



Schleswig-Holsteins Suppenkochbuch
von [Köche-Nord.de](https://koeche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen
(c) 2022 Köche-Nord.de

Vorwort:

Sehr geehrte User!

In diesem kostenlosen Kochbuch möchte ich, Marcus Petersen-Clausen, Ihnen einmal 68 Suppen präsentieren. Selbstverständlich sind wieder einmal alle Gerichte in dieser PDF-Datei vegan! Außerdem habe ich alle Städte Schleswig-Holsteins mit hinter die Rezeptnamen eingefügt um den Gastronomen, Köche und auch die den Hausfrauen aus dem schönen Bundesland Schleswig-Holstein neue Stadtsuppen zu geben. Vielleicht läßt sich ja der eine oder andere anregen und findet Freude an den Rezepten Köche-Nords's.

Freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen

<https://www.koeche-nord.de>

Inhalt:

Index nach Städten Seite 03-04

Suppen Seite: 05-92

Index Suppen Seite: 94-95



Index nach Städten:

- Ahrensburg (Kreis Stormarn) Seite: 06
 Altona (gehört seit 1937 zu Hamburg) Seite: 07
 Arnis (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 08
 Bad Bramstedt (Kreis Segeberg) Seite: 09
 Bad Oldesloe (Kreis Stormarn) Seite: 10
 Bad Schwartau (Kreis Ostholstein) Seite: 11-12
 Bad Segeberg (Kreis Segeberg) Seite: 13
 Bargteheid (Kreis Stormarn) Seite: 14
 Barmstedt (Kreis Pinneberg) Seite: 15
 Bredstedt (Kreis Nordfriesland) Seite: 16
- Brunsbüttel (Kreis Dithmarschen) Seite: 17
 Büdelsdorf (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 18
 Burg (Insel Fehmarn) Seite: 19-20
 Eckernförde (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 21
 Elmshorn (Kreis Pinneberg) Seite: 22
 Eutin (Kreis Ostholstein) Seite: 23
 Fehmarn (Kreis Ostholstein) Seite: 24
 Flensburg (kreisfreie Stadt) Seite: 25
 Friedrichstadt (Kreis Nordfriesland) Seite: 26-27
 Garding (Kreis Nordfriesland) Seite: 28
- Geesthacht (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 29
 Glinde (Kreis Stormarn) Seite: 30
 Glücksburg (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 31-32
 Glückstadt (Kreis Steinburg) Seite: 33-34
 Heide (Kreis Dithmarschen) Seite: 35-36
 Heiligenhafen (Kreis Ostholstein) Seite: 37
 Husum (Kreis Nordfriesland) Seite: 38-39
 Itzehoe (Kreis Steinburg) Seite: 40-41
 Kaltenkirchen (Kreis Segeberg) Seite: 42
 Kappeln (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 43



Index nach Städten:

- Kellinghusen (Kreis Steinburg) Seite: 44
 Kiel (kreisfreie Stadt) Seite: 45-46
 Krempe (Kreis Steinburg) Seite: 47
 Lauenburg (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 48-49
 Lübeck (kreisfreie Stadt) Seite: 50
 Lütjenburg (Kreis Plön) Seite: 51-52
 Marne (Kreis Dithmarschen) Seite: 53
 Meldorf (Kreis Dithmarschen) Seite: 54
 Mölln (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 55-56
 Neumünster (kreisfreie Stadt) Seite: 57
- Neustädt (Kreis Ostholstein) Seite: 58
 Niebüll (Kreis Nordfriesland) Seite: 59-60
 Norderstedt (Kreis Segeberg) Seite: 61
 Nortorf (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 62
 Oldenburg (Kreis Ostholstein) Seite: 63
 Pinneberg (Kreis Pinneberg) Seite: 64
 Plön (Kreis Plön) Seite: 65
 Preetz (Kreis Plön) Seite: 66
 Quickborn (Kreis Pinneberg) Seite: 67
 Ratzeburg (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 68
- Reinbek (Kreis Stormarn) Seite: 69
 Reinfeld (Kreis Stormarn) Seite: 70-71
 Rendsburg (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 72
 Schenefeld (Kreis Pinneberg) Seite: 73
 Schleswig (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 74
 Schwarzenbek (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 75
 Schwentinental (Kreis Plön) Seite: 76
 Tönning (Kreis Nordfriesland) Seite: 77
 Tornesch (Kreis Pinneberg) Seite: 78
 Ueterse (Kreis Pinneberg) Seite: 79
- Wahlstedt (Kreis Segeberg) Seite: 80-81
 Wandsbek (gehört seit 1938 zu Hamburg) Seite: 82-83
 Wedel (Kreis Pinneberg) Seite: 84-85
 Wesselburen (Kreis Dithmarschen) Seite: 86
 Westerland (Kreis Nordfriesland) Seite: 87-88
 Wilster (Kreis Steinburg) Seite: 89
 Wyk auf Föhr (Kreis Nordfriesland) Seite: 90
- Schleswig-Holstein Seite: 91-92

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
 unbezahlte Werbung):

Suppen:

Aalsuppe



Leider schränken Staudämme und Wehre die natürliche Dynamik von Flüssen ein und sind laut dem BUND (in dem der Autor dieses PDF-Buchs Mitglied ist und unbezahlte Werbung für die Internetseite www.bund.net macht) unüberwindbare Hindernisse für wandernde Fischarten wie den Europäischen Aal. Die Gesamtzahl der Barrieren in Flüssen und Bächen in ganz Europa wird übrigens auf über 1,2 Millionen geschätzt was der Grund ist warum der Aal in Europa vom Aussterben bedroht ist.

Anstatt ein weiteres Aalsuppenrezept in die Welt zu setzen möchte ich Sie an dieser Stelle auf die folgende Internetseite aufmerksam machen:

<https://www.bund.net/meere/aal/>
(unbezahlte Werbung)

Suppen:



Ahrensburger Apfel - Selleriesuppe (Kreis Stormarn)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie
1 Stangen Lauch/Porree, weißer
2 Schalotten
1 Zehe Knoblauch
3 Äpfel, säuerliche (Boskop)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Zitrone
100 Gramm Olivenöl
etwas braunen Zucker
etwas Zimt
etwas Meersalz

Spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn mit einem Küchentuch kurz trocken, schälen Sie den Sellerie und schälen Sie ihn bevor Sie den Knollensellerie in Würfel schneiden. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in Würfel. Anschließend ziehen Sie auch die Knoblauchzehe ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel bevor Sie die Äpfel mit kaltem Wasser abspülen, sie kurz trocken reiben, die Äpfel von den Kerngehäusen befreien und sie auch in Spalten schneiden.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl (bitte behalten Sie 2 Esslöffel Olivenöl zurück) in einem Topf und dünsten die gesamten gewürfelten Zutaten (nicht die Apfelspalten!) bei mittlerer Hitze etwas an (bis die Zutaten etwas braun werden). Dann halbieren Sie die Zitrone, pressen etwas Zitronensaft in den Topf, geben den Zucker und das Tafelsalz dazu, füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich.

In der Zwischenzeit erhitzen Sie das restliche Olivenöl in einer Pfanne, gebe die Apfelspalten hinein und glacieren sie mit etwas Zucker. Dann geben Sie die Apfelspalten und zur Suppe geben.

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab glatt, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab und richten die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an. Zum Schluss bestäuben Sie die Suppe noch mit etwas Zimt und servieren sie dann Ihren Gästen.

Suppen:



Altonaer Austernpilzcremesuppe (gehört seit 1937 zu Hamburg)

Menge: 4 Portionen

- 1.000 Gramm Austernpilze
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 4 Esslöffel Margarine
- 100 Gramm Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1.000 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 6 Esslöffel Sherry
- 2 Teelöffel Majoran, frisch gehackt
- 2 Teelöffel Pfeffer, weiß
- 200 Gramm Crème fine

Putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in grober Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, fügen die Zwiebelwürfel und Knoblauchzehen hinzu und dünsten die Zutaten bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Anschließend geben Sie die Austernpilze hinzu und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Dann garen Sie die Zutaten bei großer Hitze und pürieren sie danach mit einem Pürierstab.

Nun schmecken Sie die Suppe mit Sherry, Majoran, Tafelsalz und Pfeffer ab und verfeinern sie mit Crème fine bevor Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Suppen:

Arniser Bierkalttschale (Kreise Schleswig-Flensburg)



Menge: 2 Portionen

320 Gramm braunen Zucker
280 Gramm Rosinen
2 Zitronen, in Scheiben geschnittene
4 Liter Bier
2 Zimtstangen

Geben Sie alle Zutaten in eine große Terrine und lassen sie sie mindestens 30 Minuten ziehen.

Dann entfernen Sie die Zimtstange, richten die Kalttschale in tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen gut gekühlt.

Suppen:



Bad Bramstedter Blumenkohlsuppe (Kreis Segeberg)

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl
1 Zwiebel
40 Gramm Margarine, zum Beispiel Deli Reform
40 Gramm Weizenmehl
1 ¼ Liter Gemüsebrühe (vegan)
125 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine)
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskatnuss

Vierteln Sie den Blumenkohl, schneiden Sie ihn in mundgerechte Stücke und spülen Sie die Stücke mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in Salzwasser wässern.

Danach kochen Sie den Blumenkohl in einem großen Topf in wenig frischem, leicht gesalzenem Wasser etwa 20 - 30 Minuten weich (je nach Größe des Blumenkohl).

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel, zerlassen die Margarine in einen weiteren Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann bestäuben Sie den Topfinhalt mit Mehl und rösten das Mehl unter Rühren etwas an. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe langsam unter Rühren an und rühren dabei die Suppe mit einem Schneebesen glatt. Danach geben Sie 2/3 des gekochten Blumenkohl dazu und lassen ihn etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze auskochen. Nach dem Garen des Blumenkohls pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und gießen die Hafersahne dazu. Dann würzen Sie das Gericht mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss und lassen das Gericht nochmal bei großer Hitze aufkochen. Nach dem Aufkochen schmecken Sie das Gericht bitte nochmal mit den Gewürzen ab.

Dann geben Sie das restliche Drittel des Blumenkohls in die Suppe, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Das Blumenkohlwasser wird bei dieser Suppe übrigens nicht verwendet, so ist der Geschmack milder. Den Sud (das Blumenkohlwasser) können Sie zu einem anderen Zeitpunkt verwenden.

Suppen:

Bad Oldesloer Bohnensuppe mit Kokosmilch (Kreis Stormarn)



Menge: 3 Portionen

1 Dose Wachtelbohnen, etwa 240 Gramm Abtropfgewicht
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
2 mittel-große Zwiebeln, grob gehackt
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten
2 Knoblauchzehen, gewürfelt
2 kleine Frühlingszwiebel(n), gehackt
1 Teelöffel Chili, gern auch Chilischote, geschrotet, trocken oder frisch
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Currypulver
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Dose Kokosmilch, 60 % Fett, etwa 400 Gramm
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie beide Zutaten von einander getrennt in Würfel. Anschließend befreien Sie die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe.

Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit Paprikapulver, Kreuzkümmel, Chili- und Currypulver und rösten die Gewürze kurz mit an. Nun geben Sie die gehackten Frühlingszwiebeln mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und dünsten die Frühlingszwiebeln etwas mit an. Danach geben Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu, rühren den Topfinhalt nochmal kurz mit dem Kochlöffel durch und fügen die Gemüsebrühe hinzu. Jetzt lassen Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen, geben danach die Kokosmilch dazu und lassen das Gericht dann weiter kochen. Wenn die Zutaten gar sind schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:

Bad Schwartauer Brokkolicremesuppe (Kreis Ostholstein)



Menge: 4 Portionen

300 Gramm Brokkoli
200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Zwiebel, rot
1-2 Knoblauchzehen
1 - 1,5 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Dose Kokosmilch, etwa 400 Milliliter
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
20 Milliliter Sojasauce, hell
etwas Tafelsalz
2 Esslöffel Rapsöl zum Braten
etwas Sesam, optional
2 Esslöffel Nussöl, optional

Ziehen Sie als erstens die Knoblauchzehen ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie die Kartoffelwürfel in kleine Würfel schneiden. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Kartoffelwürfel darin bei großer Hitze an, sodass leichte Röststoffe für den Geschmack entstehen. Danach geben Sie die gewürfelten Zwiebeln nach etwa 2 - 3 Minuten hinzu und fügen noch 1 - 2 geschnittene Knoblauchzehen hinzu.

Nun zerteilen Sie den Brokkoli in kleine Röschen, spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab und legen etwa 100 Gramm Röschen in einer Schüssel an die Seite. Den Strunk (den Stiel) des Brokkoli schneiden Sie bitte klein und geben ihn ebenfalls mit in den Topf. Dann rösten Sie die Zutaten etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Achtung: Es darf bitte nur eine leichte Bräune zu sehen sein, gegebenenfalls reduzieren Sie die Temperatur etwas! Jetzt löschen Sie die angerösteten Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und bringen sie zum Köcheln. Dann lassen Sie die Brühe so lange kochen, bis alle Zutaten schön weich sind, das dauert etwa 20 Minuten.

Alles mit einem Zauberstab pürieren. Die Konsistenz sollte schön sämig werden durch die Kartoffeln. Die Suppe aufkochen lassen. Vorsicht, sie kann anbrennen.

Suppen:

Fortsetzung: Bad Schwartauer Brokkolicremesuppe (Kreis Ostholstein)

Nach der Kochzeit gießen Sie die Kokosmilch hinzu und geben die Sojamilch mit in die Suppe. Dann erwärmen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze, sie darf nicht mehr kochen, sonst trennt sich die Sojamilch. Beim Erwärmen geben Sie einfach die kleinen Brokkoliröschen hinzu und erwärmen sie etwa 5 -7 Minuten mit (Nicht kochen!).

Nach dem erwärmen würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz, Sojasauce und schmecken sie gegebenenfalls etwas Sesam oder Nussöl ab bevor Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie die Brokkoliröschen auch in einer Pfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Speiseöl anrösten und dann zum Schluss in die Suppe geben.

Suppen:

Bad Segeberg Brotsuppe (Kreis Segeberg)



Menge: 2 Portionen

250 Gramm Mischbrot, dunkles
30 Gramm rote Linsen
5 dicke Datteln
5 mittel-große Knoblauchzehen, eingelegt
3/4 Liter Wasser
250 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)
1 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (vegan)
1 Teelöffel Currypulver
1 Teelöffel Currypaste, gelbe
3 Esslöffel Agavendicksaft

Füllen Sie das Wasser mit dem Haferdrink in einen großen Topf. Dann mischen Sie die Gemüsebrühe, das Currypulver sowie die Paste und den Agavendicksaft unter und bringen die Mischung bei großer Hitze zum Kochen.

In der Zwischenzeit schneiden Sie das Brot zunächst in Scheiben. Dann schneiden Sie die Scheiben in Würfel und geben die Würfel mit den Linsen in das Kochwasser. Anschließend entkernen Sie die Datteln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab und schneiden die Datteln mit einem großem Küchenmesser klein. Dann ziehen Sie dem Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und geben die Datteln und den Knoblauch in den Kochtopf. Danach lassen Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren (mit einem Kochlöffel) etwa 20 - 25 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, richten die Suppe anschließend in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:

Bargtheider Curry-Kartoffelsuppe (Kreis Stormarn)



Menge: 2 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

2 Möhren

1 Teelöffel, gehäuft Currypaste

1 Esslöffel, gehäuft Currypulver

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas Paprikapulver, edelsüß

2 Esslöffel Speiseöl

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

½ Esslöffel Mandelmus

1 Esslöffel Erdnussöl

Spülen Sie die Kartoffeln und die Möhren mit kaltem Wasser ab, reiben Sie beide Zutaten mit einem Küchentuch trocken, befreien Sie die Möhren von dem grünen Stielansatz und schälen Sie beide Zutaten bevor Sie sie in grobe Stücke. Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze zusammen an bis sie etwas braun werden (etwas Farbe bekommen). Abgelöscht wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe, dann fügen Sie das Mandelmus hinzu und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die Gewürze hinzu, schmecken das Gericht ab und lassen es nochmal kurz noch aufkochen. Zum Schluss rühren Sie noch das Erdnussöl damit einem Kochlöffel unter das Gericht, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Suppen:

Barmstedter Erbsensuppe mit Orangenminze (Kreis Pinneberg)



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Erbsen
4 Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
6 Zweige Minze (Orangenminze)
4 Lauchzwiebeln
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen Sie sie gründlich in der Mitte aus (in den Zwischräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie die Lauchzwiebeln von den Stielansätzen und schneiden Sie sie danach in halbe Ringe.

Spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann in Würfel. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel zusammen mit den Erbsen in einen Topf, gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten bei großer Hitze weich. Anschließend fügen Sie die Orangenminze hinzu und pürieren die Suppe bevor Sie sie mit Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss streuen Sie die Lauchzwiebeln über die Suppe, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren Das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:



Bredstedter Fliederbeersuppe mit veganen Grießklößchen (Kreis Nordfriesland)

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

0,7 Liter Saft (Fliederbeersuppe)

1 Zimtstange

2 Gewürznelken

150 Gramm braunen Zucker

2 Esslöffel Speisestärke

0,3 Liter Wasser

2 Äpfel (Boskop)

2 Birnen

Für die Klöße: (Grießklöße)

½ Liter Sojamilch

150 Gramm Hartweizengrieß

5 Teelöffel braunen Zucker

1 Paket Vanillezucker, eventuell 2 Pakete

80 Gramm Kartoffelstärke

Bringen Sie für die Grießklöße die Sojamilch zum Kochen. Dann rühren Sie den Grieß, den braunen Zucker, den Vanillezucker und zum Schluss die Kartoffelstärke unter, füllen den Topfinhalt in eine Schüssel um und lassen ihn fest werden.

Für die Suppe kochen Sie den Fliederbeersaft mit Zimtstange, Nelken und Zucker in einem weiterem Topf auf. Nebenbei verrühren Sie die Speisestärke in einer Schüssel mit etwas kaltem Wasser und rühren das Gemisch in den Saft um ihn damit anzubinden

Nun schälen Sie die Äpfel und die Birnen, entfernen die Kerngehäuse und schneiden das Obst in Würfel. Dann geben Sie die Apfelwürfel in die Suppe und kochen sie kurz mit, danach erhitzen Sie auch die Birnenwürfel kurz.

Jetzt stechen Sie vom Vanillegrieß kleine Nocken ab und legen sie in die Fliederbeersuppe. Sobald die Nocken oben schwimmen, richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und serviere das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen aufgewärmt noch etwas besser. Bei uns gibt es vor der Suppe übrigens noch Kartoffelpuffer mit Apfelmus.

Suppen:

Brunsbütteler Frittatensuppe (Kreis Dithmarschen)



Menge: 4 Portionen

3/4 Liter Gemüsesuppe
1 Teelöffel Backpulver
60 Gramm weißes Mehl
1/8 Liter Hafermilch
1 Teelöffel Tafelsalz
etwas Mineralwasser
1 Esslöffel Speiseöl, zum Herausbacken

Sieben Sie das Backpulver, das Tafelsalz und das Mehl in eine Schüssel, geben Sie die Hafermilch unter Rühren (mit einem Schneebesen) hinzu und rühren Sie die Zutaten glatt.

Dann geben Sie das Mineralwasser in den Teig und rühren es kurz unter. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer flachen Pfanne und össem den Pfannkuchenteig dünn einlaufen lassen bevor Sie ihn Beidseitig goldbraun backen. Das wiederholen Sie bitte solange bis der gesamte Teig verbraucht ist. Anschließend lassen Sie den Palatschinken auf einem Teller erkalten und schneiden ihn in dünne Streifen.

Nun geben Sie die Frittaten in die Suppe, bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen.

Suppen:



Büdelisdorfer Gebrannte Grießsuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Grieß

30 Gramm Margarine

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Prise Muskat

2 Esslöffel Petersilie, getrocknet, oder Schnittlauchröllchen

Zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben Sie danach den Grieß hinzu und rösten Sie ihn hellbraun an. Dann löschen Sie den Grieß mit heißer Gemüsebrühe ab und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten leicht köcheln. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Muskat ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und bestreuen das Gericht vor dem Servieren mit der Petersilie oder den Schnittlauchröllchen.

Suppen:

Burger Gemüsesuppe (Insel Fehmarn)



Menge: 8 Portionen

- 1 Stange Lauch/Porree
- 1 Spitzpaprika
- 1 Gemüsezwiebeln
- 2 Fleischtomaten
- 3 Möhren
- 8 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Zucchini
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 75 Gramm Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Liter Wasser
- etwas Speiseöl
- nach eigenem Belieben Tafelsalz
- nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie den Lauch von den Stielansätzen und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Dann halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schoten ebenfalls gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Tomaten in Würfel. Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz trocken und schneiden sie in Mundgerechte Stücke. Dann spülen Sie die Kartoffeln mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in Mundgerechte Stücke. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen die Enden der Zucchini bevor Sie sie halbieren und in Mundgerechte Stücke schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel

Suppen:



Fortsetzung: Burger Gemüsesuppe (Insel Fehmarn)

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einer großen Pfanne und (falls nicht vorhanden in zwei Pfannen) dünsten erst die Zwiebelwürfel, dann den Lauch, die Paprikawürfel danach die Zucchini am. Dann schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel zur Seite, geben das Tomatenmark dazu, rösten es etwas an (Tomatenmark tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und löschen die Zutaten mit ein wenig Gemüsebrühe ab. Nun braten Sie die Tomaten ebenfalls kurz an (wenn es geht machen Sie das separat, da sie etwas wässern).

Dann geben Sie die Kartoffeln und die Möhren in einen großen Topf mit mindestens zwei Liter Wasser und der restlichen Gemüsebrühe und bringen das Ganze zum Kochen. Die restlichen Zutaten geben Sie dabei bitte alle dazu und lassen sie etwa 30 - 45 Minuten bei großer Hitze kochen, bis alles gar ist. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser nachgießen.

Nach dem Garen schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:



Eckernförder Gerstensuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde)

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 mittel-große Möhren
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 2 Teelöffel Kurkuma
- etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 1,2 Liter Wasser
- 125 Milliliter Rollgerste
- 1 Esslöffel gehäuft Schnittlauch oder Bärlauch, getrocknet
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühepulver (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten (getrennt) in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Kochtopf, braten dann die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Kurkuma und dem Pfeffer darin etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an und rühren dabei mit einem Kochlöffel um. Anschließend geben Sie die Möhren dazu und braten sie kurz mit. Dann gießen Sie den Topf mit Wasser auf, bringen es zum kochen und garen das Gemüse darin. Nun geben Sie die Rollgerste dazu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis die Gerstengraupen schön weich sind. Nach dem Garen fügen Sie das Suppenpulver, das Tomatenmark und den Schnittlauch (oder Bärlauch) hinzu und lassen die Suppe etwa 5 Minuten weiter köcheln bevor Sie sie in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Suppen:

Elmshorner Graupensuppe (Kreis Pinneberg)



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Suppengemüse
4 Kartoffeln (festkochend)
1 Zwiebel
2 Esslöffel Speiseöl
100 Gramm Perlgraupen
1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Lorbeerblatt
4 Zweige Petersilie, glatt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie das Suppengemüse, spülen Sie es mit kaltem Wasser ab, reiben Sie das Gemüse kurz trocken und schneiden Sie es in kleine Würfel beziehungsweise Ringe. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie ebenfalls in kleine Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten das Suppengemüse sowie die Kartoffeln und die Zwiebelwürfel darin unter Rühren (mit einem Kochlöffel) kurz an. Anschließend geben Sie die Graupen dazu und dünsten sie mit. Dann gießen Sie Die Gemüsebrühe dazu und geben das zerdrückte Lorbeerblatt (das Sie einfach in der Hand zerdrücken) mit in den Topf. Nun lassen Sie die Zutaten bei kleiner Hitze mit einem Deckel etwa 30 Minuten köcheln.

Während die Suppe kocht spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Blätter mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und heben die gehackte Petersilie unter. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Suppen:

Eutiner Grießnockerlsuppe (Kreis Ostholstein)



Menge: 4 Portionen

1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)

1 Bund Suppengemüse

100 Gramm Grieß (zum Beispiel Dinkelvollkorngrieß)

50 Gramm weiche vegane Margarine (zum Beispiel Alsan bio)

Eiersatz für 1 Ei laut Packung angerührt (zum Beispiel MyEy)

etwas Tafelsalz

etwas Schnittlauch

Kneten Sie aus dem Grieß, der Margarine, dem Eiersatz und dem Tafelsalz einen Nockerlteig und lassen Sie ihn in einer Schüssel die Sie mit einem Sauberen Küchentuch abdecken für mindestens 10 Minuten ruhen.

Währenddessen spülen Sie das Gemüse ab, schälen es nötigenfalls und schneiden das Gemüse in mundgerechte Stücke. Außerdem Setzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf auf und erhitzen sie mit großer Hitze.

Anschließend geben Sie das Gemüse in die Gemüsebrühe, formen mit 2 Teelöffeln Nockerln und setzen diese in die köchelnde Suppe. Nun lassen Sie die Zutaten für 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten ohne Deckel ziehen. Dann richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen sie mit Schnittlauch und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:



Fehmarnner Grießsuppe mit Gemüse (Kreis Ostholstein)

Menge: 4 Portionen

1 große Möhre
1 Stück Sellerie
1 Stange Lauch/Porree
etwas Grieß, (je nach Belieben)
1 Esslöffel Speiseöl
2 Teelöffel Gemüsebrühe (vegan)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen beziehungsweise putzen Sie zuerst die Möhre und den Sellerie, spülen sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und hobeln Sie die beiden Zutaten mit einer Küchenreibe fein. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in kleine Streifen. Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einer Pfanne und rösten das Gemüse darin leicht an. Anschließend geben Sie den Gries hinzu (Menge je nach Belieben, ob Sie die Suppe dünner oder dicker haben möchten) und rösten ihn etwas mit. Nach dem Rösten gießen Sie den Pfanneninhalt mit etwa 3/4 Liter Wasser auf und würzen das Ganze und mit Gemüsebouillon, Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie die Suppe mit Deckel auf niedriger Hitze köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Suppen:

Flensburger Grünkernsuppe (kreisfreie Stadt)



Menge: 4 Portionen

2 Tassen Grünkern, ganze Körner

2 Liter Wasser

2 Bund Suppengrün

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

eventuell Gemüsebrühe, instand oder selbst gekocht (vegan)

Lassen Sie als Erstes den Grünkern über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am nächsten Tag geben Sie den Grünkern in einen Topf, fügen das Suppengrün und etwas Tafelsalz hinzu und lassen die Zutaten etwa 60 Minuten kochen. Nach dem Kochen entfernen Sie das Suppengrün mit einer Schaumkelle und schmecken die Suppe mit etwas Pfeffer und Tafelsalz ab bevor Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Statt des Suppengrüns können Sie übrigens auch gekörnte oder selbst gekochte Gemüsebrühe verwenden.

Suppen:



Friedrichstädter Gulaschsuppe (Kreis Nordfriesland, vegan)

Menge: 6 Portionen

2 Gemüsezwiebeln
2 Stangen Stangensellerie
4 Möhren
2 Stangen Lauch/Porree
400 Gramm Tomatenmark
2 Dose Tomaten, gehackt
2 Paprika, rot
2 Paprika, gelb
2 Paprika, grün
2 Chili
300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
400 Gramm Räuchertofu
4 Esslöffel Paprikapulver (edelsüß)
2 Esslöffel braunen Zucker
700 Milliliter Rotwein, bio, halbtrocken (oder roten Traubensaft)
2 Teelöffel Schmalz, vegan
2 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten
Kräuter, zum Beispiel Majoran, Petersilie, Thymian
nach eigenem Belieben Fondor
etwas Tafelsalz
1.200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
4 Zehen Knoblauch
nach eigenem Belieben Zuckercouleur
nach eigenem Belieben Speisestärke

Wir empfehlen Ihnen die Zutaten vor der Zubereitung zu putzen und zu schneiden und erst nach der Schnipperei mit dem Kochen anzufangen. Die Vorbereitung ist durchaus zeitaufwendig.

Suppen:



Fortsetzung: Friedrichstädter Gulaschsuppe (Kreis Nordfriesland, vegan)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie längs und schneiden Sie die Zwiebeln quer in dünne Streifen. Dann spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, halbieren den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch in halbe Ringe. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Möhren in Mundgerechte Stücke. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Außerdem schneiden Sie den Sellerie bitte in sehr kleine Stücke. Nun schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln roh in etwa 0,5 Zentimeter kleine Stücke. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in grobe Stücke schneiden (diese können gerne etwas größer sein).

Danach erhitzen Sie das Speiseöl und das vegane Schmalz in einen Topf, geben die Zwiebelstücken hinzu und dünsten sie glasig. Dann geben Sie die Möhren, den Lauch, den Knoblauch und den Sellerie hinzu und braten die Zutaten unter Rühren (mit einem Kochlöffel) mit. Dabei müssen Sie bitte immer schon rühren und die Zutaten in Bewegung halten.

Jetzt schieben Sie das Gemüse an den Topfrand und geben das Tomatenmark in die Mitte wo Sie es maximal eine Minute anbraten. Dann löschen Sie die Zutaten mit dem Rotwein (oder wenn Kinder mitessen mit roten Traubensaft) ab und lassen die Flüssigkeit einkochen Dieser Vorgang kann übrigens durchaus 10 Minuten dauern. Dabei müssen Sie bitte immer schön rühren.

Danach geben Sie die restlichen Zutaten hinzu und fügen die kleine Dose Tomaten, die Paprikastücken, den in etwa ein Zentimeter gewürfelten Räuchertofu, die Kartoffeln, die Gemüsebrühe und die Gewürze (Zucker, Tafelsalz, Paprikapulver, gehackte Chili, Kräuter, Fondor etc.) hinzu. Dann lassen Sie den Topfinhalt so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind (das dürfte etwa 30 Minuten dauern).

Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe mit etwas Speisestärke abbinden und/oder mit etwas Zuckercouleur abdunkeln und mit Tafelsalz abschmecken.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen mit einem Baguette oder Brot als Beilage

Unser Tipp:

Die Suppe kann gut wieder aufgekocht werden und schmeckt gefühlt nach jedem Aufwärmen besser.

Suppen:



Gardinger Gurkenkaltschale (Kreis Nordfriesland)

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken

500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Bund Dill

1 Schuss Mineralwasser

nach eigenem Belieben Knoblauchpulver, oder frischer Knoblauch

Spülen Sie die Salatgurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Gurken bevor Sie sie grob in Stücke schneiden und in den Mixer geben. Dazu geben Sie bitte noch einen Schuss Mineralwasser und den Sojajoghurt. Dann mixen Sie die Zutaten einmal gut durch, bis keine Stücke mehr vorhanden sind.

Danach spülen Sie auch den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill klein bevor Sie ihn zusammen mit Tafelsalz und Pfeffer mit in den Mixer geben. Wenn Sie möchten, geben Sie jetzt noch etwas Knoblauchpulver dazu (frischer geht natürlich auch). Anschließend mixen Sie die Zutaten noch einmal kurz durch, richten die Kaltschale in tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Die Menge reicht übrigens entweder für 4 Personen als kleine Zwischenmahlzeit oder Vorspeise. Soll das Ganze als Suppe gegessen werden, reicht es leider nur für 2 Personen.

Suppen:

Geesthachter Hafermehlsuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg)



Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Hafermehl
1/4 Bund Petersilie
etwas Tafelsalz
1 kleine Zwiebel
2 Esslöffel Margarine
2 Scheiben Brot
1 Bund Petersilie

Spülen Sie die Petersilie ab und schütteln Sie sie kurz trocken bevor Sie die Blätter von den Stängeln zupfen und sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein hacken (die Stängel müssen Sie bitte aufbewahren). Danach rühren Sie das Hafermehl in einem Topf mit einem Schneebesen und 1/4 Liter kaltem Wasser an und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Anschließend rühren Sie 3/4 Liter Wasser nach und nach ein, bis die Suppe kocht (dabei müssen Sie bitte ständig rühren). Nun fügen Sie die Petersilienstängel und das Tafelsalz hinzu, reduzieren die Hitze und lassen die Hafersuppe etwa 20 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Während des Kochens ziehen Sie die Zwiebel ab und hacken sie in feine Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem weiterem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach schneiden Sie das Brot in Würfel und rösten es im Topf goldbraun. Anschließend geben Sie die gehackte Petersilie in den Topf, rühren die Suppe mit einem Kochlöffel kurz durch, richten sie in vorgewärmten Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstück oder als Vorspeise.

Suppen:

Glinder Herbstmilchsuppe (Kreis Stormarn)



Menge: 4 Portionen

600 Gramm Sojajoghurt
6 Esslöffel weißes Mehl
1.000 Milliliter Wasser
400 Milliliter Sojasahne
2 Teelöffel Tafelsalz
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem Küchentuch trocken und halbieren Sie sie bevor Sie die Kartoffeln in 20 Minuten als Salzkartoffeln mit Tafelsalz gar kochen.

Während des Kochens rühren Sie den Sojajoghurt und das Mehl in einer Schüssel mit einem Esslöffel glatt.

Dann bringen Sie in einem weiteren Topf das Wasser zum Kochen und rühren unter ständigem Rühren die Joghurt-Mehl-Masse ein und. Danach lassen Sie den Topfinhalt einmal aufkochen und rühren dabei weiter kräftig, damit sich die Zutaten am Boden des Topfes nichts anlegen. Nachdem die Suppe aufgeköcht und abgebunden hat fügen Sie bitte die Sojasahne und das Tafelsalz unter Rühren hinzu, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Als Suppeneinlage können Sie die gekochten Kartoffeln verwenden und als Beilage noch etwas Brot servieren.

Diese Suppe ist übrigens ein gutes Gericht für kältere Tage.

Suppen:

Glücksburger Hochzeitssuppe (Kreis Schleswig-Flensburg)



Menge: 3 Portionen

50 Gramm Linsen, rote
25 Gramm Bulgur, fein
30 Gramm Margarine
1/2 Zwiebel
0,88 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Esslöffel Tomatenmark
1/2 Teelöffel Paprikamark
50 Gramm Champignons oder andere Pilze
2 Esslöffel Mehl
1/2 Teelöffel Minze, getrocknet
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Pul Biber oder ein paar Chilliflocken
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Kreuzkümmel

Spülen Sie die Linsen und den Bulgur in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie beide Zutaten gut abtropfen Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in kleine Würfel.

Danach zerlassen Sie etwa die Hälfte der Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark und das Paprikamark ein und lassen beide Zutaten etwas anrösten. Nun rühren Sie die Linsen und den Bulgur unter und gießen den Topf mit der heißer Gemüsebrühe auf. Dann fügen Sie die Minze hinzu und würzen das Ganze mit etwas Pfeffer bevor Sie die Suppe auf kleiner Hitze ungefähr 30 Minuten köcheln lassen und dabei ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren.

Während des Kochens putzen Sie die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie in feine Scheiben. Dann zerlassen Sie den Rest der Margarine in einer Pfanne und braten die Pilze darin an bevor Sie sie in die Suppe geben.

Suppen:



Fortsetzung: Glücksburger Hochzeitssuppe (Kreis Schleswig-Flensburg)

Jetzt schmecken Sie die Suppe noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern (wenn die Linsen zerfallen sind und der Bulgur körnig ist aber noch Biss hat) an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie mögen, geben Sie zusammen mit der Minze auch Pul Biber (oder Chilliflocken) und Kreuzkümmel hinzu und schmecken die Suppe zusätzlich mit Paprikapulver ab.

Pilze (außer Pfifferlinge und Steinpilze) sind sehr heikel mit Wasser, sie saugen es auf und dann haben Sie nur Wassergeschmack. Deshalb sollten Sie die Pilze auch nie ins Wasser legen. Stattdessen bemehlen Sie sie bitte mit zwei Esslöffel Weißmehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das Weißmehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Suppen:

Glückstadter Hühnersuppe (Kreis Steinburg, vegan)



Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren
300 Gramm Lauch/Porree
100 Gramm Sellerie
1 Gemüsezwiebel
300 Gramm Brokkoli
200 Gramm Linsen, rote
1 Stück Ingwer, daumenkuppengroß
4 Zehen Knoblauch
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Teelöffel Chili, ersatzweise Cayennepfeffer
1 Teelöffel Currypulver
1/2 Teelöffel Kurkumapulver
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Lorbeerblätter
1 Teelöffel Pimentkörner
3 ½ Liter Gemüsebrühe, instand (vegan)
eventuell Tafelsalz
1 Bund Petersilie

Außerdem:

etwas Küchentrepp

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem Sauberen Küchentuch trocken, befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Stücke. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich Deichmal etwas Erde), befreien ihn von den Stielansätzen und schneiden den Lauch mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe. Nun befreien Sie den Sellerie mit dem Messer von der Schale, spülen ihn ebenfalls einmal mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb abtropfen und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Dann halbieren Sie den Brokkoli, schneiden ihn in kleine Röschen und spülen die Röschen mit kaltem Wasser ab. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp). ziehen den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Scheiben.

Suppen:



Fortsetzung: Glückstadter Hühnersuppe (Kreis Steinburg, vegan)

Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem großem Topf, geben das Gemüse und die Linsen hinzu und schwitzen es unter Rühren kurz bei großer Hitze an. Danach fügen Sie den Knoblauch und den Ingwer hinzu. Je frischer der Ingwer, desto größer ist übrigens seine Würzkraft. Eventuell stocken Sie also besser die Ingwerdosis im Laufe des Kochens langsam auf. Dann würzen Sie den Topfinhalt mit Chili und Currypulver und bestäuben die Zutaten mit Kurkumapulver. Danach füllen Sie das Ganze mit Wasser oder besser der Gemüsebrühe auf.

Außerdem zerdrücken Sie die Lorbeerblätter in der Hand und fügen sie mit den Pfefferkörnern und den Pimentkörner hinzu. Um die Suppengewürze später leicht entfernen zu können ist es übrigens sinnvoll, die Gewürze dafür in ein Tee-Ei oder in einen Teefilter zu geben und ihn in den Topf zu hängen.

Nun lassen Sie die Suppe Zutaten zusammen auf mittlerer Hitze etwa 20 - 30 Minuten kochen. Je weniger Flüssigkeit Sie verwenden, desto geschmacksintensiver und eintopfähnlicher wird die Suppe übrigens. Falls nach dem Kochen zu viel Flüssigkeit verdampft ist, können Sie noch einmal etwas Gemüsebrühe oder Wasser nachgießen.

Wenn Sie Fettaugen auf der Suppe nicht mögen, können Sie das überschüssige Fett mit einem Küchentrepp entfernen. Dazu legen Sie einfach das Trepp breitflächig auf die nicht mehr kochende Suppe und ziehen es wieder ab. Erkältungspatienten sollten die Fettaugen aber ruhig mitessen. Fieber und Husten verbrauchen die aufgenommenen Kalorien sehr schnell und spenden eine Extraportion Energie.

Während des Kochens spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Dann bestreuen Sie die Suppe mit der kleingehackten Petersilie, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an uns servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Heider Juliennesuppe (Kreis Dithmarschen)



Menge: 6 Portionen

4 mittel-große Möhren
1 kleiner Kohlrabi
2 mittel-große Pastinake
1 mittel-großer Knollensellerie
2 Stangen Lauch/Porree, (nur den weißen Teil)
½ kleiner Kopf Wirsing
2 Schalotten, fein gewürfelt
2 Salat-Herzen
100 Gramm Margarine
2 Liter Gemüfefond, oder lösliche Gemüsebrühe (vegan)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
4 Scheiben Toastbrot, Sandwich- für die Croutons
1 Teelöffel Margarine, zum Anrösten der Croutons

Für die Dekoration:

nach eigenem Belieben Petersilie
nach eigenem Belieben Schnittlauch

Spülen Sie zuerst die Petersilie ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser oder einem Wiegemesser klein. Danach spülen Sie den Schnittlauch ab, schütteln ihn auch kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem Messer in feine Röllchen.

Nun schneiden Sie die in "Juliennes" (Stifte). Dazu schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Dann schneiden Sie vom Kohlrabi die Schale mit dem Messer ab, schneiden ihn ebenfalls in Streifen und entfernen die Schale von den Pastinaken mit dem Messer und schneiden die Pastinaken auch ebenso in Streifen. Danach befreien Sie den Sellerie von der Schale, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Sellerie in einem Sieb gut abtropfen und schneiden ihn in Streifen bevor Sie den Porree halbieren, ihn gründlich mit kaltem Wasser ausspülen (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), den Lauch von den Stielansätzen befreien und ihn in Streifen schneiden. Jetzt spülen Sie noch den Wirsing und die Salatherzen mit kaltem Wasser ab, lassen die beiden Zutaten getrennt in einem Sieb abtropfen, befreien den Wirsing von der Schale und schneiden die beiden Zutaten auch in feine Streifen

Suppen:



Fortsetzung: Heider Juliennesuppe (Kreis Dithmarschen)

Die Streifen sollen übrigens in etwa zwischen 3 und 5 Zentimeter lang werden. Die Dicke sollte in etwa der Höhe einer liegenden 1 €-Münze entsprechen.

Bei dem Wurzelgemüse empfehlen wir übrigens einen sogenannten 'Julienne-Schneider'. Das ist natürlich eine Art Sparschäler, der aber gleich die entsprechenden Stifte aus dem Gemüse schneidet (es geht aber auch mit einem großen Küchenmesser).

Nun zerlassen Sie in einem großen Suppentopf die Margarine und bringen sie auf mittlere Hitze. Dann geben Sie die klein gehackten Schalotten und die Juliennestreifen die Margarine und dünsten die Zutaten etwa 3 Minuten in der Margarine an (dabei müssen Sie bitte häufig mit einem Kochlöffel umrühren).

Danach füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe soweit auf, bis das Gemüse etwa 1 Fingerbreit bedeckt ist. Dann lassen Sie die Zutaten einmal kurz aufkochen und lassen sie danach unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze etwa 25 Minuten mit Deckel ziehen.

Während der Ziehzeit schneiden Sie das Sandwichtoast in kleine Würfel, zerlassen wieder etwas Margarine in einer Pfanne und rösten die Toastwürfel darin goldbraun und kross an bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer würzen.

Wenn die Suppe fertig gezogen hat füllen Sie sie bitte mit der übrigen Gemüsebrühe bis zur gewünschten "Flüssigkeit" auf und schmecken das Gericht nochmal mit (wenig) Tafelsalz und frisch gemahlenem Pfeffer ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe vorgewärmten tiefen Tellern an, bestreuen Sie mit den Croutons (den Toastbrotwürfeln) und der Petersilie sowie Schnittlauch und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:

Heiligenhafener Kaltschale mit Beeren (Kreis Ostholstein)

Menge: 3 Portionen

1 Liter Wasser
45 Gramm Sago
1/2 Kilogramm Beeren, (Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
60 Gramm braunen Zucker
1 Tüte Vanillezucker
1/2 Vanilleschoten, aufgeschlitzt

Geben Sie die Beeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu spülen).

Geben Sie das Wasser mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker, der halbierten und mit einem kleinem Küchenmesser ausgekratzten Vanilleschote (mit Mark und Schote) und den Perlsago in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen sie etwa 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!) leicht köcheln. Dabei quillt der Perlsago nach und nach auf und die Suppe wird langsam schön sämig.

Erst danach geben Sie die Früchte dazu und lassen die Obstsuppe etwa 5 Minuten weiter köcheln. Dann lassen Sie das Gericht abkühlen, richten es in tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Suppe ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

Suppen:

Husumer Kartoffelsuppe (Kreis Nordfriesland)



Menge: 5 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Bund Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie und Petersilie)
- 1 ½ Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Gramm Räuchertofu
- 1 Gemüsezwiebel
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
- etwas Thymian, gerebelt
- etwas Knoblauch, aus der Mühle
- etwas Sojamilch (Sojadrink), (Natur + Calcium)
- 4 Esslöffel Hefe, (Edelhefeflocken)
- 3 Esslöffel weißes Mehl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Vorbereiten:

Schälen Sie als Erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit dem Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Nun schälen Sie den Sellerie, spülen ihn ebenfalls mit kaltem Wasser ab und schneiden den Sellerie in kleine Stücke oder Würfel. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, befreien ihn mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden den Lauch dann in Ringe. Danach spülen Sie auch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein. Dann tupfen Sie den Räuchertofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in kleine Würfel, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Suppen:



Husumer Kartoffelsuppe (Kreis Nordfriesland)

Kochen:

Beim Kochen erhitzen Sie das Sonnenblumenöl in einem großen Topf, geben den Räuchertofu hinein und braten ihn knusprig an. Nebenbei können Sie die die Gemüsebrühe anrühren. Dann fügen Sie die Zwiebeln hinzu und dünsten sie mit dem Räuchertofu zusammen an bis die Zwiebeln glasig sind. Danach geben Sie die Kartoffeln und das Gemüse (außer der Petersilie) in den Topf und füllen die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf bis alles gut bedeckt ist. Jetzt bringen Sie die Suppe zum Kochen, reduzieren danach die Hitze etwas und ungefähr lassen das Gericht etwa 30 Minuten mit Deckel kochen.

Würzen:

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, entfernen den Deckel und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab leicht und kurz. Die Kartoffeln müssen dabei übrigens nicht ganz zu Brei werden und der Tofu sollte nicht zu stark mit püriert werden. Danach ziehen Sie den Topf wieder auf die Kochstelle und rühren einen Schuss Sojamilch, das Mehl und die Edelhefeflocken mit einem Kochlöffel ein bevor Sie das Gericht nochmal kurz aufkochen lassen.

Je nach gewünschter Dicke und Sämigkeit der Suppe können Sie natürlich mehr oder weniger Sojamilch, Mehl und Edelhefeflocken dazugeben. Außerdem können Sie die Suppe je nach Geschmack mit Tafelsalz, Thymian, Pfeffer (weiß und bunt) und abgezogenem und gewürfeltem Knoblauch (oder Knoblauchpulver) würzen und die Petersilie unterrühren.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Die Edelhefeflocken, die Sojamilch und das Mehl ersetzen bei diesem Gericht Schmand, Milch, Schmelzkäse oder sonstige Tierprodukte ausgezeichnet.

Der Räuchertofu schmeckt angebraten wie knuspriger würziger Speck.

Somit ist diese Suppe auch ein sehr köstliches Gericht für jeden, der sich eine Kartoffelsuppe nicht ohne deftigen Speck und cremige Sahne vorstellen kann.

Suppen:



Itzehoer Käse-Lauch-Suppe mit Grünkern (Kreis Steinburg vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Grünkernschrot
4 Esslöffel Speiseöl
2 Stangen Lauch/Porree
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
300 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel braunen Zucker
4 Esslöffel Hefeflocken
1 Esslöffel Sojasauce
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Teelöffel Thymian
2 Teelöffel Muskat
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten Sie das Grünkernschrot darin kurz etwas an, bis er nussig riecht und gießen Sie den Topf mit 500 Milliliter Gemüsebrühe auf. Danach lassen Sie den Grünkernschrot im Topf auf der ausgeschalteten Herdplatte mit einem Deckel abgedeckt etwa 30 - 40 Minuten quellen, bis er eine angenehme Konsistenz hat (manche mögen das Schrot ein bissfester, manche weicher). Nach dem Ziehen gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb (absieben) und stellen das Schrot zur Seite.

Jetzt halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in halbe Ringe. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen im gleichen Topf wieder 2 Esslöffel Speiseöl und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach geben Sie den Lauch zu den Zwiebeln, ziehen die Knoblauchzehen ab und pressen sie durch eine Presse (oder schneiden den Knoblauch in Scheiben) in den Topf.

Suppen:



Fortsetzung: Itzehoer Käse-Lauch-Suppe mit Grünkern (Kreis Steinburg vegan)

Anschließend dünsten Sie die Zutaten kurz an, bis der Lauch zusammenfällt. Dann geben Sie 2 Esslöffel braunen Zucker hinzu und lassen ihn kurz karamellisieren (bitte fassen Sie nicht mit den Fingern in den Karamell, Karamell wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!). Danach löschen Sie die Zutaten mit 500 - 600 Milliliter Gemüsebrühe ab und lassen sie mit Deckel etwas 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie die Pflanzensahne, das Paprikagewürz, die Muskatnuss und den Thymian hinzu und lassen die Suppe noch mal etwa 5 Minuten auf der ausgeschalteten Kochstelle ziehen (mit Restwärme). Wenn die Suppe nicht mehr kocht rühren Sie bitte die Sojasoße, den Grünkernschrot und die Hefeflocken unter und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer nach eigenem Geschmack ab.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen

Unser Tipp:

Wenn Sie es cremiger mögen, können Sie natürlich mehr Pflanzensahne, wenn Sie es flüssiger mag, mehr Gemüsebrühe hinzugeben, je nach Geschmack.

Suppen:

Kaltenkirchener Kliebensuppe (Kreis Segeberg)



Menge: 4 Portionen

1 Liter Sojamilch
5 Esslöffel braunen Zucker
etwas braunen Zucker (2)
1 Stange Zimt
etwas Zitronenschale
7 Gramm Ei-Ersatzpulver (1, RUF, unbezahlte Werbung)
50 Milliliter Mineralwasser
2 Esslöffel Wasser
150 Gramm weißes Mehl
21 Gramm Ei-Ersatz (2, RUF, unbezahlte Werbung)
4 Esslöffel braunen Zucker
1 Handvoll Rosinen, (Korinthen)
1 Prise Tafelsalz

Ei-Ersatzpulver (1) in einer Schüssel mit Mineralwasser anrühren.

Verrühren Sie das gesiebte Mehl in einer Schüssel mit dem Ei-Ersatzpulver (2), dem braunen Zucker (1), etwas Tafelsalz und den Rosinen zu einem zähflüssigen Teig. Dann kochen Sie in einem Topf die Sojamilch mit den Gewürzen und dem braunen Zucker (2) auf, tauchen mit zwei Teelöffeln zuerst in die kochende Suppe und stechen dann Klößchen vom Teig ab. nun lassen Sie die Klößchen nach und nach in die Suppe gleiten. Dabei lassen Sie die Löffel immer einen Augenblick in der kochenden Suppe, sonst löst sich der nächste Kloß nicht vom Löffel.

Anschließend garen Sie die Klößchen etwa 20 Minuten ohne Deckel in der kochenden Suppe, schmecken das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab, richten es in vorgewärmten Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Suppen:



Kappeler Knoblauchsuppe mit Petersilienwurzel (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 4 Portionen

- 2 Knollen Knoblauch
- 2 Stücke Petersilienwurzeln
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Dinkelmehl (1 gehäufter Esslöffel), auch Weizenmehl möglich
- 1.000 Milliliter Wasser
- 2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühe, instand (vegan)
- nach eigenem Belieben Tafelsalz
- 4 Teelöffel Kräuter, italienische oder andere gemischte Kräuter, Tiefkühlware

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie in in feine Würfel. Dann schälen Sie die Petersilienwurzel mit einem großen Küchenmesser, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Petersilienwurzel kurz abtropfen und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, geben beide gewürfelten Zutaten hinein, schwitzen sie kurz im Olivenöl an, geben das gesiebte Mehl dazu und verrühren die Zutaten (nicht bräunen). Abgelöscht wird das Ganze mit Wasser. Dann rühren Sie das Gemüsebrühpulver dazu und verrühren die Suppe nochmal bevor Sie sie etwa 15 Minuten köcheln und anschließend mit einem Pürierstab pürieren.

Nun geben Sie die Kräuter mit in die Suppe und schmecken das Gericht mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Diese Suppe eignet sich sehr gut als Vorsuppe oder Frühstück.

Suppen:



Kellinghusener Kohlsuppe (Kreis Steinburg)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl
400 Gramm Ajvar, scharf
600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
1 mittel-große Zwiebel
3 Zehen Knoblauch
150 Milliliter Kokosmilch
1 Teelöffel, gehäuft Kokosfett
1 Esslöffel Zitronensaft
etwas Tafelsalz

Halbieren Sie den Kohlkopf, schneiden Sie eine Hälften in etwa 1,5 Zentimeter große Scheiben und schneiden Sie diese wiederum in 1,5 Zentimeter große Würfel bevor Sie den Kohl einmal gründlich in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine würfel.

Nun erhitzen Sie das Kokosfett in einem ausreichend großen Topf und braten die Kohlwürfel solange an, bis diese minimal bräunlich schimmern. Dann reduzieren Sie die Hitze um die Hälfte, geben die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu und braten beide Zutaten etwa 5 Minuten mit. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben den Ajvar und die Kokosmilch dazu und lassen das Ganze nochmal aufkochen. Anschließend fügen Sie den Zitronensaft hinzu, decken die Suppe mit einem Deckel ab und lassen sie auf geringer Hitze etwa 45 Minuten vor sich hin köcheln. Nach dem Kochen schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen ab und würzen es eventuell nochmal mit Chili und Tafelsalz nach.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Ohne Kokosmilch ist dieses Gericht übrigens fettarm und diätgeeignet.

Diese Suppe lässt sich sehr gut am Vortag herstellen, denn sie schmeckt nach einem Tag fast noch besser.

Suppen:

Kieler Königssuppe (kreisfreie Stadt)



Menge: 4 Portionen

1 Teelöffel Piment
1/2 Teelöffel Kurkuma
1/2 Teelöffel Muskatnuss, geriebene
1/4 Teelöffel Safranfäden
1/4 Teelöffel Kardamom
40 Milliliter Olivenöl
2 Zwiebeln, gehackt
3 Knoblauchzehen, gehackt
2 Esslöffel Tomatenmark
1 Dose Tomaten, stückige, 400 Milliliter
1 große Möhre
2 Stängel Staudensellerie
30 Gramm Koriandergrün
30 Gramm Petersilie
150 Gramm Berglinsen
50 Gramm rote Linsen
1 Dose Kichererbsen, 400 Milliliter
3 Lorbeerblätter
1 Gewürznelke
2 Zimtstangen
1 Zitrone, Saft davon
nach eigenem Belieben Meersalz
1 Teelöffel Pfeffer (Timut Pfeffer)
200 Gramm Pasta (Vermicelli)

Vermischen Sie in einer kleinen Schüssel den Piment, 1 Esslöffel Meersalz, 1 Teelöffel Timut Pfeffer, den Kurkuma, die Muskatnuss, den Safran und den Kardamom.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, ziehen den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Dann schälen Sie die Möhre, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre kurz trocken, befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhre in mundgerechte Würfel schneiden. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, befreien ihn von den Enden und dem Grün und schneiden ihn in mundgerechte Stücke. Außerdem spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab und hacken es mit einem großen Küchenmesser klein. Dann spülen Sie die Petersilie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein.

Suppen:



Fortsetzung: Kieler Königssuppe (kreisfreie Stadt)

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach erhitzen Sie in einem großen Suppentopf das Olivenöl und dünsten die Zwiebeln etwa 3 Minuten an, bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Nun geben Sie den Knoblauch hinzu und braten ihn etwa 1 Minute mit an, bis er goldgelb ist. Anschließend rühren Sie mit einem Kochlöffel das Tomatenmark unter, lassen es kurz tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten), verrühren es danach gut mit dem geputzten Gemüse und garen die Zutaten weitere 4 Minuten. Danach fügen Sie die Tomaten hinzu und garen sie etwa 5 Minuten mit. Nun geben Sie die Möhren und den Sellerie hinzu und dünsten beide Zutaten etwa 5 Minuten mit, bis sie weich sind. Dann bestreuen Sie das Ganze mit Koriandergrün, Petersilie und der Gewürzmischung und garen das Gericht noch etwa 4 Minuten weiter, bis es zu duften beginnt. Dann gießen Sie 2 Liter Wasser hinzu und lassen die Suppe 5 Minuten kochen. Danach reduzieren Sie die Temperatur, geben das Meersalz, die Linsen, die Kichererbsen, die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter, die Gewürznelke und die Zimtstangen hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 90 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren.

In den letzten 5 Minuten geben Sie die Vermicelli hinzu, fügen den Zitronensaft hinzu, rühren die Suppe nochmal kurz mit dem Kochlöffel um und lassen sie kurz weiter köcheln. Dann schmecken Sie das Gericht nochmal mit den Gewürzen ab, richten es in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Suppen:

Kremper Kümmelsuppe (Kreis Steinburg)



Menge: 4 Portionen

- 1 Esslöffel Margarine
- 3 Esslöffel Kümmel, ganz
- 3 Esslöffel weißes Mehl
- 1,2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 3 Blätter Liebstöckel
- 2 Scheiben Brot (Roggenmischbrot)
- 2 Esslöffel Margarine (zum Braten/Rösten)

Erhitzen Sie die Margarine in einen Topf und rösten Sie den Kümmel darin kurz an. Dann sieben Sie das Mehl in den Topf und lassen es leicht anbräunen. Danach löschen Sie die Zutaten unter Rühren mit der Gemüsebrühe ab und geben den Liebstöckel hinzu. Anschließend lassen Sie die Suppe aufkochen, reduzieren die Hitze etwas und lassen das Gericht etwa 20 Minuten köcheln. Die Suppe rühren Sie dabei bitte immer wieder mit einem Kochlöffel um und lassen sie nicht aus den Augen, sie kocht leider sehr schnell über.

Zwischendurch schneiden Sie das Brot in kleine Würfel, erhitzen etwas Margarine in einer beschichteten Pfanne und rösten die Brotwürfel darin an.

Nach dem Kochen geben Sie die Suppe durch ein Sieb, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen. Die Brotcroutons können Sie als Einlage in der Suppe servieren.

Suppen:



Lauenburger Kürbis-Cashew-Apfel-Suppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Hokkaidokürbisse
80 Gramm Apfel, Boskop
30 Gramm Knollensellerie
300 Milliliter Wasser
1 Chilischote, nach Geschmack
1 Prise Kardamompulver
1 Teelöffel, gehäuft Agavensirup
2 Gramm Tafelsalz
1/2 Würfel Gemüsebrühe (vegan)
2 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Prise Kümmel
1 Prise Piment
1/2 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Gramm Ingwer
50 Gramm Cashewnüsse

Halbieren Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Spalten und entfernen Sie nach und nach mit einem Esslöffel die Fasern und die Kerne. Danach schälen Sie die Kürbisspalten mit einem Sparschäler und legen sie beiseite. Nun spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem Sieb abtropfen, entfernen mit einem großen Küchenmesser den Blätteransatz und schälen den Sellerie mit dem Sparschäler bevor Sie ihn in Stücke schneiden. Dann schälen Sie die Äpfel, befreien sie von den Kerngehäusen und schneiden die Äpfel ebenfalls in Stücke. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Das Gleiche machen Sie bitte mit dem Knoblauch (abziehen und in Würfel schneiden).

Anschließend geben Sie den Kürbis, den Sellerie, die Äpfel, die Zwiebel, die Cashews und den Knoblauch mit den Gewürzen in einen Topf mit etwa 250 Milliliter Wasser und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten mit Deckel köcheln. Die Zutaten sind übrigens fertig gekocht, sobald der Kürbis beim Einstechen leicht von einer Gabel rutscht.

Suppen:

Fortsetzung: Lauenburger Kürbis-Cashew-Apfel-Suppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg)

Jetzt lassen Sie die Suppe etwas abkühlen und geben dann 80 Milliliter kaltes Wasser dazu. Dann zerkleinern oder mixen Sie das Gericht vorsichtig mit dem Stabmixer oder vergleichbarem Gerät und lassen es Weitere 10 Minuten köcheln bevor Sie die Suppe gegebenenfalls noch etwas mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss servieren Sie das Gericht Ihren Gästen in vorgewärmten tiefen Tellern und reichen dazu am besten mit frisch gebackenes Brot.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.



Suppen:

Lübeck Kürbiscremesuppe (kreisfreie Stadt)

Menge: 4 Portionen

- 1 Hokkaidokürbis
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 große Möhren
- 2 kleiner Lauch/Porree
- 1 kleiner Sellerie
- 8 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Teelöffel Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Muskat
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie den Kürbis, schneiden Sie ihn in Spalten und entfernen Sie nach und nach mit einem Esslöffel die Fasern und die Kerne. Danach schälen Sie die Kürbisspalten mit einem Sparschäler und legen sie beiseite. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren und den Sellerie, spülen beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn in halbe Ringe. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit dem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel

Nun erhitzen Sie etwas Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben den Lauch mit dazu den Sie dann mit anrösten. Danach geben Sie den Kürbis und die Kartoffeln zum Gemüse in den Topf und füllen alles mit so viel Wasser auf, bis das Gemüse gerade so bedeckt ist. Dann geben Sie das Tafelsalz hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Danach pürieren Sie die Suppe und geben die restlichen Gewürze hinzu bevor Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipp:

An Gewürzen passen gut Muskat, Chili, Curry, Zimt und Kardamom. Wer gerne eine etwas fruchtigere Suppe möchte, kann noch Äpfel mitkochen oder Orangensaft zugeben. Die hier angegebene Menge reicht als Hauptgericht für 2 Personen.

Dazu passt zum Beispiel ein kräftiges Brot als Beilage.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Suppen:

Lütjenburger Linsensuppe (Kreis Plön)



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Linsen, rote
10 Esslöffel Tomatenmark
1 Gemüsezwiebel
2 kleine Knoblauchzehen
1.400 Milliliter Wasser
4 Teelöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)
250 Gramm Tofu
2 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Sojasauce
etwas Zitronensaft
etwas Currypulver
1/2 Esslöffel Kreuzkümmel
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tabasco oder Chilipulver

Außerdem:

etwas Küchenpier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie auch in Würfel.

Danach erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf und dünsten die klein geschnittene Zwiebelwürfel darin an (die Würfel dürfen ruhig etwas braun werden, das gibt ein besseres Aroma). Anschließend rühren Sie das Tomatenmark ein, lassen es etwas tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten), geben den klein geschnittenen Knoblauch und die Linsen hinzu und braten die Zutaten zusammen kurz an bevor Sie sie mit dem Wasser ablöschen. Abgeschmeckt wird das Gericht nun mit etwas Curry, Kreuzkümmel, Pfeffer und einem Schuss Zitronensaft. Vorsicht mit Kreuzkümmel, der ist sehr intensiv! Sie können lieber noch mal nachwürzen.

Suppen:



Fortsetzung: Lütjenburger Linsensuppe (Kreis Plön)

Jetzt schärfen Sie die Suppe noch mit Tabasco oder Chilipulver nach eigenem Geschmack. Wichtig: Sie sollten erst zum Schluss salzen, da sonst die Linsen nicht weich werden. Dann lassen Sie das Gericht nochmal bei großer Hitze aufkochen und pürieren es mit einem Pürierstab kurz durch. Danach lassen Sie die Suppe etwa 10-15 Minuten mit Deckel köcheln.

Während die Suppe kocht tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier ab, schneiden ihn in kleine Würfel und geben die Tofuwürfel zum Schluss mit in die Suppe (das Gericht schmeckt aber auch ohne Tofu). Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit der Instanz-Gemüsebrühe und der Sojasauce ab, richten sie in vorgewärmten Tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Dazu servieren wir immer Baguette.

Suppen:



Marner Mandelcremesuppe mit Gemüse (Kreis Dithmarschen)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Möhren
170 Gramm Spitzpaprikaschoten, rot
25 Gramm Knollensellerie
80 Gramm Baby-Spinat
1 große Knoblauchzehe
500 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), ungesüßt
1 Teelöffel, gehäuft Tafelsalz
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, mildes
1 Teelöffel, gestrichen Pfeffer, schwarzer, gemahlen
2 Esslöffel Zitronensaft

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken bevor Sie sie in mundgerechte Stücke schneiden. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in Würfel schneiden Dann spülen Sie den Knollensellerie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit einem großen Küchenmesser den Blätteransatz und schneiden den Sellerie auch in mundgerechte Stücke.

Nun geben Sie das gesamte Gemüse in einen ausreichend großen Topf und fügen die Mandelmilch sowie die Gewürze hinzu bevor Sie das Ganze dann bei geschlossenem Topfdeckel zum Kochen bringen und so lange bei geschlossenem Topfdeckel köcheln lassen, bis die Zutaten weich gekocht sind (Vorsicht: am Anfang besteht durch die Mandelmilch Gefahr des Ausschäumens und Überkochens). Wenn das Gemüse nach etwa 10 Minuten (abhängig davon, wie klein Sie das Gemüse geschnitten haben) weich ist, pürieren Sie es mit einem Stabmixer, bis eine schöne cremige Konsistenz entsteht. Dann schmecken Sie das Gericht mit den Zitronensaft ab.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Für die Herstellung von Mandelmilch siehe Rezept "Grundrezept für Rohkost-Nussmilch und Rohkost-Nussmehl".

Suppen:

Meldorfer Mehlsuppe (Kreis Dithmarschen)



Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Sojamilch
etwas Tafelsalz
40 Gramm Mehl
20 Gramm Margarine
1 Stange Zimt oder etwas Zitronenschale

Verrühren Sie die Sojamilch in einem Topf mit 1/4 Liter Wasser und etwas Tafelsalz bevor Sie die Zutaten zum Kochen bringen. Dann rühren Sie das Mehl mit 1/4 Liter kaltem Wasser in einer Schüssel an und geben das Gemisch zum Abbinden in die kochende Flüssigkeit. Nach etwa 10 Minuten Kochzeit fügen Sie die Margarine hinzu und verrühren die Suppe mit einem Schneebesen. Nach eigenem Belieben können Sie auch den Zimt und die Zitronenschale mitkochen.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Suppen:

Möllner Minestrone mit Basilikumschaum (Kreis Herzogtum-Lauenburg)

Menge: 6 Portionen

- 1 Salatgurke
- 3 große Möhren
- 8 Stangen Staudensellerie
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 Zweige Thymian
- 16 Esslöffel Olivenöl
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 800 Milliliter Botticelli Bohnen (Dose)
- 800 Milliliter Tomaten, stückige (Dose)
- 1 Esslöffel Oregano
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- nach eigenem Belieben Meersalz
- 1 Teelöffel Pfeffer, bunter, zermörsert
- 50 Gramm Basilikum, frisch
- 400 Gramm Tofu, japanischer, frittierter (zum Beispiel von Taifun)

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schälen Sie die Salatgurke, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie die Gurke mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schneiden mit einem Messer den unteren Teil des Gemüses ab und trennen die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Sellerie falls nötig mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie ihn in dünne Scheiben schneiden. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem spülen Sie den Thymian mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem großen Küchenmesser klein.

Suppen:



Fortsetzung: Möllner Minestrone mit Basilikumschaum (Kreis Herzogtum-Lauenburg)

Anschließend erhitzen Sie 6 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin an, bis die Zutaten goldgelb sind. Dann geben Sie den Staudensellerie, die Gurke und die Möhren hinzu und braten das Ganze unter starker Hitze unter rühren (mit einem Kochlöffel) an. Nun schieben Sie die Zutaten an den Topftrand, geben das Tomatenmark hinzu, lassen es etwas tomatisieren (tomatisieren heißt für einen besseren Geschmack anrösten) und vermischen die Zutaten danach wieder bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Danach gießen Sie die Bohnen durch ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab, lassen die Bohnen gut abtropfen und geben die Bohnen ebenfalls mit dem Bohnenkraut in den Topf. Dann rühren Sie noch den Oregano und die Tomatenstückchen ein, würzen die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen sie mit einem Deckel verschlossen etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.

Währenddessen tupfen Sie den Tofu eventuell mit dem Küchenpapier trocken, schneiden ihn in Würfel und geben die Würfel etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit mit dem Thymian in die Suppe.

Jetzt spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, hacken ihn mit dem großen Küchenmesser grob klein pürieren das Basilikum mit dem restlichen Olivenöl und 6 Esslöffel lauwarmem Wasser in einem Gefäß mit einem Pürierstab fein. Gewürzt wird das Püree mit einer Prise Tafelsalz.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, richten sie auf vorgewärmten tiefen Tellern an, geben den Basilikum Schaum über das Gericht und servieren es Ihren Gästen.

Suppen:

Neumünsteraner Miso-Suppe (kreisfreie Stadt)



Menge: 4 Portionen

2 Möhren
1 Stange Lauch/Porree (dünne Stange)
200 Gramm Pilze (Shiitake, alternativ Austernpilze)
250 Gramm Räuchertofu
1 Esslöffel Speiseöl
900 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Gewürzpaste (Miso-Paste, Asia-Shop)
1 Bund Schnittlauch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Die Möhre schälen und der Länge nach in dünne Streifen hobeln, dann quer in feine Streifen schneiden. Den Lauch waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze sauber abreiben und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Tofu klein würfeln.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Suppentopf und braten die geputzten Pilze darin unter Rühren etwa 2 Minuten an. Dann gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und legen das vorbereitete Gemüse. Danach lassen Sie die Zutaten ohne Deckel bei mittlerer Hitze etwa 3-4 Minuten köcheln, bis das Gemüse bissfest ist.

Anschließend rühren Sie die Miso-Paste unter die Suppe und legen den Tofu ein. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Suppe etwa 2 Minuten ziehen. Danach schmecken Sie das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer ab, spülen den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, schneiden den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden auf geben ihn in die Suppe.

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Sie können den Tofu durch Reismudeln ersetzen und Brokkoli in die Suppe geben.

Suppen:

Neustädter Möhrensuppe (Kreis Ostholstein)



Menge: 4 Portionen

6 Schalotten
2 Zentimeter Ingwer
etwas Speiseöl
1.600 Gramm Möhren
1.400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
400 Milliliter Kokosmilch
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Curry
etwas Kurkuma

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und scheiden ihn ebenfalls in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in mundgerechte Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die Schalotten und den Ingwer darin etwas an, geben dann die Möhren dazu und dünsten die Zutaten danach kurz weiter. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen ihn aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze um etwa die Hälfte und lassen die Suppe etwa 20 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen geben Sie die Kokosmilch dazu und pürieren das Gericht mit einem Pürierstab fein bevor Sie es mit Pfeffer, Chili, Tafelsalz, Curry und Kurkuma abschmecken

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Niebüller Obstsuppe (Kreis Nordfriesland)



Menge: 2 Portionen

4 Granatäpfel
6 große Orangen
6 Pink Grapefruits
4 Esslöffel braunen Zucker
2 Schälchen Erdbeeren
6 Kiwis
2 Mangos
2 Schälchen Weintrauben, blaue
2 Netzmelonen
2 Esslöffel Orangenblütenwasser
ein paar Minzeblätter

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vierteln Sie die Granatäpfel und lösen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus bevor Sie die weißen Häutchen mit einem kleinem entfernen. Danach pürieren Sie 2/3 der Kerne in einem Mixer und stellen das restliche 1/3 beiseite.

Dann pressen Sie 2 halbierte Orangen und 2 Grapefruits aus und gießen den Saft in eine Schüssel. Anschließend gießen Sie den Granatapfelsaft durch ein feines Sieb hinzu, rühren den braunen Zucker mit einem Schneebesen unter und stellen die Zutaten mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kalt.

Danach schälen Sie die 3. Orange und Grapefruit großzügig mit einem Sparschäler und filetieren beide Zutaten mit einem scharfen kleinem Messer.

Nun geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, lassen die Beeren gut abtropfen, befreien sie von dem Grün und schneiden die Erdbeeren in Viertel. Außerdem schälen Sie die Kiwis mit einem Küchenmesser und schneiden sie in etwa 5 Millimeter dicke Scheiben.

Suppen:

Fortsetzung: Niebüller Obstsuppe (Kreis Nordfriesland)



Dann schälen Sie noch die Mango mit dem Messer und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Danach spülen Sie die Trauben mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und halbieren die Trauben. Danach entfernen Sie von den Melonen die Schale mit einem großen Küchenmesser und trennen mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen heraus.

Jetzt geben Sie sämtliche Früchte in eine große Schüssel und vermengen sie mit dem Orangenblütenwasser und dem Fruchtsaft. Dann füllen Sie die Zutaten in Dessertschalen und servieren die Obstsuppe Ihren Gästen als Dessert oder Vorspeise mit frisch gehackten oder ganzen Minzeblättern.

Suppen:

Norderstedter Panadelsuppe (Kreis Segeberg)



Menge: 4 Portionen

1 ½ Liter Wasser
3 Semmeln (Brötchen)
1 Esslöffel Petersilie, gehackt
1 Messerspitze Muskat
1 ½ Esslöffel Margarine
etwas Tafelsalz
1 Bund Petersilie

Weichen Sie die Semmeln in einer Schüssel in Wasser ein, mixen Sie sie danach und lassen Sie die Semmeln dann in einem Topf mit dem Wasser aufkochen. Anschließend geben Sie die Gewürze und die Margarine hinzu und erhitzen die Zutaten kurz.

Während des Erhitzen spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie klein. Dann richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an, bestreuen sie mit der gehackten Petersilie und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Suppen:



Nortorfer Pastinaken-Möhrensuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Tofu, japanischer, frittiertes
1 Gemüsezwiebel
2 Esslöffel Margarine (Alsan)

Für die Suppe:

2 Esslöffel Olivenöl
1 Bund Schnittlauch
2 Schalotten
1 Gemüsezwiebel
200 Gramm Möhren
200 Gramm Pastinaken
2 Mairübchen
200 Milliliter Weißwein, trockener (oder weißen Traubensaft)
1.000 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)
400 Milliliter Wasser
2 Teelöffel Meersalz, nach Bedarf
1 Teelöffel Szechuanpfeffer, frisch zermörsert

Spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie den Schnittlauch mit einem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Dann ziehen Sie für die Suppe die Schalotte und die Zwiebel ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel danach schälen Sie die Pastinaken, die Möhren und die Mairübchen, spülen das Gemüse mit kaltem Wasser ab, lassen erst in einem Sieb gut abtropfen und schneiden es in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einen Topf und dünsten die Zwiebel sowie die Schalotten darin glasig. Danach geben Sie das Wurzelgemüse hinzu, braten die Zutaten etwa 3 Minuten bei großer Hitze unter Rühren (mit einem Kochlöffel) an und löschen sie dann mit den Flüssigkeiten ab. Dann wird die Suppe noch gesalzen und gepfeffert und mit einem Deckel geschlossen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze stampft gekocht gelassen. Während die Suppe vor sich hinkocht tupfen Sie den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Danach zerlassen Sie die Margarine in einer Pfanne und braten beide Zutaten darin einige Minuten kross an.

Dann geben Sie den Schnittlauch und den Tofu an die Suppe, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab, richten das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextemer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Suppen:

Oldenburger Pfifferlingssuppe mit Hafermilch (Kreis Ostholstein)



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Pfifferlinge
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
400 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)
1 Zwiebel
etwas Petersilie, getrocknet
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Schuss Speiseöl

Geben Sie die Pfifferlinge in ein Sieb, spülen Sie sie unter heftigem Schwenken unter fließendem kaltem Wasser ab und säubern Sie die Pilze am unteren Stiel mit einem kleinen Küchenmesser bevor Sie sie grob hacken. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Dann erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln darin glasig, geben die Pfifferlinge dazu und braten sie etwas an. Abgelöscht werden die Zutaten anschließend mit Gemüsebrühe und Hafermilch, dann lassen Sie sie etwa 5 - 10 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie den Pfeffer und die Petersilie hinzu und schmecken die Suppe mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Mit dem Mischungsverhältnis Gemüsebrühe-Mandelmilch können Sie nach Belieben variieren

Suppen:

Pinneberger Pilzsuppe (Kreis Pinneberg)



Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Esslöffel Olivenöl
500 Gramm Pfifferlinge (oder andere Pilze)
etwas Zitronensaft
2 Dosen Tomaten (Pizzatomaten)
etwas Tafelsalz
Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
etwas Basilikum

Geben Sie die Pfifferlinge in ein Sieb, spülen Sie sie unter heftigem Schwenken unter fließendem kaltem Wasser ab und putzen Sie die Pilze am Stiel mit einem kleinem Küchenmesser bevor Sie sie blättrig schneiden. Danach Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin an und geben die Pilze hinzu. Anschließend beträufeln Sie die Zutaten mit etwas Zitronensaft und dünsten sie etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze mit. Nach dem Dünsten schmecken Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer ab, geben die Tomaten und den Chili dazu, gießen die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.

Während des Kochens spülen Sie den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Tellern an, streuen noch das Basilikum darüber und servieren das Gericht Ihren Gästen.



Suppen:

Plöner Reis-Kokosmilch-Suppe (Kreis Plön)

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

400 Milliliter Kokosmilch

150 Gramm Reis

2 Spitzpaprika, rot

½ Kopf Blumenkohl

1 Zwiebel

1 Zitrone, Saft davon

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Kurkumapulver

nach eigenem Belieben Paprikapulver, edelsüß

nach eigenem Belieben Ingwerpulver oder frischer, gewürfelter Ingwer

nach eigenem Belieben Currypulver, scharf, optional

1 Stück Ingwer, ersatzweise Ingwerpulver

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die Kernegehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und schneide die Schoten in Würfel. Danach vierteln Sie den Blumenkohl, spülen ihn einmal mit kaltem Wasser ab, entfernen den Stielansatz mit einem großem Küchenmesser und teilen den Blumenkohl und in feine Röschen.

Nun geben Sie den Reis und das Gemüse einen Topf, fügen die fertige Gemüsebrühe hinzu und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten fast gar kochen (der Blumenkohl sollte noch gut fest sein). Anschließend reduzieren Sie die Hitze und geben die Kokosmilch hinzu. Dann schmecken Sie das Gericht mit den Gewürzen und dem Zitronensaft ab und lassen das Gemüse in etwa 20 Minuten fertig köcheln.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an, servieren sie Ihren Gästen und reichen als Beilage etwas Brot.

Unsere Tipps:

Der Ingwer kann auch frisch in kleinen Würfeln zugegeben werden, zusammen mit dem übrigen Gemüse.

Wer es scharf mag, kann auch Chilischoten mit verwerten.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Suppen:

Preetzer Ribollita (Kreis Plön)



Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 Gemüsezwiebel
1 Stangen Staudensellerie
1 kleiner Wirsing
200 Gramm Möhren
1 kleine Dose Tomaten, geschälte
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe (vegan)

Schütten Sie die weißen Bohnen auf ein Sieb, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Bohnen danach gut abtropfen. Dann pürieren Sie die Hälfte der Bohnen mit einem Pürierstab.

Danach schneiden Sie vom Staudensellerie zuerst den unteren Teil des Gemüses mit einem großem Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen den Sellerie mit kaltem Wasser ab. Dann entfernen Sie auch die feinen Blätter der Stiele und befreien den Staudensellerie, falls nötig, mit einem Sparschäler von den harten Fasern bevor Sie den Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden. Nun lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, geben die Wirsingblätter hinein, bewegen die vorsichtig mit den Händen und geben den Wirsing danach in ein Sieb. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte bis sich keine Erdreste mehr an dem Gemüse befinden. Dann schneiden Sie die Blätter in Streifen. Jetzt schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren in mundgerechte Stücke schneiden. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten, entfernen den grünen Stielansatz mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten etwas kleiner. Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in kleine Würfel, erhitzen das Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie das Gemüse zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln, gießen den Topf danach nach Bedarf mit Gemüsebrühe auf und kochen es bei großer Hitze weich. Danach geben Sie die Bohnen (pürierte und ganze) mit dem Bohnenkraut zum Gemüse, würzen die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer und träufeln etwas Olivenöl darüber.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen mit gebackenem Ciabatta.

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Suppen:

Quickborner Rotwein - Bananen - Suppe (Kreis Pinneberg)

Menge: 3 Portionen

250 Milliliter Rotwein, trocken (oder roten Traubensaft)

1 Prise Tafelsalz

¼ Teelöffel Chilipulver

225 Gramm Bananen

1 Prise braunen Zucker

Lassen Sie etwa 250 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) mit den Gewürzen kurz in einem Topf aufkochen, ziehen Sie den Topf dann von der Kochstelle und geben Sie die mit etwa 50 Milliliter Rotwein (oder Traubensaft) pürierten Bananen dazu. Anschließend verrühren Sie die Zutaten und servieren die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern.

Unser Tipp:

Dieses Gericht ist gut als Vorsuppe oder Frühstück geeignet, jedoch mit Rotwein nicht für Kinder!

Suppen:

Ratzeburger Schnittbohnsuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg)



Menge: 3 Portionen

1 Dose Wachtelbohnen, etwa 240 Gramm Abtropfgewicht
1/2 Esslöffel Bohnenkraut
1 Gemüsezwiebel, grob gehackt
2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten
2 Knoblauchzehen, gewürfelt
2 kleine Frühlingszwiebeln, gehackt
1 Teelöffel Chili, gern auch Chilischote, geschrotet, trocken oder frisch
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Currypulver
1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Dose Kokosmilch, 60 % Fett, etwa 400 Gramm
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe. Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem mittelgroßen Topf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an. Danach streuen Sie das Paprikapulver, den Kreuzkümmel, das Chilipulver und das Currypulver ein und rösten die Gewürze kurz mit.

Jetzt geben Sie die geschnittenen Frühlingszwiebeln mit in den Topf und dünsten sie etwas an. Dann gießen Sie die Bohnen und das Bohnenkraut dazu, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und fügen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie die Suppe aufkochen, gießen die Kokosmilch dazu und lassen sie noch mal kurz aufkochen. Abgeschmeckt wird das Gericht mit Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen.

Suppen:

Reinbeker Schokoladensuppe (Kreis Stormarn)



Menge: 4 Portionen

- 1.000 Milliliter Sojamilch
- 3 Esslöffel braunen Zucker
- 1 Paket Puddingpulver (Schokoladengeschmack)
- 1 Esslöffel Kakao
- 1 Prise Tafelsalz

Verrühren Sie 100 Milliliter Sojamilch in einer Schüssel mit dem Puddingpulver, dem braunen Zucker, dem Kakao und etwas Tafelsalz. Dann erhitzen Sie die restliche Sojamilch in einem Topf und rühren anschließend in die von der Kochstelle gezogene kochende Sojamilch langsam mit einem Schneebesen das angerührte Puddingpulver ein. Nun lassen Sie die Suppe noch einmal kurz aufkochen, richten sie dann in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht zum Schluss Ihren Gästen.

Suppen:

Reinfelder Spargelsuppe (Kreis Stormarn)



Menge: 4 Portionen

- 1 Kilogramm Spargel (grün und weiß)
- 1 Scheibe Zitrone (mit heißem Wasser ab gespült)
- 100 Gramm Margarine
- 100 Gramm Mehl
- 100 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
- 1 Teelöffel braunen Zucker
- 2 Teelöffel Tafelsalz
- 1/2 Teelöffel Muskat

Schälen Sie die weißen Spargelstangen (nicht den Kopf, das ist das beste am Spargel), schneiden Sie die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser ab und schneiden Sie den Spargel dann in kleine Stücke. Danach schälen sie den grünen Spargel am unteren Ende, schneiden auch hier die holzigen Enden ab und schneiden den Spargel ebenfalls in kleine Stücke. Anschließend geben Sie die Spargelstücke zusammen in ein Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Spargelstücke danach gut abtropfen.

Nun geben Sie Spargelstücke mit den Spargelschalen in einen Topf mit etwa 1,5 Liter Wasser kochendem Wasser (wir empfehlen Ihnen zur Zeitersparnis einen Gebrauch eines Wasserkochers), fügen eine gute Prise Tafelsalz und braunen Zucker sowie eine Scheibe Zitrone hinzu und kochen den Spargel bei großer Hitze (das Wasser soll aber nicht wie Wäsche kochen!).

Der Spargel muss übrigens gut mit Wasser bedeckt sein und etwa 20 Minuten köcheln. Den nun gar gekochten Spargel nehmen Sie mit einer Schaumkelle aus dem Spargelwasser und lassen das Spargelwasser mit den Schalen mit einem Deckel verschlossen eine Nacht ziehen (das Wasser erhält einen intensiveren Geschmack, wenn es im gut verschlossen Topf über Nacht ziehen kann).

Suppen:



Fortsetzung: Reinfelder Spargelsuppe (Kreis Stormarn)

Am nächsten Tag stellen Sie in einem weiteren Topf aus der Margarine und weißem Mehl eine helle Mehlschwitze her (Margarine erhitzen, das Mehl einstreuen und unter Rühren mit einem Kochlöffel etwas erhitzen - aber nicht braun werden lassen). Dann gießen Sie das Spargelwasser durch ein Sieb (abseihen) und rühren es danach Kelle für Kelle unter ständigem Rühren klümpchenfrei in die Mehlschwitze ein.

Jetzt bringen Sie die Suppe zum Kochen, würzen sie Mit Muskat und einer Prise Tafelsalz und legieren (verfeinern und andicken) die Suppe mit der Mandelmilch.

Die gegarten Spargelstangen geben Sie dank in die Suppe und lassen sie heiß werden bevor Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und Ihren Gästen servieren.

Suppen:



Rendsburger Stachelbeersuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde)

Menge: 3 Portionen

1 Liter Sojamilch
1 Glas Stachelbeeren
7 Gramm Ei-Ersatz (RUF, unbezahlte Werbung)
50 Milliliter Mineralwasser
etwas weißes Mehl
etwas braunen Zucker

Geben Sie als Erstes die Stachelbeeren in ein Sieb und spülen Sie sie unter fließendem kaltem Wasser ab. Außerdem entfernen Sie die kleinen Stielansätze mit einem kleinem Messer.

Dann lassen Sie die Sojamilch mit dem braunen Zucker (so dass die Sojamilch wie beim Pudding kochen angenehm süß schmeckt) in einem Topf aufkochen und legen Sie die Stachelbeeren hinein. Dann zerdrücken Sie die Beeren etwas mit einem Kochlöffel, damit die Sojamilch gerinnt. Danach geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel, fügen etwas Mineralwasser hinzu und verrühren die Zutaten mit dem Mehl bis es einen festen Brei ergibt. Den Brei stechen Sie anschließend mit zwei Teelöffel so ab und geben die Klößchen in die pflanzliche Milch geben, dass sie schöne mundgerechte Klümpchen ergeben. Dabei halten Sie die Teelöffel bitte immer mit dem Brei einfach in die kochende Milch, so löst sich die Masse von alleine vom Löffel. Jetzt lassen Sie die Suppe noch etwa 3 Minuten kochen und servieren sie als warme oder auch als kalte Speise in vorgewärmten tiefen Tellern.

Suppen:

Schenefelder Stosuppe (Kreis Pinneberg)



Menge: 4 Portionen

1/2 Liter Wasser
1/2 Liter Sojamilch
1/2 Liter Sojajoghurt
20 Gramm weißes Mehl
einige Kartoffeln (Erdäpfel)
etwas Kümmel
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie als erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel und kochen Sie sie in einem Topf mit kochendem Salzwasser. Nach dem Kochen gießen Sie die Salzkartoffeln durch ein Sieb, schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Kartoffeln nicht weiter garen) und stellen sie beiseite.

Dann bringen Sie das Wasser mit dem Kümmel und dem Tafelsalz zum Kochen. Dann rühren Sie das Mehl in einer Schüssel mit der Sojamilch glatt (mit einem Schneebesen) und vermengen die Zutaten mit dem kochenden Wasser im Topf. Nun lassen Sie das Ganze einmal kurz aufkochen und rühren dann den Sojajoghurt mit dem Schneebesen ein.

Nun geben Sie die gekochten Kartoffeln in die Suppe und schmecken sie eventuell mit etwas Pfeffer ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren sie Ihren Gästen mit Schwarzbrot als Beilage.

Suppen:



Schleswiger Tomaten-Reis-Suppe (Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 2 Portionen

500 Gramm Fleischtomaten
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
125 Gramm Reis, gekocht
100 Gramm Sojaschnetzel, grob
2 Esslöffel Sonnenblumenöl
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Weizenmehl
1 kleine Zwiebeln
etwas Basilikum, getrocknet
etwas Thymian, getrocknet
etwas Paprikapulver, edelsüß
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas braunen Zucker

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln Sie die Tomaten, entfernen Sie die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden Sie die Tomaten dann klein. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, fügen dann die kleingeschnittenen Tomaten hinzu und dünsten sie mit. Anschließend rühren Sie das Tomatenmark unter, bestäuben die Zutaten mit dem weißem Mehl, gießen die Gemüsebrühe hinzu und lassen die Suppe etwa 15 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab, geben den gekochten Reis und die Sojaschnetzel hinein und lassen das Gericht weitere 10 Minuten.

Danach schmecken Sie die Suppe mit etwas Basilikum, Tafelsalz, Thymian, Paprikapulver, Pfeffer und braunen Zucker ab. Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren es Ihren Gästen.

Suppen:

Schwarzenbeker Warmbiersuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg)



#Menge: 4 Portionen

1 Liter Sojamilch
0,5 Liter Bier, dunkles
20 Gramm Zucker
30 Gramm Speisestärke
1 Zitrone
wenig Zimt
etwas Tafelsalz
wenig Ingwer, kandierter

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und reiben Sie die Schale der Zitrone mit einer Küchenreibe ab. Danach verrühren Sie die Stärke in einer Schüssel mit zwei Tassen Sojamilch glatt.

Dann lassen Sie die restliche Sojamilch in einem Topf aufkochen, rühren den Stärkebrei zum binden mit einem Schneebesen hinein, lassen die Zutaten nochmals kurz aufkochen. Danach geben Sie das Bier hinzu und lassen es kurz heiß werden, die Suppe darf aber bitte nicht mehr kochen!

Wenn die Zutaten heiß sind gießen Sie die Suppe durch ein Sieb, schmecken sie mit dem braunen Zucker und dem Zitronenabrieb, etwas Zimt und Tafelsalz ab.

Zum Schluss verteilen Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern und streuen als Einlage etwas kandierten Ingwer ein bevor Sie die Suppe Ihren Gästen servieren.

Suppen:

Schwentintaler Weißbiersuppe (Kreis Plön)



Menge: 4 Portionen

1 Liter Weißbier
1 Prise Zimt
4 Esslöffel braunen Zucker
etwas Tafelsalz
1/2 Zitrone
1 Esslöffel Kartoffelmehl

Spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie die Zitrone. Dann reiben Sie die Schale mit einer Küchenreibe ab und verwenden die andere Hälfte der Zitrone anderweitig

Danach geben Sie das Weißbier mit dem Zimt, der geriebenen Zitronenschale, dem braunen Zucker, etwas Tafelsalz und Zitronensaft in einen Topf und bringen die Zutaten zum aufkochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze, verrühren nebenbei das Kartoffelmehl in einer kleinen Schüssel mit wenig Wasser und rühren das Gemisch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zu dem Weißbier. Das Ganze lassen Sie bitte noch einmal aufkochen (damit die Stärke die Suppe binden kann).

Zum Schluss richten Sie das Gericht in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp: .

Sie können auch Röstbrotwürfel nach eigenem Belieben darüber streuen.

Suppen:



Tönninger Weißkohlsuppe (Kreis Nordfriesland)

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Weißkohl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Muskatnuss
etwas Sojasauce
1 Gemüsezwiebel
150 Gramm Sojagranulat oder Sojaschnetzel
1 Liter Wasser
2 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühe (vegan)
eventuell Olivenöl
2 Esslöffel Kräuter, zum Beispiel Schnittlauch, Petersilie oder Kräutermix, getrocknet, frisch oder Tiefkühlware

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großem Küchenmesser, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Weißkohl in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie ihn mit dem Messer (oder hobeln Sie den Kohl mit einer Küchenreibe) in Streifen.

Dann gießen Sie das Sojagranulat mit der Gemüsebrühe auf und lassen es mindestens fünf Minuten einweichen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel, erhitzen das Olivenöl in einer tiefen Pfanne oder einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Wenn die Würfel glasig sind, geben Sie das eingeweichte Sojagranulat hinzu und braten die Zutaten zusammen mindestens 10 Minuten an (bitte zwischendurch mit einem Kochlöffel umrühren).

Anschließend geben Sie den Weißkohl zum Sojagranulat in den Topf und braten die Zutaten unter Rühren nochmal gute 10 Minuten auf mittlerer Hitze weiter. Je nach Geschmack können Sie jetzt noch ein bisschen Wasser hinzufügen (so entsteht ein Sud/eine Soße). Jetzt schmecken Sie das Gericht nach eigenem Geschmack mit Tafelsalz, Pfeffer, Sojasoße und Muskatnuss ab und fügen die Kräuter hinzu. Dann lassen Sie die Suppe noch 5-6 Minuten bei niedriger Hitze köcheln, richten sie das nach in vorgewärmten tiefen Tellern an und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Optional können Sie noch Kartoffeln als Beilage servieren.

Suppen:



Tornescher Wildkräutersuppe (Kreis Pinneberg)

Menge: 4 Portionen

2 Bund Brennnesseln
2 Bund Giersch
2 Bund Spitzwegerich
2 Bund Löwenzahn
20 Stiele Gundermann
20 Blätter Sauerampfer
20 Blätter Bärlauch
6 Kartoffeln (mehlig kochend)
6 Esslöffel Grieß
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
nach eigenem Belieben Tafelsalz
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die rohen Kartoffeln und raspeln Sie sie mit einer Küchenreibe fein. Dann spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Kräuter mit einem großen Küchenmesser klein.

Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf und rühren den Grieß ein. Dabei müssen Sie bitte kräftig mit einem Kochlöffel rühren, damit es keine Klumpen gibt. Anschließend geben Sie die Kräuter sowie die Kartoffeln hinzu, lassen die Zutaten etwa 15 Minuten kochen und schmecken das Ganze dann mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Unsere Tipps:

Das Gericht ist übrigens ein traditionelles Gericht für den Gründonnerstag, aber auch für die frische, regionale Frühlingsküche. Die Kräuter finden Sie zwischen April und Mai auf den Streuobstwiesen des Landes.

Wir empfehlen als Beilage frisches Vollkornbrot. Je nach Geschmack können Sie die Suppe mit Sojasahne verfeinern.

Durch die Bitterstoffe in den Kräutern ist das Rezept natürlich sehr gut für eine Detox-Kur im Frühjahr geeignet.

Suppen:

Ueterser Zitronenkaltschale (Kreis Pinneberg)



Menge: 4 Portionen

- 1 große Zitrone
- 1 Liter Wasser
- 25 Gramm Speisestärke
- 4 Esslöffel braunen Zucker (oder auch weniger)
- 1 Scheibe Weißbrot oder Toastbrot
- 1 Esslöffel Margarine

Spülen sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und halbieren Sie die Zitronen. Dann pressen Sie den Zitronensaft heraus. Danach nehmen Sie vom dem Wasser etwa 2 - 3 Esslöffel ab und stellen es beiseite. Den Rest des Wassers bringen Sie bitte in einem Topf mit dem Zitronensaft zum Kochen und geben den braunen Zucker hinzu. Anschließend rühren Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit dem beiseite genommenen Wasser glatt, rühren das Gemisch mit einem Schneebesen in das kochende Zitronenwasser, schlagen den Topfinhalt mit einem Schneebesen durch und lassen ihn nochmals aufkochen. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Suppe abkühlen.

Während die heiße Zitronenkaltschale abkühlt können Sie das Weißbrot beziehungsweise Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Dann erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und die rösten die Brotwürfel darin braun an. Dabei lassen Sie die Brotwürfel bitte nicht zu dunkel werden.

Die abgekühlte Kaltschale füllen Sie in tiefe Teller und streuen zum Schluss die abgekühlten Brotwürfel auf die Kaltschale bevor Sie das Gericht Ihren Gästen servieren.

Suppen:

Wahlstedter Kürbissuppe (Kreis Segeberg)



Menge: 4 Portionen

- 1 Kürbis (Hokkaido)
- 4 Kartoffeln (mehlig kochende)
- 4 Möhren
- 1 Stück Ingwer, daumengroß
- 1 Zwiebel
- 2 Orangen, den Saft davon oder nach eigenem Belieben Orangensaft (100 % Frucht)
- 1/2 Dose Kokosmilch
- etwas Gemüsebrühe, instand (vegan)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- ein paar Chili flocken
- etwas Speiseöl

Halbieren Sie den Kürbis und kratzen Sie die Kerne mit einem Esslöffel heraus. Dann legen Sie den Kürbis mit der flachen Seite auf ein Schneidebrett und schneiden mit einem großem Küchenmesser die Schale stückchenweise ab. Danach schneiden Sie den Kürbis mit dem Messer in mundgerechte Stücke.

Nun schälen Sie die Kartoffeln und die Karotten, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln und die Möhren auch in Mundgerecht Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn mit einem kleinem Küchenmesser in schmale Stifte.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einen großen Topf, dünsten die Zwiebeln darin glasig, geben dann die klein geschnittenen Zutaten (Kürbis, Kartoffeln, Möhren und Ingwer) dazu und braten sie unter kurzem verrühren einmal kurz an. Abgelöscht werden die Zutaten anschließend mit soviel Wasser, dass das Gemüse fast bedeckt ist. Danach schieben Sie das Gemüse mit einem Kochlöffel von der Mitte zum Rand, sodass ein Loch entsteht. Dort rühren Sie in das Wasser 1 - 2 Esslöffel Gemüsebrühe und verteilen sie dann im ganzen Topf.

Suppen:



Fortsetzung: Wahlstedter Kürbissuppe (Kreis Segeberg)

Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen den Deckel so lange geschlossen, bis die Suppe sprudelnd kocht. Danach legen Sie den Deckel etwas schräg auf den Topf, damit es nicht überkocht und reduzieren die Hitze etwas. Außerdem rühren Sie die Suppe bitte ab und zu mit dem Kochlöffel um.

Nun lassen Sie das Gericht etwa 20 Minuten köcheln, ziehen den Topf dann von der Kochstelle und geben den Orangensaft dazu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. An der Stelle können Sie jetzt entscheiden, wie sämig Ihr Gericht sein soll oder ob noch das eine oder andere Kabinettstückchen bleiben dürfen.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili (je nach Schärfewunsch) und der Kokosmilch ab.

Zum Schluss füllen Sie die Kürbissuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren das Gericht Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Sie können zum Beispiel auch Zitronengras oder noch ein paar Apfelwürfel mit in die Suppe geben. Einfach ausprobieren.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Wandsbeker Süßkartoffel-Bananen Suppe (gehört seit 1938 zu Hamburg)



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Süßkartoffeln
400 Gramm Möhren
1 Bund Lauchzwiebeln
etwas Speiseöl
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
3 Bananen
1 Esslöffel Ingwerwurzel, gerieben
400 Milliliter Kokosmilch
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Chilipulver
etwas Currypulver
1 Esslöffel Anis
etwas Garam Masalaf
einige Stiele Minze

Garen Sie zuerst die Süßkartoffeln in einem Topf mit Salzwasser. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und raspeln die Möhren in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken, befreien sie mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln klein bevor Sie sie zu den Möhren in die Schüssel geben. Danach schälen die Bananen und zerdrücken sie in der Schüssel mit einer Gabel. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn mit einer Küchenreibe in die Schüssel. Nun spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Minze klein. Dann Mörsern oder mahlen Sie die Anissamen mahlen oder.

Suppen:



Fortsetzung: Wandsbeker Süßkartoffel-Bananen Suppe (gehört seit 1938 zu Hamburg)

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Möhrenraspel sowie Lauchzwiebeln darin kurz an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 6 bis 10 Minuten ohne Deckel köcheln. Während der Kochzeit gießen Sie die gegarten und inzwischen gegarten Süßkartoffeln durch ein Sieb, lassen sie kurz ausdämpfen und schneiden die Süßkartoffeln dann in Würfel. Dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel, die Bananen, den Ingwer und die gemahlene Anissamen in den Topf, lassen die Zutaten noch mal kurz aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren sie mit einem Mixstab. Dabei geben Sie bitte nach und nach die Kokosmilch dazu. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chili, Curry und Garam Masala je nach Vorliebe mehr scharf oder lieber mild gewürzt ab und geben die gehackte Minze dazu. Danach lassen Sie die Suppe noch mal kurz aufkochen, richten das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefem Tellern an, dekorieren es vor dem Servieren mit gehackter Minze oder ganzen Minzeblättern.

Unsere Tipps:

Wir garen die Süßkartoffeln, indem wir sie vierteln und circa 15 Minuten dämpfen. Dann ziehen wir die Schalen einfach ab. Auf diese Weise bleibt der Geschmack übrigens am besten erhalten.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:



Wedeler Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane (Kreis Pinneberg)

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Möhren
1 mittel-große Zwiebel
1 Stück Ingwerwurzel, etwa 12 Gramm
3 Esslöffel Speiseöl, zum Braten
1 Teelöffel Meersalz
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, scharf
1 Teelöffel, gestrichen Currypulver, süß
1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma
1 Prise Cayennepfeffer
400 Milliliter Gemüsebrühe, möglichst hefefrei (vegan)
400 Milliliter Orangensaft, Bio
400 Milliliter Kokosmilch
2 mittel-große Bananen, reif
2 Esslöffel Speiseöl, zum Braten
eventuell Ahornsirup

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie die grünen Stielansätze von den Möhren und schneiden Sie die Möhren in mundgerechte Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Nun schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und reiben ihn mit einer Küchenreibe fein.

Anschließend erhitzen Sie 3 Esslöffel Speiseöl in einem großem Topf und dünsten die Zwiebel mit dem Ingwer darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach geben Sie die Möhren hinzu und dünsten sie kurz mit. Jetzt fügen Sie die Gewürze hinzu, vermengen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und löschen sie mit der Gemüsebrühe ab. Danach lassen Sie Möhren etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen und pürieren die Suppe nach der Kochzeit mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren füllen Sie die Suppe bitte mit dem Orangensaft und der Kokosmilch auf und lassen sie noch einmal aufkochen lassen. Eventuell müssen Sie die Suppe jetzt noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Suppen:



Fortsetzung: Wedeler Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane (Kreis Pinneberg)

Während des Aufkochens der Suppe erhitzen Sie bitte in einer beschichteten Pfanne 1 Esslöffel Speiseöl. Nebenbei schälen Sie die Bananen, halbieren sie längs, geben die Bananenhälften in die Pfanne und braten sie kurz von beiden Seiten etwa 1-2 Minuten pro Seite an. Die Bananen sollten möglichst eine leichte Bräune haben. Wenn Sie oder Ihre Gäste es gerne süß mögen, beträufeln Sie die Bananen noch mit etwas Ahornsirup. Wir lassen diesen Schritt jedoch weg, da die Bananen ja schon sehr süß sind.

Zum Schluss füllen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle und vorgewärmte Teller oder Suppentassen und legen auf jede Portion eine Bananenhälfte.

Unsere Tipps:

Wenn Sie Bio-Orangensaft verwenden, können Sie sicher sein, dass der Saft nicht mit Gelatine geklärt wurde und die Suppe somit vegan ist.

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Wesselburen Kaltschale mit Beeren oder Kirschen (Kreis Dithmarschen)

Menge: 3 Portionen

1 Liter Wasser
45 Gramm Sago
500 Gramm Beeren, (Johannisbeeren, Himbeeren, Blaubeeren) oder Kirschen, eventuell auch Tiefkühlware
60 Gramm brauner Zucker
1 Tüte Vanillezucker
½ Vanilleschote, aufgeschlitzt

Geben Sie das Wasser mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker, der aufgeschlitzten Vanilleschote, das ausgekratzte Vanillemark und den Perlsago in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten aufkochen. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen reduzieren Sie die Temperatur auf die niedrigste Stufe und lassen das Ganze etwa 20 Minuten ohne Deckel unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel (Wichtig, sonst brennen die Zutaten an!) leicht köcheln/simmern. Der Perlsago quillt dabei nach und nach schön auf und die Suppe wird langsam sämig.

Erst wenn der Perlsago aufgequollen ist geben Sie die Früchte dazu und lassen die Kaltschale etwa 5 Minuten weiter köcheln/simmern. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle lassen die Suppe abkühlen, richten sie in kalten tiefen Tellern an und servieren das Gericht abgekühlt Ihren Gästen.

Unser Tipp:

diese Kaltschale ist ein ideales Gericht für warme Sommertage.

Suppen:



Westerländer Möhren-Kokos-Suppe mit Mango (Kreis Nordfriesland)

Möhren-Kokos-Suppe mit Mango

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Möhren

30 Gramm Ingwer

1 Gemüsezwiebel

3 Esslöffel Speiseöl, neutrales

750 Milliliter Gemüsebrühe, eventuell etwas mehr, je nach gewünschter Konsistenz (vegan)

1 Dosen Kokos creme oder Kokosmilch (400 Gramm)

1 Mango

1 Bund Lauchzwiebeln

1 Chilischote

etwas Tafelsalz

1 Limette, Saft davon, zum Abschmecken

1 Bund Schnittlauch

Spülen Sie als erstes den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und schneiden Sie vom Schnittlauch mit einem großen Messer feine Röllchen.

Danach Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Möhren mit einem kleinen Küchenmesser von den grünen Stielansätzen und schneiden Sie die Möhren in Würfel. Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in Würfel. Danach ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf, geben die Möhrenwürfel, die Ingwerwürfel und die Zwiebelwürfel hinein und dünsten die Zutaten an. Abgelöscht werden die Zutaten mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie die Suppe etwa 8 bis 10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit nehmen Sie die Hälfte der Möhren mit einer Schaumkeller heraus und pürieren die restlichen Möhren in der Brühe. Anschließend geben Sie die Möhrenwürfel und die Kokos creme in die Suppe.

Nun schälen Sie die Mango:

Dafür schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser von dem Stein und schneiden noch einmal um den Stein rum (um das Ganze Fruchtfleisch verwenden zu können). Dann schneiden Sie die Schale mit dem Messer vom Fruchtfleisch ab und schneiden es in Würfel.

Suppen:



Fortsetzung: Westerländer Möhren-Kokos-Suppe mit Mango (Kreis Nordfriesland)

Danach spülen Sie die Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln in Ringe. Jetzt halbieren Sie noch die Chilischote, kratzen eventuell die Kerne raus und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne der Chilischote auch drin lassen und sich das ausspülen sparen) bevor Sie die Chili in halbe Ringe schneiden. Dann erhitzen Sie die Chiliringe, die Lauchzwiebeln und die Mangowürfel in der Suppe.

Abgeschmeckt wird die Suppe danach mit Limettensaft und Tafelsalz. Zum Schluss gießen Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen die Suppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren sie Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Wilsterer scharfe Bananensuppe (Kreis Steinburg)



Menge: 4 Portionen

2 Bananen
50 Gramm Haselnüsse oder Erdnüsse
2 Esslöffel braunen Zucker
250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
100 Milliliter Kokosmilch
1 Teelöffel Currypulver
3 Spritzer Zitronensaft (aus der Packung)
1 Esslöffel Tomatenmark
ein paar Chili flocken
etwas Cayennepfeffer

Schälen Sie als erstes die Bananen und zerdrücken Sie sie leicht mit einer Gabel in einer Schüssel.

Danach Lösen Sie die Haselnüsse oder die Erdnüsse aus der Schale und hacken Sie die Nüsse mit einem großem Küchenmesser grob klein. Dann erhitzen Sie eine Pfanne, geben den braunen Zucker hinein und lassen ihn karamellisieren (bitte fassen Sie nicht mit den Fingern in das Karamell, es wird bis zu 250 Grad Celsius heiß!). Wenn der Zucker karamellisiert ist geben Sie die Nüsse dazu und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel gut durch. Dann geben Sie erst das Tomatenmark und dann die zerdrückten Bananen mit in die Pfanne und rühren dabei mit dem Kochlöffel.

Nun gießen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe auf, lassen die Brühe etwas einkochen und gießen immer wieder etwas Wasser nach. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen, der Kokosmilch und dem Zitronensaft ab. Wenn die Suppe eine sämige Konsistenz hat reduzieren Sie bitte die Hitze.

Zum Schluss richten Sie das Gericht mit einer Schöpfkelle warm bis lauwarm in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, legen zur Garnitur Bananenscheibchen oben darauf und noch mahlen vor dem Servieren noch ein paar Chili flocken darüber.

Unser Tipp:

Das Rezept ist für 4 Personen als kleiner Gang bei einem Menü ausgerichtet.

Suppen:



Wyker Apfel-Linsen-Suppe (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr)

Menge: 6 Portionen

4 mittel-große Äpfel (Boskop)
1 Zwiebel
2 Stücke Ingwerwurzel
8 Esslöffel Rapsöl
600 Gramm Linsen, rote
1.600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
400 Milliliter Apfelsaft, naturtrüber
1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
1 Teelöffel Korianderpulver
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und die Zwiebeln und schneiden Sie beide Zutaten klein. Dann spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entkernen die Äpfel und schneiden sie in Würfel. Danach erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln, den Ingwer sowie die Äpfel darin einige Minuten an. Anschließend geben Sie die Linsen hinzu, mischen die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie nochmals ganz kurz. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie rund 15-17 Minuten mit Deckel köcheln. Die Linsen saugen dabei übrigens fast die gesamte Flüssigkeit auf.

Wenn die Linsen schön weich sind geben Sie den Apfelsaft hinzu und pürieren die Suppe mit einem Püriermixer. Nun würzen Sie das Gericht noch mit Kreuzkümmel, Koriander, Tafelsalz und gegebenenfalls Pfeffer (Achtung: Der Ingwer ist auch schon scharf!), richten es mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen mit selbst gebackenem Brot als Beilage.

Unser Tipp:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Teelöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Suppen:

Schleswig-Holsteiner Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Toastbrot (2 Scheiben)
5 Esslöffel Olivenöl
3 Esslöffel Weißweinessig
500 Gramm Fleischtomaten
100 Gramm Salatgurken
500 Gramm Wassermelonen
5 Basilikumblätter
etwas Meersalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Knoblauchzehe
100 Gramm Zwiebeln
1/2 Limette, Saft davon
etwas Limettenabrieb
1 kleine Chilischoten, bei Bedarf

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Entfernen Sie von dem Toastbrot mit einem großem Küchenmesser die Rinde und schneiden Sie das Toastbrot in kleine Würfeln. Dann vermischen Sie die Brotwürfel in einer Schüssel mit dem Olivenöl und dem Essig. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, halbieren die Tomaten und entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinen Küchenmesser. Nun schälen Sie die Gurke mit einem Sparschäler. Dann vierteln Sie Wassermelone, stellen 4 kleine Dreiecke Wassermelone für die Dekoration zur Seite und schneiden das restliche Fruchtfleisch der Melone in Würfel. Außerdem schneiden Sie bitte die Tomaten ebenfalls in Würfel. Anschließend spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab und schütteln es kurz trocken. Danach ziehen Sie noch den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel, spülen die Limette kurz mit heißem Wasser ab, reiben die Schale mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel, halbieren die Limette und pressen sie aus.

Jetzt geben Sie die Toastbrotwürfel, die Tomaten, die Gurke, die Melone, das Basilikum, den Limettenabrieb und den Abrieb, die Zwiebel und den Knoblauch in eine Schüssel. Anschließend pürieren Sie die Zutaten mit einem Pürierstab, decken sie mit der Folie ab und stellen die Gazpacho für etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Suppen:

Fortsetzung: Schleswig-Holsteiner Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho

Während der Kühlzeit halbieren Sie die Chilischote und schneiden sie klein (wenn Sie das Gericht nicht so scharf haben möchten können Sie die Chilischote halbieren, die Kerne mit kleinen Küchenmesser entfernen, die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und dann klein schneiden). Nun würzen Sie die Gazpacho bei bedarf scharf.

Zum Schluss schmecken Sie die Gazpacho mit Meersalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern an, garnieren das Gericht nach Wunsch mit Melonendreieck und frischem Basilikum und servieren es Ihren Gästen.

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

Mensch:

- Bezahlbares Wohnen ermöglichen und sozialen Wohnungsbau fördern
- Alternative Wohnkonzepte für Senioren und Seniorinnen schaffen
- Stärkere finanzielle Unterstützung für Schulen, Kitas und Bildungseinrichtungen durchsetzen
- Ausbau und Flexibilisierung des öffentlichen Nahverkehrs verwirklichen
- Küster und Künstlerinnen und Kulturschaffende bedarfsgerecht unterstützen

- Projektförderung ausweiten
- Bessere Inklusion-Möglichkeiten entwickeln und umsetzen
- Konzeptentwicklung zur Unterstützung von Obdachlosen
- Maßnahmen gegen Rassismus und Diskriminierung verstärken
- Unabhängige Beschwerdestellen gegen Rassismus und Diskriminierung schaffen

- Willkommens- und Anerkennungskultur erweitern
- Korruption und Lobbyismus bekämpfen
- Direkte Demokratie stärken

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de)) gerne durchsetzen möchte:

**Umwelt:**

- Verstärkte Förderung und Planungssicherheit für Landwirte und Landwirtinnen bei der Umstellung auf biologische, tierleidfreie und nachhaltige Produktion ermöglichen
- Regional Direktvermarktung erweitern und unterstützen
- Mehr Projekte zum Schutz der Artenvielfalt und Biodiversität in Niedersachsen etablieren
- Flächenversiegelung stoppen
- Naturschutzgebiete erhalten und ausbauen

- Renaturierung und Erhaltung von Mooren und Heideflächen
- Forstwirtschaft nachhaltig gestalten
- Anteil von "Urwäldern" erhöhen
- Förderung der regenerativen Energie statt Atomstrom, Kohlekraftwerke und Erdöl-/ Erdgasabhängigkeit
- Lebenswerte Städte durch Grünflächen und "Urban Gardening" gestalten

Tier:

- Industrielle Massentierhaltung beenden
- Erhöhung der Kontrollen in Tierhaltungs- und Zuchtbetriebe, Versuchslaboren und Tierkörperbeseitigungsanlagen
- Clean-Meat-Produktion im Rahmen regionaler Landwirtschaft voranbringen
- Verpflichtende Einführung pflanzlicher Ernährungsangebote in öffentlichen Einrichtungen
- Generelle Unterstützung von Tierheimen und Wildtiertrauffangstationen durch die öffentliche Hand

- Verbot von Tiertransporten aus Niedersachsen in Drittländer
- Abschaffung von "Hobby"-Jagd und grausamen Jagdmethoden (zum Beispiel Schließenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Region einrichten
- Starke finanzielle Förderung tierversuchsfreier Forschungsmethoden und Einrichtung entsprechender Forschungszentren
- Auftrittserlaubnis auf öffentlichen Flächen nur für Zirkusse und Schausteller ohne Tierdarbietung

Neugierig geworden?

<https://www.tierschutzpartei.de>

<https://www.tierschutzpartei.de/partei/grundsatzprogramm/>

<https://www.facebook.com/Tierschutzpartei>

Achtung vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen (mehr Informationen unter https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen , unbezahlte Werbung):



Index:

- Aalsuppe Seite: 05
 Ahrensburger Apfel - Selleriesuppe (Kreis Stormarn) Seite: 06
 Altonaer Austernpilzcremesuppe (gehört seit 1937 zu Hamburg) Seite: 07
 Arniser Bierkaltschale (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 08
 Bad Bramstedter Blumenkohlsuppe (Kreis Segeberg) Seite: 09
- Bad Oldesloer Bohnensuppe mit Kokosmilch (Kreis Stormarn) Seite: 10
 Bad Schwartauer Brokkolicremesuppe (Kreis Ostholstein) Seite: 11-12
 Bad Segeberger Brotsuppe (Kreis Segeberg) Seite: 13
 Bargtheider Curry-Kartoffelsuppe (Kreis Stormarn) Seite: 14
 Barmstedter Erbsensuppe mit Orangenminze (Kreis Pinneberg) Seite: 15
- Bredstedter Fliederbeersuppe mit veganen Grießklößchen (Kreis Nordfriesland) Seite: 16
 Brunsbütteler Frittatensuppe (Kreis Dithmarschen) Seite: 17
 Büdelsdorfer Gebrannte Grießsuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 18
 Burger Gemüsesuppe (Insel Fehmarn) Seite: 19-20
 Eckernförder Gerstensuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 21
- Elmshorner Graupensuppe (Kreis Pinneberg) Seite: 22
 Eutiner Grießnockerlsuppe (Kreis Ostholstein) Seite: 23
 Fehmarnener Grießsuppe mit Gemüse (Kreis Ostholstein) Seite: 24
 Flensburger Grünkernsuppe (kreisfreie Stadt) Seite: 25
 Friedrichstädter Gulaschsuppe (Kreis Nordfriesland, vegan) Seite: 26-27
- Gardinger Gurkenkaltschale (Kreis Nordfriesland) Seite: 28
 Geesthachter Hafermehlsuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 29
 Glinder Herbstmilchsuppe (Kreis Stormarn) Seite: 30
 Glücksbürger Hochzeitssuppe (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 31-32
 Glückstadter Hühnersuppe (Kreis Steinburg, vegan) Seite: 33-34
- Heider Juliennesuppe (Kreis Dithmarschen) Seite: 35-36
 Heiligenhafener Kaltschale mit Beeren (Kreis Ostholstein) Seite: 37
 Husumer Kartoffelsuppe (Kreis Nordfriesland) Seite: 38-39
 Itzehoer Käse-Lauch-Suppe mit Grünkern (Kreis Steinburg vegan) Seite: 40-41
 Kaltenkirchener Kliebensuppe (Kreis Segeberg) Seite: 42
- Kappeler Knoblauchsuppe mit Petersilienwurzel (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 43
 Kellinghusener Kohlsuppe (Kreis Steinburg) Seite: 44
 Kieler Königssuppe (kreisfreie Stadt) Seite: 45-46
 Kremper Kümmelsuppe (Kreis Steinburg) Seite: 47
 Lauenburger Kürbis-Cashew-Apfel-Suppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 48-49



Index:

- Lübecker Kürbiscremesuppe (kreisfreie Stadt) Seite: 50
 Lütjenburger Linsensuppe (Kreis Plön) Seite: 51-52
 Marnener Mandelcremesuppe mit Gemüse (Kreis Dithmarschen) Seite: 53
 Meldorfer Mehlsuppe (Kreis Dithmarschen) Seite: 54
 Möllner Minestrone mit Basilikumschaum (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 55-56
- Neumünsteraner Miso-Suppe (kreisfreie Stadt) Seite: 57
 Neustädter Möhrensuppe (Kreis Ostholstein) Seite: 58
 Niebüller Obstsuppe (Kreis Nordfriesland) Seite: 59-60
 Norderstedter Panadelsuppe (Kreis Segeberg) Seite: 61
 Nortorfer Pastinaken-Möhrensuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 62
- Oldenburger Pfifferlingssuppe mit Hafermilch (Kreis Ostholstein) Seite: 63
 Pinneberger Pilzsuppe (Kreis Pinneberg) Seite: 64
 Plöner Reis-Kokosmilch-Suppe (Kreis Plön) Seite: 65
 Preetzer Ribollita (Kreis Plön) Seite: 66
 Quickborner Rotwein - Bananen - Suppe (Kreis Pinneberg) Seite: 67
- Ratzeburger Schnittbohnsuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 68
 Reinbeker Schokoladensuppe (Kreis Stormarn) Seite: 69
 Reinfelder Spargelsuppe (Kreis Stormarn) Seite: 70-71
 Rendsburger Stachelbeersuppe (Kreis Rendsburg-Eckernförde) Seite: 72
 Schenefelder Stosuppe (Kreis Pinneberg) Seite: 73
- Schleswiger Tomaten-Reis-Suppe (Kreis Schleswig-Flensburg) Seite: 74
 Schwarzenbeker Warmbiersuppe (Kreis Herzogtum-Lauenburg) Seite: 75
 Schwentintaler Weißbiersuppe (Kreis Plön) Seite: 76
 Tönninger Weißkohlsuppe (Kreis Nordfriesland) Seite: 77
 Tornescher Wildkräutersuppe (Kreis Pinneberg) Seite: 78
- Ueterser Zitronenkaltchale (Kreis Pinneberg) Seite: 79
 Wahlstedter Kürbissuppe (Kreis Segeberg) Seite: 80-81
 Wandsbeker Süßkartoffel-Bananen Suppe (gehört seit 1938 zu Hamburg) Seite: 82-83
 Wedeler Möhren-Orangen-Suppe mit gebratener Banane (Kreis Pinneberg) Seite: 84-85
 Wesselburener Kaltchale mit Beeren oder Kirschen (Kreis Dithmarschen) Seite: 86
- Westerländer Möhren-Kokos-Suppe mit Mango (Kreis Nordfriesland) Seite: 87-88
 Wilsterer scharfe Bananensuppe (Kreis Steinburg) Seite: 89
 Wyker Apfel-Linsen-Suppe (Kreis Nordfriesland, auf der Insel Föhr) Seite: 90
- Schleswig-Holsteiner Wassermelonen-Tomaten-Gazpacho Seite: 91-92

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de 

Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen
Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

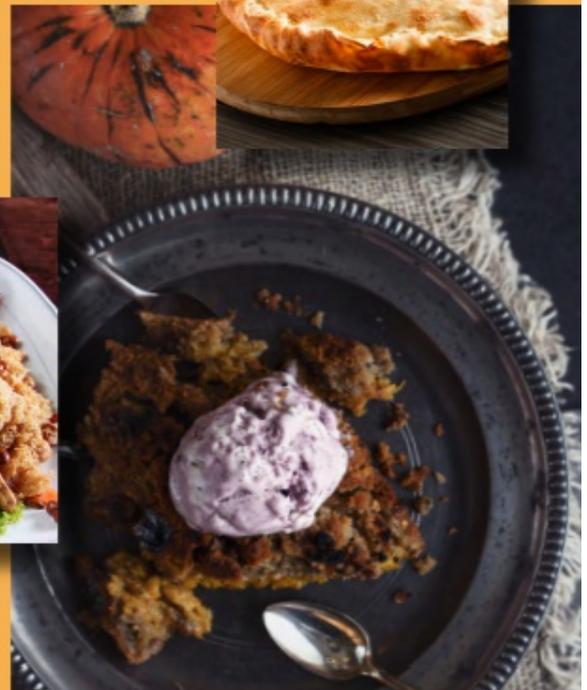
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)