Portionen

- \* 400 g festkochende Kartoffeln
- \* 4 Eier
- \* 2 Frühlingszwiebeln
- \* 1/2 Salatgurke
- \* 8 Radieschen
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* 1 Bund Dill
- \* 3 EL grober Senf
- \* 250 g Schmand
- \* 1 l Buttermilch
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Salz und Pfeffer zum Würzen



Kartoffeln in Salzwasser als Pellkartoffeln gar kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Eier 10 Minuten hart kochen, abkühlen lassen und pellen. Zwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Radieschen waschen, Wurzel und Blätter entfernen, in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch und Dill waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Eier ebenfalls in Scheiben schneiden. Senf, Schmand und Buttermilch zu einer glatten Suppe rühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, Kartoffeln, Eier, Radieschen, Gurke und Frühlingszwiebeln in die Suppe geben. Mit Dill, Schnittlauch und Pfeffer garnieren.

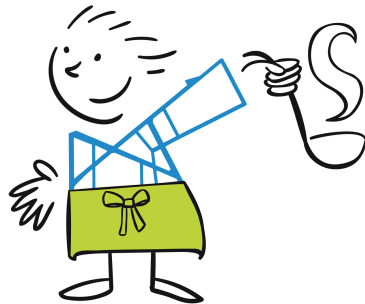
**Guten Appetit!**



## Rumänische Hackbällchensuppe

### Zutaten

- \* 2 kg Rindergehacktes
- \* 500 g Zwiebeln
- \* 300 g Karotten
- \* 3 Paprika
- \* 1 Dose geschälte Tomaten
- \* 150 g Reis
- \* 2 EL Zitronensaft
- \* Gemüse- oder Fleischbrühe
- \* Salz und Pfeffer zum Würzen



Zunächst das Hackfleisch mit halbgarem Reis, gedünsteten Zwiebeln, Salz und Pfeffer zu einem Teig verarbeiten und zu kleinen Bällchen formen. Dann das Gemüse kleinschneiden und rösten. Anschließend mit einer Gemüse- oder Fleischbrühe auffüllen. Wenn die Suppe kocht, die Klößchen hinzugeben und fertig garen. Gewürzt wird mit schwarzem Pfeffer und Zitronensaft. Die Suppe kann vor dem Servieren mit etwas saurer Sahne und Kräutern wie Petersilie oder Dill verfeinert werden.

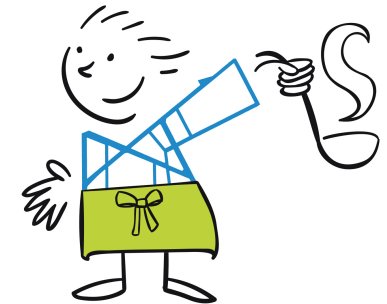
**Guten Appetit!**



## Kichererbsensuppe

### Zutaten

- \* 3 Dosen Kichererbsen
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 500 g Karotten
- \* 3 l Gemüsebrühe
- \* 10 EL Tomatenmark
- \* 2 Zwiebeln
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* Gewürze



Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln kleinschneiden. Knoblauch pressen. Dann Zwiebeln und Knoblauch in einem mittelgroßen Topf anbraten. Gewürze und das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen und kurz mitbraten. Zum Schluss die abgetropften Kichererbsen dazugeben. Gleich mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und das Tomatenmark zufügen. Ca. 5 bis 10 Minuten kochen. Vom Herd ziehen und mit Salz und Pfeffer würzen.

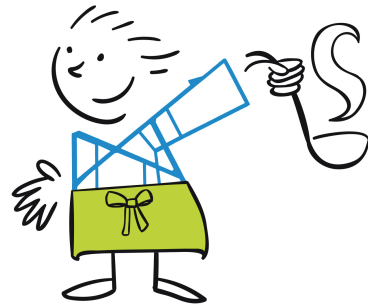
**Guten Appetit!**



## Hühnermehlsuppe

### Zutaten

- \* 1 TL Pfeffer
- \* 1 TL Cayennepfeffer
- \* 1 EL Tomatenmark
- \* 4 Hühnerkeulen
- \* 1 große Tasse Mehl
- \* Öl und Salz nach Bedarf



Hühnerkeulen abkochen. Haut und Knochen entfernen und Fleisch in Stücke schneiden. Öl, Tomatenmark, Pfeffer, Cayennepfeffer und das aufgekochte Wasser (Hühnerbrühe) dazugeben und gut umrühren. Mehl in einem extra Topf braun braten und mit Wasser ablöschen, rühren bis es cremig wird. Zuletzt die MehlsöÙe zum Fleisch geben, etwas Wasser dazugeben und köcheln lassen.

**Guten Appetit!**