



Suppenbar für Bremen
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Bild: Die Bremer Stadtmusikanten



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 von Köche-Nord.de!

Auch wenn ich, Marcus Petersen-Clausen, Hamburg Fan bin möchte ich mit meiner Internetseite und meinen Kochbüchern den ganzen Norden (und somit auch Bremen) bekochen. In diesem kostenlosen Kochbuch finden Sie deshalb 22 vegane Stadtteilsuppen für Bremen (und eine Suppe für Werder Bremen)! Selbstverständlich können Sie die Rezepte gerne nach kochen und Gastronomen dürfen die Suppen auf ihre Karte nehmen. Dieses PDF-Buch ist wieder einmal eins meiner kostenlosen Werke von Köche-nord.de das Sie übrigens auch zum Selbstkostenpreis produzieren und vertreiben dürfen (ich wäre Ihnen nur dankbar wenn Sie den Flyer von Köche-Nord mit drin lassen könnten und das Buch komplett vertreiben würden)!

Für alle die eine Einlage ich ihrer Suppe haben möchten verlinke ich an dieser Stelle auch mein veganes Kochbuch „Suppeneinlagen und Suppenbeigaben“ (PDF-Buch):

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=756>

Und: Sollten Ihnen die Suppen für Bremen nicht schmecken empfehle ich Ihnen die Internetseite <https://koeche-nord.de/Suppenbar.html> auf der Sie alle Suppenkochbücher finden die ich bis jetzt rausgegeben habe.

Freundliche Grüße
Marcus Petersen-Clausen
www.koeche-nord.de



Steingärten...

Hässlich, trostlos, und egoistisch gedacht...
eben von Menschenhand gemacht.

Index **Seite:** 43

[petazwei_streetteam_hannover](https://www.instagram.com/petazwei_streetteam_hannover) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)

Menge: 8 Portionen



- 4 Salatgurken
- 2 Äpfel, grüne ungeschälte (Boskop)
- 100 Gramm Spinat, frischer
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Salat (Römersalatherzen), alternativ 2 Handvoll Eichblatt oder Rucola,
- 25 Milliliter Essig (Jerez-Essig, alter)
- 1 Bund Zitronenmelisse oder Minze (kleiner Bund), gehackte
- nach eigenem Belieben Croûtons (Weißbrotcroustons)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- etwas Meersalz
- eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Liter Wasser

Schälen Sie die Gurken, schneiden Sie die Enden mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie die Salatgurken mit dem Küchenmesser in Scheiben. Danach schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit dem großem Küchenmesser, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel in Stücke. Dann ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel.

Nun schneiden Sie den Stielansatz vom Römersalat mit einem großen Küchenmesser ab und geben die Blätter in ein Sieb. Dann lassen Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken, tauchen das Sieb hinein, nehmen es wieder aus und wiederholen den Vorgang bis Sie meinen das Ihr Salat keine Verunreinigungen mehr hat. Danach lassen Sie die Römersalatherzen im Sieb über einer Schüssel gut abtropfen. Nach dem Reinigen des Salates schneiden Sie ihn bitte grob mit dem großem Küchenmesser in Stücke.

Wenn Sie frischen Salt verwenden zupfen Sie anschließend die Blätter in kleinen Stückchen von den Stielen. Dann füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, geben die Spinatblätter dort hinein und spülen sie gut mit beiden Händen durch um Erdreste und Schmutz zu entfernen ohne die zarten Blätter des Spinates zu beschädigen. Eventuell müssen Sie übrigens das Wasser 1-2 mal erneuern.

Jetzt füllen Sie einen Topf mit 2 Liter kaltem Wasser auf, geben den Spinat tropfnass und die anderen Zutaten die Sie gerade vorbereitet haben hinein und stellen den Topf am besten über Nacht - mindestens 12 Stunden - mit einem Deckel abgedeckt kalt (wenn Sie einen großen Kühlschrank haben können Sie den Topf dort hinein stellen, ansonsten tut es auch ein Keller oder Balkon.

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

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan)



Am nächsten Tag pürieren Sie die Zutaten im Topf sehr fein mit einem Pürierstab (bitte gießen Sie das Wasser nicht ab) und schmecken das Gazpacho mit dem Jerez-Essig, Meersalz und eventuell auch gemahlenem Pfeffer ab. Danach stellen Sie die Zutaten nochmals kalt.

Vor dem Servieren schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, erhitzen 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Weißbrotroutons darin knusprig an. Außerdem spülen Sie die Zitronenmelisse oder Minze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Blätter mit dem großem Küchenmesser in Streifen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren das Gazpacho mit der Zitronenmelisse oder Minze und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.



Bild: Bremer Weserstadion

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Himbeersuppe mit Vanillegrieß für den ehemaligen Fußballspieler Aílton (vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 Vanilleschoten
- 500 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder Reismilch (Reisdrink)
- 1 Esslöffel Margarine
- 125 Gramm braunen Zucker
- 1 Prise Tafelsalz
- 150 Gramm Hartweizengrieß
- 750 Gramm Himbeeren
- 750 Milliliter Apfelsaft
- 1 Liter Wasser
- 2 Esslöffel braunen Zucker
- 1 Teelöffel Zimt zum Bestäuben
- 4 vegane Dinkel Amaretti (siehe Tipp)

Schneiden Sie die Vanilleschote längs mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) auf und kratzen Sie das Mark mit dem Messer heraus. Dann geben Sie das Vanillemark, die vegane Milch, 1 Esslöffel Margarine, 50 Gramm braunen Zucker und etwas Tafelsalz und die ausgekratze Vanilleschote in einen Topf und bringen die Zutaten zum kochen. Wenn der Topfinhalt kocht entfernen Sie mit einer Schaumkelle die Vanilleschote und rühren den Grieß ein bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen. Danach lassen Sie die Zutaten zu einem dicken Brei quellen lassen und lassen sie etwas abkühlen.

Während der Topfinhalt abkühlt geben Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Himbeeren in einem Sieb über einer weiteren Schüssel gut abtropfen. Außerdem legen Sie bitte einige Himbeeren zum Verzieren beiseite.

Dann geben Sie 75 Gramm braunen Zucker und 2 Esslöffel Wasser in einen weiteren kleinen Topf und lassen den Zucker goldbraun karamellisieren. Sobald der Zucker karamellisiert ist geben Sie die Himbeeren und Apfelsaft hinein, kochen den Zucker bei großer Hitze los, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen den Topfinhalt etwa 5 Minuten köcheln. Anschließend gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb (passieren).

Nebenbei kochen Sie für den Vanillegrieß 1 Liter Wasser in einem dritten Topf mit 2 Esslöffel braunem Zucker auf. Dann formen Sie aus der Grießmasse mit 2 Esslöffeln Nocken, lassen sie ins Wasser gleiten lassen und lassen die Nocken bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Himbeersuppe mit Vanillegrieß für den ehemaligen Fußballspieler Aílton (vegan)



Nun richten Sie die Himbeersuppe und die Grießnocken mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern an und bestäuben die Grießnocken mit dem Zimt. Außerdem zerbröseln Sie die Dinkel Amaretti und bestreuen die Suppe damit. Zum Schluss verzieren Sie die Himbeersuppe mit den restlichen Beeren und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder Dessert.

Unser Tipp:

Wir haben uns für dieses Rezept Dinkel Amaretti (vegan) von foodz.de gekauft, müssen das allerdings als unbezahlte Werbung kennzeichnen!

Aílton ist übrigens ein ehemaliger brasilianischer Fußballspieler von Werder Bremen der auch mal für den FC. St. Pauli Hamburg gespielt hat und von dem der Autor dieses Rezepts (Marcus Petersen-Clausen) in der Kindheit Fan war (weil Aílton St. Pauli von der zweiten in die erste Fußball Bundesliga gekickt hat).

Unbezahlte Werbung:

<https://de.wikipedia.org/wiki/A%C3%ADlton>

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Kartoffel-Gemüse-Schmelzkäsesuppe für
Stadtteil Mitte (Stadtbezirk Mitte, vegan)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
 1 Bund Möhren
 2 Stangen Lauch/Porree
 1 Kopf Brokkoli
 1 Zwiebel
 700 Gramm Mühlen Hack (Rügenwalder)
 1 Portion veganen Schmelzkäse nach Cheddar Art (siehe Tipps)
 1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
 1 Teelöffel Knoblauchpulver
 2 Esslöffel Pflanzenöl (zum Beispiel Rapsöl oder Olivenöl)
 etwas Petersilie oder Schnittlauch, fein gehackt, zum Garnieren

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße mittelgroße Stücke. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren in Scheibchen. Danach halbieren Sie den Lauch/Porree, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich Manchmal etwas Erde), befreien den Lauch von den Stielansätzen und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Scheibchen. Nun teilen Sie den Brokkoli in gleichgroße Röschen, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Röschen in einem Sieb abtropfen. Während des Abtropfens ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einer großen Pfanne und braten das Mühlen Hack ab bevor Sie es mit den Gewürzen würzen, die Zwiebeln dazugeben und die Zutaten bei großer Hitze sehr kräftig braten bevor Sie die Pfanne von der Kochstelle ziehen und beiseite stellen. Mit viel Paprikagewürz bekommt das vegane Hackfleisch übrigens eine schöne Farbe (wird besser braun) beim Anbraten.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Kartoffel-Gemüse-Schmelzkäsesuppe für Stadtteil Mitte (Stadtbezirk Mitte, vegan)



Danach geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf geben, fügen die Kartoffeln und Möhren hinzu, lassen die Suppe bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze um die Hälfte und lassen den Topfinhalt danach etwa 10 Minuten köcheln. Nach den 10 Minuten geben Sie den Lauch/Porree und die Brokkoliröschen mit in den Topf und lassen die Suppe weitere 10 - 15 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln. Anschließend rühren Sie den veganen Schmelzkäse (siehe Tipps) mit einem Kochlöffel in die Suppe (am besten kleine Stücke abzupfen) und rühren sie vorsichtig mit einem Kochlöffel um, bis der vegane Käse geschmolzen ist. Jetzt fügen Sie noch das angebratene Mühlen Hack in die Suppe und rühren sie nochmal vorsichtig mit dem Kochlöffel um. Dann spülen Sie die Petersilie oder den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln das jeweilige Kraut kurz trocken und schneiden es fein oder in Röllchen. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit der gehackten Petersilie oder den Schnittlauchröllchen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Am besten schmeckt unseren Gästen die Suppe, wenn sie ein paar Stunden ziehen kann.

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren
1 1/2 Esslöffel Cashewkerne
150 Milliliter Wasser
1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz
75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil
40 Milliliter Kokosöl
1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz
3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, das Suppenwürze, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind. Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein. Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und Schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Kokossuppe für Stadtteil Häfen
(Stadtbezirk Mitte, vegan)



Menge: 4 Portionen

- 2 Möhren
- ½ Glas Bambussprossen, geschnitten
- 250 Gramm Champignons, braun
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zentimeter Ingwer
- 1 Chilischote, rote, zum Beispiel Birds Eye
- 1 Dosen Kokosmilch
- 500 Milliliter Gemüsebrühe oder Fond (vegan)
- 1 Teelöffel Erdnussbutter, cremige
- ½ Limette, der Saft
- 1 Teelöffel, gehäuft Currypaste, rot
- 1 Esslöffel, gehäuft Thai-Currypulver oder normales Currypulver
- 2 Teelöffel Kurkumapulver
- 2 Teelöffel Zitronengraspulver oder 1 - 2 frische Stängel
- 2 Teelöffel braunen Zucker
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- eventuell Chilipulver zum Abschmecken
- 1 einige Stiele Koriandergrün oder Petersilie für die Dekoration
- 2-3 Esslöffel Erdnussöl, Woköl oder Rapsöl zum Braten

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie die einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz trocken und befreien Sie sie von dem grünen Stielansatz bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in dünne Scheiben schneiden. Danach lassen Sie die Bambussprossen in einem Sieb gut abtropfen und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser in Streifen. Nun putzen Sie die Champignons (siehe Tipps) und schneiden sie in viertel. Dann halbieren Sie die Lauchzwiebeln, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien den Lauch von dem Stielansatz und schneiden den Lauch leicht schräg in Ringe. Außerdem ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in Würfel und schälen den Ingwer (siehe Tipps) bevor Sie ihn in Scheiben oder Würfel schneiden. Danach halbieren Sie die Chilischote, entfernen eventuell die Scheidewände und die Samen (wenn Sie die Suppe etwas schärfer haben möchten können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Schote in Streifen.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Kokossuppe für Stadtteil Häfen
(Stadtbezirk Mitte, vegan)



Jetzt erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und rösten die Currypaste bei mittlerer Hitze etwas an, bis es schön aromatisch duftet. Anschließend geben Sie den Knoblauch, den Ingwer und die Chili mit in den Topf und lassen die Zutaten kurz mitbraten. Danach erhöhen Sie die Hitze bitte etwas, geben die Möhren mit in den Topf und dünsten sie zusammen mit dem Rohrzucker. Zwischendurch rühren Sie das Gemüse gut mit einem Kochlöffel durch, damit die Zutaten, vor allem der Curry, nicht anbrennen. Nach etwa 3 Minuten fügen Sie das restliche Gemüse (Bambus, Lauchzwiebeln und Champignons) hinzu und lassen es einige Minuten unter Rühren mitdünsten, bis die Bambussprossen und die Möhren etwas weicher sind.

Abgelöscht wird der Topfinhalt danach mit der Kokosmilch und der Gemüsebrühe, dann lassen Sie ihn etwa 1-2 Minuten bei großer Hitze aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze um die Hälfte und rühren die Gewürze (Zitronengras, Kurkuma, Pfeffer, eine ordentliche Prise Tafelsalz und etwas Rohrzucker) ein. Außerdem halbieren Sie die Limette und pressen eine Hälfte, etwa 2 Esslöffel, Limettensaft über der Suppe aus. Danach rühren Sie noch den Teelöffel Erdnussbutter mit dem Kochlöffel ein und lassen die Suppe etwa 12 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln.

Während die Suppe kocht spülen Sie bitte das Koriandergrün oder die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Blätter kurz trocken, zupfen eventuell die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden die Blätter mit einem großen Küchenmesser klein.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft ab, richten sie in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren die Suppe mit einigen Blättern Koriandergrün oder Petersilie und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Kokossuppe für Stadtteil Häfen
(Stadtbezirk Mitte, vegan)



Unsere Tipps und Hinweise:

Wer einen etwas intensiveren Kokosgeschmack möchte, ersetzt Teile der Brühe einfach mit mehr Kokosmilch. Die Schärfe kann man durch mehr Currypaste oder 1 Chili mehr am Anfang ganz einfach erhöhen. Das Rezept hat so wie es hier steht eine angenehme Thai-Schärfe, die aber nicht zu extrem ist. Nach oben sind aber keine Grenzen gesetzt. Wer hat, kann auch 1 - 2 Teelöffel Galgantpulver hinzufügen.

Die Suppe ist tatsächlich vegan, kann aber durch Hinzugabe von gebratener Hähnchenbrust in Streifen oder gebratenen Garnelen erweitert werden.

Pilze (außer Pfifferlinge) 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 weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Ingwer schälen

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.

Suppenbar für Bremen:

Lauch-Käse-Suppe für Stadtteil Neustadt
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Menge: 4 Portionen

2 mittel-große Zwiebeln, rot
1 große Lauchstangen / Porreeestangen
500 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)
2 Pakete veganes Hackfleisch, à etwa 180 Gramm (zum Beispiel von Sojade oder Rügenwalder)
2 Esslöffel Pflanzenöl
500 Milliliter Pflanzensahne (Pflanzencreme Cuisine)
1 Teelöffel Majoran
3 Esslöffel Hefeflocken
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die roten Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser in 8 Teile. Dann halbieren Sie den Lauch / Porree, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien den Lauch mit dem großen Küchenmesser von den Stielansatz und schneiden den Lauch in etwa 1 Zentimeter breite Stücke.

Gemüsebrühe zubereiten.

Anschließend erhitzen Sie in einem ausreichend großen Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl, dünsten die Zwiebelstücke an und braten danach das vegane Hackfleisch an. Nun geben Sie die Lauchstücke hinzu. Dann mischen Sie die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch, gießen das Wasser in den Topf und geben den Esslöffel Gemüsebrühe hinzu bevor Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen lassen.

Wenn die Suppe aufgekocht wurde geben Sie den Majoran und die Hefeflocken in den Topf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach lassen Sie die Suppe etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln, je länger die Suppe ziehen kann, desto schmackhafter wird sie natürlich.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Menge: 2 Portionen

1 kleine Zehe Knoblauch
80 Gramm Zwiebeln
40 Gramm Möhren
1/2 Knollensellerie
120 Gramm Pardina Linsen oder rote Linsen
14 Milliliter Rapsöl
40 Gramm Tomaten, passierte
20 Gramm Tomatenmark
20 Gramm Currypaste
2 Teelöffel braunen Zucker
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
50 Gramm Quinoa, roh
10 Gramm Kokosdrink aus der Dose
etwas Meersalz
4 Esslöffel Petersilie, getrocknet

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ebenfalls ab und schneiden sie auch in Würfel bevor Sie die Möhren schälen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben, von den grünen Stielansätzen befreien und auch in Würfel schneiden. Danach spülen Sie Knollensellerie mit kaltem Wasser gründlich ab, schneiden mit dem großem Küchenmesser den Blattansatz und gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste vom Sellerie ab und schneiden das Fruchtfleisch auch in Würfel. Außerdem geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie unter fließendem kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut abtropfen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel etwa 3 Minuten bei niedriger Temperatur an. Danach geben Sie den Knoblauch, den Knollensellerie und die Möhren hinzu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und lassen sie weitere 5 Minuten anbraten. Während dem Anbraten verrühren Sie die passierten Tomaten, das Tomatenmark, die Currypaste, den braunen Zucker und die Gemüsebrühe in einer Schüssel und geben die Hälfte von dem Gemisch in den Topf geben. Die andere Hälfte stellen Sie bitte beiseite und verwenden sie, sobald die Suppe nach einiger Zeit andickt.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Jetzt geben Sie die Linsen mit in den Topf, lassen die Suppe aufkochen, reduzieren die Hitze danach um die Hälfte und lassen die Suppe etwa 10 Minuten köcheln, bis die Linsen weich sind. Nach den 10 Minuten können Sie den Quinoa und die Kokosmilch in die Suppe geben und sie weitere 10 - 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen bevor Sie die Suppe mit Tafelsalz abschmecken.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättern von den Petersilienstängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach spülen Sie noch die Zitrone mit heißem Wasser ab und schneiden sie in dünne Scheiben.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, verteilen etwas Kokosmilch auf der Linsen-Quinoa-Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagram, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1 Mangold
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Liter Wasser
- 250 Milliliter Kokosmilch
- 2 Esslöffel Suppenpulver
- 1 Messerspitze Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze Kreuzkümmelpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl oder Pflanzenmargarine

Spülen Sie den Mangold gründlich unter fließendem kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie dann den möglichst hellen Wurzelansatz (siehe Tipps) großzügig mit einem großem Küchenmesser ab. Danach schauen Sie nochmal ob sich an den Blättern noch Verunreinigungen an den unteren Blättern befinden (dann spülen Sie die Blätter natürlich nochmal mit kaltem Wasser ab).

Da die Stiele des Mangolds etwas fester sind und mehr Garzeit benötigen und die Blätter sehr weich sind und deshalb weniger Garzeit benötigen trennen Sie die Blätter jetzt mit dem großen Küchenmesser vom Stiel. Dafür schneiden Sie die Blätter keilförmig mit dem Messer ab (wenn Sie das genauer sehen möchten empfehlen wir Ihnen das YouTube Video "Küchenpraxis: Mangold richtig putzen und verarbeiten" von "Küchengötter" unter <https://youtu.be/uFuwynU4ZIM> - unbezahlte Werbung). Anschließend schneiden Sie die Stiele mit dem großem Küchenmesser in sehr feine Stücke (da die Stücke sehr faserige lange Fäden vorhanden sind die beim Verzehr etwas unangenehm sein können wenn sie zu lang sind).

Danach halbieren Sie die Mangoldblätter, entfernen eventuelle kleine Löcher (die Insekten oder Schnecken in die Blätter gefressen haben) mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Blätter mit dem Messer in etwas breitere Streifen.

Die Stiele und die Blätter legen Sie jetzt bitte getrennt zur Seite.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting
(Stadtbezirk Süd ,vegan)



Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, entfernen mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz und schneiden die Frühlingszwiebeln in Ringe. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten zuerst die Frühlingszwiebeln und dann die Knoblauchwürfel an bis der Knoblauch glasig ist. Dann geben Sie die Stiele des Mangold hinzu und gießend den Topf mit Wasser auf. Danach lassen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze etwa 2-3 Minuten Köcheln, geben dann die Mangoldblätter hinzu, reduzieren die Hitze um die Hälfte und lassen das Gemüse noch 2-3 Minuten gar kochen.

Wenn das Gemüse gar ist geben Sie die Kokosmilch und die Gewürze mit in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab fein.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen herrlich wenn sie schön warm ist, kann aber auch eiskalt serviert werden (zum Beispiel am nächsten Tag). Wenn Sie es schärfer lieben, können Sie auch eine Chilischote die Sie mit einem großem Küchenmesser in Ringe geschnitten haben mitkochen.

Wenn Sie vom Mangold möglichst gute Qualität kaufen möchten müssen Sie bitte auf den Wurzelansatz (Strunk) achten: umso heller der Ansatz ist desto bessere Qualität hat Ihr Mangold. Das sehen Sie dann natürlich auch an den Blättern: je heller der Wurzelansatz ist desto weniger finden Sie vertrocknete oder dunkle Stellen an den Mangoldblättern. Die Blätter sollten übrigens schön grün sein und nicht gelblich und zerfressen.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Morchelsuppe für Stadtteil Woltmershausen
(Stadtbezirk für vegan)



Menge: 4 Portionen

200 Gramm Morcheln
2 Bund Petersilie
30 Gramm Margarine
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel geben und mit dem Mineralwasser verrühren.

Die Morcheln halbieren, kurz waschen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Sorgfältig unter fließendem Wasser waschen. In wenig Wasser blanchieren, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Petersilie fein hacken. Die Margarine erhitzen, die Pilzscheiben und die Hälfte der Petersilie darin bei starker Hitze anbraten, bis alle austretende Flüssigkeit eingekocht ist. Die Brühe angießen, etwa 10 Minuten köcheln lassen, dann zur Seite stellen. Den Ei-Ersatz mit etwas Suppe verquirlen und in die Suppe rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die restliche Petersilie darüber streuen.

Suppenbar für Bremen:

Nudelsuppe mit Kürbis für Ortsteil Seehausen
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Menge: 2 Portionen

160 Gramm Hokkaidokürbisse, vorbereitet

140 Gramm Suppennudeln

1 Zwiebel

2 Esslöffel Olivenöl

600 Milliliter Wasser

5-6 Safranfäden

etwas Tafelsalz

1 Teelöffel Chiliflocken

1 Bund Petersilie, zum Bestreuen

Befreien Sie einen Hokkaido mit einem Sparschäler von der Schale und schneiden Sie das Fruchtfleisch in kleinere Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneide sie in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Anschließend geben Sie bitte das Wasser und die Safranfäden sowie ein wenig Tafelsalz mit in den Topf und lassen die Zutaten bei großer Hitze ohne Deckel aufkochen. Wenn die Suppe kocht geben Sie die Nudeln und den Kürbis dazu.

Der Kürbis sollte übrigens am Ende zwar weich sein, aber seine Würfelform noch behalten (deshalb nicht zu lange kochen und eventuell die Hitze nach etwas Zeit reduzieren damit der Kürbis nicht verkocht).

Nun spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein.

Nach dem Kochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Chiliflocken ab und bestreuen sie mit der Petersilie. Zum Schluss richten Sie das Ganze mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren Ihren Gästen die Suppe als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Obstsuppe für Ortsteil Strom
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Menge: 4 Portionen

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

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vierteln Sie die Granatäpfel und lösen Sie die Kerne mit einem Teelöffel heraus bevor Sie die weißen Häutchen mit einem kleinem Küchenmesser entfernen. Dann pürieren Sie 2/3 der Kerne in einem Mixer oder in einer Schüssel mit einem Pürierstab. Das restliche 1/3 stellen Sie bitte beiseite.

Dann pressen Sie 8 Orangen und 8 Grapefruits aus und gießen den Saft in eine Schüssel. Den Granatapfelsaft gießen Sie danach bitte durch ein feines Sieb dazu, rühren den braunen Zucker unter, decken die Schüssel mit Freischaltfolie ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nun schälen Sie die 4. Orange und die Grapefruit großzügig mit einem großem Küchenmesser und filetieren die Früchte danach mit dem scharfen Messer.

Außerdem putzen Sie die Erdbeeren (siehe Tipp) und schneiden sie in Viertel. Dann schälen Sie die Kiwis ebenfalls mit einem großem Küchenmesser und schneiden sie in etwa 5 Milliliter dicke Scheiben.

Danach befreien Sie die Mango mit dem großem Küchenmesser von der Schale, halbieren die Mango, entfernen den Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel. Anschließend spülen Sie die Trauben in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und halbieren die Trauben danach mit einem kleinen Küchenmesser (eventuell können Sie auch noch die Kerne mit einem kleinem Küchenmesser entfernen). Jetzt vierteln Sie die Melone, befreien sie von der Schale und trennen mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch in kleine Bällchen.

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

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Obstsuppe für Ortsteil Strom
(Stadtbezirk Süd, vegan)



Dann geben Sie sämtliche Früchte in eine große Schüssel, vermengen sie mit dem Orangenblütenwasser und dem Fruchtsaft und füllen die Obstsuppe mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen.

Zum Schluss hacken Sie die mit kaltem Wasser abgespülten und trocken geschüttelten Minzeblättern mit einem großem Küchenmesser klein, garnieren die Suppe damit und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Dessertsuppe oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, füllen Sie eine Schale mit kaltem Wasser und tauchen Sie das Sieb dort hinein. Danach heben Sie das Sieb wieder aus dem Wasser, lassen die Erdbeeren in einem Spülbecken (oder über einer weiteren Schüssel) gut abtropfen und schneiden während des Abtropfens die grünen Stielansätze von den Erdbeeren ab. Das ist übrigens die schonendste Methode Beeren zu putzen.

Suppenbar für Bremen:

Olivensuppe für Stadtteil Östliche Vorstadt
(Stadtbezirk Ost vegan)



Menge: 4 Portionen

1 Glas Oliven, grüne, ohne Stein, mit oder ohne Paprika
 1 Paprika, rot
 2 Fleischtomaten
 1 Möhre
 3 Knoblauchzehen
 1 kleine Zwiebel
 50 Gramm Margarine
 5 Esslöffel Olivenöl
 1 Teelöffel Oregano
 1 Messerspitze Thymian
 1 Messerspitze Majoran
 750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 nach eigenem Belieben Crèmefine (unbezahlte Werbung für Rama)
 1 Bund Petersilie oder Basilikum
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 etwas pflanzlicher Feta-Käse, gewürfelt (siehe Tipp auf der Seite 20)
 einige Oliven, halbiert, zum Garnieren

Spülen Sie als erstes das Bund Petersilie oder Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie es kurz trocken und zupfen Sie die Blätter von den Stängeln. Dann schneiden Sie die Petersilienblätter beziehungsweise die Basilikumblätter mit einem großem Küchenmesser klein.

Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomaten in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen das Grün von den Möhren und schneiden sie in Scheiben. Außerdem gießen Sie die Oliven durch ein Sieb und fangen dabei die Flüssigkeit (den Sud) auf den Sie dann beiseite stellen.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in grobe Stücke. Anschließend erhitzen Sie etwa 10 Gramm Margarine in einem Topf und schwitzen die Zwiebelstücke und die Knoblauchstücke darin an bevor Sie den Topf mit Olivenöl aufgießen und es mit erhitzen.

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

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Olivensuppe für Stadtteil Östliche Vorstadt
(Stadtbezirk Ost vegan)



Anschließend geben Sie das Gemüse zu dem Knoblauch-/Zwiebelgemisch in den Topf, lassen die Zutaten einige Minuten bei großer Hitze köcheln, reduzieren dann die Hitze und gießen den Topf danach mit der Gemüsebrühe und 6 Esslöffel Olivenflüssigkeit (Olivensud) auf. Danach geben Sie die restliche Margarine hinzu und lassen die Suppe etwa 30 Minuten mit Deckel auf kleiner Stufe köcheln lassen. Dabei rühren Sie die Suppe bitte öfters mit einem Kochlöffel um.

Wenn das Gemüse schön weich ist und sich die Haut von den Tomaten löst, pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab fein und gießen sie dann durch ein Sieb (passieren). Danach verfeinern Sie das Ganze mit einem halben Becher Crème fine und schmecken es mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, geben noch einige planzlichen Fetakäsewürfel (siehe Tipp) oder einem Klacks Crème fine als Dekoration, einigen halbierten Oliven sowie die Petersilie oder Basilikum darauf und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Außerdem können Sie pro Portion ein warmes Baguette mit Olivenöl und Tafelsalz bestrichen oder Knoblauchbaguette als Beilage reichen.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagram, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Unser Tipp:

pflanzlicher Feta-Käse

Menge: 2 kleine Feta-Käse

Für zwei rechteckige Backförmchen (etwa 8 x 5 cm) benötigen Sie:

- 150 Gramm Mandeltrester oder gemahlene Mandeln
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 2 1/2 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 100 Milliliter Wasser
- 1 Teelöffel Tafelsalz

Mit einem starken Mixer geht die Zubereitung des veganen Feta-Käses am leichtesten von der Hand, aber auch ein Pürierstab eignet sich gut. Gehen Sie Schritt für Schritt wie folgt vor:

Den Knoblauch schneiden Sie klein und geben ihn zusammen mit den anderen Zutaten in den Mixer. Dann mixen Sie alles 1-2 Minuten, bis eine homogene, dickflüssige Masse entstanden ist.

Die Masse teilen Sie auf zwei kleine Backförmchen (zum Beispiel aus Silikon) auf und streichen sie glatt.

Dann backen Sie das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Celsius etwa 35-45 Minuten lang, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Nach dem Abkühlen können Sie den Mandel-Feta einfach aus den Förmchen stürzen und aufschneiden wie normalen Feta-käse. Je nach Backzeit erreicht er eine streichfähige bis bröselige Konsistenz. Im Kühlschrank lässt sich der Käseersatz 4-5 Tage lang aufbewahren.

Weiterer Tipp:

Aufpeppen lässt sich dein veganer Feta-käse noch mit zusätzlichen Gewürzen oder Gemüsestückchen im Teig. Unser Favorit sind zwei Esslöffel klein geschnittene schwarze Oliven und die Nadeln eines Rosmarinzweigs.



Suppenbar für Bremen:

Pak Choi Nudelsuppe und Pilzen für Stadtteil Schwachhausen
(Stadtbezirk Ost vegan)



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Reismudeln, breite
2.4 Liter Gemüsebrühe (vegan)
4 Baby-Pak Choi
2 Spitzpaprikaschoten, rot
2 Bund Frühlingszwiebeln
8 Knoblauchzehen
4 Teelöffel Fünf-Gewürz-Pulver
2 Teelöffel Korianderpulver
2 Teelöffel Ingwerpulver
1 Teelöffel Cayennepfeffer
2 Esslöffel Speiseöl

Für die Pilze:

600 Gramm Champignons, braun (oder andere Pilze)
2 Esslöffel weißes Mehl
8 Esslöffel Sojasauce
4 Esslöffel Weißweinessig
2 Esslöffel Ahornsirup
2 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Scheiben bevor Sie die Pilze in eine Schüssel geben. Dann vermischen Sie die Sojasauce, den Weißweinessig, etwas Ahornsirup und etwas Paprikapulver in einer weiteren Schüssel zu einer Marinade, mischen die Marinade unter die Pilze und lassen die Pilze mit der Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten marinieren.

Währenddessen spülen Sie die Pak Choi mit kaltem Wasser abspülen, lassen ihn in einem Sieb gut abtropfen, entfernen die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser und schneiden die Pak Choi mit dem Messer in Streifen. Anschließend legen Sie den grünen Teil der Pak Chois beiseite. Danach entfernen Sie mit einem großem Küchenmesser von den Frühlingszwiebeln die Stielansätze, spülen die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln auch in Scheiben schneiden. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln geben Sie jetzt zum weißen Teil vom Pak Choi und legen den grünen Teil der Frühlingszwiebel ebenfalls beiseite. Jetzt ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn in feine Würfel und geben die Knoblauchwürfel mit dem weißen Teil des Pak Chois und den Frühlingszwiebeln in eine Schüssel.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Pak Choi Nudelsuppe und Pilzen für Stadtteil Schwachhausen
(Stadtbezirk Ost vegan)



Dann halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser gründlich aus bevor Sie sie in Streifen schneiden und ebenfalls zu den Pak Chois hinzugeben.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großen Topf und lassen die Pilze mit samt Marinade kochen, bis die Pilze die komplette Flüssigkeit aufgesogen haben.

Dann geben Sie den weißen Teil des Pak Choi, den weißen Teil der Frühlingszwiebeln, die Paprikastreifen und den Knoblauch in den Topf und lassen die Zutaten kurz andünsten. Danach rühren Sie die Gewürze unter und rösten sie etwa 1 Minute an. Nun löschen Sie die Zutaten im Topf mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie etwa 10 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie die Nudeln bitte hinzu und lassen sie etwa 10 Minuten mitkochen. Nach 5 Minuten geben Sie außerdem den grünen Teil des Pak Choi.

Nach der Kochzeit verteilen Sie die Nudeln und die Suppe mit einer Schöpfkelle auf 4 vorgewärmte Suppenschüsseln oder Suppenteller und geben den grünen Teil der Frühlingszwiebeln darüber.

Wenn Sie möchten, können Sie die Schüsseln/Teller noch mit gehacktem Koriander und gehackten Erdnüssen garnieren.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen die Suppe als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Pilze (außer Pfifferlinge) 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 weißem Mehl (in einer Schüssel) und putzen das Mehl mit einem Pinsel ab. Das weiße Mehl wirkt wie Schmirgelpapier und die ganzen Verunreinigungen gehen so leicht von den Pilzen ab.

Suppenbar für Bremen:

Spitzpaprika - Safran - Suppe für Stadtteil Vahr
(Stadtbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

3 Schalotten
500 Gramm Spitzpaprikaschoten, rote
2 Esslöffel Olivenöl
1 Dose Safranfäden
2 Teelöffel braunen Zucker
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
50 Gramm Margarine
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zitronensaft

Halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Schalotten darin etwa 1 Minute glasig. Anschließend geben Sie die Paprikawürfel und den Safran dazu und dünsten die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel eine weitere Minute mit.

Nach dem Dünsten bestreuen Sie das Gemüse mit dem braunen Zucker, rühren die Suppenzutaten nochmal kurz mit dem Kochlöffel durch und lassen den Zucker leicht karamellisieren.

Jetzt gießen Sie die Brühe (kräftig und am besten vorher selbst zubereitet) in den Topf und lassen die Suppe etwa 15-20 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis die Paprika schön weich gegart ist hat. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Sabmixer oder mit einem Pürierstab.

Dann rühren Sie die Margarine unter und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab. Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Sie können die Suppe auch mit einem Nest aus frittierten Zucchiniestreifen dekorieren und dann servieren.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Pflaumensuppe für Stadtteil Horn-Lehe
(Stadtbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Pflaumen, entsteint
750 Milliliter Wasser
1 Zimtstange
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Stärkemehl
1 Esslöffel Margarine
nach eigenem Belieben Weißbrot, gewürfelt

Geben Sie die entsteinten Pflaumen mit 750 Milliliter Wasser, einem Stück Zimt und 1 Esslöffel Zitronensaft in einen Topf und kochen Sie die Pflaumen bei großer Hitze (ohne Deckel) weich. Wenn die Pflaumen weich sind gießen Sie die Zutaten durch ein Sieb (passieren) und kochen die Suppe nochmals bei großer Hitze auf.

Nebenbei rühren Sie 1 Esslöffel Stärkemehl in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser an und binden die Suppe nach dem Aufkochen damit ab (nun muss die Suppe noch etwas weiter kochen damit die Stärke bindet).

Dann schneiden Sie das Weißbrot mit einem großem Küchenmesser in Würfel, zerlassen anschließend 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und rösten die Weißbrotwürfel darin an.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an. Zum Schluss verteilen Sie noch die Weißbrotwürfel über der Pflaumensuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Suppenbar für Bremen:

Polentasuppe für Ortsteil Borgfeld
(Stadtbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
100 Gramm süße Kokos-Polenta
1 Esslöffel Margarine
2 kleine Chilischoten
1 großer Schuss Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
wenig Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann schneiden Sie die Chilischote mit einem großem Küchenmesser klein, zerlassen 1 Esslöffel Margarine in einem Topf und dämpfen die drei Zutaten darin etwas an.

Wenn die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Danach lassen Sie die Polenta einrieseln und lassen die Suppe köcheln, bis die Polenta gar ist. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mit einem Kochlöffel durch damit die Polenta nicht anbrennt.

Danach geben Sie einen Schuss pflanzliche Milch in die Suppe und schmecken sie mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagram, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Quittensuppe für Ortsteil Oberneuland
(Standbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

- 4 Quitten
- 1 Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 1 Deziliter Wasser
- 150 Gramm braunen Zucker
- 1/2 Stange Zimt
- 2 Esslöffel Margarine
- 2 Semmeln, weiße (Brötchen)

Spülen Sie die Quitten gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schälen Sie die Quitten mit einem Sparschäler bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Dann schneiden Sie die Frucht in bitte dünne Scheiben. Das Kerngehäuse binden Sie nun in ein "Gewürzsäckchen" ein. Danach geben Sie den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) und das Wasser in ein Topf, lassen beide Zutaten auf einer Kochstelle aufkochen und geben dann die Quitten, das Gewürzsäckchen, den Zucker und den Zimt hinzu. Jetzt kochen Sie die Suppenzutaten auf kleiner Hitze mit einem Deckel zugedeckt, bis die Quitten schön weich sind aber nicht zerfallen.

Nebenbei schneiden Sie die Semmeln mit einem Sägemesser in Würfel, zerlassen die Margarine in einer Pfanne und rösten die Semmelwürfel in der Pfanne an bis sie etwas braun sind.

Nach dem Kochen entfernen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle und richten die Suppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen an.

Zum Schluss geben Sie die Semmelwürfel über die Suppe geben und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssupp

Suppenbar für Bremen:

Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse für Stadtteil Osterholz
(Stadtbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

2 Bund Radieschen
6 Schalotten
2 Teelöffel Margarine
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
200 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipp auf der nächsten Seite)
4 Esslöffel Sojajoghurt
2 Kästchen Kresse
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
etwas Tafelsalz

Schneiden Sie von den Radieschen die Enden mit einem kleinem Küchenmesser ab und spülen Sie die Radieschen mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in einem Sieb gut abtropfen lassen. Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben etwa 3/4 der Radieschen und die Schalotten hinein und dünsten die Zutaten bei schwacher Hitze etwas an. Abgelöscht wird der Topfinhalt anschließend mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie ihn knapp 10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Dann geben Sie die restlichen Radieschen, den veganen Frischkäse (siehe Tipp) und den Sojajoghurt in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Danach erhitzen Sie die Suppe nochmals, lassen sie aber bitte nicht mehr kochen. Nach dem erneuten erhitzen schmecken Sie die Suppe bitte mit Pfeffer und Tafelsalz ab.

Außerdem spülen Sie die Kresse mit kaltem Wasser ab, schütteln das Beet kurz trocken und schneiden die Kresse mit einem kleinem Küchenmesser vom Beet.

Nun verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle auf vier vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen sie mit der Kresse und servieren die Suppe Ihren Gästen entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Unser Tipp:

Veganer Frischkäse 2



Menge: 6 Portionen

0,5 Liter ungesüßte Sojamilch (Natur)

Saft einer halben Zitrone (ersatzweise ein Schuss Apfelessig)

1 Prise Tafelsalz

Gewürze nach Geschmack (Knoblauch, Bärlauch, Schnittlauch, Chili, Pfeffer, Curry, Paprika, Oregano, Thymian usw.)

Alternativ Blüten (Ahorn, Löwenzahn, Gänseblümchen, Hundsveilchen, Kornblumen, Schlüsselblume)

Außerdem:

Mullwindel / Geschirrtuch

Sieb

Topf

Zitronenpresse

Kochlöffel oder Schneebesen

Lassen Sie die Sojamilch kurz aufkochen und geben Sie den Zitronensaft hinzu. Dabei müssen Sie so lange rühren, bis die Milch stockt. Sollte sich dieser Prozess nicht komplett vollziehen, müssen Sie alles noch einmal kurz aufkochen, umrühren und abkühlen lassen.

Nach etwa 15 Minuten sieben Sie die gestockte Masse mit Hilfe eines Geschirrtuchs oder einer Mullwindel ab. Wenn Ihnen dieser Vorgang zu lange dauert, können Sie das Tuch an den Enden zusammenlegen und auswringen. Die Gewürze geben Sie bitte nach Geschmack hinzu oder verwenden Blütenblätter.

Weitere Tipps:

Noch streichfähiger wird Ihr Frischkäse, wenn Sie etwas Speiseöl hinzu geben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

Suppenbar für Bremen:

Rhabarbersuppe Stadtteil für Hemelingen
(Stadtbezirk Ost, vegan)



Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rhabarber
1 1/2 Liter Wasser
1 Stange Zimt
4 Esslöffel braunen Zucker
1 Paket Vanillezucker
1 Paket Puddingpulver, Vanille
14 Gramm Ei-Ersatz

Spülen Sie den Rhabarber als erstes gründlich mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie dann vorne und hinten die Enden mit einem großem Küchenmesser ab. Danach schneiden Sie die Rhabarberstangen mit einem kleinen Küchenmesser unten ein und ziehen die Schale nach oben ab (siehe Tipp). Schälen sollten Sie den Rhabarber übrigens weil die äußeren Fäden ziemlich zäh sind und können zwischen den Zähnen hängen bleiben. Nun schneiden Sie den geschälten Rhabarber in kleine Stücke, geben ihn in einen Topf, ergänzen ihn mit der Zimtstange und zerkochen den Rhabarber den Sie bitte mit Wasser bedecken.

Während des Kochens verrühren Sie den braunen Zucker, den Vanillezucker, den Vanillepudding und den Ei-Ersatz und etwas Wasser in einer Schüssel und rühren die Zutaten in den Topf unter den Rhabarber.

Nun ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, lassen die Suppe erkalten, füllen sie danach in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie sehen möchten wie man Rhabarber fachgerecht putzt empfehlen wir Ihnen das YouTube Video "Rhabarber putzen und zerkleinern" von den "Küchengötter" (Link: https://youtu.be/chs1-7K_wao. Das ist allerdings unbezahlte Werbung was wir auch so kennzeichnen müssen)!

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Spargelsuppe mit süßem Senf für Stadtteil Findorff
(Stadtbezirk West, vegan, MIT BILD)



Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Spargel
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
2 Teelöffel braunen Zucker
30 Gramm Margarine
1 Spritzer Zitronensaft
100 Milliliter Sojasahne
200 Gramm Sojajoghurt
1 1/2 Esslöffel süßen Senf
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
100 Gramm Fegola Sepia (Pasta)



Bild: Helmut Schültke

Setzen Sie als erstes einen Topf mit Wasser auf und kochen Sie die Fegola Sepia nach Packungsanleitung mit etwas Tafelsalz gar.

Dann Schälen Sie den Spargel (lassen Sie den Kopf der Stangen bitte dran, der ist das beste am Spargel) und schneiden Sie die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser ab bevor Sie den Spargel in etwa 4 Zentimeter große Stücke schneiden. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf, geben die Spargelstücke zusammen mit dem braunen Zucker und einem Spritzer Zitronensaft in einen Topf mit der Gemüsebrühe und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei großer Hitze kochen. Nach dem Kochen pürieren Sie den Spargel in der Brühe mit einem Pürierstab. Anschließend geben Sie die Sojasahne und den Sojajoghurt sowie den süßen Senf in den Topf und lassen die Suppe nochmals aufkochen. Nach dem erneuten Aufkochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren die Suppen mit der Fegola Sepia aus und servieren die Suppe Ihren Gästen entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unser Tipps:

Um eine feinere Konsistenz zu bekommen, sollten Sie die Suppe zum Schluss noch durch ein Sieb gießen (passieren), damit die faserigen Spargelreste herausgefiltert werden.

Fegola Sepia

Pasta mit schwarzer Sepia Tinte

Was Fegola Sepia genau ist und wie man sie verwendet können Sie in unserem kostenlosem Lebensmittellexikon unter <https://forum.köche-nord.de/viewforum.php?f=150> nachlesen.

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

Suppenbar für Bremen:

Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe für Stadtteil Walle
(Stadtbezirk West, vegan)



Menge: 4 Portionen

1 Bund Suppengemüse
400 Gramm Süßkartoffeln
400 Gramm Butterrüben
2 Esslöffel Margarine
2 Esslöffel Senf (mittelscharf)
700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)

150 Gramm Schlagfix
etwas Meersalz
etwas Pfeffer
70 Gramm Walnusskerne
0.25 Bund Koriander
30 Milliliter Crema di Balsamico

Spülen Sie als erstes das Suppengemüse, die Süßkartoffel und die Butterrübe mit kaltem Wasser ab, lassen Sie die Zutaten gut in einem Sieb abtropfen, schälen Sie die Süßkartoffel mit einem Sparschäler und schneiden Sie sie in walnussgroße Stücke. Danach schälen Sie die Butterrübe ebenfalls und schneiden sie auch in walnussgroße Stücke.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Topf und dünsten das Gemüse darin etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze an. Nach den 4 Minuten geben Sie den Senf mit in den Topf, rösten ihn nach kurzen Umrühren mit einem Kochlöffel mit und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte etwa 35 Minuten köcheln.

Nach dem Kochen geben Sie die Suppe in einen Mixer, pürieren sie schön cremig (wenn Sie keinen Standmixer haben können Sie auch einen einfachen Stabmixer nutzen) und füllen die Suppe mit Schlagfix auf. Jetzt erhitzen Sie die Suppe nochmal bei mittlerer Hitze, schmecken sie dann mit Pfeffer und Tafelsalz ab, hacken nebenbei die Walnusskerne mit einem großem Küchenmesser grob klein und rösten die Walnusskerne in einer fettfreien Pfanne bei großer Hitze an.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe für Stadtteil Walle
(Stadtbezirk West, vegan)



Dann löschen Sie den Pfanneninhalt mit Balsamico ab, schwenken (oder mit einem Kochlöffel verrühren) die Nüsse darin und lassen sie kurz karamellisieren.

Nun spülen Sie noch den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen die sie danach mit einem großem Küchenmesser fein schneiden. Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie mit Walnusskernen und Koriander garniert Ihren Gästen.

Suppenbar für Bremen:

Wacholder-Tomatensuppe Stadtteil Gröpelingen
(Stadtbezirk West, vegan)



Menge: 4 Portionen

- 1/2 Bund Suppengrün
- 1 Gemüsezwiebel
- 20 Gramm Margarine
- 2 Dosen Tomaten, geschälte à 850 Milliliter
- 4 Esslöffel Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)
- 1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)
- nach eigenem Belieben Salz
- nach eigenem Belieben Pfeffer, weißer frisch aus der Mühle
- 1 Esslöffel Wacholderbeeren
- 1/2 Topf Estragon
- 100 Gramm Schlagfix
- 1 Esslöffel Gin

Um das Suppengrün zu putzen schneiden Sie es erst grob klein, spülen es dann in einem Sieb mit kaltem Wasser ab, ziehen die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfeln.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und schwitzen (abraten) die vorbereiteten Zutaten darin etwas an (bis sie ein klein bisschen braun werden / Farbe bekommen). Danach zerteilen Sie die Tomaten aus der Dose mit einem großem Küchenmesser und geben die Tomatenstücke und den Tomatensud (die Flüssigkeit) zum angedünsteten Gemüse in den Topf. Anschließend fügen Sie den Wein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und das in der Hand zerdrückte Lorbeer hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten bei schwacher Hitze ohne Deckel etwa 40 Minuten garen.

Nach dem Garen streichen Sie die Gemüsesuppe durch ein Sieb (passieren), lassen sie danach nochmal zusammen mit den Wacholderbeeren im Topf aufkochen und schmecken die Suppe nochmals ab. Außerdem spülen Sie den Estragon mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zupfen die Estragonblätter von den Stielen bevor Sie sie in die Suppe geben.

Nun richten Sie Wacholder-Tomatensuppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an.

Vor dem Servieren schlagen Sie das Schlagfix in einer Schüssel steif, schmecken es mit dem Gin ab und servieren das Gemisch Ihren Gästen zur Suppe ((wenn Kinder mitessen sollten Sie das Schlagfix-Gin-Gemisch weg lassen)

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://köche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://köche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Thai-Curry Glasnudelsuppe für Stadtteil Burglesum
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Menge: 3 Portionen

- 2 Pak Choi
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Korianderblätter
- 1 Süßkartoffel
- 1 Zwiebel, rot
- 2 Esslöffel Speiseöl zum Braten
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 2 Esslöffel Currypaste, rot
- 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 100 Gramm Glasnudeln
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 1 Handvoll Sojasprossen

Spülen Sie die Pak-Choi-Stauden gründlich mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen, schneiden Sie den Ansatz von den Pak-Choi-Stauden mit einem großen Küchenmesser ab und schneiden Sie außerdem eventuelle schlechte Teile der Blätter weg. Danach schneiden Sie die Stauden bitter in Streifen (siehe Tipp) und legen Sie den grünen Teil der Blätter beiseite.

Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel oder Scheiben. Nun spülen Sie den Koriander ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln das Gewürz kurz trocken und hacken es mit einem großen Küchenmesser klein. Dann spülen Sie die Süßkartoffel auch kurz mit kaltem Wasser ab und lassen sie auch in einem Sieb abtropfen bevor Sie die Süßkartoffel (die Knolle) in mit dem großem Küchenmesser in mundgerechte Würfel schneiden. Jetzt ziehen Sie noch die rote Zwiebel ab, halbieren sie und schneiden die Zwiebel in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem großen Topf und dünsten den Knoblauch darin glasig bevor Sie das Ingwerpulver und die Currypaste hinzugeben und ebenfalls mitschwitzen (anbraten). Abgelöscht werden die Zutaten danach mit der Gemüsebrühe, dann geben Sie die Süßkartoffelwürfel und den weißen Teil vom Pak Choi hinzu und garen die Zutaten etwa 5 Minuten.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Thai-Curry Glasnudelsuppe für Stadtteil Burglesum
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Nach dem Garen fügen Sie die Kokosmilch, die Sojasauce und den Limettensaft hinzu und verrühren den Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel. Anschließend geben Sie die Nudeln und den grünen Teil vom Pak Choi in den Topf und lassen die Suppe noch mal 3-4 Minuten bei großer Hitze aufkochen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Schüsseln an und garnieren die Vorspeise / die Frühstückssuppe mit Koriander, Sojasprossen und Zwiebelscheiben.

Unser Tipp:

Wenn Sie sehen möchten wie man Pak Choi fachgerecht putzt empfehlen wir Ihnen das beliebte YouTube Video "Pakchoi richtig putzen und verarbeiten" von "Küchengötter" (Link: <https://youtu.be/EVtaCljRvIc> . Das ist allerdings unbezahlte Werbung was wir auch so kennzeichnen müssen!)

[petazwei_streetteam_hannover](https://www.instagram.com/petazwei_streetteam_hannover) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Tortillasuppe für Stadtteil Vegesack
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Menge: 4 Portionen

375 Gramm Tomaten
75 Gramm Zwiebeln
1 Zehen Knoblauch
75 Gramm veganer Speck (zum Beispiel von Vivera)
2 Esslöffel Speiseöl
1/2 Esslöffel Chilipulver
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
6 Tortillas (15 Zentimeter Durchmesser)
75 Gramm Schlagfix
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Tomaten kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen Sie mit einem kleinem Küchenmesser die grünen Stielansätze und halbieren Sie die Tomaten quer bevor Sie sie entkernen. Danach legen Sie die Tomaten mit der Hautseite nach oben auf einem Küchengitter oder eine Grillschale und schieben sie unter den vorgeheizten Grill wo Sie die Tomaten rösten, bis die Haut schwarz wird und sich von den Tomaten löst. Dann ziehen Sie die Haut der Tomaten mit einem kleinem Küchenmesser ab und schneiden das Fruchtfleisch grob mit einem großem Küchenmesser klein.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten den veganen Speck darin etwa 5-6 Minuten knusprig an, heben die veganen Speckgrieben mit einer Schaumkelle aus dem Topf und stellen sie auf einem flachen Teller beiseite. Nun reduzieren Sie die Hitze und schwitzen die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel im heißem Speckfett hellbraun an. Dann geben Sie die Tomaten hinzu und bestäuben die Zutaten im Topf mit dem Chili und dem Kreuzkümmel. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab, rühren den Topfinhalt kurz mit einem Kochlöffel um und bringen die Suppe zum Kochen. Wenn die Suppe kochte reduzieren Sie die Hitze und lassen sie bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln.

Währenddessen backen Sie die Tortillas im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 10 bis 15 Minuten knusprig und zerbrechen die Tortillas dann in sehr kleine Stücke zerbrechen.

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

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Tortillasuppe für Stadtteil Vegesack
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Jetzt rühren Sie noch den Schlagfix mit einem Schneebesen in einer Schüssel glatt und salzen ihn leicht.

Kurz vor dem Servieren geben Sie die Tortillastücke bitte in die Suppe und lassen sie nochmal einige Minuten aufkochen. Dann schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, verteilen sie mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen und verteilen die veganen Speckwürfel gleichmäßig über der Suppe bevor Sie je einen Esslöffel Schlagfix aufsetzen und die Suppe Ihren Gästen servieren.

[petazwei_streetteam_hannover](https://www.instagram.com/petazwei_streetteam_hannover) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Suppenbar für Bremen:

Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Udon-Nudeln
 100 Gramm Shiitake-Pilze, frische
 800 Gramm Seidentofu
 200 Gramm Sojasprossen
 2 Frühlingszwiebeln
 nach eigenem Belieben Ingwer
 2 Bund Koriander
 5 - 6 Esslöffel Sojasauce
 nach eigenem Belieben Gemüsebrühepulver (vegan)
 nach eigenem Belieben Sesamöl, hell, geröstet, etwa 2 - 3 Esslöffel Sesamöl, hell, geröstet
 1.4 Liter Wasser

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser die Stielansätze von den Frühlingszwiebeln, spülen Sie das Gemüse dann mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie die Frühlingszwiebeln kurz trocken und schneiden Sie sie danach mit dem Küchenmesse in feine Ringe (dabei trennen Sie die weißen und grüne Ringe bitte).Anschließend spülen Sie die Kräuter auch kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz tocken und hacken die Kräuter mit dem großem Küchenmesser klein. Dann säubern Sie die Pilze mit dem Küchenpapier, entfernen die Stiele der Pilze mit einem kleinem Küchenmesser und schälen den Ingwer (siehe Tipp) bevor Sie den Ingwer in kleine Scheiben schneiden. Danach tupfen Sie den Seidentofu mit etwas Küchenpapier eventuell trocken und schneiden den Tofu mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Nun setzen Sie einen Topf mit Wasser auf eine Kochstelle und kochen die Udon-Nudeln mit etwas Tafelsalz nach Packungsanleitung. Wenn die Nudeln fertig gegart sind ziehen Sie den Topf von der Kochstelle.

Suppenbar für Bremen:

Fortsetzung: Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal
(Stadtbezirk Nord, vegan)



Nebenbei erhitzen Sie in einem weiterem großen Topf etwa 2 - 3 Esslöffel Sesamöl und braten die Ingwerscheiben und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin an. Dann löschen Sie die Zutaten mit 5-6 Esslöffeln Sojasauce ab, gießen den Topf mit kaltem Wasser auf und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen. Danach schmecken Sie den Topfinhalt mit Gemüsebrühepulver und Sojasauce ab, fügen die Pilze, den Tofu und den Koriander hinzu und garen die Suppe bei geringer Hitze etwa 5 Minuten. Nach dem Garen geben Sie die Sojasprossen hinzu und lassen sie etwa 1 Minute mitgaren.

Zum Schluss verteilen Sie die Udon-Nudeln auf tiefen Tellern, geben die Suppe mit einer Suppenkelle darauf und garnieren die Vorspeise mit den grünen Frühlingszwiebelringen bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel 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.

[petazwei_streetteam_hannover](#) (bei Instagramm, unbezahlte Werbung)

<https://koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

https://koeche-nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf

Index:

- Grüne Gazpacho für Werder Bremen (vegan) **Seite:** 03-04
 Himbeersuppe mit Vanillegrieß für den ehemaligen
 Fußballspieler Aílton (vegan) **Seite:** 05-06
 Kartoffel-Gemüse-Schmelzkäsesuppe für Stadtteil Mitte
 (Stadtbezirk Mitte, vegan) **Seite:** 07-08
 Kokossuppe für Stadtteil Häfen (Stadtbezirk Mitte, vegan) **Seite:** 09-11
 Lauch-Käse-Suppe für Stadtteil Neustadt (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 12
 Linsen-Curry-Suppe mit Quinoa für Stadtteil Obervielan (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 13-14
 Mangold-Kokosmilch-Suppe für Stadtteil Huchting (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 15-16
 Morchelsuppe für Stadtteil Woltmershausen (Stadtbezirk für vegan) **Seite:** 17
 Nudelsuppe mit Kürbis für Ortsteil Seehausen (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 18
 Obstsuppe für Ortsteil Strom (Stadtbezirk Süd, vegan) **Seite:** 19-20
- Olivensuppe für Stadtteil Östliche Vorstadt (Stadtbezirk Ost vegan) **Seite:** 21-22
 Pak Choi Nudelsuppe und Pilzen für Stadtteil Schwachhausen
 (Stadtbezirk Ost vegan) **Seite:** 24-25
 Spitzpaprika - Safran - Suppe für Stadtteil Vahr (Stadtbezirk Ost, vegan) **Seite:** 26
 Pflaumensuppe für Stadtteil Horn-Lehe (Stadtbezirk Ost, vegan) **Seite:** 27
 Polentasuppe für Ortsteil Borgfeld (Stadtbezirk Ost, vegan) **Seite:** 28
 Quittensuppe für Ortsteil Oberneuland (Standbezirk Ost, vegan) **Seite:** 29
 Radieschensuppe mit Frischkäse und Kresse für Stadtteil Osterholz
 (Stadtbezirk Ost, vegan) **Seite:** 30
 Rhabarbersuppe Stadtteil für Hemelingen (Stadtbezirk Ost, vegan) **Seite:** 32
 Spargelsuppe mit süßem Senf für Stadtteil Findorff (Stadtbezirk West, vegan) **Seite:** 33
 Süßkartoffel-Butterrüben-Suppe für Stadtteil Walle (Stadtbezirk West, vegan) **Seite:** 34-35
- Wacholder-Tomatensuppe Stadtteil Gröpelingen (Stadtbezirk West, vegan) **Seite:** 33
 Rhai-Curry Glasnudelsuppe für Stadtteil Burglesum (Stadtbezirk Nord, vegan) **Seite:** 37-38
 Tortillasuppe für Stadtteil Vegesack (Stadtbezirk Nord, vegan) **Seite:** 39-40
 Udon-Nudelsuppe für Stadtteil Blumenthal (Stadtbezirk Nord, vegan) **Seite:** 41-42

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

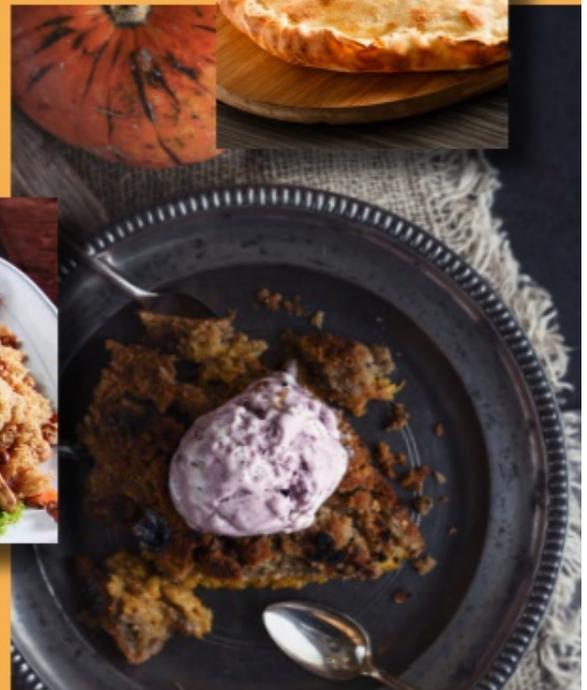
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)

<https://www.koeche-nord.de/Tag-der-Tiere-Hannover.html>

<https://www.koeche-nord.de/Jugendorganisation-GUTuN.html>

Downloadlink: <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=788>