

# Suppen festival

*meets*  
Pop up Suppen Restaurant  
*Leckere Suppen aus aller Welt*

## Hokaido-Kürbissuppe

### Zutaten für 6 Personen

- \* 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



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!*

# Suppen festival

*meets*  
Pop up Suppen Restaurant  
*Leckere Suppen aus aller Welt*

## 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!*

# Suppen festival

*meets*  
**Pop up Suppen Restaurant**  
*Leckere Suppen aus aller Welt*

## FrISChe LübeckeR Tomatensuppe

### Zutaten für 6 Personen

1 kg Tomaten  
2 Zwiebeln  
3 Zehen Knoblauch  
Olivenöl zum Braten  
750ml Gemüsebrühe  
3TL Tomatenmark  
nach Geschmack Salz, Pfeffer, Petersilie, Thymian, getrocknet



Die Tomaten an der Unterseite kreuzweise anritzen und in eine große Schüssel legen. Mit kochendem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten vorsichtig die Haut und den grünen Knopf auf der Oberseite von der Tomate entfernen und die geschälten Tomaten klein schneiden. Nun die Zwiebeln klein würfeln und den Knoblauch pressen. Beides in Olivenöl anbraten und nach ca. 3 Minuten die Tomatenstücke hinzugeben. Nach ein paar Minuten die Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne die Petersilie) hinzugeben und auf niedriger Temperatur 20 Minuten kochen. Das Tomatenmark unterrühren und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken und mit ein wenig frischer Petersilie servieren.

*Guten Appetit!*

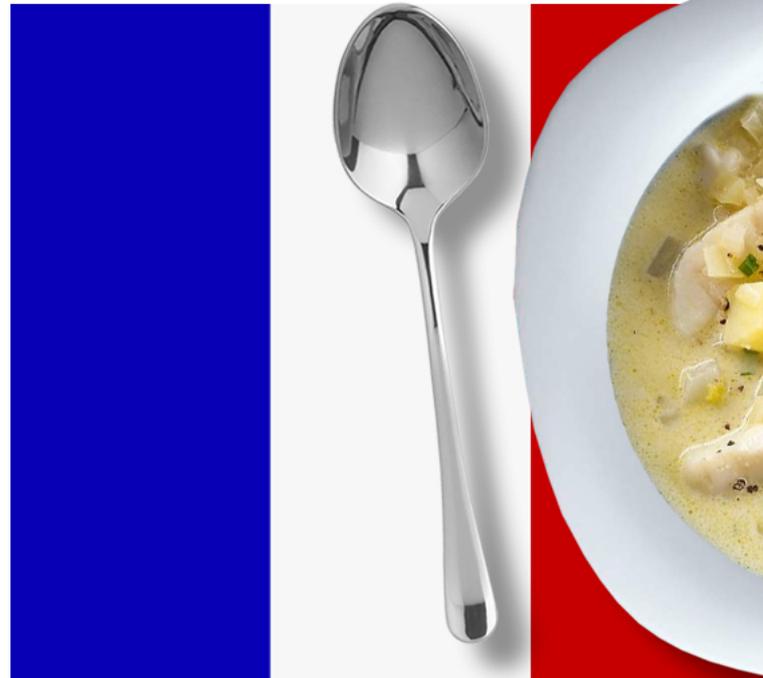
# Suppen festival

*meets*  
**Pop up Suppen Restaurant**  
*Leckere Suppen aus aller Welt*

## Bunter Fischtopf

### Zutaten für 10 Personen

1,2 kg Fischfilet  
(Dorsch, Lachs, Seelachs, etc.)  
0,8 kg Kartoffeln  
0,4 kg Karotten  
0,4 kg Sellerie  
0,4 kg Porree  
5 Paprikaschoten  
3 El Zitronensaft  
5 El Öl  
6 El Kräuter gehackt  
(Dill, Majoran, Petersilie)  
0,5 kg Joghurt  
1,5l Gemüsebrühe  
nach Geschmack Salz, Pfeffer



Fischfilet waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und, bis auf den Porree im heißen Fett dünsten. Etwas Salzen. Anschließend die Brühe hinzugießen und alles 10 - 15 min garen. Danach das Fischfilet und den Porree dazugeben und weitere 10 min garen. Die Kräuter, den Joghurt und den restlichen Zitronensaft verrühren und vorsichtig unter den Eintopf heben. Abschmecken und servieren.

*Guten Appetit!*