



Bild: Speicherstadt Hamburg

Vegane Hamburger Stadtteil Suppen
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 von Köche-Nord.de!

Vor einiger Zeit habe ich mir erlaubt für jeden Stadtteil Hamburgs eine vegane Stadtteilsuppe zu machen. Diese Suppen habe ich jetzt in diesem kostenlosen Kochbuch zusammen gefasst und biete das PDF-Buch allen Interessierten zum kostenlosen Download an.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht Ihnen

Marcus Petersen-Clausen

www.köche-nord.de

Bild: Ulfkum

**Inhalt:**

Bezirk Hamburg-Mitte Seite: 03-36

Bezirk Altona Seite: 37-59

Bezirk Eimsbüttel Seite: 60-75

Spielbudenplatz/Davidstraße, St. Pauli Seite: 76-77

Bezirk Hamburg-Nord Seite: 78-101

Bezirk Wandsbek Seite: 102-139

Bezirk Bergedorf Seite: 141-162

Bezirk Harburg Seite: 165-196

für die Teilnehmer des Tanz Turnier Club Harburg (vegan) Seite: 140

für den Hamburger Eis- und Rollsportverband (vegan) Seite: 163-164

Index Seite: 197-199

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 1 Portion

Bild: Ulfkum



150 Gramm Rosenkohl, kleingeschnitten
 1 Teelöffel Margarine
 1 Esslöffel, gehäuft Zwiebeln, klein gewürfelt
 300 Milliliter Gemüsebrühe
 100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
 1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben
 1 Esslöffel veganen Speck, gebraten
 etwas Petersilie

Befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den veganen Speck darin an, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe und pflanzlicher Sahne ab sobald die Zwiebelwürfel glasig sind und geben den Rosenkohl mit in den Topf. Danach lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze leicht kochen. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Muskat ab.

Zum Schluss richten Sie die Rosenkohlcremesuppe auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppentassen ab, bestreuen sie mit die veganen Speckwürfel und der Petersilie und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten, der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

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

Rosenkohlsuppe für Billbrook
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Rosenkohl, ersatzweise Tiefkühlware
1 Zwiebel
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
100 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)
4 Esslöffel Olivenöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben
1 Bund Petersilie

Außerdem:

eventuell etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann befreien Sie den Rosenkohl unter fließendem kaltem Wasser vom äußeren groben Schmutz. Danach schneiden Sie den Sielansatz (Strunk) großzügig mit einem Gemüsemesser ab und entfernen die äußeren Blätter des Rosenkohls bevor Sie die Röschen mit dem Gemüsemesser halbieren (damit sie schneller und gleichmäßiger garen).

Außerdem Spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein.

Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einen ausreichend großem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie den Rosenkohl mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und dünsten das Gemüse etwa 1 - 2 Minuten weiter. Danach löffeln Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen den Inhalt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit nehmen Sie einige Röschen mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und legen sie als spätere Einlage beziehungsweise als Dekoration beiseite.

Anschließend geben Sie die Hafermilch und 1 Esslöffel Olivenöl in die Suppe und pürieren die Rosenkohlsuppe mit einem Mixer oder Stabmixer cremig. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, können Sie noch etwas Hafermilch hinzugeben. Danach schmecken Sie den Topfinhalt noch mit Pfeffer und Muskatnuss ab.

Bild: Unikum



Fortsetzung:

Rosenkohlsuppe für Billbrook
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Unikum



Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppenschalen oder Suppentassen an, dekorieren sie mit dem entnommenen Rosenkohl und geben etwas Petersilie darüber bevor Sie die Rosenkohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir immer etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

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

Petrus Gebet

Simon Petrus, du Hirt der Herde Christi, Apostelfürst; dich kannte der Herr, bevor er dich vom Fischerkahn berief, und setze dich zum Herrscher über sein Volk; dir übergab er die Schlüssel des Himmelreiches, dich nannte er den Fels und baute auf dir seine Kirche; für dich hat er gebetet, dass dein Glaube nicht wanke; komm und stärke auch uns, deine Brüder! Du verstehst unsere Schwäche, denn du warst selber einmal kleingläubig, er aber gab dir seine gute und rettende Hand. Bitte für uns, dass auch wir die Hilfe des Herrn erfahren, wenn wir auf schwankenden Wogen in den Stürmen des Lebens den Mut verlieren. Und wenn wir das Unglück gehabt haben und den Herrn durch unsere Sünde verleugnet haben, dann bitte den Herrn, dass er auch uns einen Blick aus seinen erbarmenden Augen schenke, auf dass wir hingehen und unsere Schuld bitterlich beweinen. Du Schlüsselwart des Himmlischen Reiches, öffne auch uns die Türe zur ewigen Heimat! Amen.



Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Rosmarin - Agavendicksaft - Suppe für Billstedt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Schalotten
160 Gramm Champignons oder andere Pilze
2 Esslöffel weißes Mehl
2 Teelöffel Margarine
240 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Teelöffel Rosmarin
240 Milliliter Schlagfix
2 Teelöffel Agavendicksaft
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Schalotte ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten die Schalotte darin bei mittlerer Hitze an. Nach etwa 3 Minuten geben Sie die gewürfelten Pilze dazu und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Nun erhöhen Sie die Hitze auf das Maximum, geben den Rosmarin dazu, lassen die Suppe einmal aufkochen und lassen den Topfinhalt dann etwa 10 - 15 Minuten köcheln. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und gießen die Schlagfix dazu.

Nun pürieren Sie die Rosmarin - Agavendicksaft – Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und rühren den Agavendicksaft mit einem Kochlöffel unter. Bei Bedarf können Sie die Suppe noch mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.



Billstedt
Kirchturm

Fortsetzung:

Rosmarin - Agavendicksaft - Suppe
für Billstedt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bill-Uhrturn

**Unsere Tipps:**

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 weißes 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.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:
Allen gibt er Speise und Trank,
für alle sage ich: Gott sei Dank!

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

Rosmarinsuppe für Borgfelde (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Margarine
 2 mittel-große Zwiebeln
 12 Zweige Rosmarin, mittelgroß
 2 ½ Deziliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
 2 ½ Liter Gemüsebrühe (vegan)
 5 Deziliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
 2 Teelöffel Speisestärke
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

Bild: Ulfturn



Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in grobe Würfel. Danach spülen Sie die Rosmarinzwige mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Nadeln von den Zweigen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser etwas zerkleinern. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie 10 Rosmarinzwige mit in den Topf, rösten sie kurz mit an und löschen den Topfinhalt dann mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab. Nun fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu, decken den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe rund 20 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit entfernen Sie die Rosmarinzwige mit einer Schaumkelle und geben die gehackten Rosmarinnadeln der beiden letzten Zweige mit in den Topf. Dann füllen Sie die Suppe noch mit der pflanzlichen Sahne auf und pürieren die Rosmarinsuppe mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Nebenbei rühren Sie bitte die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit etwas heißer Suppe an, geben die Flüssigkeit zurück in die Suppe und bringen den Topfinhalt nochmal zum kochen, bis die Suppe schön gebunden ist. Danach schmecken Sie die Rosmarinsuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Fortsetzung:

Rosmarinsuppe für Borgfelde
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Ulfurum



Nun füllen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen, garnieren sie eventuell mit etwas Sojasahne und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt ziemlich intensiv nach Rosmarin, allenfalls können Sie die Menge reduzieren.

Wir bereiten die Suppe immer am Vortag zu und finden, aufgewärmt schmeckt sie noch besser. Eventuell können Sie noch geputzte Champignons oder Pfifferlinge als Einlage kurz mit kochen.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

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

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Himbeeren, frisch oder eventuell auch Tiefkühlware
 800 Milliliter Rote-Bete-Saft
 4 Rote Bete, gekocht, vakuiert (oder aus dem Glas)
 1 Stücke Ingwer
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 3 Spritzer Zitronensaft
 etwas braunen Zucker
 4 Esslöffel Margarine
 2 Esslöffel weißes Mehl
 8 Scheiben Baguettes
 1 Portion veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)
 etwas Pfeffer, grob, aus der Mühle
 etwas Minze, zum Garnieren

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Geben Sie die frischen Himbeeren in ein Sieb, tauchen Sie sie in eine Schüssel mit kaltem Wasser, heben Sie danach das Sieb aus dem Wasser und lassen Sie die Beeren über einer weiteren Schüssel gut abtropfen lassen (das ist die schonendste Methode Beeren zu säubern, wenn Sie Tiefkühlbeeren verwenden können Sie diesen Schritt sparen und lassen die Himbeeren nur über Nacht in einer Schüssel auftauen).

Danach ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Wellenschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler.

Dann geben Sie die Himbeeren in eine Schüssel, kochen nebenbei den Rote-Bete-Saft in einem Topf auf und gießen ihn über die Himbeeren. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und reiben ihn fein. Danach alles vorsichtig mischen.



Bett Ullmann

Fortsetzung:

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild:
Urthum

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, rühren das weiße Mehl ein und erhitzen es etwas (um eine helle Mehlschwitze zum Binden herzustellen). Danach gießen Sie die Suppe durch ein Sieb in den Topf (passieren) und fügen die gewürfelte Rote Beete hinzu. Danach bringen Sie den Topfinhalt kurz auf großer Hitze zum Kochen, schmecken ihn mit Tafelsalz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker ab und lassen die Suppe aufkochen lassen. Dabei lassen Sie sie bitte unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 1 Minute köcheln lassen bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend rösten Sie die Baguettescheiben bei mittlerer Hitze in einer Pfanne (ohne Speiseöl), verstreichen den veganen Frischkäse (siehe Tipps) darauf und überbacken die Baguettes kurz unter einem vorgeheiztem Grill überbacken. Danach würzen Sie die Baguettescheiben mit grobem Pfeffer aus der Mühle.

Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe vorgewärmte Teller oder Suppentassen an und garnieren sie mit der Minze bevor Sie die Suppe mit den Baguettescheiben (extra) Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

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.

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer weißem Mehlcreme einen leicht säuerlichen Touch.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Rote Bete - Himbeer - Suppe mit veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack für Finkenwerder (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bell-Uhrturn



Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gott will uns speisen,
Gott will uns tränken,
nun lasst uns still die Augen senken

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

Rote Bete – Orangen - Suppe für die HafenCity (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bett Ullmann



Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 3 Knollen Rote Bete, mittelgroße (frisch)
- 1 Orange (Abrieb davon)
- 1 Teelöffel Ingwerpulver
- 2 Prisen Chilipulver
- 400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Milliliter Sojasahne
- 100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 200 Milliliter Orangensaft
- 50 Gramm Sojajoghurt
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Außerdem:

- ein Paar Einweghandschuhe
- etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler. Danach schneiden Sie die Rote Bete bitte in gleichgroße Würfel (gleichgroß damit die Bete gleichmäßig gart).

Anschließend spülen Sie die Orange mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten weil die Schale in diesem Rezept verwendet wird), reiben die Orange kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reißen dann mit einem Zestenreißer (Küchenwerkzeug) die Schale in eine kleine Schüssel.

Nun erhitzen Sie die 3 Esslöffel Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze in einem Suppentopf, geben die Zwiebelwürfel hinein und dünsten sie glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben sie die gewürfelte Rote Bete hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und erhitzen sie etwas. Danach fügen Sie eine Prise Chili hinzu, lassen das Gewürz etwas anrösten und löschen die Zutaten mit Weißwein (oder wenn Kinder mitessen mit hellem Traubensaft) ab bevor Sie die Flüssigkeit verkochen lassen. Wenn der Wein/Traubensaft fast verkocht ist füllen Sie den Topf mit Orangensaft auf und lassen ihn ebenfalls fast verkochen. Anschließend füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, legen einen Deckel drauf und lassen die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis die Rote Bete schön weich ist. Nach der Kochzeit fügen Sie die Sojasahne sowie das Ingwerpulver hinzu, lassen den Topfinhalt nochmals aufkochen und pürieren die Suppe im Anschluss mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

**Fortsetzung:**

Rote Bete – Orangen - Suppe für die Hafencity
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Vor dem Servieren schmecken Sie die rote Bete - Orangen -Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab und würzen sie bei Bedarf nach.

Anrichten:

Nun füllen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefe Teller und geben einen Esslöffel Sojajoghurt in die Mitte. Dann legen Sie noch etwas von der Orangenschale als Garnitur über den Sojajoghurt darüber und streuen eventuell noch etwas Chili über die Suppentassen/Teller (für diejenigen, die es etwas schärfer mögen). Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen bitte zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,
für alles Gute Lob und Dank.
Du gabst, du willst auch künftig geben.
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

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

Rote Bete-Süßkartoffel-Suppe für Hamm (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Süßkartoffeln
 200 Gramm Rote Bete, frisch
 140 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
 70 Gramm Zwiebeln
 3 Esslöffel Kokosöl
 1 Orange
 2 Scheiben Ingwer, frisch
 1 Zehe Knoblauch
 1 Teelöffel Zimtpulver, optional
 1 Liter Wasser
 1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)
 1 Esslöffel Kokosflocken
 2 Esslöffel, gehäuft Cranberrys, getrocknete
 1 Teelöffel Currypulver
 1 Teelöffel Korianderpulver
 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
 1 Teelöffel Kurkuma
 250 Gramm Kichererbsen, vorgekocht
 etwas Cayennepfeffer
 150 Milliliter Kokosmilch

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann schälen Sie die Süßkartoffel und die Kartoffeln, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie dann mit einem großem Küchenmesser in gleichgroße Würfel (gleichgroß weil die Kartoffeln auch gleichmäßig garen sollen).

Danach ziehen Sie die Einweghandschuhe an (damit die Bete nicht abfärbt) und schälen die Rote Bete. Wir nutzen übrigens ein großes Küchenmesser um die Bete zu schälen (auf keinen Fall eins mit Welschliff, das würde das Fleisch der Roten Beten stark verletzen und der Saft würde austreten und alles rot einfärben), es geht aber auch ein Sparschäler.

Anschließend schneiden Sie die Schale von der Orange mit einem großen Küchenmesser ab (erst die beiden Spitzen, dann stellen Sie die Orange auf ein Küchenbrett und schneiden mit dem großem Küchenmesser rundherum die Schale ab) und filetieren die Orange dann mit einem Gemüsemesser (kleines Messer). Außerdem schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp).



Binnen Alster-Uhr

**Fortsetzung:**

Rote Bete-Süßkartoffel-Suppe für
Hamm (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Nun erhitzen Sie die 3 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Nach eigenem Belieben können Sie noch eine Prise Zimt mit in den Topf geben. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, geben Sie das Gemüse und den geputzten Ingwer hinzu (die Orange bitte noch nicht weil der Fruchtsaft die anderen Zutaten ablöschen würde), erhöhen die Hitze ein wenig und dünsten die Zutaten mit an. Danach löschen Sie den Topf mit dem Wasser ab, geben den Esslöffel Gemüsebrühe hinzu und geben auch die Orange mit in den Topf. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte mindestens 40 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Zwischendurch geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen gut abtropfen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die rote Bete-Süßkartoffel-Suppe mit einem Mixstab oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz glatt, schmecken sie mit den angegebenen Gewürzen ab und geben die Kokosmilch mit in den Topf. Wenn die Suppe abgeschmeckt ist, fügen Sie außerdem die abgespülten Kichererbsen hinzugeben und Erhitzen die Suppe noch kurz.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Kokosflocken und Cranberrys garniert.

Unsere Tipps:

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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,
wir danken dir für diese Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst.
O segne auch, was du uns gibst.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Rote Currysuppe mit Kokosmilch und schwarzen
Linsen für Hammerbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben
- 1/2 Teelöffel Curry, roter
- 2 Fleischtomaten
- 100 Gramm Linsen, schwarz (alternativ rote)
- 400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 400 Milliliter Kokosmilch
- 2 Zweige Koriandergrün
- 2 Kaffir-Limettenblätter oder Zitronengras
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Bild: Ulfturn



Spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie die Frühlingszwiebeln danach kurz trocken und befreien Sie sie mit einem Gemüsemesser von den Stielansätzen bevor Sie die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser in kleine Ringe schneiden.

Danach schälen Sie Ingwer (siehe Tipp) und schneiden mit dem Gemüsemesser (kleines Messer ihn in Würfel. Außerdem spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, vierteln die Tomaten und entfernen den grünen Stielansatz mit dem Gemüsemesser. Anschließend entfernen Sie das Kerngehäuse der Tomaten entweder mit einem großem Küchenmesser (so machen wir das immer) oder auch mit dem kleinem Gemüsemesser. Dann nehmen Sie sie das große Küchenmesser und schneiden das Fruchtfleisch der Tomaten bitte in grobe Würfel.

Nun geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab. Außerdem klopfen Sie das Zitronengras zum Beispiel mit einer Bratpfanne etwas an. Dann spülen den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser klein.

Fortsetzung:

Rote Currysuppe mit Kokosmilch und schwarzen Linsen für Hammerbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Ulfurum



Jetzt lassen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf heiß werden und dünsten die Frühlingszwiebeln darin etwas an. Dann geben Sie das Currypulver hinzu und lassen es auch kurz mit anrösten. Anschließend füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und fügen die Kokosmilch, die Linsen, den geputzten Ingwer und die Kaffirblätter beziehungsweise das Zitronengras hinzu bevor Sie die Hitze auf das Maximum erhöhen und die Suppe aufkochen lassen. Danach drehen Sie die Hitze wieder auf die Hälfte runter, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe nun etwa 15 Minuten köcheln, bis die Linsen schön weich sind. Erst danach geben Sie den geschnittenen Koriander und die Tomatenwürfel hinzu und erwärmen beide Zutaten kurz.

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

Unsere Tipps:

Frischer Koriander schmeckt stark, leicht scharf, erfrischend und unverwechselbar. Das Gewürz passt zum Beispiel zu Suppen, Salat, Gemüsegerichten und Currys.

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.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

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

Rote Linsen-Curry-Suppe mit Kokosmilch für Horn (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Zwiebel
 4 Zehen Knoblauch
 500 Gramm Linsen, rote
 2 Dosen Tomaten, stückige
 2 Dosen Kokosmilch, ungesüßt
 1 Esslöffel Currypulver, gehäuft
 1 Esslöffel Kurkuma, gehäuft
 1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant (vegan)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Teelöffel brauner Zucker
 ein paar Chilischoten
 3 Esslöffel Olivenöl
 etwas Wasser

Außerdem:

1 Paar Einweghandschuhe

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen die Linsen gut über einem Spülbecken abtropfen. Danach ziehen Sie bitte die Einweghandschuhe an und schneiden ein paar Chilischoten mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) in Würfel.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großem Suppentopf und dünsten die fein gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie das Currypulver und den Kurkuma hinzu und rösten die beiden Gewürze etwas mit. Dann geben Sie die Linsen, die stückigen Tomaten aus der Dose und die Kokosmilch mit in den Topf, spülen die Dosen von den Tomaten oder Kokosmilch mit etwas Wasser aus und geben 3 Dosen davon zur Suppe. Außerdem geben Sie den Esslöffel Gemüsebrühe, etwas Tafelsalz, Pfeffer und eine Prise Zucker mit in den Topf und lassen die Suppe noch 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln. Wenn die Linsen weich sind füllen Sie bitte eventuell nochmal etwas Wasser nach (die Suppe soll etwas dickflüssig sein).



Bild: Ulfkum

**Fortsetzung:**

Rote Linsen-Curry-Suppe mit Kokosmilch für Horn
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab und geben etwa 5 Minuten vor dem Servieren etwas fein gehackte Chillischote hinzu. Dabei sollten Sie übrigens sehr vorsichtig sein. Die Chilis gibt es in allen möglichen Schärfegraden.

Wenn Sie es nicht so scharf mögen können Sie auch die Samen und die weißen Häutchen mit einem Gemüsemesser (kleines Küchenmesser) entfernen und die Schoten vor dem Würfeln gut mit kaltem Wasser ausspülen (die Samen sind sehr scharf). Alternativ könnten Sie auch Chilipulver verwenden, das schmeckt aber leider lange nicht so gut.

Unsere Tipps:

Falls die Suppe auf einer Party serviert werden soll wo nicht alle gleichzeitig essen können Sie auch ein Schälchen mit geschnittenen Chili dazustellen. Aber bitte warnen Sie die Gäste mit einem Schild, dass sie äußerst scharf sind.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir haben hier den Tisch gedeckt,
doch nicht mit unsren Gaben.
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,
kommt alles, was wir haben.

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

Rote Linsen-Kokossuppe für Kleiner Grasbrook (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)
- 3 Esslöffel Rapsöl
- 175 Gramm Linsen, rote
- 1 kleine Dose Tomaten, stückig (425 Milliliter)
- 1 kleine Dose Kokosmilch (425 Milliliter)
- 600 Milliliter Gemüsebrühe, instand (vegan)
- 2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Kurkuma
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Korianderpulver

Geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen dann gut abtropfen. Danach Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die 3 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten den Knoblauch und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Linsen mit in den Topf, verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel und dünsten sie unter Wenden kurz. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit den stückigen Tomaten aus der Dose, der Kokosmilch und der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe bei großer Hitze einmal aufkochen. Nun reduzieren Sie die Hitze etwas, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit zerdrücken Sie die Tomaten mit dem Kochlöffel. Außerdem schmecken Sie die rote Linsen-Kokossuppe bitte mit Chilipulver, Kurkuma, Tafelsalz, Pfeffer und Koriander ab.

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

Unsere Tipps:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür

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



Binnenturm

Rote Linsen-Kokos-Suppe für Neustadt (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Dose Pizzatomen (400 Gramm)
 1 Dose Kokosmilch (400 Gramm)
 1 Zwiebel
 175 Gramm Linsen, rote
 3 Teelöffel Chilipulver
 2 Teelöffel Kurkuma
 600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
 etwas Tafelsalz

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser gründlich ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen. Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie die roten Linsen, die Tomaten mit Saft und die Kokosmilch mit in den Topf und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Chili- und Kurkumapulver ab. Zum Schluss richten Sie die rote Linsen-Kokos-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Die Suppe schmeckt unseren Gästen am nächsten Tag doppelt so gut. Als Beigabe servieren wir zum Beispiel zwei Stücke Tandoori Naan Brot, Fladenbrot oder Baguette.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,
 du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
 Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,
 was lebt, mit Segen.

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



Binnen-Uhr

Rote Linsensuppe für Neuwerk
(Exklave, Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 4 Portionen

80 Gramm Linsen, rote
20 Gramm Reis, trocken
1 Spitzpaprikaschote, rote
1 Bund Suppengrün
1 Dose Tomaten, geschält
1 Esslöffel Gemüsebrühe (instant, vegan)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Teelöffel Cayennepfeffer
1.5 Liter Wasser

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Geben Sie das Wasser in einen Suppentopf und kochen Sie es mit dem Gemüsebrühepulver bei großer Hitze auf.

Währenddessen halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser grob in Würfel schneiden. Außerdem schneiden Sie das Suppengrün mit dem großem Küchenmesser klein. Danach geben Sie die Paprikawürfel und das Suppengemüse mit den geschälten Tomaten zu der Brühe in den Topf. Anschließend geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab, lassen die Linsen kurz abtropfen und geben sie zur Suppe. Außerdem geben Sie den Reis in einer große Schüssel, füllen die Schüssel großzügig mit kaltem Wasser und rühren den Reis mit der Hand einige mal um (bis das Wassere von der Stärke milchig wird). Dann gießen Sie den Reis durch das Sieb ab und wiederholen den Vorgang so oft, bis das Wasser klar bleibt. Anschließend geben Sie den Reis mit in die Suppe und würzen sie kräftig mit den Gewürzen. Nun lassen Sie die rote Linsensuppe etwa 15 bis 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit einem Deckel verschlossen sämig kochen.

Fortsetzung:

Rote Linsensuppe für Neuwerk
(Exklave, Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bier-Urturn



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

Unsere Tipps:

Wir servieren die rote Linsensuppe unsere Gästen immer mit ein, zwei Stücken Fladenbrot oder Tandoori Naan (Indisches Fladenbrot).

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

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

Rote Spitzprikasuppe mit weißen Bohnen für Rothenburgsort (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 2 Spitzprikaschoten, rot
- 1 Dose Bohnen, weiße
- 1 Esslöffel Bohnenkraut
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- eventuell Chiliflocken

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie das Speiseöl (wir nutzen immer Sonnenblumenöl) in einem Suppentopf und dünsten das Gemüse darin bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an (bitte lassen Sie die Zwiebelwürfel nicht schwarz werden). Danach gießen Sie den topf mit der Gemüsebrühe auf und lassen ihn bei mittlerer Temperatur köcheln, bis das Gemüse weich ist (aber noch bis hat). Jetzt geben Sie die Bohnen und das Bohnenkraut hinzu und erhitzen sie kurz mit. Wenn die Bohnen warm sind pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie mit Pfeffer und Paprikapulver.



Binnenalster-Uhr

Fortsetzung:

Rote Spitzpaprikasuppe mit weißen Bohnen für
 Rothenburgsort (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Brot
Urkum

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

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt unseren Gästen auch sehr gut mit Chiliflocken.

Die Menge reicht als Vorspeise für 2 Personen oder mit frischem Brot aus Hauptspeise für 1 Person.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Segne, Vater unser Essen

segne, Vater unser Brot.

Lass uns jene nicht vergessen,
 die da hungernd sind, in Not.

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

Rote Thai-Curry Gemüsesuppe für St. Georg (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 3 Esslöffel Sesamöl
- 1 mittel-große Zwiebel
- 2 Spitzpaprikaschoten, rot und gelb
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Möhren
- 200 Gramm Zuckerschoten
- 1 Glas Champignons
- 4 Esslöffel Thai-Currypaste, rot
- 800 Milliliter Kokosmilch
- 150 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 3 Esslöffel Sojasauce
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann 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 mit einem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden. Danach spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen mit einem kleinem Gemüsemesser die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großem Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem lassen Sie die Mini-Champignons bitte in einem Sieb gut abtropfen. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit dem großem Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Nun erhitzen Sie das Sesamöl in einen mittelgroßen Topf und dünstern die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Currypaste dazu und braten die Zwiebelwürfel etwa 10 Sekunden unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Kokosmilch ab und geben dann noch die Gemüsebrühe hinzu. Jetzt lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze köcheln, geben dann das restliche Gemüse mit hinein und lassen die Suppe weitere 8 Minuten bei großer Hitze köcheln. Abgeschmeckt wird die rote Thai-Curry Gemüsesuppe nach den 8 Minuten mit Sojasauce, Tafelsalz und Pfeffer.



Bild: Ulfkorn

Fortsetzung:

Rote Thai-Curry Gemüsesuppe für St. Georg
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild:
Urthum

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

Unsere Tipps:

Zu diesem Gericht passt Jasminreis, Basmatireis oder auch frisches Tandoori Naan Brot aus der Pfanne!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

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

Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Walnüsse
30 Gramm Margarine
2 Teelöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Balsamico
1 Apfel, säuerlich (Boskop)
400 Gramm Rotkohl
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
200 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispi Sojasahne)
1 Messerspitze Zimt
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz (Strunk) und entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter. Dann schneiden Sie den Rotkohl mit dem großem Küchenmesser in feine Streifen oder reiben ihn auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nun schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse, schneiden den Apfel ebenfalls in Viertel und schneiden die Apfelviertel danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Außerdem Hacken Sie Walnüsse bitte auch mit dem großem Küchenmesser grob klein.

Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und lassen den Zucker darin bei mittlerer bis großer Hitze karamellisieren. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit Balsamico ab (Vorsicht vor den Essigdämpfen). Danach geben Sie die Apfelwürfel und die Walnüsse (bitte behalten Sie ein paar Walnüsse für die Dekoration zurück) mit in den Topf, verrühre die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen sie unter Rühren etwa 2 Minuten bei großer Hitze rösten.



Binnentower

**Fortsetzung:**

Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Jetzt geben Sie den Rotkohl in den Suppentopf, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 15 Minuten auf kleiner Hitze köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe bitte mit einem Stabmixer oder Püriersab bis zur gewünschten Konsistenz, gießen die pflanzliche Sahne dazu, verrühren den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel und lassen die Suppe nochmals kurz bei großer Hitze aufkochen. Abgeschmeckt werden die Zutaten danach mit Tafelsalz, Pfeffer und Zimt und eventuell noch mit etwas Essig.

Zum Schluss richten Sie die Rotkohl - Walnuss - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den restlichen gehackten Walnüssen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

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

Rotkohlsuppe für St. Pauli
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Rotkohl
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe selbst gekocht oder instand (vegan)
- 1 Schuss Balsamico
- 1 Schuss Rotwein (oder roten Traubensaft)
- 2 Teelöffel braunen Zucker, oder einige Spritzer Süßstoff

Außerdem:

- 3 Esslöffel Speiseöl oder 1 Esslöffel Margarine

Vierteln Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser, schneiden Sie den Stielansatz (Strunk) in der Mitte heraus und entfernen Sie die äußeren Blätter entfernen, sofern die nicht mehr schön sind. Anschließend schneiden Sie den Rotkohl bitte mit dem großem Küchenmesser in dünne Streifen oder Stücke (oder reiben ihn grob auf einer Küchenreibe.

Danach Ziehen Sie die Knoblauchzehen und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in grobe Würfel. Dann erhitzen Sie das Sonnenblumenöl oder etwas Margarine in einem Suppentopf und dünsten die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze darin glasig. Den Rotkohl geben Sie jetzt ebenfalls in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten den Rotkohl etwas mit an. Abgelöscht und aufgegossen wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe (so das der Rotkohl nicht ganz bedeckt ist, außerdem geben Sie bitte einem Schuss Balsamico und etwas Rotwein mit in den Topf (wenn Kinder mitessen ersetzen Sie den Rotwein bitte durch roten Traubensaft). Danach lassen Sie die Suppe bei mittlerer Hitze im mit einem Deckel verschlossenem Topf etwa 30 Minuten köcheln, bis das Kraut schön weich ist.



Bild: Ulfurum

Fortsetzung:

Rotkohlsuppe für St. Pauli
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Ulfturn



Nach der Kochzeit geben Sie noch einen Esslöffel Zucker oder ein paar Spritzer flüssigen Süßstoff mit in den Topf (nach eigenem Belieben). Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie gegebenenfalls mit Rotwein ab.

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

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist,
wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

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

Rotkrautsuppe für Veddel
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild: Ulfurum



- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 mittel-große Zwiebeln)
- 600 Gramm Rotkohl
- 200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
- 8 Pimentkörner
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 Milliliter Apfelsaft, naturtrüb
- 1.2 Liter Gemüsebrühe, klare (vegan)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Mohn, nicht gemahlen
- 2 Esslöffel Cranberrys, getrocknet
- 200 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)
- 6 Esslöffel Cassis oder 2 Esslöffel schwarze Johannisbeermarmelade

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schneiden Sie den Rotkohl mit einem großem Küchenmesser in achtel, entfernen den Stielansatz und raspeln den Rotkohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in grobe Würfel. Anschließend geben Sie die Pimentkörner in einen Mörser und mahlen sie fein

Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einem Suppentopf und rösten die Zwiebel bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel goldbraun. Dann geben Sie den geraspelten Rotkohl, die Kartoffelwürfel und den Piment dazu, verrühren die Zutaten gut mit dem Kochlöffel und rösten die Zutaten noch etwa 3 Minuten bei großer Hitze weiter.

Nach den 3 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit dem Apfelsaft ab und lassen ihn etwas köcheln, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe dazu, würzen die Suppe etwas mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen die Suppe mit geschlossenem Deckel etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Während der Kochzeit hacken Sie die Cranberrys bitte mit einem großem Küchenmesser kleiner, geben sie dann in eine Schüssel und vermischen die Cranberrys mit dem Mohn.

Anschließend geben Sie den pflanzlichen Joghurt in den Suppentopf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Nun mischen Sie noch die schwarze Johannisbeermarmelade unter die Rotkohlsuppe und verrühren sie nochmal kurz mit einem Kochlöffel.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Rotkrautsuppe für Veddel
(Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Bild: Ulfkum



Zum Schluss richten Sie die Suppe bitte in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen die Rotkohlsuppe mit der Mohn-Cranberry-Mischung und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Schwarze Johannisbeeren (manchmal wird im deutschsprachigen Raum auch die französische Bezeichnung Cassis für ihre Früchte verwendet) sind wahre Vital-Beeren und gehören zu den wertvollsten Früchten unserer Breitengrade.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

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

Rotwein - Bananen - Suppe für Waltershof (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 6 Portionen

500 Milliliter Wein, rot, trocken (oder roten Traubensaft)
1 Prise Tafelsalz
1/2 Teelöffel Chilipulver
450 Gramm Bananen
1 Prise braunen Zucker

Geben Sie etwa 450 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) mit den Gewürzen in einen ausreichend großen Topf und lassen Sie den Topfinhalt einmal kurz aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle. Nun ziehen Sie die Banane ab, schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in grobe stücke, geben die Bananen in eine Schüssel, füllen die Schüssel mit etwa 50 Milliliter Rotwein/Traubensaft auf und pürierten den Schüsselinhalt mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren geben Sie das Bananen-Rotwein-Gemisch in den Topf und verrühren den Topfinhalt mit einem Schneebesen.

Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Rotwein - Bananen - Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst;
nun segne auch, was du uns gibst.

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



Bild: Ulfkum

Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen
für Wilhelmsburg (Bezirk Hamburg-Mitte, vegan)

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Schalotten
1 kleine Knoblauchzehen
30 Gramm Margarine
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
300 Milliliter Sojasahne
50 Gramm Sojajoghurt
1 Bund Rucola
3 Esslöffel Pinienkerne
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskat

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Speiseöl/Margarine vorsichtig goldgelb rösten. Danach auf einen flachen Teller geben und abkühlen lassen.

Schalotten und Knoblauch klein schneiden und in Margarine in einem Topf anbraten.
Mit Gemüsebrühe auffüllen und einmal aufkochen lassen.

Sojasahne zufügen und einmal aufkochen lassen.
Jetzt den Rucola putzen, klein schneiden und zufügen. Dens Sojajoghurt dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat, je nach Geschmack, würzen und fein pürieren.

Die Suppe auf die Teller geben und die Pinienkerne hinein geben, anschließend servieren.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen,
lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

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



Bild: Ulfurum

Safransuppe für Altona-Altstadt (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild: Unikum



500 Gramm Kartoffeln, geschält und gewürfelt (mehlig kochend)
 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
 1 Messerspitze Safran
 2 Esslöffel Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
 14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)
 100 Milliliter Mineralwasser
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 1 Bund Schnittlauch, fein gehackter

Scälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln in Würfel. Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf und lassen Sie sie aufkochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Mixstab oder einem Pürierstab und streichen die Suppe durch ein Sieb. Danach geben Sie den Safran in die Suppe und verrühren die Zutaten nochmal gut mit einem Kochlöffel.

Anschließend verquirlen Sie die Pflanzliche Sahne mit dem Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel (mit einer Gabel können Sie die beiden Zutaten am besten verrühren) und gießen eine Tasse von der Suppe dazu bevor Sie den Schüsselinhalt nochmal gut vermischen. Jetzt geben Sie das pflanzliche Sahne-Ei-Ersatz-Gemisch in den Topf zur Suppe zurück und erhitzen die Suppe nochmals bei mittlerer Hitze.

Während Sie die Suppe erhitzen spülen Sie bitte den Bund Schnittlauch ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit einem großem Messer in feine Röllchen. Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, bestreuen sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Safransuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gesundheit, Kraft und Leben.
 So nehmen wir mit Lob und Dank,
 das, was du jetzt gegeben.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Salatsuppe für Blankenese
(Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 großer Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Margarine (1)
- 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 250 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 1 Prise Cayennepfeffer
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle
- 1 Tasse Schlagfix
- 21 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)
- 3 Scheiben Vollkornbrote
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Margarine (2)

Vierteln Sie den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, Spülen Sie den Salat mit kaltem Wasser ab und lassen Sie ihn gut in einem Sieb abtropfen lassen. Danach entfernen Sie mit dem groem Küchenmesser die Stielansätze und schneiden die Herzblätter des Salat in feine Streifen bevor Sie sie beiseite stellen. Nun überbrühen Sie die grünen Blätter des Kopfsalat mit leicht gesalzenem, kochendem Wasser, geben die Blätter danach sofort in eine Schüssel kaltem Wasser zum abkühlen, holen den Salat nach dem ASbkühlen aus dem Wasser und lassen ihn in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine (1) in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Anschließend schneiden Sie die erkalteten Salatblätter in feine Streifen, geben sie zu der Zwiebel, schieben den Topf wieder auf die Kochstelle und dünsten den Salat kurz mit. Nun gießen Sie die heiße Gemüsebrühe und der pflanzlichen Milch in den Topf und lassen die Zutaten kurz aufkochen. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer ab und pürieren sie mit dem Mixstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach vermischen Sie den Schlagfix in einer kleinen Schüssel mit dem Ei-Ersatz und binden damit die Suppe. Jetzt ziehen Sie den Topf wieder von der Kochstelle und lassen ihn bitte nicht mehr kochen.

Bild: Ullrich



Fortsetzung:

Salatsuppe für Blankenese
(Bezirk Altona, vegan)

Brot-Urthurm



Dann schneiden Sie noch das Vollkornbrot in feine Würfel, ziehen den Knoblauch ab und reiben eine beschichtete Pfanne mit der Knoblauchzehe aus. Anschließend zerlassen Sie die Margarine (2) in der Pfanne und rösten die Brotwürfel darin goldgelb.

Zum Schluss richten Sie die Salatsuppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit den Brotwürfeln und den fein geschnittenen Herzblättern und servieren Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank
Gesundheit, Kraft und Leben.
So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

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

Salatsuppe mit Radieschen für
Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

- 200 Gramm Kopfsalat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Teelöffel braunen Zucker
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem: (für die Radieschendeckel)

- 100 Gramm Radieschen
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 100 Gramm Margarine
- 4 Scheiben Vollkornbrot

Und: (für die Radieschenmaus)

- 4 Radieschen (pro Maus ein Radieschen mit frischem Blattgrün)

Viertel Sie für die Suppe den Kopfsalat mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie die Salatblätter in gleichgroße Streifen. Dann geben Sie den Salat in ein Sieb, lassen kaltes Wasser in ein Spülbecken laufen und tauchen das Sieb immer wieder in das Wasser bis der Salat keine Verunreinigungen mehr vorweist.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Knollen grob in Würfel.



Fortsetzung:

Salatsuppe mit Radieschen für
Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Bild:
Lithium

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, dünsten die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig und geben danach die Kartoffeln hinzu. Jetzt verrühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, geben den Salat dazu und rühren einen Esslöffel braunen Zucker mit dem Kochlöffel unter. Danach warten Sie bitte, bis der Salat zusammen gefallen ist bevor Sie die Zutaten mit Tafelsalz und Pfeffer würzen. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und geben die Muskatnuss und den Zitronensaft hinzu bevor Sie die Suppe für 10 Minuten bei großer Hitze kochen lassen.

Währenddessen spülen Sie für die Radieschendeckel die Radieschen mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stielansätzen, raspeln die Radieschen mit einer Küchenreibe in eine Schüssel und drücken die geraspelten Radieschen dann in einem sauberen Küchentuch aus.

Anschließend spülen Sie den Schnittlauch und die Petersilie getrennt mit kaltem Wasser ab und schütteln die Kräuter kurz trocken. Dann schneiden den Schnittlauch mit einem großem Küchenmesser in Röllchen und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Danach geben Sie die Kräuter in eine Schüssel und vermischen sie mit der zerlassener Margarine. Außerdem stechen Sie bitte mit einem Glas aus dem Brot runde Deckel ausstechen.

Danach fertigen Sie die Radieschenmaus an:

Dafür schneiden Sie die Wurzeln der Radieschen bitte nicht ab (sie diese dient als Schwanz). Das Grün der Radieschen schneiden Sie bitte mit einem kleinem Gemüsemesser so ab, dass eine kleine Nase stehen bleibt. Oberhalb der Nase schneiden Sie danach die Radieschenkugel zweimal schräg an, sodass kleine Augenscheiben entstehen. Hinter jedem Auge ritzen Sie mit dem keinem Küchenmesser einen Spalt ein und schieben dort die Abschnitte von den Augen hinein. Jetzt stechen Sie noch per Zahnstocher Pupillen in die Augen ein und schieben in diese Löcher etwas vom Blattstängel schieben.

Fortsetzung:

Salatsuppe mit Radieschen für
Altona-Nord (Bezirk Altona, vegan)

Bild:
Uhrturn

Nach der Kochzeit der Suppe pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab glatt. Dann lassen Sie die Salatsuppe abkühlen, füllen sie eventuell um (wenn der Topf nicht in den Kühlschrank passt) und lassen die Suppe im Kühlschrank kalt werden

Nach dem Erkalten füllen Sie die Suppe in ein schönes Glas und verstreichen noch die Margarine auf dem Brotdeckel. Anschließend legen Sie den Radieschendeckel auf das Glas und platzieren vor dem Servieren obendrauf das "Mäuschen".

Zum Schluss servieren Sie die Salatsuppe mit Radieschen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Viele kleine Fische
schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen,
jetzt nicht mehr zu blubbern,
sondern jetzt zu futtern.

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

Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 mittel-große Lauchzwiebeln
- 100 Gramm Margarine
- 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 6 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)
- 3 Möhren
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Bund Kräuter, gemischte (was der Garten aktuell hergibt)
- 800 Gramm Salat - Blätter nach Wahl, aber auch Kohlrabi blätter
- 1 Teelöffel Tafelsalz
- 2 Prisen Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 240 Gramm Veganer Käse Gorgonzola Art (siehe Tipp)

Außerdem:

- 1 großen Schuss Schlagfix
- 2 Stangen Lauch/Porree, eventuell als Ersatz für die Lauchzwiebeln
- 2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in kleine Würfel. Dann zerlassen Sie die 2 Esslöffel Margarine in einem Topf und schwitzen beide gewürfelten Zutaten darin an. Wenn die Zwiebel und der Knoblauch leicht gebräunt sind, löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze aufkochen.

Währenddessen schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz von den Möhren und reiben beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach schneiden Sie die Kartoffel und die Möhren in jeweils gleichgroße Stücke und geben die Stücke in den Topf.

Jetzt spülen Sie die Gartenkräuter und die Lauchzwiebel (sollte keine Lauchzwiebel greifbar sein, tut es natürlich auch eine kleine Stange Porree) mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, befreien die Lauchzwiebel von den Stielansätzen und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Ringe. Anschließend geben Sie die Lauchzwiebeln bitte ebenfalls in den Topf geben. Dann lassen Sie die Suppe etwa 15 bis 20 Minuten mit einem Deckel abgedeckt köcheln.



Bahrenfeld

Fortsetzung:

Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art
für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfurum



Währenddessen spülen Sie die gemischten Salatblätter unter fließendem kaltem Wasser ab, zupfen sie klein und geben den Salat anschließend zur Suppe. Dann lassen Sie die Salatsuppe noch einmal etwa 3 Minuten aufkochen und pürieren sie nach der Kochzeit mit einem Pürierstab fein.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, schneiden den veganen Käse (siehe Tipp) in kleine Stückchen (besser wäre raspeln) und lösen ihn in der Suppe auf.

Anschließend verfeinern Sie die Suppe mit einem Schuss Schlagfix und richten sie in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an bevor Sie die Salatsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstücksuppe oder Vorspeise servieren.

Hinweis:

Wenn die Suppe als Vorspeise gereicht werden soll, reichen die Mengen natürlich für die doppelte Anzahl an Personen.

Unser Tipp:

Veganer Käse Gorgonzola Art

Menge: 1 Portion

- 250 Gramm Tofu (Natur)
- 1 Esslöffel dunkle Misopaste
- 1 Teelöffel scharfer Senf
- 1 Teelöffel Agavendicksaft

Lassen Sie den Tofu abtropfen und geben Sie ihn in ein hohen Rührbecher. Dann fügen Sie die Misopaste, den Senf und den Agavendicksaft hinzu und pürieren alles mit dem Stabmixer cremig.

Die Masse füllen Sie jetzt in eine Schüssel und lassen sie mit einem Küchentuch bedeckt bei Zimmertemperatur etwa 2 Tage reifen lassen.

Fortsetzung:

Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art
für Bahrenfeld (Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfurum



Nach der Reifezeit füllen Sie den veganen Käse in ein gut schließendes Gefäß um und bewahren ihn im Kühlschrank auf. Dieser vegane Käse kann als Aufstrich, Dip oder auch für Pastasaucen verwendet werden.

Weitere Tipps:

Wenn Sie es würziger mögen, nehmen Sie für die Herstellung von veganem Gorgonzola scharfen Senf. Zu den scharfen Sorten zählen unter anderen Düsseldorfer Löwensenf oder französischer Dijon-Senf. Der Anteil der braunen Senfsaaten im scharfen Senf ist höher als der der weißen Senfsaat, daher kommt das Plus an Schärfe.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt.
Amen.

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

sauer - scharf - suppe für
Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm planted.chicken
60 Gramm Spitzpaprikaschoten, frische rote
60 Gramm Bambussprossen
60 Gramm Räuchertofu, frisch
10 Gramm Morcheln, getrocknete, schwarze, chinesische
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
1 Bund Schnittlauch
800 Milliliter Gemüsebrühe, (Instantprodukt, vegan)
3 Teelöffel Essig - Konzentrat (25%)
5 Esslöffel Sojasauce
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
1 klein Chilischoten, frische, fein gehackte, rote
3 Esslöffel braunen Zucker
2 Teelöffel Tafelsalz
1 Zehen Knoblauch, frischer gehackter
4 Esslöffel Kartoffelmehl / Tapiokamehl, mit 8 Esslöffel kalten Wasser verrührt
2 Esslöffel Sesamöl

Außerdem:

etwas Geflügelgewürzpulver
etwas Küchenpapier

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einer Gabel und dem Mineralwasser.

Dann lassen Sie die Morcheln in heißem Wasser mindestens 30 Minuten einweichen und schneiden sie danach in Stücke. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und braten das planted.chicke 3-5 Minuten von beiden Seiten an bevor Sie es mit dem Geflügelgewürzpulver würzen und danach zerkleinern.

Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden. Außerdem tupfen Sie bitte den Tofu mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn ebenfalls in Streifen.

Bild: Uthmann



**Fortsetzung:**

sauer - scharf - suppe für
Othmarschen (Bezirk Altona, vegan)

Nun spülen Sie die Bambussprossen mit kaltem Wasser ab, zerkleinern sie etwas mit dem großem Küchenmesser oder kaufen am besten fertig geschnitten Bambus im chinesischen Supermarkt. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe zusammen mit dem planted.chicken, Chili, Knoblauch in einem Topf zum Kochen. Wenn die Brühe kocht geben Sie die Morcheln, Bambus, Paprika und den Tofu und lassen das Ganze nochmals aufkochen.

Jetzt würzen Sie den Topfinhalt mit Essig, Sojasoße, Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker und lassen die Suppe erneut aufkochen. Nebenbei verrühren Sie die Kartoffelstärke in einer Schüssel mit den 8 Esslöffel kaltem Wasser, geben die Stärke dann in den Topf, rühren dabei mit einem Schneebesen (damit sich keine Klumpen bilden) und rühren dann den Ei-Ersatz in die kochende Suppe. Je nach Geschmack können Sie anschließend die Suppe noch mal mit Essig, Sojasoße und braunem Zucker nachwürzen.

Dann geben Sie die sauerscharfe Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Schälchen (am besten stilechte Reisschalen), streuen etwas getrockneten (oder frisch fein gehackten) Schnittlauch über jede Schale und träufeln danach ein paar Tropfen Sesamöl auf die Suppen bevor Sie sie zum Schluss Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipp:

Seien Sie vorsichtig mit der kleinen scharfen Chili, wenn Ihre Gäste es nicht so feurig mögen, können Sie die Kerne entfernen, allerdings muss diese Suppe schon ziemliches scharf sein. Für einen großen Topf für etwa 20 Portionen nehmen wir etwa 6 von diesen kleinen Chilischoten. Die sauer scharfe Suppe ist übrigens durch ihre Schärfe ein idealer Katerkiller und schmeckt sehr gut zum Ausklang einer Party weit nach Mitternacht.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Aller Augen warten auf dich, o Herr, du gibst uns Speise zur rechten Zeit. du öffnest deine Hand und erfüllst alles was lebt, mit Segen.

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

Sauerampfer - Cremesuppe für Lurup (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 6 Portionen

100 Gramm Gemüsezwiebeln, gewürfelt
 30 Gramm Knoblauch, gewürfelt
 100 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
 500 Milliliter Gemüsebrühe
 200 Milliliter Schlagfix
 2 Bund Sauerampfer
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
 1 Esslöffel Margarine

Außerdem:

ein paar Rettichsprossen, rot, ersatzweise Rote-Bete-Sprossen

Geben Sie den Sauerampfer als erstes in ein Sieb, tauchen Sie es in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken und nehmen Sie das Sieb immer wieder raus und geben sie das Sieb danach wieder ins Wasser. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft bis der Sauerampfer Ihrer Meinung nach für den Verzehr geeignet ist. Alternativ können Sie auch 20 Minuten vor dem Zubereiten dieses Gerichtes kaltes Wasser in ein Spülbecken geben, den Sauerampfer dort hinein legen und ihn nach 20 Minuten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie das Wildkraut mit einem großem Küchenmesser klein.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in kleine Würfel. Danach zerlassen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder wenn Kinder mitessen mit hellen Traubensaft) ab und geben die Gemüsebrühe sowie das Schlagfix mit in den Topf. Nun lassen Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen, reduzieren dann die Hitze und lassen die Suppe bei schwacher bis mittlerer Hitze um etwa 1/5 reduzieren.

Nach der angegebenen Zeit schmecken Sie die Sauerampfer - Cremesuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, ziehen dann den Topf von der Kochstelle und lassen ihn auf maximal 50 Grad Celsius abkühlen. Wenn die Suppe abgekühlt ist pürieren Sie sie bitte entweder im Mixer oder mit einem Pürierstab zusammen mit dem Sauerampfer fein.



Uhrenturm

Fortsetzung:

Sauerampfer - Cremesuppe für
Lurup (Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfkum



Soll die Suppenbasis etwas früher vorbereitet werden, können Sie beim Mixen noch etwa 1/3 gehäuften Teelöffel Lezithin hinzugeben, um ein Trennen der Suppe zu verhindern.

Anschließend richten Sie die Sauerampfer - Cremesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentellern an, garnieren sie mit den mit kaltem Wasser abgespülten Sprossen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

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

Sauerampfersuppe für Nienstedten (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Sauerampfer
50 Gramm Kerbel
2 alte Brötchen
1 ½ Liter Gemüsesuppe (vegan)
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
1 Prise Tafelsalz

Geben Sie den Sauerampfer als erstes in ein Sieb, tauchen Sie es in ein mit kaltem Wasser gefülltes Spülbecken und nehmen Sie das Sieb immer wieder raus und geben sie das Sieb danach wieder ins Wasser. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte so oft bis der Sauerampfer Ihrer Meinung nach für den Verzehr geeignet ist. Alternativ können Sie auch 20 Minuten vor dem Zubereiten dieses Gerichtes kaltes Wasser in ein Spülbecken geben, den Sauerampfer dort hinein legen und ihn nach 20 Minuten in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie das Wildkraut mit einem großem Küchenmesser klein.

Als nächstes spülen Sie Kerbel mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken das Gewürz mit dem großen Küchenmesser ebenfalls klein.

Dann schneiden Sie die Brötchen mit einem Sägemesser in kleine Würfel (eventuell können Sie sie auch kurz im Backofen anrösten). Dann setzen Sie einen Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Brötchenwürfel und den Sauerampfer sowie den Kerbel dazu und kochen die beiden Zutaten in der Brühe etwa 12-50 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze.



Uhrenturm

Fortsetzung:

Sauerampfersuppe für Nienstedten
(Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfurum



Nebenbei verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel). Danach geben Sie den verrührten Ei-Ersatz (zum Abbinden) in die Suppe, schmecken die Sauerampfersuppe mit Tafelsalz ab und passieren die Suppe dann noch durch ein Sieb. Letzteres ist übrigens nicht unbedingt erforderlich.

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

Unsere Tipps:

Für das ausgeprägte säuerliche Aroma von Sauerampfer sollten Sie nur junge Blätter verwenden, da die großen und alten Blätter unangenehm herb schmecken können.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür. Amen.

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

Sauerkrautsuppe für Osdorf
(Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 250 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von Vivera)
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Dose Sauerkraut (etwa 1 Kilogramm)
- 2 Esslöffel Tomatenketchup
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 500 Milliliter Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Teelöffel Kümmel
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Bund Petersilie, gehackte

Außerdem:

- 2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten den veganen Speckwürfel darin an, geben danach die Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu und dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch kurz mit an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dabei verrühren Sie die Zutaten im Topf bitte ab und an mit einem Kochlöffel. Anschließend fügen Sie das Sauerkraut hinzu und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Außerdem geben Sie das in der Hand zerdrückte Lorbeerblatt in den Topf, decken ihn mit einem Deckel zu und lassen den Topfinhalt zugedeckt etwa zwei Stunden bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (dabei rühren Sie bitte immer mal wieder mit dem Kochlöffel um damit die Zutaten nicht anbrennen).



Binn-
Altona

Fortsetzung:

Sauerkrautsuppe für Osdorf
(Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfkum



Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe mit den restlichen Zutaten ab, richten die Sauerkrautsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Schluss als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit geröstetem Brot oder Fladenbrot.

Varianten:

Sie können auch 2 bis 3 geraspelte Möhren kurz vor Ende der Kochzeit zugeben.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.

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

Scharfe Maissuppe für Rissen (Bezirk Altona, vegan)

Menge: 4 Portionen

3 Knoblauchzehen
 1/2 Chilischoten, eventuell 1 ganze
 2 Dosen Mais (Abtropfgewicht etwa 225 Gramm)
 5 Esslöffel Chiliöl oder Olivenöl
 1 1/2 Esslöffel Currypulver
 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 100 Milliliter Schlagfix
 1/2 Limette, den Saft davon
 5 Stiele Koriandergrün
 etwas Tafelsalz
 eventuell 1 Esslöffel Zucker

Außerdem:

1 Esslöffel Trüffelöl
 etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Danach würfeln Sie auch die Chilischote würfeln, geben den Mais nebenbei in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen.

Dann erhitzen Sie 4 Esslöffel Chiliöl in einem Topf und dünsten den Knoblauch und die Chilischote darin kurz an. Anschließend geben Sie den Mais mit in den Topf, verrühren die Zutaten ein paar mal mit einem Kochlöffel und schwitzen den Mais ebenfalls mit an. Nach etwa 2 - 3 Minuten nehmen Sie 4 Esslöffel Maiskörner aus dem Topf und legen sie auf einem kleinen Unterteller beiseite.

Anschließend geben Sie etwas Tafelsalz und 1 – 1 1/2 Esslöffel Currypulver sowie die Gemüsebrühe mit in den Topf, ebenso den Schlagfix. Danach lassen Sie die Zutaten bei niedriger Temperatur etwa 5-6 Minuten mit verschlossenem Deckel köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Suppe eventuell noch mal mit Tafelsalz, braunen Zucker und Limettensaft ab. Wenn Ihre Gäste Ihre Suppe etwas rustikaler mögen, können Sie die scharfe Maissuppe so lassen, ansonsten streichen Sie den Topfinhalt noch mal durch ein Sieb.



Uhrenturm

Fortsetzung:

Scharfe Maissuppe für Rissen
(Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfurum



Jetzt spülen Sie die Korianderblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln bevor Sie sie gegebenenfalls mit einem großem Küchenmesser in Streifen schneiden. Dann füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Suppenteller oder Frühstücksteller, geben jeweils 1 Esslöffel von dem beiseite gestellten Mais darauf und streuen das Koriandergrün über die Suppe. Zum Schluss beträufeln Sie die Maissuppe noch mit etwa 1 Esslöffel Trüffelöl und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir schlagen auch gern noch etwas Schlagfix an und geben einen Klecks davon auf die Suppe. Außerdem servieren wir als Beilage Fladenbrot oder Tandoori Naan.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr, segne uns und diese Gaben, die wir von deiner Güte nun empfangen, durch Christus unseren Herrn. Amen.

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

Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze (Bezirk Altona, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 10 Portionen

- 1 dünne Stange Lauch / Porree
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Sauerkraut (285 Gramm Abtropfgewicht)
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 2 kleine Chilischoten, getrocknet
- 2 Fleischtomaten, geschält
- 500 Milliliter Gemüsesaft
- 1 Dose Kichererbsen (240 Gramm Abtropfgewicht)
- 2 Kräuterwürfel
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- etwas Tafelsalz
- 1 Schuss Tabasco

Halbieren Sie den Lauch und spülen Sie ihn in der Mitte gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) bevor Sie den Lauch mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen befreien und in halbe Ringe schneiden. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn feine Würfel. Danach lassen Sie das Sauerkraut gut in einem Sieb über einem Spülbecken abtropfen und schneiden ihn dann mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Topf und dünsten den Lauch sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze an. Dann bröseln Sie die getrocknete Chili darüber, fügen das Sauerkraut hinzu und lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Zwischendurch rühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel um damit sie nicht anbrennen.

**Fortsetzung:**

Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze (Bezirk Altona, vegan)

Nach der Kochzeit geben Sie die geschälten Tomaten mit in den Topf und zerdrücken die Tomaten mit dem Kochlöffel. Außerdem geben Sie bitte den Gemüsesaft und die Kichererbsen hinzu. Jetzt rühren Sie noch den Kräuterwürfel und das Tomatenmark mit dem Kochlöffel ein, füllen den Topf mit etwa 1,5 Liter Wasser auf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Tabasco ab bevor Sie sie nochmal aufkochen lassen.

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

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat."

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

Scharfe Mock Duck Suppe für
Sülldorf (Bezirk Altona, vegan)

Bild: Unikum



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Mock Duck (falsche Ente)
3 Chilischoten, rot
3 Frühlingszwiebeln
100 Gramm Austernpilze
2 Esslöffel weißes Mehl
1/2 Bund Thai-Basilikum, ersatzweise normales Basilikum
3 Zehen Knoblauch
1 Dosen Kokosmilch
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Speiseöl zum Braten
3 Esslöffel Vegane No Fish Sauce
2-3 Esslöffel Chilisauce, scharf

Außerdem zum Marinieren:

4 Esslöffel Sojasoße
2 Teelöffel Majoran
2 Teelöffel Kreuzkümmel
2 Teelöffel Oregano

Spülen Sie das Mock Duck mit kaltem Wasser ab, lassen Sie den Fleischersatz in einem Sieb gut abtropfen und geben Sie ihn in eine Schüssel in dem Sie das Mock Duck marinieren (siehe Tipps). Danach schneiden Sie den Fleischersatz in feine Streifen schneiden, schneiden die Chilischoten in dünne Ringe. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und befreien die Frühlingszwiebeln mit einem Küchenmesser von den Stielansätzen bevor Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden (auch das Grüne).

Nun putzen Sie die Austernpilze (siehe Tipps) und schneiden sie in Streifen oder Würfel. Dann schneiden Sie auch das Thai-Basilikum (ersatzweise normaler Basilikum) in feine Streifen und ziehen die Knoblauchzehen ab bevor Sie den Knoblauch in Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten zuerst die falsche Ente (Mock Duck) darin bei großer Hitze portionsweise an und wenden ihn zwischendurch mit einem Kochlöffel. Wenn der Fleischersatz von allen Seiten angebraten ist nehmen Sie ihn bitte mit einer Schöpfkelle aus dem Topf und lagern das Mock Duck in einer Auflaufform im 80 Grad Celsius warmen Backofen zwischen.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Scharfe Mock Duck Suppe für
Sülldorf (Bezirk Altona, vegan)

Bild:
Wikimedia

Jetzt mischen Sie den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in einer Schüssel mit den Chilistreifen und 3 Esslöffel Vegane No Fish Sauce, geben die Zutaten in den Topf in dem Sie das Mock Duck angebraten haben und erhitzen sie. Dann fügen Sie die Austernpilze, 2 - 3 Esslöffel scharfe Chilisauce, Kokosmilch (vor dem Öffnen kräftig schütteln), die Gemüsebrühe und das angebratene Mock Duck dazu und lassen die Zutaten im Topf bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten köcheln. Nach den 5 Minuten geben Sie die Basilikum streifen (etwas zum Garnieren aufheben) dazu und kochen den Topfinhalt nochmal etwa 1 Minute.

Nach der Zubereitung richten Sie die scharfe Mock Duck Suppe mit garniert mit den Basilikum streifen in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

Unsere Tipps:

Wir servieren, obwohl es eine Suppe ist, gerne etwas Jasmin Reis (Duftreis) als Beilage dazu. Damit können Sie diejenigen, die nicht so scharf essen wollen, sich die Schärfe etwas mildern, indem sie ab und zu etwas von dem Reis essen.

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 weißes 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.

Mock Duck ist leider sehr süß! Spülen Sie ihn deshalb am besten vor dem Gebrauch mit kaltem Wasser ab, lassen Sie das Produkt in einem Sieb abtropfen und geben Sie es in eine Schüssel. Danach marinieren (mit Gewürzen mischen) Sie die 250 Gramm Fleischersatz mit 2 Esslöffel Sojasoße, 1 Teelöffel Majoran, 1 Teelöffel Kreuzkümmel, 1 Teelöffel Oregano, decken den Mock Duck mit Klarsichtfolie ab und lassen ihn im Kühlschrank zwei Stunden gut Durchziehen. Danach braten Sie ihn in einer Pfanne mit heißem Speiseöl (2 Esslöffel) durch und verarbeiten das Produkt weiter.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Du gibst, o Gott, uns Speis und Trank,
Gesundheit, Kraft und Leben.
Wir nehmen hin mit frohem Dank,
auch was du jetzt gegeben."

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Scharfe Nudelsuppe für Eidelstedt
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 3 Portionen

300 Gramm Nudeln (ohne Ei)
50 Gramm Suppengemüse, auch gefroren
1 Esslöffel Curryöl
1 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Bund Petersilie
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, zupfen Sie die Petersilienblättchen von den Stängeln und schneiden Sie sie danach mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser grob klein.

Danach schneiden Sie das Suppengemüse mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner, erhitzen Sie das Olivenöl und das Curryöl in einem Topf und braten Sie das Gemüse bei großer Hitze etwas an. Dabei verrühren Sie den Topfinhalt bitte ab und an mit einem Kochlöffel damit das Suppengemüse nicht verbrennt und überall angebraten wird.

Nun rühren Sie die zerkleinerte Petersilie mit einem Kochlöffel unter das Suppengemüse und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab bevor Sie die Nudeln in die Brühe geben. Dann würzen Sie die Suppe vorsichtig mit Tafelsalz und Pfeffer (Vorsicht mit dem Pfeffer, da das Curryöl schon sehr würzig ist!) Jetzt lassen Sie die Suppe so lange bei großer Hitze köcheln, bis die Nudeln al dente (weich) sind.

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

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Guter Gott, mit dem Essen, das du uns heute gibst,
zeigst du, dass du uns liebst.
Schenke allen Menschen auf dieser Welt,
was ihnen zum Leben fehlt."

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



Bild: Ulfurum

Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge 4 Portionen

- 1 mittel-große Zwiebel
- 5 Zweige Rosmarin
- 250 Gramm Knollensellerie
- 2 kleine Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 100 Gramm Margarine
- 40 Gramm weißes Mehl
- 150 Milliliter Weißwein, trocken (oder hellen Traubensaft)
- 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Milliliter Schlagfix (Sahneersatz)
- 1 Chilischote, grüne
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Muskat

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen sie einmal kurz ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerie, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein viertel befreien Sie jetzt mit dem großem Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie die Chilischoten bitte in Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 100 Gram Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig (dabei sollten Sie gelegentlich mit einem Kochlöffel rühren damit die Beiden Zutaten nicht anbrennen). Jetzt geben Sie die Selleriewürfel und die Möhrenwürfel mit in den Topf und braten das Gemüse kurz mit an. Danach gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe, verschließend den Topf mit einem Deckel und lassen die Suppe bei großer Hitze etwa 20 Minuten köcheln, bis der Sellerie und die Möhren weich sind aber noch Biss haben gar sind. Wenn der Topfinhalt droht überzukochen reduzieren Sie die Hitze bitte und entfernen den Deckel.



Bier-Uhr-Turm

**Fortsetzung:**

Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Während der Kochzeit spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Rosmarinnadeln von den Zweigen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser sehr fein. Dann verrühren Sie das weiße Mehl mit etwas Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und rühren das Gemisch zur Bindung unter die Suppe. Den restlichen Weißwein (oder Traubensaft) gießen sie auch mit in den Topf und fügen den gehackten Rosmarin sowie die Chilistreifen hinzu. Dann lassen Sie die Rosmarinsuppe bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren mit dem Kochlöffel noch etwa 10 Minuten leicht köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Standmixer, bis sie schön sämig wird. Anschließend lassen Sie die scharfe Rosmarinsuppe bitte noch einmal kurz aufkochen lassen.

Nebenbei schlagen Sie den Schlagfix in einer Schüssel mit einem Mixer halb-steif und rühren den Sahneersatz nach den 10 Minuten unter die Suppe.

Jetzt richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die scharfe Rosmarinsuppe Ihren Gästen mit je zwei Stückchen frischen Fladenbrot oder Tandoori Naan als Frühstückssuppe oder Vorspeisensuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Kommt zu Tisch,
froh und frisch
essen wir das Brot.
Gott hat uns beschert,
was das Herz begehrt,
leiden keine Not.
Segne, Vater, uns das Brot!"

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

Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

280 Gramm Petersilienwurzeln
 2 Schalotten
 1 Knoblauchzehe
 60 Gramm Margarine
 100 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
 500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 300 Milliliter pflanzliche Sahne
 1/2 Bund Petersilie
 etwas Tafelsalz

Bild:
 Urtum



Schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst mit einem Sparschäler am unteren Ende und dann am oberen Ende rundherum gründlich ab. Danach entfernen Sie mit dem Sparschäler noch die Enden der Petersilienwurzeln und spülen das Gemüse kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Petersilienwurzeln gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie die Petersilienwurzeln mit einem großem Küchenmesser in Scheiben.

Dann ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und braten erst die Schalottenwürfel und dann die Petersilienwurzel leicht bei mittlerer Hitze an (bitte lassen Sie die Zutaten nicht braun werden und rühren Sie sie ab und an mit einem Kochlöffel um). Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und der Gemüsebrühe ab, geben dann den Knoblauch hinzu und salzen die Suppe. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer bis großer Hitze köcheln (wenn der Topf droht überzukochen reduzieren Sie die Hitze einfach. Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf.

Anschließend spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem großem Küchenmesser oder einem Wiegemesser fein hacken.

Fortsetzung:

Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für
Harvestehude (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ulfarum



Jetzt pürieren Sie die Suppe schön schaumig und würzen sie wenn nötig nochmal mit den Gewürzen nach. Dann geben Sie 2/3 der Suppe mit einer Schöpfkelle in die Suppenschalen, in er restlichen Schaumsuppe geben Sie die klein geschnittene Petersilie und pürieren sie nochmal kräftig. Danach gießen Sie die jetzt leicht grüne Suppe vorsichtig mit der Schaumkelle auf die weiße Suppe und servieren die Schaumsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir haben zu dieser Suppe ein frisches, selbst gebackenes Weißbrot serviert.

Sie können bei der Schaumsuppe übrigens auch etwas Spinat mit zu pürieren, um die Farbe noch intensiver zu machen und das Süsschen nicht zu sehr nach Petersilie schmecken zu lassen.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Mal ess' ich Kartoffeln, mal esse ich
pflanzlichen Quark, mit den Gaben der
Natur werd' ich groß und stark.
Drum bitt' ich dich Gott heut' um eines nur:
Schütze und erhalte die Natur."

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

Schmelzkäse - Gemüse - Suppe für
Hoheluft-West (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 6 Portionen

- 4 Zwiebeln, klein geschnittene
- 3 Stangen Lauch/Porree
- 500 Gramm Möhren
- 500 Gramm Pilze (frische oder Dose), in Scheiben geschnittene
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 Portionen Veganer Schmelzkäse (siehe Tipps)
- 2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Rapsöl

Putzen Sie zuerst die Pilze (siehe Tipp) und schneiden Sie sie in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Lauchstangen, spülen sie einmal gründlich in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen mit einem großem Küchenmesser die Stielansätze von dem Lauch und schneiden die Stangen dann in Ringe. Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie in Würfel bevor Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Danach geben Sie die Möhren, die Pilzwürfel und die Lauchringe mit in den Topf und mischen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch bevor Sie sie etwas anbraten. Wenn die Zutaten etwas angebraten sind (aber nicht schwarz sind) gießen Sie die Gemüsebrühe in den Topf und lassen das Gemüse gar kochen (es soll möglichst noch etwas bis haben damit das Gemüse noch Nährstoffe enthält).

Fortsetzung:

Schmelzkäse - Gemüse - Suppe für
Hoheluft-West (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ulfarum



Sobald die Zutaten gar sind rühren Sie den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp) und die pflanzliche Sahne mit einem Kochlöffel in den Topfinhalt und würzen die Suppe nach Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer.

Zum Schluss richten Sie die Schmelzkäse - Gemüse - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentellern an servieren sie Ihnen Gästen.

Unsere Tipps:

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 weißes 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.

Veganer Schmelzkäse

schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

4 Mittel-große Kartoffeln, festkochende
1 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
60 Gramm Cashewkerne
2 Esslöffel Pflanzenmargarine
6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken (Edelhefeflocken)
2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Schmelzkäse - Gemüse - Suppe für
Hoheluft-West (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ulfkum



Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durchrühren, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse sich ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Heute habe ich doch vergessen,
dir zu danken vor dem Essen!
Magen voll - und Teller leer,
so danke ich dir halt hinter her.
Amen.

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

Schokoladensuppe für Lokstedt
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1.000 Milliliter pflanzliche Milch
- 3 Esslöffel braunen Zucker
- 1 Paket Puddingpulver (Schokoladengeschmack, vegan)
- 1 Esslöffel Kakao
- 1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

ein paar Minze oder Zitronenmelisse Blättchen (zum Ausgarnieren)

Geben Sie 100 Milliliter pflanzliche Milch in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit dem Puddingpulver, dem braunen Zucker, etwas Kakao und Tafelsalz.

Dann geben Sie die restliche pflanzliche Milch in einen Topf und erhitzen. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren langsam das angerührte Puddingpulver mit Schneebesen in den noch kochend heißem Topfinhalt. Anschließend lassen Sie die pflanzliche Milch noch einmal kurz aufkochen.

Nebenbei spülen Sie die Minze oder die Zitronenmelisse mit kaltem Wasser ab, zupfen die Blättchen von den Stängel, legen sie auf das Küchenpapier und tupfen die Blättchen trocken.

Wenn die Suppe durch das Puddingpulver schön gebunden ist geben Sie sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller. Danach garnieren Sie die Schokoladensuppe mit der Minze oder der Zitronenmelisse aus (geben Sie je ein Blättchen auf die Suppe) und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

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



Bild: Ulfurum

Schokonudelsuppe für Niendorf
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Suppennudeln
1 1/2 Liter Wasser
2 Esslöffel braunen Zucker
200 Gramm vegane Zartbitterschokolade

Außerdem:

eventuell Zimt, Kakao, Nüssen, Trockenobst oder frischem Obst (siehe Tipps)
ein paar Minze Blättchen (oder Zitronenmelisse)

Geben Sie 1 1/2 Liter in einen Topf und bringen Sie das Wasser auf einer Kochstelle zum Kochen. Dann geben Sie den braunen Zucker dazu, rühren den Topfinhalt einmal mit einem Schneebesen durch und lassen lösen den Zucker auf. Nun geben Sie die Nudeln mit in den Topf und kochen sie darin etwa 3 Minuten länger als auf der Packung angegeben ist. Anschließend hacken Sie die Schokolade mit einem großem Küchenmesser klein, geben die Stücke in den Topf und verrühren die Zutaten noch einmal mit dem Schneebesen, bis eine dickflüssige Suppe entsteht.

Nun richten Sie die Schokonudelsuppe mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an. Dann spülen Sie schnell noch die Minze oder die Zitronenmelisse mit kaltem Wasser ab, tupfen sie mit dem Küchenpapier trocken und garnieren die Schokonudelsuppe mit den Blättchen aus bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unser Tipps:

Das Gericht können Sie noch mit Zimt, Kakao, Nüssen, Trockenobst oder frischem Obst (das Sie mit kaltem Wasser abspülen, trocken reiben und mit einem großen Küchenmesser klein schneiden) verfeinern. Vor allem Bananen eignen sich sehr gut.

Wenn Sie in wenig Wasser genügend wasserentziehende Zutaten verwenden, wird die Suppe logischerweise fest - es ergibt sich eine Art Nudelauflauf.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben,
alles, was wir haben,
kommt, o Herr von dir.
wir danken dir dafür!

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



Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
- 1 1/2 Rettiche, schwarze
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch, in Röllchen

Bei schwarzen Rettich (bis auf bei schwarzen Winter-Rettich) müssen Sie bei keinem Rettich vor der Zubereitung die Schale entfernen. Allerdings sollten Sie dann auf jeden Fall auf Bio-Qualität zurück greifen und die Schale vor dem Zubereiten gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen!

Wenn Sie keine Bio-Qualität gekauft haben Spülen Sie jetzt den schwarzen Rettich unter kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich ab und schneiden danach den Rettich in kleine Würfel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in klein Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind kein Gemüse sondern Knollen) mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden sie in Würfel.

Bild: Ulfkum



Fortsetzung:

Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ullrich



Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Topf und braten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Wenn die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu, rühren den Topfinhalt nochmal gut durch und braten die Kartoffeln auch kurz an. Anschließend löschen Sie die Zutaten im Topf mit Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und lassen sie etwas einkochen. Dann geben Sie die Gemüsebrühe mit in den Topf, verschließen ihn mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln bis die Kartoffeln weich sind. Nach der Kochzeit würzen Sie die Rettichsuppe mit Pfeffer und Salz.

Nun geben Sie den Rettich in die Suppe geben und kochen den Topfinhalt nochmals 10 Minuten bei mittlerer Hitze bis der Rettich weich ist (aber noch bis hat damit noch Nährstoffe enthalten sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die pflanzliche Sahne hinzu und lassen die Rettichsuppe nochmal bei großer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel (damit die Suppe nicht anbrennt) aufkochen. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte nebenbei mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden mit einem großem Küchenmesser feine Schnittlauchröllchen ab.

Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppentassen oder Suppentellern an, geben zum garnieren die Schnittlauchröllchen auf die Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

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

Schwarzer Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe für Schnelsen (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rettiche, schwarz (eventuell BIO Qualität)
2 mittel-große Pastinaken
1/2 Kopf Blumenkohl
2 Frühlingszwiebeln
200 Milliliter Soja- beziehungsweise Hafersahne
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
2-3 Esslöffel Rapsöl
1 /2 Teelöffel Muskat
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

eventuell Kresse oder Crèmefine zum Garnieren

Bei schwarzen Rettich (bis auf bei schwarzen Winter-Rettich) müssen Sie bei keinem Rettich vor der Zubereitung die Schale entfernen. Allerdings sollten Sie dann auf jeden Fall auf Bio-Qualität zurück greifen und die Schale vor dem Zubereiten gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen!

Wenn Sie keine Bio-Qualität gekauft haben Spülen Sie jetzt den schwarzen Rettich unter kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste gründlich ab und schneiden danach den Rettich in kleine Würfel. Anschließend schälen Sie die Pastinake wie eine Möhre mit einem Sparschäler rundherum ab. Danach schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser (Gemüsemesser) die Kappe (den oberen Teil der Pastinake) ab und spülen das Gemüse mit kaltem Wasser ab. Nun spülen Sie auch die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebel mit einem großem Küchenmesser in Ringe.

Dann lösen Sie vom Blumenkohlkopf die Äußeren Blätter mit dem großem Küchenmesser ab, schneiden den Stielansatz (Strunk) am Ansatz ab und trennen den Blumenkohl in kleine Mundgerechte Röschen die sie danach bitte in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Bild: Ulfkum



Fortsetzung:

Schwarzer Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe
für Schnelsen (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Beet
Wurtem

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem ausreichend großem Topf und schwitzen das Gemüse darin bei großer Hitze unter öfteren Rühren mit einem Kochlöffel ein paar Minuten an. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und rühren so lange, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

Wenn die Flüssigkeit im Topf verdampft ist geben Sie bitte die Gemüsebrühe dazu und lassen die Flüssigkeit wieder etwa 15 - 20 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist (aber noch etwas bis hat damit noch Nährstoffe vorhanden sind). Nach der Kochzeit gießen Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach schmecken Sie die Suppe noch mit Pfeffer, Tafelsalz und Muskat ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die schwarze Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Eventuell können Sie die Suppe vor dem Servieren auch noch mit etwas kalt abgespülter und vom Beet geschnittener Kresse und einen Klecks Crème fine servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten, der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

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

Schwarzwurzelsuppe für Stellingen (Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Menge: 3 Portionen

- 6 Esslöffel Zitronensaft
- 450 Gramm Schwarzwurzeln, frisch oder aus dem Glas
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Esslöffel Margarine
- 500 Milliliter Gemüsebrühe, Instand (vegan)
- 375 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)
- 3 Esslöffel Crèmefine
- 2 Esslöffel Walnüsse, gehackt
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1/2 Teelöffel Muskat
- 2 Teelöffel braunen Zucker

Außerdem:

eventuell ein Paar Gummihandschuhe:

Schwarzwurzel putzen:

Wenn Sie frische Schwarzwurzeln verwenden ziehen Sie zum putzen bitte die Handschuhe an (denn der austretende Milchsaft der Schwarzwurzeln verfärbt die Hände und hinterlässt klebrige Spuren). Danach schälen Sie die Wurzeln mit einem Sparschäler, schneiden sie in etwa 3 Zentimeter lange Stücke und geben die Schwarzwurzelstücke in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Außerdem geben Sie bitte in das Wasser 4 Esslöffel Zitronensaft (die Säure im Wasser verhindert das die weißen, geschälten Stangen schnell wieder braun werden).

Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze unter gelegentlichen Rühren mit einem Kochlöffel glasig. Nun gießen Sie die Schwarzwurzeln durch ein Sieb über einem Spülbecken ab (legen ein paar Stücke zum späteren Garnieren beiseite), geben die Schwarzwurzelstücke zum kurzen mitdünsten mit in den Topf, rühren die Zutaten im Topf nochmal mit dem Kochlöffel durch und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwa 15-17 Minuten köcheln, bis die Schwarzwurzeln schön weich sind. Nach der Kochzeit fügen Sie die pflanzliche Milch und die Crèmefine hinzu und pürieren das Ganze mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Anschließend erhitzen Sie die Suppe erneut und schmecken sie mit den restlichen 2 Esslöffel Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und braunen Zucker ab.



Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Schwarzwurzelsuppe für Stellingen
(Bezirk Eimsbüttel, vegan)

Bild: Ulfurum



Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, garnieren sie mit den Walnüssen und den beiseite gelegten Schwarzwurzelstücken und servieren die Schwarzwurzelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

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

Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe für die Davidwache (Spielbudenplatz/Davidstraße, St. Pauli, vegan)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Knollensellerie
 600 Milliliter Wasser
 10 Blätter Estragon
 nach eigenem Belieben Tafelsalz
 etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
 1 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
 1 Teelöffel Kardamompulver
 1 Teelöffel Korianderpulver
 200 Gramm Maronen (Esskastanien)
 300 Gramm Kichererbsen
 nach eigenem Belieben 1/2 Teelöffel Muskatnuss, frisch gerieben oder gemahlen

Schlitzten Sie die Maronen zuerst mit einem kleine Küchenmesser kreuzweise ein. Etwa 1/2 Zentimeter sollte der Einschnitt lang sein und natürlich bis an das Fruchtfleisch reichen damit die Maronen gleichmäßig gar werden. Dann geben Sie die Esskastanien in ein kleinen Topf, füllen den Topfinhalt mit so viel Wasser auf das die Maronen bedeckt sind und garen die Esskastanien für etwa 20 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze (sie können die Hitze beim kochen reduzieren damit das Wasser nicht überkocht). Sobald die Schale der Maronen an den Einkerbungen weit aufgeplatzt ist sind die die Esskastanien gar und Sie können sie durch ein Sieb abgießen (abseihen) und mit kaltem Wasser abschrecken (damit die Maronen nicht weiter garen). Anschließend entfernen Sie die Schale bitte mit dem kleinen Küchenmesser.

Während der Kochzeit (oder danach) können Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser abspülen. Dann entfernen eventuelle Erdreste mit einer Gemüsereibe und rieben Sie die Knollen kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach entfernen die Schale mit einem großem Sparschäler und schneiden Sie den Sellerie mit einem großem Küchenmesser in Viertel und schneiden die Viertel in kleine Stücke. Nun geben Sie die Selleriestücke in einen großen Kochtopf und bedecken sie mit Wasser. Dann geben Sie noch den Estragon, das Tafelsalz und die Gewürze mit in den Topf und kochen den Sellerie etwa 10 Minuten bei geschlossenem Deckel weich (er sollte aber noch etwas bis haben damit das Wurzelgemüse noch Nährstoffe hat).



**Fortsetzung:**

Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe für die Davidwache (Spielbudenplatz/Davidstraße, St. Pauli, vegan)

Wenn die Maronen von der Schale befreit sind können Sie sie jetzt mit dem großen Küchenmesser in Stücke schneiden und, wenn der Sellerie weich ist, mit in den Topf geben. Dann pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und geben danach die Kichererbsen dazu, pürieren diese aber bitte nicht mit. Nun erhitzen Sie die Suppe noch einmal.

Anschließend richten Sie die Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen die Vorspeise beziehungsweise Frühstückssuppe mit frisch geriebene oder gemahlene Muskatnuss und servieren sie Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Die Menge reicht übrigens für 4 Portionen/Personen als Vorspeise. Als Hauptgericht ist die Suppe für 2 Personen ausreichend.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

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

Selleriecremesuppe für Alsterdorf
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1/2 Knolle Sellerie
- 2 große Möhren
- 1 kleine Petersilienwurzeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 mittel-große Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Selleriegrün
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- 3 Esslöffel Sojacreme (oder anderen pflanzlichen Sahneersatz wie zum Beispiel Hafersahne)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- etwas Wasser

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab (werfen ihn aber bitte nicht weg) und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser halbieren und eine Hälfte für ein anderes Rezept zur Seite legen. Die andere Hälfte des Sellerie schneiden Sie bitte mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Wenn Sie mit dem Würfeln fertig sind spülen Sie bitte noch das Selleriegrün mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und schneiden es mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

Nun schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst am unteren Ende, dann am oberen Ende mit einem Sparschäler rundherum ab. Danach entfernen Sie noch mit dem Sparschäler die Enden, spülen die Wurzeln mit kaltem Wasser ab und schneiden die Petersilienwurzeln mit einem großem Küchenmesser ebenfalls in Würfel.

Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben das Gemüse mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden die Möhren auch in Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und würfeln beide Zutaten.



Bild: Ulfharm

Fortsetzung:

Selleriecremesuppe für Alsterdorf
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild:
Lithium

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einen größeren Topf und dünsten darin die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig. Danach geben Sie erst den Sellerie, die Möhren und die Petersilienwurzel dazu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und lassen die Zutaten kurz bei großer Hitze schmoren. Anschließend füllen Sie den Topf mit Wasser auf, so dass das Gemüse gut 5 Zentimeter mit Wasser bedeckt ist und geben die Suppenwürze oder die Instandbrühe dazu.

Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen, bis das Gemüse weich ist aber noch etwas Biss hat (damit noch Nährstoffe enthalten sind). Dann geben Sie das fein gehackte Selleriegrün dazu geben und pürieren die Suppe mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Sollte die Suppe zu dick sein können Sie übrigens einfach noch ein wenig Wasser dazu geben.

Nach dem Pürieren schmecken Sie die Selleriecremesuppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab und rühren die Sojacreme mit einem Kochlöffel unter. Dann richten Sie den Topfinhalt in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unsere Tipps:

Diese Suppe schmeckt recht deftig und sollte möglichst schön dickflüssig sein.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Allen gibt er Speise und Trank,
für alle sage ich: Gott sei Dank!

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

Selleriesuppe für Barmbek-Süd
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Knolle Sellerie
150 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)
40 Gramm Margarine
1250 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
1 Sellerie, das Grün davon
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1-2 Esslöffel Zitronensaft

Bild:
Uhrturn



Mapecl Stories (Kurzgeschichte): <https://mapecl-stories.tumblr.com>

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab (bewahren ihn aber für die spätere Verwendung auf) und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser achtel nun in grobe Stücke. Jetzt spülen Sie das Selleriegrün mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken das Grün mit einem großem Küchenmesser klein.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und schneiden die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) in gleichgroße Würfel.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

**Fortsetzung:**

Selleriesuppe für Barmbek-Süd
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Selleriestücke mit den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern an. Dann geben Sie die Kartoffelwürfel mit in den Topf und gießen den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe auf bevor Sie die Zutaten etwa 2-3 Minuten bei großer Hitze garen. Danach pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab und geben das gehackte Selleriegrün hinzu und rühren es mit einem Kochlöffel unter die Suppe. Dann wird die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abgeschmeckt und mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen angerichtet.

Zum Schluss servieren Sie die Selleriesuppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Gott will uns speisen,
Gott will uns tränken,
nun lasst uns still die Augen senken

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

Selleriesuppe mit Rotwein oder Traubensaft für
Dulsberg (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 5 Portionen

1 Knollensellerie, klein
400 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
1/2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
etwas Wasser
etwas Tafelsalz oder 1 Gemüsebrühwürfel

Außerdem:

eventuell 3 Kartoffeln (mehlig kochend)

Spülen Sie den Sellerie zuerst mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie eventuellen groben Schmutz mit einer Gemüsereibe und reiben Sie die Knollen dann mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Danach schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser den Blattansatz ab und entfernen gegebenenfalls vorhandene Wurzelreste. Die Schale können Sie anschließend mit einem großen Sparschäler entfernen bevor Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser achtel nun grob zerkleinern.

Nach der Vorbereitung geben Sie den Sellerie in einen Topf, bedecken ihn knapp mit Wasser und kochen das Gemüse, bis es weich ist aber noch bis hat (damit noch Nährstoffe im Gemüse sind). Während der Sellerie kocht geben Sie 400 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) in einen weiteren kleinen Topf und reduzieren ihn bei großer Hitze leicht siedend, bis noch etwa die Hälfte des Weins/Traubensaft vorhanden ist. Anschließend zerkleinern den Topfinhalt mit einem Pürierstab etwas, geben den Wein/Traubensaft und die pflanzliche Sahne dazu und salzen die Suppe beziehungsweise geben den Gemüsebrühwürfel dazu.

Bild: Unikum



Fortsetzung:

Selleriesuppe mit Rotwein oder Traubensaft für
Dulsberg (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild:
Lithium

Wenn Sie wollen können Sie die 3 geschälten und in grobe Würfel geschnittenen Kartoffeln in der Suppe mitkochen und dann pürieren.

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

Unsere Tipps:

Die Rotweinselleriesuppe kommt bei unseren Gästen verschieden gut an. Manche sind begeistert, anderen schmeckt sie gar nicht. Jedenfalls ist es ein sehr gesundes Gericht (vor allem wenn man den Alkohol weg lässt).

Tischgebet für die Kinderkirche:

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,
für alles Gute Lob und Dank.
Du gabst, du willst auch künftig geben.
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

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

Senfsuppe für Eppendorf
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Mühlen Hack
- 2 Esslöffel Speiseöl
- 2 Peperoni, feurig-scharfe
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Paket Tomaten, gestückelte (zum Beispiel Tomato al Gusto arrabiata, 370 Gramm)
- 300 Milliliter Tomatensaft
- 200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 kleine Dosen Mais, (425 Milliliter)
- 3 Esslöffel Senf, scharfer
- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Lassen Sie als erstes die Peperoni in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie sie dann in Ringe. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig und geben das vegane Hack (Mühlen Hack) hinzu. Nun verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten das vegane Hackfleisch im Topf bei großer Hitze krümelig. Dabei verrühren Sie den Fleischansatz bitte immer mal wieder mit einem Kochlöffel (damit der Topfinhalt nicht anbrennt).

Wenn das Mühlen Hack krümelig ist geben Sie die Peperoniringe, die gestückelten Tomaten, den Tomatensaft, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark dazu, lassen die Suppe einmal aufkochen, reduzieren die Hitze etwas und garen die Senfsuppe etwa 15-20 Minuten mit geschlossenem Deckel.

Während der Kochzeit geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen bevor Sie ihn in den Topf geben und kurz mit erhitzen. Anschließend schmecken Sie den Topfinhalt mit Senf, Agavendicksaft, Tafelsalz und Pfeffer ab und richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentassen oder Suppentassen an.



Binnenturm

Fortsetzung:

Senfsuppe für Eppendorf
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Blick Uhrturn



Zum Schuss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe Ihren Gästen und reichen nach Wunsch ein paar Stücke frisches Baguette , Fladenbrot oder Tandoori Naan als Beilage.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

O Gott, von dem wir alles haben,
wir danken dir für diese Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst.
O segne auch, was du uns gibst.

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

Serbische Kartoffelsuppe für Fuhlsbüttel (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend
 3 Spitzpaprikaschoten, rot
 2 Möhren
 1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
 3 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)
 4 Gemüsezwiebeln
 2 Zehen Knoblauch
 500 Gramm Mühlen Hackfleisch(vegan)
 1 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß
 1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
 1 Teelöffel Thymian
 etwas Tafelsalz
 3 Esslöffel Olivenöl

Außerdem:

etwas Fladenbrot, Tandoori Naan, frisches Landbrot oder Weißbrot.

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Dann 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 mit dem großem Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie mit kaltem Wasser ab und schneiden sie ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend geben Sie die vorbereiteten Zutaten in ein Topf, fügen die Gemüsebrühe hinzu und bringen den Topfinhalt zum kochen. Außerdem geben Sie die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter mit in den Topf, decken in mit einem Deckel ab und lassen die Suppe zugedeckt in etwa 25 Minuten gar kochen.

Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach geben Sie das vegane Mühlen Hack hinzu und braten es bei großer Hitze krümelig. Dabei müssen Sie bitte immer mal wieder das vegane Hack mit einem Pfannenwender auseinander drücken.



Bild: Unikum

Fortsetzung:

Serbische Kartoffelsuppe für Fuhlsbüttel
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild: Ulfurum



Wenn der Fleischersatz beginnt braun zu werden bestäuben Sie ihn mit dem Paprikapulver edelsüß und rosenscharf und rühren die Gewürze mit dem Pfannenwender unter. 5 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie das Mühle Hack in die Suppe und schmecken den Topfinhalt noch mit Thymian und etwas Tafelsalz ab.

Zum Schluss richten Sie den deftigen Eintopf mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren ihn Ihren Gästen an kalten Herbst- oder Wintertage als Hauptspeise.

Unser Tipps:

Als Beilage empfehlen wir etwas Fladenbrot, Tandoori Naan, frisches Landbrot oder Weißbrot.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Sommersuppe für Groß Borstel
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 3 große Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Stange Lauch/Porree
- 2 Esslöffel Margarine
- 750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 100 Milliliter Schlagfix
- 3 Esslöffel Dill, gehackter

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem großem Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden den Lauch danach in halbe Ringe (sie haben den Lauch halbiert, deshalb schreiben wir nicht ganze Ringe).

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Topf und braten erst die Kartoffelwürfel, dann den Lauch bei mittlerer Hitze leicht an. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte mit einem Kochlöffel um (damit alle Zutaten leicht angebraten werden). Anschließend löschen Sie das Ganze mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe etwa 15 Minuten mit verschlossenem Deckel kochen.

Zwischendurch spülen Sie bitte den Dill mit kaltem Wasser ab, zupfen die Dillspitzen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser klein.

Nach der Kochzeit können Sie die Suppe eventuell noch mit einem Pürierstab ganz leicht pürieren. Dann ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen die Zutaten noch einmal etwa 5-6 Minuten im Topf ziehen bevor Sie die Suppe mit Schlagfix verfeinern und mit dem Dill bestreuen.



Binnenturm

Fortsetzung:

Sommersuppe für Groß Borstel
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild: Ulfkum



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

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir haben hier den Tisch gedeckt,
doch nicht mit unsren Gaben.
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,
kommt alles, was wir haben.

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

Spargelcremesuppe für Hohenfelde
(Bezirk Hamburg-Nord, MIT BILD, vegan)

Menge: 6 Portionen

250 Gramm Spargel, weiß
250 Gramm Spargel, grün
1 1/2 Liter Wasser
1 Teelöffel, gestrichen, brauner Zucker
60 Gramm Margarine
40 Gramm weißes Mehl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Weißwein oder Zitronensaft
7 Gramm Ei-Ersatz
50 Milliliter Mineralwasser
4 Esslöffel Soja Sahne (oder andere pflanzliche Sahne)

Außerdem:

150 Gramm Fregola Sepia (als Garnitur für einen schönen Farbkontrast)
1/2 Zitrone

Schälen Sie den weißen Spargel vom Kopf her (aber bitte lassen Sie die Köpfe dran, die sind das beste am Spargel), schneiden Sie die holzigen Enden ab und spülen Sie die Stangen mit kaltem Wasser ab. Danach schälen Sie den Grünen Spargel vom Kopf bis zur Mitte (und lassen auch hier den Kopf ungeschält) und spülen auch die Stangen mit kaltem Wasser ab und entfernen die holzigen Enden mit einem großem Küchenmesser. Nun schneiden Sie die Spargelstangen in etwa 3 Zentimeter lange Stücke. Danach geben Sie die Spargelschalen und die Enden in einen Topf mit 1,5 Liter Wasser, lassen den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen und lassen ihn etwa 20 Minuten auskochen. Nach der Kochzeit gießen Sie den Sud (Flüssigkeit) durch ein Sieb ab (abseihen), entsorgen die Zutaen im Sieb, fangen den Sud aber bitte auf.

Nebenbei setzen Sie bitte einen kleinen Topf mit Salzwasser auf, bringen den Topfinhalt zum Kochen und kochen die Fregola Sepia nach Packungsanleitung al dente.

Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden eine Scheibe der Zitrone ab.

Dann schmecken Sie die Flüssigkeit mit Tafelsalz und braunen Zucker ab, geben die Spargelstückchen und die Zitronenscheiben hinein und lassen die Zutaten in etwa 20 Minuten weich kochen. nNach den 20 Minuten Kochzeit gießen Sie die Flüssigkeit wieder durch ein Sieb (Abseihen) und fangen dabei auch den Sud (die Flüssigkeit) auf.



Bild: Ulfkum

Fortsetzung:

Spargelcremesuppe für Hohenfelde
(Bezirk Hamburg-Nord, MIT BILD, vegan)

Bild: Ulfharm



Nebenbei zerlassen Sie 40 Gramm Margarine in dem gleichem Topf (aus der Sie die Flüssigkeit gerade abgegossen haben), sieben das weiße Mehl in die Margarine und braten es etwas an umd eine helle Einbrenne (Mehlschwitze) herzustellen.

Anschließend gießen Sie das Meiste des Spargelsudes (der Spargelflüssigkeit, etwa 1 Liter) unter Rühren mit einem Schneebesen zur Einbrenne und lassen die Suppe etwa 15 Minuten kochen. Nach der Kochzeit salzen und pfeffern Sie die Spargelsuppe, geben den Weißwein oder den Zitronensaft dazu und lassen den Topfinhalt nochmal kurz aufkochen bevor Sie den Topf von der Kochstelle ziehen.

Jetzt verquirlen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit der pflanzlichen Sahne (das geht am besten mit einer Gabel) und verfeinern die Suppe damit. Danach geben Sie die Spargelstücke wieder in den die Spargelcremesuppe. Außerdem zerlassen Sie noch etwa 20 Gramm Margarin in der Suppe und würzen sie bei Bedarf mit Tafelsalz und Pfeffer nach.



Bild: Spargelcremesuppe für Hohenfelde

Ein Dankeschön für die Anregung und das Bild geht an Helmut Schültke!

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Spargelcremesuppe für Hohenfelde
(Bezirk Hamburg-Nord, MIT BILD, vegan)

Bild: Ulfurum



Dann gießen Sie die Fregola Sepia durch ein Sieb und schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Pasta nicht weiter gart). Danach füllen die Spargelcremesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentasse, geben die Pasta als Topping in auf die Suppe und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Fregola Sepia
Pasta mit schwarzer Sepia Tinte

Diese Pasta mit Safran aus Hartweizengriess mit schwarzer Sepia Tinte eignen sich auch hervorragend als Einlage in Brühen und Suppen oder zu Meeresfrüchten.

Kochen Sie die Nudeln dafür in einem kleinen Topf mit Salzwasser nach Pakungsanleitung al dentr (bissfest), Gießen Sie die Pasta durch ein Sieb und Schrecken Sie die Nudeln mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen aber auch nicht kalt werden) bevor Sie die Pasta für einen Farbkontrast als Topping auf das jeweilige Gericht geben.

Bestelllink: <https://www.frischeparadies-shop.de/fregola-sepia.html>
(unbezahlte Werbung)

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Aller Augen warten auf dich, o Herr,
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,
was lebt, mit Segen.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Spinatsuppe für Hoheluft-Ost (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

900 Gramm Spinat, Tiefkühlware
 2 Gemüsezwiebeln
 2 Stücke Ingwer, 3 Zentimeter pro Stück
 4 Knoblauchzehen
 2 kleine Chilischoten
 2 Esslöffel, gestrichen Currypulver
 400 Milliliter Kokosmilch
 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 1 Teelöffel Zucker
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
 2 Esslöffel Speiseöl

Lassen Sie den Spinat über Nacht in einem Sieb über einer Schüssel oder einem Spülbecken auftauen.

Am nächsten Tag ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach schneiden Sie die Chilischoten mit einem großem Küchenmesser in Ringe und schälen den Ingwer (siehe Tipps. Wir nehmen in der Regel ein daumengroßes Stück) bevor Sie den Ingwer mit einem kleinen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Dann erhitzen Sie das Rapsöl in einem ausreichend großen Topf und dünsten erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch glasig. Anschließend der Sie Reihe nach die Chilischoten, den Ingwer und das Currypulver mit in den Topf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und braten sie bei großer Hitze an. Wenn die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel beginnen braun zu werden geben Sie den Spinat (nicht aufgetaut), die Kokosmilch und die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze etwas und lassen die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.

Nach den 15 Minuten pürieren Sie die Spinatsuppe mit einem Pürierstab und schmecken sie danach mit Tafelsalz, etwas Pfeffer und braunen Zucker ab.



Binnenalster-Uhr

fortsetzung:

Spinatsuppe für Hoheluft-Ost
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild: Ulfurum



Zum Schluss verteilen Sie die Spinatsuppe in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,
was lebt, mit Segen.

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

Spitzpaprika - Schalotten - Suppe für Langenhorn (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 5 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Spitzpaprikaschoten
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Zweig Thymian
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel braunen Zucker
- 4 Thymianzweige, zum Garnieren

Außerdem:

ein paar Stücke Fladenbrot, Tandoori Naan oder Baguette

Halbieren Sie die Spitzpaprikaschoten, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, schwitzen die Schalotten und den Knoblauch darin glasig und geben danach die Paprikawürfel dazu und rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch. Die Paprikawürfel dünsten Sie bitte farblos an, löschen die Zutaten danach mit 100 Milliliter Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe bei großer Hitze etwas einkochen (damit der Geschmack der Zutaten in die Brühe übergeht). Nebenbei spülen Sie bitte den Thymianzweig mit kaltem Wasser ab und schütteln ihn kurz trocken. Dann zupfen Sie die Thymianblättchen von den Stängeln und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser etwas kleiner.

Anschließend gießen Sie den Topf mit der restlichen Brühe auf, fügen den Thymian hinzu, bedecken den Topf mit einem Deckel und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Spitzpaprika - Schalotten - Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und braunem Zucker ab.



Binnenalster

Fortsetzung:

Spitzpaprika - Schalotten - Suppe für
Langenhorn (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild: Ulfkum



Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen an, garnieren sie eventuell noch mit etwas Thymian und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Als Beilage können Sie zum Beispiel ein paar Stücke Fladenbrot, Tandoori Naan oder Baguette reichen.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

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

Spitzkohlsuppe für Ohlsdorf
(Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Spitzkohl
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 3 Kartoffeln (mehlig kochend)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Zwiebel
- etwas Kresse
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Becher Crème fine
- 1 Teelöffel Kümmel, zerstoßen

Schneiden Sie vom Spitzkohl als erstes den unteren Stielansatz mit einem großem Messer ab. Dann entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter, vierteln die beiden Kohle der Länge nach und schneiden den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser heraus. Danach hobeln Sie den Spitzkohl bitte mit einer Küchenreibe in eine Schüssel.

Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem ausreichend großem Topf, schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig und geben danach die gewürfelten Kartoffeln dazu. Nachdem Sie die Zutaten ein paar mal mit einem Kochlöffel umgerührt und dann angebraten haben geben Sie bitte 2/3 des gehobelten Spitzkohls hinzu und gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Außerdem würzen Sie den Topfinhalt bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Chilipulver und eventuell etwas zerstoßenem Kümmel. Danach bedecken Sie die Suppe mit einem Deckel und lassen sie auf großer Hitze kochen. Nebenbei erhitzen Sie die restlichen 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne, braten den restlichen Spitzkohl darin hellbraun an und würzen ihn mit den Gewürzen..

Bier-Uhr



Spitzkohlsuppe für Ohlsdorf (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Brot
Uhrturm

Nach 30 Minuten geben Sie die Crèmefine bitte zur Suppe und schlagen den Topfinhalt mit einem Mixstab schaumig auf. Außerdem spülen Sie die Kresse mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit einem kleinen Küchenmesser vom Beet ab.

Jetzt richten Sie die Spitzkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppenteller oder Suppentassen an und dekorieren sie mit der Kresse aus. Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen die Vorspeisensuppe beziehungsweise Frühstückssuppe mit einer kleinen vorgewählten Schüssel gebratenen Kohl.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater unser Essen
segne, Vater unser Brot.
Lass uns jene nicht vergessen,
die da hungernd sind, in Not.

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

Spitzpaprikasuppe für Uhlenhorst (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 3 Portionen

2 Spitzpaprikaschoten, rot, grob zerkleinert
 1 Zwiebel, gewürfelt
 1 Knoblauchzehe
 2 Fleischtomaten, grob zerkleinert
 1 Esslöffel Tomatenmark
 750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

2 Esslöffel Olivenöl

Halbieren Sie die Spitzpaprikaschoten mit einem großem Küchenmesser, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Würfel schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten ebenfalls in Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und schwitzen die Knoblauchwürfel, die Zwiebelwürfel sowie die die Paprikawürfel darin an

Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie bitte die Tomaten, den Knoblauch und das Tomatenmark dazu, verrühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und braten sie bei großer Hitze kurz mit, danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab. Außerdem zerdrücken Sie das Lorbeerblatt in der Hand und geben es mit in die Suppe.

Nach etwa 20 Minuten, wenn die Paprika weich ist aber noch biss hat (damit noch Nährstoffe in der Paprika sind), können Sie die Zutaten mit einem Pürierstab pürieren. Anschließend schmecken Sie die Spitzpaprikasuppe mit den Gewürzen ab und lassen sie noch mal bei großer Hitze aufkochen.

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

Unsere Tipps:

Wir servieren zu dieser Suppe ein frisches Baguette und einen grünen Salat.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen



Bild: Ullmann

Spitzpaprikasuppe mit Rosmarin für
Winterhude (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild:
Uhrturn



700 Gramm Spitzpaprikaschoten
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2 Zweige Rosmarin, frisch
2 Esslöffel Olivenöl
800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
3 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
etwas Tafelsalz
1 Esslöffel Tomatenmark, nach Belieben
2 Esslöffel Crème fine

Halbieren Sie die Paprikaschoten mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Danach schneiden Sie die Paprikaschoten bitte in Streifen. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt von einander in feine Würfel. Außerdem spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken, zupfen die Rosmarinnadeln von den Stielen und hacken sie mit einem großem Küchenmesser fein.

Dann erhitzen Sie das Olivenöl in einem ausreichend großen Topf und dünsten die Zwiebel, den Knoblauch und den Rosmarin darin bei mittlerer Hitze unter Rühren an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Nun fügen Sie die Spitzpaprikastreifen hinzu und dünsten Sie unter Rühren (mit einem Kochlöffel) etwas mit.

Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte mit den beiden Paprikapulversorten pikant ab. Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und garen die Paprikastreifen in der Suppe bei mittlerer Hitze etwa 6 Minuten. Die Paprika sollte aber noch bissfest sein (damit sie nach dem Kochen noch Nährstoffe hat).

Fortsetzung:

Spitzpaprikasuppe mit Rosmarin für
Winterhude (Bezirk Hamburg-Nord, vegan)

Bild: Ulfkum



Nachdem die Paprikastreifen gar sind schrecken Sie die Suppe eventuell noch mit Tafelsalz und Tomatenmark ab. Dann verteilen Sie die Spitzpaprikasuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Tellern oder Suppentassen und geben darauf noch einen halben Esslöffel Crèmefine (Sie können auch mehr darauf geben). Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste es lieber mögen, können Sie die Crèmefine auch vorher in der Suppe mit einem Schneebesen unterrühren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

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

Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bier-Uhr



Menge: 4 Portionen

800 Gramm Spitzkohl
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 Gemüsezwiebel
 4 Knoblauchzehen
 4 Esslöffel Rapsöl
 600 Gramm Mühlen Hack (Rügenwalder)
 nach eigenem Belieben Fleur de Sel
 1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben
 1 Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle
 200 Milliliter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)
 1.5 Liter Wasser
 400 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipp)
 400 Milliliter Kokossahne

Schneiden Sie vom Spitzkohl als erstes den unteren Stielansatz mit einem großem Messer ab. Dann entfernen Sie eventuell die äußeren Blätter, vierteln den Kohl der Länge nach und schneiden den Stielansatz mit dem großen Küchenmesser heraus. Danach schneiden Sie den Spitzkohl bitte vom dicken Ende an in breite Streifen.

Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn kurz in der Mitte mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden die Lauchzwiebeln in halbe Ringe (sie halbieren den Lauch halbiert, deshalb werden es keine ganzen Ringe mehr). Nun ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden beide Zutaten in kleine Würfel.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem großem Topf und braten das Mühlenhack darin bei großer Hitze grob krümelig bevor Sie es mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Danach geben nochmal 2 Esslöffel Rapsöl in den Topf, erhitzen es und geben den Spitzkohl, die Lauchzwiebeln, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit in den Topf. Jetzt rühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel um und braten ihn etwas an bevor Sie die Zutaten mit Muskatnuss würzen. Dann löschen Sie das Ganze mit Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und lassen den Topfinhalt weitere 5 Minuten bei großer Hitze köcheln. Anschließend geben Sie etwa 3/4 Liter Wasser in den Topf und lassen die Suppe bei großer Hitze aufkochen. Dann geben Sie das vegane Hackfleisch mit in die Suppe und rühren den Frischkäseersatz (siehe Tipps) und Kokossahne ein. Nun decken Sie den Topf mit einem Deckel ab und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten köcheln bevor Sie sie mit Fleur de Sel und Pfeffer abschmecken.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bier-Urthurm



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

Unsere Tipps:

Wenn Sie keinen Spitzkohl bekommen oder mögen können Sie übrigens auch Rotkohl oder Weißkohl verwenden.

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.

Fortsetzung:

Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen Frischkäse für Farmsen-Berne (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bier-Uhrturn



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 weißem Mehl, wenn Sie etwas Speiseöl hinzu geben. Verwenden Sie bitte ein neutrales Speiseöl, wie zum Beispiel Maisöl.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

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

Stachelbeersuppe für Bergstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 3 Portionen

- 1 Liter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
- 1 Glas Stachelbeeren
- 7 Gramm Ei-Ersatz
- 50 Milliliter Mineralwasser
- etwas weißes Mehl
- 1 Esslöffel braunen Zucker

Als erstes verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel). Dann geben Sie die pflanzliche Milch mit braunen Zucker (so dass die Pflanzenmilch wie beim Pudding kochen angenehm süß ist) in einen Topf und bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen.

Währenddessen entstielen Sie die Stachelbeeren mit einem kleinen Messer, geben die Beeren in ein Sieb, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und geben die Stachelbeeren dann mit in den Topf. Nun zerdrücken Sie die Beeren etwas mit einem Kochlöffel, damit die pflanzliche Milch gerinnt.

Danach rühren Sie den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen in den Topf ein und rühren so viel weißes Mehl dazu bis es einen festen Brei entsteht. Den Brei stechen Sie anschließend mit zwei Teelöffeln so ab und geben ihn in die Pflanzenmilch, so dass schöne mundgerechte Klümpchen entstehen. Danach halten Sie die Teelöffel mit dem Brei einfach in die kochende pflanzliche Milch, so löst sich die Masse schön von alleine vom Löffel. Jetzt lassen Sie die Suppe noch etwa 3 Minuten kochen lassen.

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

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

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



Bild: Unikum

Staudensellerie Creme - Suppe für
Bramfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Staudensellerie
1 Bund Petersilie
125 Gramm Zwiebeln
50 Gramm Margarine
1 Liter Wasser
14 Gramm Ei-Ersatz
125 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
3 Esslöffel Weißwein (oder hellen/weißen Traubensaft)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bild:
Uhrturn



Mapecl Stories (Kurzgeschichte): <https://mapecl-stories.tumblr.com>

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil des Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie den Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser in Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen nebenbei die Gemüsebrühe in einem Topf.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein hacken. Außerdem Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit 100 Milliliter Wasser (das geht am besten mit einer Gabel) und stellen die Schüssel erst mal beiseite.

Anschließend erhitzen Sie die Margarine in einem weiteren Topf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig, geben den Sellerie dazu und lassen ihn etwa 7-8 Minuten mitdünsten.

Danach geben Sie die gehackte Petersilie mit in die heiße Brühe, verrühren sie mit einem Kochlöffel und gießen den Topf mit den Zwiebeln und dem Sellerie mit der Gemüsebrühe auf. Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 35 Minuten im geschlossenen Topf kochen.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Staudensellerie Creme - Suppe für
Bramfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild:
Urturn

Nach der Kochzeit pürieren Sie das Gemüse (in der Suppe) mit einem Passierstab, geben den Ei-Ersatz, die Sojasahne und den Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu und binden die Suppe so ab. Eventuell können Sie die Staudensellerie Creme noch mit Tafelsalz und Pfeffer nachwürzen. Danach richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie zum Schuss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst;
nun segne auch, was du uns gibst.

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

Staudensellerie-Suppe mit Birnen für
Duvenstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 5 Stangen Staudensellerie
- 1 Kartoffel (mehlig kochend)
- 1 Gemüsezwiebel
- 700 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Milliliter Schlagfix
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Birne (zum Beispiel Gieser-Wildeman-Birne, Griese Bern oder großer Katzenkopf)
- 2 Esslöffel Margarine
- 2 Teelöffel braunen Zucker

Bild:
Lithium



Mapecl Stories (Kurzgeschichte): <https://mapecl-stories.tumblr.com>

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil des Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie den Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser in Stücke. Anschließend schälen Sie die Kartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffel nun kleine Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebel und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Nun erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Danach fügen Sie den Sellerie und Kartoffel hinzu, rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie noch etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze an. Nach den 5 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe und dem Schlagfix ab und würzen ihn mit Tafelsalz und Pfeffer. Dann lassen Sie die Suppe mit einem Deckel zugedeckt bei geringer Hitze etwa 20 Minuten köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Birne mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken und schneiden die Birne dann in Viertel. Danach entkernen Sie die Birne bitte und schneiden sie in Spalten. Jetzt erhitzen Sie die restliche Margarine in einer Pfanne und braten die Birnenscheiben von beiden Seiten bei großer Hitze an. Danach streuen Sie den braunen Zucker darüber, lassen ihn etwas karamellisieren und ziehen die Pfanne dann von der Kochstelle.

kostenloses Lebensmittellexikon (PDF-Buch): <https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=150>

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Staudenselleriesuppe mit Birnen für
Duvenstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfturn



Nach der Kochzeit der Suppe pürieren Sie sie bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken die Staudenselleriesuppe nochmals mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen mit den Birnen (die Sie auf einem kleinen Unterteller dazu reichen können).

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Gesundheit, Kraft und Leben.
So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

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

Steckrübensuppe mit Seidentofu für Eilbek (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Steckrüben
- 1 Zwiebel
- 2 kleine Möhren
- 4 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)
- 200 Gramm Seidentofu
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 200 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
- 2 Esslöffel Rapsöl zum Braten
- 1 Bund Petersilie oder Selleriegrün, gehackt

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie dann in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und schneiden die Möhren danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel oder Stifte. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffel ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Nun spülen Sie die Steckrübe gründlich mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste (um groben Schmutz zu entfernen) ab, lassen sie kurz in einem Sieb abtropfen und entfernen den Stielansatz (Strunk mit dem großem Küchenmesser. Dann stellen Sie die Rübe auf ein Schneidebrett und befreien sie mit einem Schälmesser oder einen Turniermesser das Sie eng entlang der Steckrübe führen von der Schale. Wenn Sie damit fertig sind vierteln Sie die Steckrübe bitte mit einem großem Küchenmesser und schneiden sie auch mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Außerdem nehmen Sie bitte den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Seitentofu in Würfel

Jetzt spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken.



Bild: Ulfurum

Fortsetzung:

Steckrübensuppe mit Seidentofu für
Eilbek (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ullrich



Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und anschwitzen erst die Zwiebelwürfel glasig. Danach geben Sie den gewürfelten Seidentofu dazu und füllen den Topf nach kurzem Erhitzen (ohne das die Zwiebeln schwarz werden) mit Gemüsebrühe auf. Nun lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten mit Deckel köcheln, geben nach der Kochzeit die Sojasahne hinzu und pürieren den Topfinhalt danach mit einem Pürierstab fein.

Zum Schluss füllen Sie die Steckrübensuppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen sie mit der Petersilie oder dem kalt abgewaschenen Selleriegrün und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir nutzen für diese Suppe Seidentofu weil er im Gegensatz zu Naturtofu oder Räuchertofu einen höheren Flüssigkeitsanteil hat. Der macht den Seidentofu natürlich schön cremig weshalb er besonders für Desserts, Kuchen aber auch zum Verfeinern von Suppen und Saucen geeignet ist.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Viele kleine Fische
schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen,
jetzt nicht mehr zu blubbern,
sondern jetzt zu futtern.

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

Steinpilzsuppe für Hummelsbüttel
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

15 Gramm Steinpilze, getrocknete
2 Esslöffel weißes Mehl
750 Milliliter Gemüsebrühe, (Instand, vegan)
50 Gramm Zwiebeln
20 Gramm Margarine
¼ Liter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
30 Gramm Kartoffelpüreepulver
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Bund Petersilie

Putzen Sie als erstes die Pilze (siehe Tipps) und lassen Sie sie dann 60 Minuten in einem Topf mit heißer Gemüsebrühe einweichen.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem weiteren ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach gießen Sie die Steinpilze mit der Gemüsebrühe mit in den Topf, erhitzen die Zutaten und lassen sie etwa 20 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit zur Suppe und lassen sie noch mal bei großer Hitze aufkochen. Anschließend streuen Sie das Kartoffelpüree ein und rühren dabei ständig mit dem Schneebesen um, damit sich keine Klumpen bilden.

Danach spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken.

Bild: Ulfurum



Fortsetzung:

Steinpilzsuppe für Hummelsbüttel
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfurum



Jetzt können Sie die Suppe mit noch mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen verteilen. Zum Schluss geben Sie die gehackte Petersilie auf die Suppe und servieren Sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt, hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt.
Amen.

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

Stracciatella-alla-Romana für
Jenfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
14-21 Gramm Ei-Ersatz
100-150 Milliliter Mineralwasser
6 Esslöffel Veganer Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps)
3 Esslöffel Grieß, feiner
1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben
1 Bund Petersilie
etwas Tafelsalz

Wenn Sie bei dem Begriff Stracciatella ausschließlich an Speiseeis denken, haben Sie etwas verpasst, denn Sie kennen weder die Käsespezialität Stracciatella di bufala noch diese einfache, jedoch sehr köstliche Suppe.

Die Gemüsebrühe sollte möglichst selbstgemacht sein. Außerdem schmeckt die Suppe mit Instantpulver leider nicht gut.

Vermischen Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser. Das geht natürlich mit einer Gabel am besten. Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen und schmecken sie mit etwas geriebenen Muskat und gegebenenfalls Tafelsalz nach eigenem Geschmack ab.

Anschließend vermengen Sie den Ei-Ersatz, den veganen Käse Hüttenkäse Art (siehe Tipps) und dem Grieß gründlich miteinander in einer großen Schüssel und lassen das Gemisch in dünnem Strahl unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen in die köchelnde Brühe einlaufen. Normalerweise sollten Sie Einlaufsuppen dann sofort von der Hitze nehmen, damit das Ei nicht gerinnt. Hier haben Sie aber zum einen Ei-Ersatz hinzugefügt, zum anderen lassen Sie die Suppe unter Rühren weiter köcheln, damit vegane Ei-Käse-Grieß Fetzen entstehen (sehr ähnlich der chinesischen Eierblumensuppe). Daher auch der Name des Gerichts: Stracciatella, natürlich abgeleitet vom italienischen Adjektiv "stracciato", was soviel wie "zerfetzt" oder "zerrissen" bedeutet.



Bild: Unikum

Fortsetzung:

Stracciatella-alla-Romana für
Jenfeld (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild:
Lithium

Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein hacken. Nach Wunsch können Sie jetzt die gehackte Petersilie in die Suppe geben und sie dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen heiß anrichten. Zum Schluss servieren Sie die Stracciatella-alla-Romana Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Der Ei-Ersatz, der vegane Käse und optional der Grieß sollten mengenmäßig etwa im gleichen Verhältnis zueinander stehen.

Veganer Käse Hüttenkäse Art

Menge: 1 Portion

350 Gramm Seidentofu

3 Esslöffel Cashewkerne mindestens 2 Stunden in Wasser eingeweicht

3 Esslöffel Mandelmilch ungesüßt

1 Teelöffel Apfelessig

1 Teelöffel Würzhefeflocken

1/4 Teelöffel Tafelsalz

Frische Kräuter nach Wahl wie Dill, Petersilie, Schnittlauch

Zerbröseln Sie den Seidentofu mit den Fingern oder einer Gabel, bis die Klümpchen klein genug sind und stellen Sie dann alles beiseite.

Nun verarbeiten Sie mit einer Küchenmaschine die Cashewkerne, die Mandelmilch, den Apfelessig, die Hefeflocken und das Tafelsalz zu einer glatten Masse.

Diese Masse mischen Sie danach vorsichtig mit dem Tofu. Anschließend bestreuen Sie den veganen Käse mit frischen Kräutern nach eigener Wahl und servieren ihn mit Gemüse, Obst oder Brot. Sie können den Veganen Käse Hüttenkäse-Art in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren und müssen ihn innerhalb von 4 Tagen

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsre Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Suppe von weißen Bohnen für Lemsahl-Mellingstedt
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 6 Portionen

- 1 Dose Bohnen, weiße, mit Suppengrün, 800 Gramm
- 1 mittel-große Möhre
- 1 mittel-große Zwiebel
- 1/2 Porreeestangen (Lauch)
- 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 1 Stück Ingwer, frisch, haselnussgroß
- 2 Morcheln, getrocknet
- 5 Esslöffel Rapsöl
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Teelöffel Kümmel, ganze
- 1 Esslöffel, gehäuft Bohnenkraut, gerebelt
- 1/2 Teelöffel Cayennepfeffer
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Branntweinessig oder Balsamico Bianco
- 1 Bund Petersilie

Für die Variante(n):

- 1 Esslöffel, gehäuft Lavendelblüten, getrocknet
- 1 Esslöffel, gehäuft Minze, getrocknet
- 2 Esslöffel Kürbiskernöl
- etwas Meerrettich, gerieben
- etwas Korianderpulver
- etwas Koriander (Korianderkraut) zum Bestreuen

Geben Sie die Bohnen in ein Sieb, lassen Sie sie gut abtropfen, fangen Sie die Flüssigkeit auf und spülen Sie die Bohnen bitte nicht ab. Dann teilen Sie die die Bohnen mit einem großem Küchenmesser in zwei etwa gleich große Hälften. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit dem großem Küchenmesser in Würfel teilen. Anschließend putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn in Scheiben. Dann ziehen die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel. Nun halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneide den weißen Teil des Lauch in halbe Ringe (Sie haben den Lauch ja halbiert, deshalb werden es keine ganzen Ringe mehr).



Bier-Uhr-Turm

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Suppe von weißen Bohnen für Lemsahl-Mellingstedt
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfurum



Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem großem Topf und weichen darin die Morcheln ein. Nebenbei erhitzen Sie einer hohen, beschichteten Pfanne das Rapsöl bei mittlerer Hitze.

Dann geben Sie in das heiße Rapsöl die frischen, zerkleinerten Zutaten sowie etwas Kümmelsaat und Cayennepfeffer. Jetzt braten Sie die Zutaten unter häufigem Wenden mit einem Kochlöffel (bitte nutzen Sie kein Metall, das zerkratzt die Pfanne und die Schwebeteilchen sind Krebserregend) etwa 5-6 Minuten. Danach löschen Sie den Pfanneninhalte mit der Gemüsebrühe zusammen mit den Morcheln ab und geben eine Hälfte der Bohnen dazu. Nun lassen Sie die Zutaten in der Pfanne bei großer Hitze aufkochen und lassen danach die Suppe unter einem Deckel bei wenig Hitze etwa 30-35 Minuten leicht köcheln. Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit fügen Sie bitte das Bohnenkraut hinzu und rühren es mit dem Kochlöffel unter. Dann schlagen Sie die Suppe kräftig und ausdauernd mit dem Pürierstab sämig und pürieren sie fein. Danach geben Sie die zweite Hälfte der Bohnen hinzu, heben die Bohnen vorsichtig mit dem Kochlöffel unter und lassen sie nur warm werden. Das wird das „Stückige“ für ein schmackhaftes Mundgefühl in der Suppe.

Die Möhren und die ausgeschwitzte Zwiebeln bringen die schöne Süße mit, die Brühe das Salz und die Kräuter die leichten Bitterstoffe und das Aroma. Zur perfekten Balance fehlt jetzt natürlich nur noch etwas Säure. Dafür tasten Sie sie vorsichtig mit einem Esslöffel (Löffel für Löffel) mit dem Essig an die persönliche Wunschsäure heran und schmecken die Suppe dann noch mit Pfeffer und Tafelsalz endgültig ab. Falls Ihnen die Suppe jetzt noch etwas zu "dick" ist, können Sie sie einfach mit noch mit etwas zusätzlicher Gemüsebrühe auf den persönlichen Geschmack einstellen.

Nun spülen Sie noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein und fein hacken. Zum Schluss richten Sie die Suppe in vorgewärmten Suppentellern oder Suppentassen an, bestreuen sie mit der gehackter Petersilie und servieren die Suppe von weißen Bohnen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Suppe von weißen Bohnen für Lemsahl-Mellingstedt
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild:
Uhrturn**Variationen:**

Falls Sie die Suppe etwas in Richtung „Orientalisch“ würzen möchten, können Sie einfach das Bohnenkraut gegen die gleiche Menge Minze tauschen. Mit Lavendelblüten ergibt die Suppe einen schönen Touch von „Toskana“. Mit frischem Meerrettich und Steirischem Kürbiskernöl geht sie ein wenig Richtung „Österreich“ und mit Koriandergrün nach „Asien“.

Unsere Tipps:**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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt oh Gott von dir und wir danken dir dafür. Amen.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Süße Pflaumensuppe mit Anis für
Marienthal (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bier-Uhr



Menge: 3 Portionen

500 Gramm Pflaumen, rot oder Zwetschgen
125 Gramm braunen Zucker
250 Milliliter Wasser
2 Sternanis
1 Zimtstange
½ Zitrone, nur den Saft

Außerdem:

1 Kugel Vanilleeis pro Portion

Spülen Sie als erstes die Pflaumen mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie in einem Sieb gut abtropfen. Dann halbieren Sie die Pflaumen und entkernen sie. Danach geben Sie den Zucker mit der angegebenen Wassermenge, dem Sternanis und der Zimtstangen in einen Topf und bringen die Zutaten zum kochen. Sobald sich der Zucker komplett aufgelöst hat, geben Sie 700 Gramm der entkernten und halbierten Pflaumen mit in den Topf und lassen die Zutaten 5-6 Minuten ohne Deckel köcheln. Nach der Kochzeit entfernen Sie die Gewürze mit einer Schaumkelle, pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab und streichen die Pflaumensuppe durch ein feines Sieb. Anschließend schmecken Sie die süße Pflaumensuppe bitte mit dem Zitronensaft ab.

Nun schneiden Sie die verbliebenen Pflaumen in Streifen und geben sie als Einlage in die Suppe. Dann stellen Sie die Suppe einige Stunden im Kühlschrank kalt. Vor dem Servieren richten Sie die Pflaumensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückssuppe mit einer Kugel Vanilleeis.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n
uns deine Augen nach.

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

Süßkartoffel - Curry - Suppe mit Ofenkürbisspalten für Poppenbüttel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 6 Portionen

- 1 Kürbis (Hokkaido)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 Esslöffel Balsamico
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 2 Zwiebeln
- 5 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 5 Möhren
- 1 Süßkartoffel
- etwas Ingwer
- etwas Kurkuma
- 1 Schuss Ananassaft oder Mandarinsaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Curry
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 4 Esslöffel Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne
- etwas Crema di Balsamico, vegane

Putzen Sie als erstes den Kürbis:

Dafür nehmen Sie ein scharfes Sägemesser und schneiden die beiden Kappen des Kürbisses ab. Dann stellen Sie den Kürbis auf ein Schneidebrett und schneiden die Schale rundherum mit dem Sägemesser ab. Danach teilen Sie den Kürbis mit einem normalen großem Küchenmesser in zwei Hälften, entfernen die Kerne mit einem Esslöffel (bitte bewahren Sie die Kerne auf, die können Sie später zum Beispiel gut im Backofen trocknen und in der Pfanne rösten) und schneiden das Fruchtfleisch des Kürbisses mit dem großen Küchenmesser in Spalten.

Nun geben Sie den Kürbis mit 2 Esslöffel Olivenöl in eine Auflaufform und glasieren in mit Balsamicoessig. Nach eigenem Geschmack können Sie den Kürbis noch mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili würzen bevor Sie ihn bei 180 - 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) auf einem Backblech backen, bis die Kürbisstücke schön weich und zart sind!

Während der Kürbis im Backofen ist schälen Sie die Kartoffeln spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Dann schälen Sie auch die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren in Scheiben. Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen ebenfalls wie die Möhren in feine Scheiben.



Binnen-
Uhr

Süßkartoffel - Curry - Suppe mit Ofenkürbisspalten für Poppenbüttel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bio-Unterricht



Außerdem ziehen Sie für die Suppe die Zwiebeln ab und schneiden sie in Streifen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Topf und braten die Zwiebelstreifen darin an bis sie braun sind. Wenn die Zwiebeln schön braun sind geben Sie bitte die Kartoffelwürfel, die Süßkartoffeln und die Möhrenscheiben dazu. Dann gießen Sie den Topf mit so viel Wasser auf, dass es insgesamt etwa 3 Liter ergibt und bringen den Topfinhalt zum Kochen.

Wenn das Gemüse weich ist (aber noch Biss hat damit noch Nährstoffe enthalten sind) gießen Sie die Suppe mit einem Schuss Ananassaft oder Mandarinsaft auf und schmecken sie mit Curry, Chili, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Danach schälen Sie den Ingwer und den Kurkuma (siehe Tipps). Jetzt schneiden Sie den Ingwer und den Kurkuma in in dünne Scheiben und geben beide Zutaten mit in den Topf. Dann pürieren Sie die Suppe noch mit einem Pürierstab zu der gewünschten cremigen Konsistenz, richten die Süßkartoffel - Curry - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir verwenden nur Bio Zutaten um die Schale mitverwenden zu können und schneiden das Gemüse möglichst klein, damit es nur kurz kochen muss und so viele Nährstoffe erhalten bleiben. außerdem garnieren wir die Suppe gerne mit etwas Balsamico creme, Kernen (die können auch gerne kurz in einer trockenen Pfanne ohne Fett für ein besseres Aroma angeröstet) und natürlich den Kürbisspalten!

Fortsetzung:

Süßkartoffel - Curry - Suppe mit Ofenkürbisspalten
für Poppenbüttel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild:
Uthum**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.

Kurkuma schälen:

Die Schale von Kurkumawurzeln können Sie roh wie Kartoffelschalen eigentlich mit essen. Allerdings enthalten die Schalen viele Bitterstoffe die beim Kochen in die Speise. Deshalb schälen wir Kurkumawurzeln immer mit einem Sparschäler bevor wir sie mit einer Muskatnussreibe als Gewürz in das Gericht reiben. Aber Achtung: Bitte verwenden Sie beim Kurkuma schälen Einweghandschuhe weil die Wurzeln das Curcumin in dem Gewürz stark abfärbt und Sie die gelbe Farbe nur schwer von den Fingern abbekommen!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Im täglichen Mal, o Herr, erkennen wir deine Güte. Wir danken dir und loben dich in Ewigkeit.

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

Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit Kokosmilch für Rahlstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Gemüsezwiebel
2 Esslöffel Speiseöl
3 große Süßkartoffeln
5 Kartoffeln (mehlig kochend)
5 große Möhren, gewürfelt
200 Gramm Linsen, rote und gelbe
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Mango, fein gewürfelt
1 Dose Kokosmilch
etwas Gemüsebrühe, instand (vegan)
etwas Tafelsalz

Außerdem:

eventuell Chili flocken
eventuell Currypulver
eventuell Gewürzmischung, asiatische

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie beide Kartoffelarten und schneiden sie ebenfalls in würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu, rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch und schwitzen alle Zutaten kurz an bevor Sie den Topf mit 1,5 Liter kochendem Wasser sowie der Kokosmilch aufgießen und bei großer Temperatur zum kochen bringen. Nebenbei geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen gut abtropfen lassen. Sobald die Suppe kocht, geben Sie die Linsen mit in den Topf, danach die Möhren. Außerdem reduzieren Sie die Hitze bitte um die Hälfte. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden ihn in Scheiben bevor Sie den Ingwer in die Suppe geben.

Jetzt schneiden Sie die Mango mit einem großem Küchenmesser vom Stein weg und befreien sie mit einem Esslöffel vom Fruchtfleisch. Danach schneiden Sie das Fruchtfleisch bitte in Würfel.

Nach etwa 15 - 20 Minuten Kochzeit, wenn die Linsen weich sind, rühren Sie die fein gewürfelte Mango mit einem Kochlöffel unter die Suppe und schmecken sie mit Gemüsebrühe, Tafelsalz und nach eigenem Belieben mit ein paar Chili flocken und etwas Curry oder Asiagewürz ab.



Rahlstedter Uhr

Fortsetzung:

Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit Kokosmilch
für Rahlstedt (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfturn



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

Unsere Tipps:

Wir servieren die Suppen gern sämig, daher haben wir die Suppe kurz anpüriert, aber im Wesentlichen die Stücke belassen. Außerdem haben wir rote und gelbe Linsen gemischt, die haben eine ähnliche Kochzeit. Wenn Sie eine andere Sorten nehmen wollen, müssen Sie nur auf eventuelle längere Kochzeit achten!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr, du gibst uns Speise zur rechten Zeit. du öffnest deine Hand und erfüllst alles was lebt, mit Segen.

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

Süßkartoffelsuppe aus Santa
Fe für Sasel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Kürbiskernöl
- 1 große Gemüsezwiebel
- 2 Süßkartoffeln
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Teelöffel Oregano, getrockneter
- 1 Esslöffel Chilipulver
- 1 Stangen Zimt
- 6 Nelken
- 10 Körner Piment
- etwas Tafelsalz
- 2 Chilischoten (Jalapeños), frische, entkernt, in feine Streifen geschnittene, als Garnitur
- 30 Gramm Sonnenblumenkerne, geröstet, gehackt (Pepitas), als Garnitur

Außerdem:

120 Milliliter Crème fine zum Garnieren

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Stücke. Dann schälen Sie die Süßkartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Knollen (Süßkartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) ebenfalls in Würfel. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehen ab und zerteilen Sie einmal mit einem kleinen Küchenmesser.

Nun erhitzen Sie das Kürbiskernöl in einer Pfanne, braten die Zwiebelwürfel und darin etwa 10-15 Minuten an. Anschließend geben Sie die Süßkartoffeln und die Knoblauchzehen dazu und lassen die Zutaten weitere 10 Minuten braten, bis die Knoblauchzehen ebenfalls eine schöne Farbe angenommen haben.

Jetzt geben Sie den Pfanneninhalt in den Topf und gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf. Dann decken Sie den Topf mit einem Deckel zu und lassen ihn 6 Stunden auf niedriger Temperatur kochen.

Nebenbei verarbeiten Sie bitte die Gewürze (Oregano, Chilipulver, Zimt, Nelken und Pimentkörner) in einem Mörser zu einem Pulver und geben dieses dieses nach den 6 Stunden zur Suppe. Dann lassen Sie die Suppe noch 60 Minuten weiter im Topf bei geringer Hitze weiter kochen. Danach pürieren Sie die Suppe mit dem Mixstab oder Pürierstab zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Tafelsalz ab.



Böttcher-Turm

**Fortsetzung:**

Süßkartoffelsuppe aus Santa

Fe für Sasel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Nun richten Sie die Süßkartoffelsuppe in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an, garnieren sie noch mit den frischen Chilischoten, einem Klecks Crème fine und den Sonnenblumenkernen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Schluss zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Herr und Vater, wir danken dir für dieses Mahl. Du hast uns heute neu gestärkt. Hilf uns in deiner Kraft, dir und unseren Mitmenschen zu dienen.

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

Tom Kha Suppe für Steilshoop (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1.800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 500 Milliliter Kokosmilch
- 100 Gramm Paste (Tom Kha Paste)
- 800 Gramm Räuchertofu
- 200 Gramm Champignons, braun
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 200 Gramm Glasnudeln
- 200 Gramm Sojasprossen
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Spitzpaprikaschoten
- 1 Bund Koriander
- 2 Esslöffel Rapsöl

Außerdem:

etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Sprossen und den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie beide Zutaten kurz trocken und hacken Sie sie grob mit einem großem Küchenmesser. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) halbieren sie oder vierteln die Pilze. Danach halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Spitzpaprikaschoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie in Streifen schneiden. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln sie auch kurz trocken und entfernen mit dem großen Küchenmesser die Stielansätze bevor Sie die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und den grünen Teil als Garnitur beiseite legen. Nun tupfen Sie den Tofu mit dem Küchenpapier ab und schneiden ihn dann in mundgerechte Stücke.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem ausreichend großem Topf und braten den Tofu von allen Seiten an. Dann geben Sie die Pilze, die Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln sowie etwas Tafelsalz mit in den Topf, verrühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und braten sie etwa 3-4 Minuten an.

Abgelöscht wird der Topfinhalt jetzt mit der Kokosmilch, dann lösen Sie die Tom Kha Paste in der Suppe auf. Außerdem geben Sie noch die Gemüsebrühe, die Glasnudeln und die Sojasprossen mit in den Topf und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten kochen.

Bild: Unikum



Fortsetzung:

Tom Kha Suppe für Steilshoop
(Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfurum



Zum Schluss verteilen Sie die Tom Kha Suppe auf 2 vorgewärmten Schüsseln und garnieren sie mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln sowie dem Koriander bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

Unsere Tipps:

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.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Herr, segne uns und diese Gaben, die wir von deiner Güte nun empfangen, durch Christus unseren Herrn. Amen.

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

Tomaten - Auberginen - Suppe für
Tonndorf (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel
2 Esslöffel Rapsöl
500 Gramm Tomaten, passiert
3 Fleischtomaten, frische
1 Aubergine
250 Milliliter Wasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
ein paar Kräuter, frische nach Belieben, zum Beispiel Basilikum

Bild:
Uhr



Spülen Sie die frischen Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken, halbieren Sie die Tomaten mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Grünen Stielansätze bevor Sie die Fleischtomaten in Würfel schneiden. Dann spülen Sie auch die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie ebenfalls kurz trocken, entfernen die Enden der Aubergine mit dem großem Küchenmesser und würfeln das Gemüse in etwa 1 x 1 Zentimeter Stücke. Nun Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an bis sie glasig sind. Anschließend geben Sie die Fleischtomaten und die Auberginenwürfel zu den Zwiebeln in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und schwitzen sie kurz mit an. Nach kurzer Zeit geben Sie die passierten Tomaten und das Wasser hinzu und würzen den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer. Danach verschließen Sie den Topf mit einem Deckel und lassen den Inhalt etwa 30 Minuten auf kleinster Hitze köcheln. Dabei müssen Sie bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren damit nichts anbrennt.

Während die Suppe kocht spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütten sie kurz trocken und zupfen eventuell die Blättchen von den Stielen.

Fortsetzung:

Tomaten - Auberginen - Suppe für
Tonndorf (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Ulfturn



Nach 30 Minuten pürieren Sie die Suppe mit einem Mixstab, geben die frische Kräuter (was gerade da ist: Basilikum, Thymian, Oregano etc.) dazu und schmecken die Zutaten nochmal mit den Gewürzen ab. Zum Schluss richten Sie die Tomaten - Auberginen - Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Suppentellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt.
Hilf, dass wir den nicht vergessen,
der nichts zu essen hat."

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

Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage für Altengamme (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 2 Portionen

Zutaten für die Crostini:

- 2 Scheibe Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Esslöffel Sojajoghurt
- ½ Avocado
- ½ Zitrone
- 1 Fleischtomate
- 50 Gramm Rucola
- 1 Stängel Basilikum
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Olivenöl

Zutaten für die Suppe:

- 2 Spitzpaprikaschoten, rot
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 500 Gramm Tomaten, passierte
- 300 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Zwiebel, weiß
- 1 Knoblauchzehe
- 1 bis 2 Teelöffel braunen Zucker
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ein paar Gartenkräuter
- 1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zutaten für die süßsaure Einlage:

- 1 Spitzpaprikaschote
- 1 Teelöffel braunen Zucker
- 2 Esslöffel Essig
- 1 Esslöffel Speiseöl

Schneiden Sie das Brot in Würfel, erhitzen Sie dann 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und rösten Sie das Brot darin an. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft aus.



Bergedorfer Uhr

Fortsetzung:

Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage für Altengamme (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Unikum



Danach schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser der Länge nach rundherum in das Fruchtfleisch der Avocado. Nun können Sie das Fruchtfleisch der Avocado trennen (dazu drehen Sie die beiden Hälften gegen einander). Wenn die Avocado noch etwas fest ist können Sie den Stein durch leichtes Drücken heraus bekommen (ansonsten entfernen Sie den Stein bitte mit einem Teelöffel). Anschließend lösen Sie das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale (alternativ können Sie die Schale mit einem kleinen Messer einritzen und sie mit dem Messer abziehen). Dann ziehen Sie noch den Knoblauch ab, schneiden ihn grob klein und ziehen die Zwiebel ab die Sie danach in grobe Würfel schneiden.

Jetzt geben Sie die Hälfte der Avocado mit dem abgezogenen Knoblauch, dem Sojajoghurt und 4 Esslöffeln Olivenöl in eine Schüssel oder einen Mixer und pürieren die Zutaten im Mixer oder mit einem Pürierstab. Abgeschmeckt wird das Püree danach mit Zitronensaft, Tafelsalz und Pfeffer.

Dann spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit einem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Frühlingszwiebeln ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in feine Ringe. Danach erhitzen Sie in einer weiteren Pfanne 2 Esslöffel Olivenöl und dünsten die Frühlingszwiebelringe darin leicht an.

Nebenbei spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, vierteln sie und befreien die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser von den Grünen Stielansätzen. Außerdem schneiden Sie das restliche Avocadofruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann geben Sie die Tomaten, die Avocadowürfel und die Frühlingszwiebeln in eine Schüssel und marinieren die Zutaten mit etwas Olivenöl.

Nun befreien Sie den Rucola mit einem großem Küchenmesser von den harten Stielen spülen den Salat mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb abtropfen lassen. Danach spülen Sie auch den Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Basilikumblättchen von den Stängeln.

Dann richten Sie die Avocadocreme, das marinierte Gemüse, den Rucola und die Basilikumblättchen dekorativ auf dem Brot anrichten.

Fortsetzung:

Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe mit süßsaurer Einlage für Altengamme (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfurum



Zwischendurch heizen Sie den Backofen bitte auf 230 Grad (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie im Backofen backen, bis die Haut der Paprikaschoten schwarz wird.

Nach dem Backen enthäuten Sie die Paprika mit einem kleinen Messer und hacken sie grob klein. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten von einander getrennt in grobe Würfel.

Als nächstes erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin an bis beide Zutaten glasig sind. Dann geben Sie die Paprika hinzu und braten sie kurz mit. Danach fügen Sie den Zucker und Tomatenmark hinzu, lassen das Tomatenmark etwas anrösten und löschen die Zutaten dann mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab. Jetzt lassen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei großer Hitze ohne Deckel köcheln und pürieren ihn danach mit einem Pürierstab. Nebenbei spülen Sie noch die Gartenkräuter mit kaltem Wasser ab und schütteln sie kurz trocken. Nach dem Pürieren schmecken Sie die Suppe mit den Gartenkräutern, scharfem Paprikapulver, etwas Tafelsalz und Pfeffer ab.

Die gelbe und grüne Paprikahälften grillen Sie bitte im noch heißem Backofen, bis sich die Haut schwarz färbt. Dann entfernen Sie die Haut mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Paprika in Würfel. Danach stellen Sie aus Zucker, Essig und Speiseöl in einer Schüssel eine süßsaure Marinade her und legen die gelbe und grüne Paprika darin ein.

Zum Schluss füllen Sie die Paprikasuppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder oder Suppentassen, geben die Einlage hineinheben und tauchen das Brot zu 1/4 in die Suppe bevor Sie sie Ihren Gästen als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren..

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Heute habe ich doch vergessen,
dir zu danken vor dem Essen!
Magen voll - und Teller leer,
so danke ich dir halt hinter her.
Amen.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Tomaten - Fenchel Suppe mit veganen Frischkäse für Volksdorf (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 150 Gramm veganer Frischkäse mit nussigem Geschmack (siehe Tipps)
- 1 Knollen Fenchel (etwa 300 Gramm)
- 600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Esslöffel Margarine
- 2 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 3 Scheiben Toastbrot
- 500 Gramm Tomaten
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 1 Prise braunen Zucker
- 1 Zwiebel

Außerdem:

- eventuell etwas Pernod (wenn Kinder mitessen einfach weg lassen)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Setzen Sie als erste einen Topf mit Wasser auf und bringen Sie ihn zum kochen. Währenddessen schneiden Sie die Tomaten an der Spitze kreuzweise mit einem kleinen Küchenmesser ein geben sie dann mit einer Schaumkelle 30 Sekunden lang in das kochende Wasser. Nach 30 Sekunden hohlen Sie die Tomaten wieder mit der Schaumkelle aus dem Topf, geben sie in eine Schüssel und schrecken die Tomaten mit kaltem Wasser ab. Nun ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem kleinen Messer ab (das nennt man Häuten), halbieren das Fruchtfleisch mit einem großem Küchenmesser und schneiden es mit dem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Nach eigenem Belieben können Sie dabei natürlich die Kerne der Tomaten entfernen.

Danach putzen Sie den Fenchel:

Entfernen Sie dafür als erstes die oberen Wurzelansätze mit dem Fenchelgrün mit einem Sägemesser (aber werfen Sie das Fenchelgrün bitte nicht weg, Sie können es später klein gehackt prima als Dekoration an die Suppe geben). Danach spülen Sie den Fenchel und das Fenchelgrün mit kaltem Wasser ab und lassen beides in einem Sieb gut abtropfen. Anschließend halbieren Sie die Fenchelknollen mit dem Sägemesser und schneiden den Stielansatz (den Strunk) mit einem kleinen Küchenmesser keilförmig heraus und schneiden Sie den Fenchel noch in kleine Würfel.



Binnenalster-Turm

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Tomaten - Fenchel Suppe mit veganen Frischkäse für Volksdorf (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Unikum



Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an bevor Sie das Tomatenmark hinzu geben und es etwas anrösten um Geschmacksstoffe zu bilden. Wenn das Tomatenmark etwas Farbe bekommen hat geben Sie den Fenchel mit in den Topf und dünsten ihn auch etwas an. Nach 7-8 Minuten geben Sie die Tomaten und die Gemüsebrühe in den Topf und lassen den Fenchel etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze weich köcheln. Nach der Kochzeit würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und braunen Zucker.

Danach schneiden Sie das Toastbrot in etwa 1 Zentimeter große Würfel, erhitzen 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die Brotwürfel darin an bis sie braun sind. Wenn die Brotwürfel braun sind nehmen Sie sie mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und lassen die Würfel auf einem flachen Teller abkühlen.

Jetzt pürieren Sie noch die Suppe mit einem Stabmixer, erhitzen sie danach erneut und rühren den veganen Frischkäse (siehe Tipp) unter. Dann würzen Sie die Suppe noch nach eigenem Geschmack mit Pernod (wenn Kinder mitessen einfach weg lassen), geben die Croutons (Weißbrotwürfel) in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und richten die Suppe mit einer Schöpfkelle darin an. Zum Schluss servieren Sie die Tomaten - Fenchel Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Veganen Frischkäse mit nussigem Geschmack

Menge: etwa 200 Gramm

200 Gramm Cashewkerne

100 Milliliter Wasser

1 Teelöffel Limettensaft

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Knoblauch und weitere Gewürze/Kräuter nach Geschmack

einen sehr guten Mixer

Weichen Sie die Cashewkerne in Wasser ein. Nach 12 Stunden geben Sie sie in einen starken Mixer, der daraus eine feine, streichfähige Masse produziert. Die Masse schmecke Sie mit Pfeffer, Tafelsalz und Knoblauch ab. Der Limettensaft verleiht Ihrer Frischkäsecreme einen leicht säuerlichen Touch.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Tomaten - Fenchel Suppe mit veganen Frischkäse
für Volksdorf (Bezirk Wandsbek, vegan)

Bild: Uhrturn

**Weiterer Tipp:****Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Du gibst, o Gott, uns Speis und Trank,
Gesundheit, Kraft und Leben.
Wir nehmen hin mit frohem Dank,
auch was du jetzt gegeben."

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

Tomaten - Ingwer - Suppe für Wellingsbüttel (Bezirk Wandsbek, vegan)

Menge: 4 Portion

1 Zwiebel
etwas Speiseöl
1.000 Gramm Tomaten, (passiert/stückig)
2 Esslöffel Ingwer
1 Esslöffel Gemüsebrühe (vegan)
50 Gramm Pinienkerne, (gehackt)
einige Stiele Basilikum
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Bild: Unikum



Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Dann geben Sie die Tomaten mit in den Topf und lassen die Zutaten aufkochen. Während Sie den Topfinhalt zum kochen bringen schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps), schneiden ihn in Scheiben und rühren den Ingwer dann unter. Anschließend würzen Sie das Ganze mit der Instand-Gemüsebrühe, etwas Pfeffer und Tafelsalz und lassen die Suppe etwa 10 Minuten mit Deckel köcheln.

Während der Kochzeit geben Sie die gehackten Pinienkerne in eine trockene Pfanne ohne Speiseöl und rösten die Kerne darin bei großer Hitze an. Außerdem spülen Sie die Basilikumstiele mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen. Nun verteilen Sie die fertige Suppe mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten Suppentellern oder in Suppenschalen. Zum Schluss garnieren Sie die Tomaten- Ingwer - Suppe mit den Pinienkernen und ein bisschen Basilikum und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Guter Gott, mit dem Essen, das du uns heute gibst,
zeigst du, dass du uns liebst.
Schenke allen Menschen auf dieser Welt,
was ihnen zum Leben fehlt."

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Tomaten - Kokos - Suppe mit Avocado für
Wohldorf-Ohlstedt (Bezirk Wandsbek, MIT BILD, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel, fein gehackte
1 Knoblauchzehe, fein gehackte
1 große Chilischote, grüne
2 Esslöffel Pflanzenöl
500 Gramm Tomaten, passierte
200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
250 Milliliter Kokosmilch
1 Avocado
1 Esslöffel Limettensaft oder Zitronensaft
nach eigenem Belieben etwas Basilikum (getrocknet oder frisch)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann schneiden Sie die Chilischote in Ringe, erhitzen das Pflanzenöl in einem Topf und schwitzen alle drei Zutaten (Zwiebel, Knoblauch und Chilischote) bei großer Hitze an. Sobald die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind löschen Sie sie mit der Gemüsebrühe ab und geben die passierten Tomaten dazu. Anschließend lassen Sie die Suppe kurz bei großer Hitze mit Deckel aufkochen und pürieren sie danach mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Jetzt fügen Sie noch die Kokosmilch hinzu, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und lassen die Suppe kurz durchziehen bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Nun schneiden Sie mit einem kleinen Küchenmesser der Länge nach rundherum in das Fruchtfleisch der Avocado. Dann können Sie das Fruchtfleisch der Avocado trennen (dazu drehen Sie die beiden Hälften gegen einander). Wenn die Avocado noch etwas fest ist können Sie den Stein durch leichtes Drücken heraus bekommen (ansonsten entfernen Sie den Stein bitte mit einem Teelöffel). Anschließend lösen Sie das Avocadofruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale (alternativ können Sie die Schale mit einem kleinen Messer einritzen und sie mit dem Messer abziehen). Dann schneiden Sie das Fruchtfleisch noch in Würfel und beträufeln Sie die Avocadwürfel danach mit Limetten- beziehungsweise Zitronensaft bevor Sie sie in die Suppe zum Erhitzen geben.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Tomaten - Kokos - Suppe mit Avocado für
Wohldorf-Ohlstedt (Bezirk Wandsbek, MIT BILD, vegan)

Bild: Ulfkum



Dann richten Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und bestreuen die Suppe nach Bedarf mit etwas getrocknetem Basilikum. Zum Schluss servieren Sie diese Tomaten - Kokos - Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

User Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

"Kommt zu Tisch,
froh und frisch
essen wir das Brot.
Gott hat uns beschert,
was das Herz begehrt,
leiden keine Not.
Segne, Vater, uns das Brot!"

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

Staudensellerie-Suppe für die Teilnehmer
des Tanz-Turnier-Club Harburg (vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Staudensellerie, grün
30 Gramm Margarine
40 Gramm weißes Mehl
200 Milliliter Schlagfix
800 Milliliter Gemüsebrühe, (Instand, besser frisch und selbst gemacht)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie als erstes den unteren Teil der Sellerie mit einem großem Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Dann spülen Sie die Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Stiele kurz trocken und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Nun müssen Sie die Sellerie jetzt noch mithilfe eines Sparschälers von den harten Fasern befreien. Danach schneiden Sie die Sellerie mit dem großen Küchenmesser in etwa 1 Zentimeter große Stücke.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf, bringen Sie zum Kochen und geben die Selleriestücke hinein. Sie bitte etwa 15-20 Minuten kochen.

Während der Kochzeit stellen Sie in einem weiteren Topf aus der Margarine und dem weißen Mehl eine Mehlschwitze her. Dann nehmen Sie die gegarten Selleriestücke mit einer Schaumkelle aus der Gemüsebrühe und löschen die Mehlschwitze mit der Gemüsebrühe ab. Nun fügen Sie noch den Schlagfix langsam unter Rühren mit einem Schneebesen hinzu und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Danach fügen Sie die Selleriestücke wieder hinzu, richten die Staudensellerie-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir,
hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich
danke/n dir dafür.

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



Bild: Unikum

Tomaten - Sellerie - Suppe für
Allermöhe (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Liter Tomaten, passierte
1 Liter Wasser
60 Gramm Vollkornreis (1/2 Tasse, ungekocht)
5 Stangen Staudensellerie
1 Handvoll Selleriegrün, gehackt
1 Gemüsezwiebel
1 Gemüsebrühwürfel (vegan)
2 Esslöffel Olivenöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskat

Geben Sie das Wasser in einen Topf und mischen Sie es mit den passierten Tomaten und etwas Tafelsalz. Dann geben Sie den Brühwürfel und den Reis mit in den Topf und bringen die Zutaten zum Kochen. Während der Kochzeit ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schneiden Sie den unteren Teil der Staudenselleriestangen mit einem großem Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen die Stangen kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie gut in einem Sieb abtropfen lassen. Nun entfernen Sie auch noch die feinen Blätter der Selleriestiele, nehmen etwas Selleriegrün ab und hacken es mit einem großem Küchenmesser klein bevor Sie die Selleriestangen mit einem Sparschäler abschälen (um die harten Fasern zu entfernen. Danach schneiden Sie den Sellerie mit dem großem Küchenmesser in grobe Stücke und geben sie in den Topf. Anschließend kochen Sie die Sellerie weich,.

Wenn der Reis gar ist geben Sie bitte das Selleriegrün mit in den Topf und ergänzen die Suppe noch mit einen Schuss Olivenöl. Danach schmecken Sie die Suppe mit Pfeffer, Tafelsalz und Muskat ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

"Mal esse ich Kartoffeln, mal esse ich
pflanzlichen Quark, mit den Gaben der
Natur werd' ich groß und stark.
Drum bitte ich dich Gott heute' um eines nur:
Schütze und erhalte die Natur."

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Bild: Ullrich



Tomatencremesuppe mit Ingwer und Rotwein für Bergedorf (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwerwurzel, walnussgroß
- 20 Gramm Olivenöl
- 1 Möhre
- 700 Gramm Fleischtomaten
- 5 Tomaten, getrocknet
- 100 Gramm Tomatenmark
- 1 Esslöffel Meersalz
- 2 Esslöffel Ketchup
- 1 Prise Chili flocken
- 400 Gramm Wasser
- 100 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
- 1 Würfel Gemüsebrühe (vegan)
- 100 Gramm Sojajoghurt
- 10 Blätter Basilikum
- 1 Esslöffel, gehäuft Thymian

Ziehen Sie die Knoblauchzehe und die Zwiebel ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt von einander in Würfel bevor Sie den Ingwer schälen (siehe Tipp) und in Scheiben schneiden. Danach spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken, vierteln die Fleischtomaten und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Tomaten etwas zerkleinern. Außerdem schälen Sie bitte die Möhre, spülen sie ebenfalls einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben.

Nun erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelwürfel, die Knoblauchwürfel und den Ingwer darin an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Danach geben Sie die Fleischtomaten, die Möhre, das Tomatenmark, die getrocknete Tomaten, etwas Tafelsalz, Ketchup und ein paar Chiliflocken mit in den Topf, erhitzen alles und zerkleinern die Zutaten mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn die Suppe kocht geben Sie noch das Wasser, den Rotwein (oder wenn Kinder mitessen roten Traubensaft) und den Brühwürfel hinzu und lassen die Suppe mit Deckel etwa 10 Minuten auf mittlerer Hitze kochen.



Bergrathen

Fortsetzung:

Tomatencremesuppe mit Ingwer und Rotwein für Bergedorf (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfurum



Nach der Kochzeit rühren Sie die Crème fine, den Basilikum und den Thymian mit einem Kochlöffel unter und erhitzen die Suppe nochmal. 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.

Unsere Tipps:

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.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Segne, Vater, diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.

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

Tomaten-Nudel-Suppe für Billwerder (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

600 Milliliter Tomaten, passierte
500 Gramm Penne (ohne Ei)
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
1 Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Kochen Sie die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest (al dente). Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zotten von einander getrennt in Würfel.

Dann geben Sie die 2 Esslöffel Speiseöl in einen ausreichend großen Topf, erhitzen es und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Wenn beide Zutaten glasig sind löschen Sie den Topfinhalt mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ab und bringen das Ganze unter Rühren mit einem Kochlöffel zum Kochen.

Wenn die Suppe kocht reduzieren Sie die Hitze bitte um die Hälfte und lassen sie etwa 5 Minuten mit Deckel köcheln. Danach pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab.

Nun gießen Sie die gekochte Penne durch ein Sieb ab und geben sie mit in die Suppe. Danach lassen Sie die Suppe noch weitere etwa 5-6 Minuten mit Deckel kochen und schmecken sie dann mit Tafelsalz und Pfeffer 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.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alle guten Gaben,
alles, was wir haben,
kommt, o Herr von dir.
Wir danken dir dafür!

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

Bild: Ulfkum



Tonkotsu Ramen für Curslack
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 3 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 große Zehe Knoblauch
- 5 Gramm Ingwer
- 2 Teelöffel Sesamöl, oder anderes Öl
- 4 Gramm Algen, getrocknet
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Shiitake-Pilze
- etwas Sojamilch (Sojadrink), oder Mandelmilch, etwa 1 Schluck
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 1/2 Esslöffel Haferflocken
- 600 Gramm Udon-Nudeln, oder andere Ramen-Nudeln

Für das Topping:

- 1/2 Bund Lauchzwiebeln
- 6 Stücke Räuchertofu, frittiert
- 1/2 Glas Sojasprossen
- etwas Algen, getrocknet

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt von einander in Würfel. Danach spülen Sie die Algen mit kaltem Wasser ab und lassen sie in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen. Dann schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden den Ingwer in Scheiben. Danach erhitzen Sie das Sesamöl in auf mittlerer Hitze in einem Topf und braten die drei Zutaten an bis die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel glasig sind. Nun füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, geben die Algen hinzu und lassen die Zutaten etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln.

Nebenbei stellen Sie einen zweiten Topf auf eine Kochstelle, geben etwas Wasser hinein und kochen die Nudeln bei großer Hitze nach Packungsanleitung bisfest.

Anschließend nehmen Sie die festen Bestandteile mit einer Schaumkelle aus der Brühe. Dann schneiden Sie die Shiitake-Pilze mit einem großem Küchenmesser klein und geben sie in den Topf mit der Brühe. Danach geben Sie die Haferflocken ebenfalls in die Brühe und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab mit der Sojasauce und der Sojamilch.



Bild: Ulfkum

Fortsetzung:

Tonkotsu Ramen für Curslack
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Blick
Umland

Nach dem kochen geben Sie die Nudeln in Suppenschüsseln. Außerdem gießen Sie die Brühe mit einer Schöpfkelle auf die Nudeln bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unsere Tipps:

Nach Bedarf können Sie noch klein kalt abgespülte, vom Stielansatz befreite und geschnittene Lauchzwiebeln, Algen, Tofu und Sprossen auf die Suppe geben.

Sie können übrigens auch Shiitake-Pilze, Mais oder auch andere Zutaten zu der Suppe hinzugeben.

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.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir bitten, Herr, sei unserm Haus ein steter Gast, tagein, tagaus, und hilf, dass wir der Gaben wert, die deine Güte uns beschert.

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

Topinambur - Curry - Suppe für
Kirchwerder (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Unikum



Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Topinambur
- 250 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Esslöffel Margarine
- 1 Schuss Speiseöl
- 1 Teelöffel Currypulver
- 2 Teelöffel braunen Zucker
- 2 Esslöffel Agavendicksaft
- etwas Tafelsalz
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Sojajoghurt
- 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinen Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Würfel schneiden.

Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Knollen (Kartoffeln sind Knollen und kein Gemüse) mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie die Margarine und das Speiseöl in einem ausreichend großem Topf, geben die Topinamburwürfel und die Kartoffelwürfel hinein und schwitzen beide Zutaten kurz bei großer Hitze an. Außerdem fügen Sie das Currypulver hinzu, löschen den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie mit Deckel weich kochen (das dauert maximal 15 Minuten bei mittlerer Hitze).

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Topinambur - Curry - Suppe für
Kirchwerder (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfturn



Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und schmecken sie mit dem Agavendicksaft, den braunen Zucker, etwas Tafelsalz, Cayennepfeffer, Koriander und 1 Esslöffel Zitronensaft ab. Danach ziehen Sie den Sojajoghurt noch mit einem Kochlöffel unter die Suppe, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir danken dir, allmächtiger Gott, für alle Wohltaten,
der du lebst und herrschest in Ewigkeit. Amen.

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

Topinambur-Suppe für Lohbrügge (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 6 Portionen

1 Kilogramm Topinambur
 1 Zwiebel
 2 Möhren
 1/2 Knollensellerie
 1 Stange Lauch/Porree
 1 Esslöffel Margarine
 1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
 1/2 Teelöffel Muskat
 etwas Tafelsalz

Außerdem:

1 Bund Petersilie

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinen Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Scheiben schneiden.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie die Möhren mit einem Sparschäler schälen, kurz mit kaltem Wasser abspülen, die Möhren von den grünen Stielansätzen befreien und in grobe Scheiben schneiden. Danach halbieren Sie den Lauch mit einem großem Küchenmesser, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde versteckt), befreien den Lauch mit dem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden ihn ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in halbe Ringe (halbe Ringe weil Sie den Lauch ja halbiert haben und es keine ganzen Ringe werden können).



Bild: Ulfurum

Fortsetzung:

Topinambur-Suppe für Lohbrügge
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfharm



Nun entfernen Sie vom Sellerie den Wurzelansatz und Blattansatz der Knolle mit dem großen Küchenmesser, stellen die Knolle standfest auf ein Schneidebrett und schneiden die Schale der Knolle mit dem großem Küchenmesser rundherum ab. Außerdem entfernen Sie bitte noch übrig gebliebene braune Stellen mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Knolle erst in Scheiben und dann in grobe Würfel. Die Selleriewürfel geben Sie jetzt in ein Sieb und spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Selleriewürfel im Sieb gut über einem Spülbecken abtropfen lassen.

Danach spülen Sie das Bund Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilienblätter mit einem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser fein. Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Topf, dünsten die gewürfelte Zwiebel darin glasig, fügen die Selleriewürfel hinzu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und dünsten sie im Topf etwa 1 Minute bei großer Hitze. Nach dem Dünsten löschen Sie den Topfinhalt mit der Hälfte der Gemüsebrühe ab und garen ihn etwa 10 Minuten. Nach den 10 Minuten fügen Sie bitte die restliche Gemüsebrühe hinzu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Jetzt schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, lassen sie nochmals aufkochen und richten die Suppe danach in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an. Dann bestreuen Sie die Suppe vor dem servieren noch mit der gehackten Petersilie, danach servieren Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Allen Hunger, den wir haben, stillen wir mit Gottes Gaben, alles Dürsten, das wir stillen, stillen wir mit Gottes Willen. Alle Sehnsucht ist erfüllt, wenn Gott selbst als Nahrung quillt.

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

Topinambursuppe mit Möhren und Tomaten für Moorfleet (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Topinambur
1 große Zwiebel
200 Gramm Möhren
2 Fleischtomaten
400 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Zucker
1 Teelöffel Chili

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Als erstes putzen Sie die Topinambur (die auch "Erdarteischoke" genannt wird). Dafür schrubben Sie das nährstoffreiche Gemüse unter fließendem kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste ab und befreien sie von Erdresten und anderen Verunreinigungen. Dann setzen Sie einen kleinen Topf mit heißem Wasser auf (wir verwenden einen Wasserkocher um Zeit zu sparen), blanchieren (kurz mit kochendem Wasser überbrühen) die Topinambur und nehmen das Gemüse nach etwa 30 Sekunden mit einer Schaumkelle aus dem Topf. Beim Blanchieren sollten Sie übrigens darauf achten das Sie eine große Menge Wasser im Vergleich zu dem zu blanchierendem Gemüse im Topf haben damit das Wasser beim hineingeben des Gemüses nicht sofort abkühlt. Nun schrecken Sie die Topinambur in einer Schüssel mit kaltem Wasser ab (damit das Gemüse nicht weiter gart und sich die Haut der Topinambur etwas von dem Gemüse löst). Anschließend schneiden Sie die Schale von der Topinambur bitte mit einem kleinen Küchenmesser ab und entfernen die dunkleren Stellen des Fruchtfleisches ebenfalls mit dem kleinen Küchenmesser bevor Sie die Topinambur in Scheiben schneiden. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab (Sie können die Möhren auch in die Schüssel tauchen in der Sie die Topinambur abgeschreckt haben um Wasser zu sparen), befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und schneiden sie auch in Scheiben. Danach spülen Sie die Tomaten ebenfalls mit kaltem Wasser ab, vierteln sie mit einem großem Küchenmesser, befreien die Tomaten mit einem kleinen Küchenmesser von den grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Bild:
Urthum



Fortsetzung:

Topinambursuppe mit Möhren und Tomaten
für Moorfleet (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfkum



Nun erhitzen Sie die Eszlöffel Speiseöl in einem Topf, dünsten die gewürfelte Zwiebel darin an und gießen den Topf mit Gemüsebrühe auf. Danach geben Sie die Tomatenwürfel, die Möhren- und die Topinamburscheiben mit in den Topf und lassen die Zutaten etwa 10 - 20 Minuten (je nach Stückchengröße) köcheln. Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab und schmecken ihn mit braunen Zucker, Tafelsalz, Pfeffer und Chili 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 mit etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot.

Unsere Tipp:

Als Beilage können Sie zum Beispiel frische Baguetescheiben, Fladenbrotscheiben oder Tandoori Naan servieren.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Allen gibt er Speise und Trank,
für alle sage ich: Gott sei Dank!

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

Tortellinisuppe für Neuengamme
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 5 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
300 Gramm Blumenkohl, Tiefkühlware
3 Große Möhren
200 Gramm Erbsen, Tiefkühlware
400 Gramm vegane Tortellini mit Kürbis und Apfel (gibt es im Internet)
nach eigenem Belieben Basilikum oder Petersilie zum Garnieren (getrocknet)

Geben Sie die Gemüsebrühe in einen Topf und bringen Sie sie zum Kochen. Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Küchentuch trocken und entfernen die Grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit einem großem Küchenmesser in Scheibchen schneiden.

Danach teilen Sie den Blumenkohl mit dem großem Küchenmesser in Viertel, befreien ihn von dem Stielansatz und schneiden ihn in Mundgerechte Stücke bevor Sie den Blumenkohl in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abspülen und dann gut über einem Spülbecken abtropfen lassen. Anschließend geben Sie den Blumenkohl mit den Möhren in den Topf mit der kochenden Brühe, reduzieren die Hitze ein kleines Bisschen (die Brühe soll nicht mehr wallend wie Wäschen kochen) und lassen die Zutaten etwa 10-12 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln. Nach den 10-12 Minuten fügen Sie bitte die Erbsen dazu und lasse die Suppe nochmal mit Deckel aufkochen.

Nebenbei lassen Sie die veganen Tortellini in einem weiteren Topf mit kochendem Salzwasser gar ziehen, gießen den Topfinhalt danach durch ein Sieb (abseihen) und geben die Tortellini in den ersten Topf zur Suppe. Jetzt lassen Sie die Suppe Nochmal aufkochen und bestreuen sie mit den getrockneten Kräutern.

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

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Das Brot vom Korn, das Korn vom Licht, das Licht aus Gottes Angesicht. Die Frucht der Erde aus Gottes Schein, lass Licht auch werden im Herzen mein.

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



Tourin - Knoblauchsuppe für
Ochsenwerder (Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 4 Portionen

1 1/2½ Liter Wasser
1 Esslöffel veganen Schmalz Topf (Zwiebel und Apfel, aus dem Reformhaus)
15 Knoblauchzehen
14 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1 Esslöffel Essig, weißen

Außerdem

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn in kleine Würfel. Dann Setzen Sie einen Topf mit Wasser auf und bringen Sie ihn zum Kochen. Nebenbei schmelzen Sie das vegane Schmalz in einer Pfanne, dünsten den Knoblauch darin an, lassen ihn aber bitte nicht braun werden. Danach geben Sie den Knoblauch mit in den Topf, salzen und pfeffern die Zutaten und lassen den Topfinhalt etwa 15 Minuten bei großer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit ziehen Sie den Topf bitte von der Kochstelle.

Nun verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel) und geben das Gemisch in die Suppe. Anschließend fügen Sie noch 1 Schuss Essig hinzu, verrühren die Suppe mit einem Schneebesen und richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

Außerdem schneiden Sie das Baguette oder das Fladenbrot beziehungsweise das Tandoori Naan in Scheiben / Stücke und geben auf jeden Teller einige Scheiben / Stücke.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gott will uns speisen,
Gott will uns tränken,
nun lasst uns still die Augen senken

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier

([Tierschutzpartei.de](https://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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>



Eine Anregung an Abgeordnete...

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier
([Tierschutzpartei.de](https://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 Wildtierauffangstationen 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>
<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Waldpilzsuppe für Reitbrook
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild:
Urkun



- 1 Kilogramm Pilze, (gemischte Waldpilze - Steinpilze, Maronenpilze, Birkenpilze,...) geputzt und klein geschnitten
- 1 Becher Crème fine
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Lorbeerblatt (in der Hand zerdrückt)
- 1 Esslöffel Gewürzmischung für Sauerbraten (Körner)
- 2 Esslöffel Margarine
- 1 Teelöffel Majoran, getrocknet
- 1 Handvoll Pilze, getrocknete
- 2 Esslöffel weißes Mehl, zum Abbinden
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Liter Gemüsebrühe, zum Aufgießen (vegan)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in feine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Topf, schwitzen die Zwiebelwürfel darin glasig, geben die Waldpilze hinzu, lassen sie etwas anbraten und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Nun geben Sie den zerdrückten Lorbeer und die Sauerbratengewürzmischung in ein Tee-Ei und legen es in den Topf. Anschließend geben Sie noch eine Handvoll getrocknete Pilze mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 30-45 Minuten bei großer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit sieben Sie das weiße Mehl unter Rühren mit einem Schneebesen direkt in den Topf und binden die Suppe so ab. Außerdem schmecken Sie die Suppe bitte mit Crème fine, Majoran und Essig sowie Tafelsalz und Pfeffer ab und lassen sie nochmals 10 Minuten köcheln (damit der Mehlgeschmack verschwindet).

Fortsetzung:

Waldpilzsuppe für Reitbrook
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfturn



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

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Dir sei, o Gott, für Speis und Trank,
für alles Gute Lob und Dank.
Du gabst, du willst auch künftig geben.
Dich preise unser ganzes Leben. Amen.

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

Walnuss-Pinienkern-Cremesuppe für Spadenland (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Kartoffeln (mehlig kochende)
- 60 Gramm Walnüsse
- 30 Gramm Pinienkerne
- 50 Gramm Margarine
- 100 Milliliter Gin
- 600 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 250 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Zucker

Geben Sie die Walnüsse und die Pinienkerne in eine Pfanne ohne Speiseöl/Margarine und rösten Sie beide Zutaten in der trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun.

Nebenbei schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Anschließend spülen Sie die Frühlingszwiebel auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz und die Frühlingszwiebel dann in Ringe. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem ausreichend großem Topf, geben die Frühlingszwiebelringe sowie die Kartoffelwürfel hinein und dünsten beide Zutaten bei mittlerer bis großer Hitze an. Danach schütten Sie 2 Esslöffel braunen Zucker auf den Topfinhalt, rühren die Zutaten einmal kurz mit einem Kochlöffel und lassen den Zucker karamellisieren. Abgelöscht wird der Topfinhalt nach dem karamellisieren mit Gin, danach gießen Sie die Gemüsebrühe an und geben die Walnuss- und Pinienkerne dazu. Nun würzen Sie die Suppe nochmal mit etwas Pfeffer und Tafelsalz und lasse sie etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen.

Bild: Ulfturn



**Fortsetzung:**

Walnuss-Pinienkern-Cremesuppe für
Spadenland (Bezirk Bergedorf, vegan)

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Stabmixer fein, rühren die pflanzliche Sahne mit dem Stabmixer unter und schmecken die Suppe mit Pfeffer und Salz ab.

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

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Für dich und für mich - ist der Tisch gedeckt,
hab dank lieber Gott, dass es uns jetzt schmeckt.

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

Walnussuppe für Tatenberg (Bezirk Bergedorf, vegan)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Walnüsse
 1 Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1/4 Knollensellerie
 3 Kartoffeln (mehlig kochend)
 4 Möhren
 1/2 Stange Lauch/Porree
 200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)
 500 Milliliter Gemüsebrühe, selbst gemacht (vegan)
 1 Becher Sojasahne, etwa 200 Milliliter
 1 Esslöffel Zitronensaft
 4 Esslöffel Speiseöl zum Braten
 etwas Tafelsalz
 etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Befreien Sie die Nüsse von der Schale und hacken Sie sie mit einem großen Küchenmesser klein. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und rösten die gehackten Nüssen bei großer Hitze etwas. Nach dem Rösten nehmen Sie die Nüsse mit einem Pfannenwender aus der Pfanne und legen 3 Esslöffel der Nüsse für später beiseite.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel und putzen die ganze Sellerieknolle: Dafür entfernen Sie als erstes mit einem großem Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz. Anschließend stellen Sie den Sellerie standfest auf ein Arbeitsbrett, schneiden mit dem großem Küchenmesser die Schale rundherum ab und entfernen mit dem Küchenmesser die braunen Stellen bevor Sie die Knolle vierteln. 3/4 des Knollenselleriees wickeln Sie jetzt in Frischhaltefolie, das restliche Viertel nutzen Sie bitte für dieses Rezept und schneiden es in Würfel bevor Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Nun schälen Sie die Kartoffeln mit einem Sparschäler, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz trocken und schneiden sie danach auch in Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie in Scheiben.



Bergedorfer Uhr

Fortsetzung:

Walnussuppe für Tatenberg
(Bezirk Bergedorf, vegan)

Bild: Ulfurum



Dann erhitzen Sie das restliche Speiseöl in einem Topf und braten erst die Zwiebelwürfel darin etwas an, geben dann das restliche Gemüse hinzu, mischen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und braten sie danach bei großer Hitze etwas an. Wenn das Gemüse beginnt braun zu werden gießen Sie bitte die Gemüsebrühe und den Weißwein (oder wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) hinzu, geben die Nüsse dazu und lasse die Zutaten bei größerer Hitze aufkochen. Wenn der Topfinhalt kocht decken Sie ihn mit einem Deckel zu, reduzieren die Hitze um die Hälfte und lassen die Suppe zugedeckt etwa 20-25 Minuten köcheln (das Gemüse sollte noch etwas Bis haben damit nicht alle Nährstoffe verkocht sind).

Nach der Kochzeit füge Sie die Sojasahne hinzu und lassen die Suppe nochmal kurz aufkochen. Dann pürieren Sie die Walnussuppe mit einem Pürierstab und würzen sie mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer. Nach dem Pürieren mischen Sie die restlichen Nüsse vor dem Servieren unter, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Walnussuppe Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Wir haben hier den Tisch gedeckt,
doch nicht mit unsren Gaben.
Vom Schöpfer, der das Leben weckt,
kommt alles, was wir haben.

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

Waldpilzsuppe mit gebackenem Knoblauch
für den Hamburger Eis- und Rollsportverband (vegan)

Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Pilze (Waldpilze), gemischte
- 2 Esslöffel Margarine
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Esslöffel Thymian
- 2 Knollen Knoblauch
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
- 4 Scheiben Brote
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- einige Pilze
- nach eigenem Belieben Schnittlauch oder Petersilie
- 1 Esslöffel Pilzöl - oder Trüffelöl
- 1 Schuss Zitronensaft

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie die Kappe der Knoblauchknollen mit einem kleinen Küchenmesser ab. Dann träufeln Sie ein paar Tropfen Olivenöl darauf, legen die Knoblauchzehen in eine Metallschüssel und backen sie bei 200 Grad Celsius im Backofen so lange, bis die einzelnen Knoblauchzehen weich sind. Dies dauert etwa 20-30 Minuten.

Währenddessen putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie in kleine Stücke. Außerdem legen Sie bitte einige Pilze beiseite.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem ausreichend großem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel bei großer Hitze glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie die Pilze, den Thymian, das Tafelsalz und den Pfeffer hinzu und lassen die Zutaten nach kurzem Verrühren mit einem Kochlöffel einige Minuten im Topf bei großer Hitze schmoren. Abgelöscht und aufgegossen wird der Topfinhalt danach mit der Gemüsebrühe, dann lassen Sie die Zutaten bitte etwa 15 - 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf, nehmen die Knoblauchzehen aus der Knolle und fügen sie auch zur Suppe hinzu. Jetzt pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab (wenn die Suppe zu dick ist, können Sie sie eventuell mit etwas Gemüsebrühe oder pflanzlicher Milch verdünnen).

Bild: Unikum



Fortsetzung:

Waldpilzsuppe mit gebackenem Knoblauch
für den Hamburger Eis- und Rollsportverband (vegan)

Bild: Urtium



Nebenbei schneiden Sie bitte die Brote in Würfel. Danach schmecken Sie die Suppe noch einmal mit den Gewürzen ab und fügen einen Schuss Zitronensaft hinzu. Nun richten Sie das Ganze mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an.

Als Dekoration schneiden Sie noch die zurückbehaltenen Pilze in Stücke schneiden, braten sie kurz in einer Pfanne mit 1 Esslöffel Margarine an, geben die Brotwürfel dazu, rösten sie etwas mit und verteilen die Pilze mit den Brotwürfeln auf den Tellern. Zum Schluss servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wenn Sie haben und mögen, können Sie noch einige Tropfen Pilzöl oder Trüffelöl in die Mitte der Teller/Tassen geben. Das intensiviert noch einmal schön den Geschmack.

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.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

O Gott, von dem wir alles haben,
wir danken dir für diese Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst.
O segne auch, was du uns gibst.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Weißkohlsuppe mit Paprika für
Altenwerder (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfkum



Menge: 4 Portionen

400 Gramm Weißkohl
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)
1 Spitzpaprika
1 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 Zwiebel, rot
80 Gramm Vivera veganer Speck
1/2 Zitrone (oder etwas instand Zitronensaft)
1 Esslöffel, gehäuft Paprikapulver, rosenscharf
1 Esslöffel, gehäuft Kümmelpulver
1 Tomate

Außerdem:

nach eigenem Belieben Tafelsalz
1 Esslöffel Sonnenblumenöl
2 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Stücke (etwa 1 x 1 Zentimeter). Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel. Danach entfernen Sie vom Weißkohl die äußeren Blätter, spülen den Rest des Kohls auch kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Kohl in einem Sieb abtropfen lassen und auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Nun spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Küchentuch trocken, halbieren die Tomate, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinen Küchenmesser und schneiden die Tomate grob in kleine Stücke. Außerdem halbieren Sie bitte die Spitzpaprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansätze bevor Sie die Schote gründlich mit kaltem Wasser ausspülen lassen, sie gut abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 1-2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem großem Topf, braten darin den veganen Speck kurz an und rühren dabei bitte immer wieder gut mit einem Kochlöffel um. Wenn sich etwas Speck am Topfboden anzusetzen beginnt, beachten Sie das bitte nicht, das stört nicht, solange er nicht schwarz wird. Sollte der vegane Speck zu dunkel werden, können Sie ihn mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Wenn der Speck leicht knusprig gebraten ist geben Sie die Zwiebelwürfel und Paprikawürfel dazu, rühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und schwitzen sie etwa 5-6 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze an. Nach dem Anschwitzen geben Sie den Kohl und die Tomate mit in den Topf, verrühren die Zutaten noch einmal mit dem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt kurz unter Rühren mit anschwitzen. Dann halbieren Sie die Zitrone, pressen eine Hälfte aus und nehmen 1 Esslöffel des Zitronensaft ab (den Rest der Zitrone brauchen Sie für dieses Rezept nicht).

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Weißkohlsuppe mit Paprika für
Altenwerder (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Jetzt gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, reduzieren die Temperatur und geben die Kartoffelwürfel hinzu. Dann fügen Sie noch die zerdrückten Lorbeerblätter, den Kümmel, etwas Paprikapulver und Zitronensaft hinzu.

Danach geben Sie einen Deckel aus den Topf, lassen die Suppe etwa 15-17 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln und schmecken sie nach dem Kochen mit Tafelsalz ab. Zum Schluss richten Sie die Weißkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Als Beilage zu dieser Suppe können Sie beispielsweise eine Scheibe Graubrot servieren. Diese Vorspeise/Frühstückssuppe ist übrigens eine gute Stärkung in der kalten Jahreszeit!

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat zu essen, jedes Blümlein trinkt von dir. Hast auch unser nicht vergessen, lieber Gott, hab Dank dafür.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Weißwein-Käse Suppe mit Blätterteighaube für Cranz (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Menge: 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 Gramm Champignons (oder andere Pilze)
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 30 Gramm Margarine
- 1 Esslöffel weißes Mehl (2)
- 1/2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
- 1 Becher Schlagfix
- 1/4 Liter Wein, weiß (oder hellen Traubensaft)
- 200 Gramm veganer Schmelzkäse (siehe Tipps)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle
- 250 Gramm Blätterteig, Tiefkühlware
- 7 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
- 50 Milliliter Mineralwasser
- 50 Gramm Sesam

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie den Knoblauch sowie die Zwiebeln getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 5 Gramm Margarine in einem Topf und dünsten die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel darin glasig. Danach putzen Sie die Pilze (siehe Tipps), schneiden sie blättrig und dünsten die Pilze im Topf bei mittlerer Hitze etwa 10 10 Minuten mit. Anschließend rühren Sie die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch, bestäuben sie mit einem Esslöffel weißen Mehl (2), lassen das Mehl etwas anbraten (nicht braun werden lassen) und löschen den Topfinhalt mit Gemüsebrühe ab. Nun lassen Sie die Suppe etwa 15 Minuten kochen, geben danach den Schlagfix, den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp) und den Weißwein (wenn Kinder mitessen hellen Traubensaft) hinzu und lassen den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen. Nach dem Aufkochen halbieren Sie die Hitze wieder und schmecken die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Jetzt füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in 4 ofenfeste Suppentasse. Dann verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel und bestreichen den Rand der Tassen mit etwas Ei-Ersatz (nicht alles, für dieses Gericht brauchen Sie noch etwas Ei-Ersatz). Danach stechen Sie aus dem Blätterteig 4 Kreise aus (der Umfang soll etwas größer als der der Tassen sein). Die Teigdeckel legen Sie dann auf die Tassen und drücken die Deckel am Tassenrand etwas fest. Dann bestreichen Sie den Teigdeckel mit dem restlichen Ei-Ersatz und streuen die Sesamkörner darauf.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Weißwein-Käse Suppe mit Blätterteighaube
für Cranz (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfarum



Nun überbacken Sie die Suppen im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze), bis der Blätterteig schön aufgegangen ist. Zum Schluss hohlen Sie die Tassen vorsichtig (heiß!) aus dem Backofen und servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

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 weißes 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.

Veganer Schmelzkäse

schön klebrig, super aromatisch, auch als Käsesauce und zum Überbacken geeignet

Menge: 1 Portion

- 4 Mittel-große Kartoffeln, festkochende
- 1 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 Gramm Cashewkerne
- 2 Esslöffel Pflanzenmargarine
- 6 Esslöffel, gehäuft Hefeflocken(Edelhefeflocken)
- 2 Teelöffel Senf (mittelscharf)
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- Paprikapulver

Mahlen Sie die Cashewkerne sehr fein, bis das Fett austritt und sie anfangen zu pappen. Dann schälen Sie die Kartoffeln, die Zwiebel und den Knoblauch, schneiden alles klein und kochen es in einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedeckt sehr weich. Wenn nötig gießen Sie das Kochwasser ab.

Die Cashews geben Sie dazu und pürieren sie sofort noch heiß zu einer sämigen Masse. Die Margarine, den Senf und die Hefeflocken geben Sie dazu und mit schmecken das Ganze mit Pfeffer, Tafelsalz und Paprikapulver ab. Dann rühren Sie das Ganze gründlich durchrühren, würzen eventuell nach und pürieren es nochmal kurz auf. Den Schmelzkäse müssen Sie vor dem Servieren etwas abkühlen lassen. Er wird etwas fester und gut streichfähig.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Weißwein-Käse Suppe mit Blätterteighaube
für Cranz (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfturn



Mit etwas Kräutern, Tomatenmark, eingelegtem Pfeffer, Chilis oder noch mehr Knoblauch eignet sich der vegane Schmelzkäse sich ideal als herzhafter Brotaufstrich oder als Käsedip. Mit Sojasahne gestreckt ergibt er sogar eine sehr leckere Käsesauce.

Weiterer Tipp:

Zum Überbacken nehmen Sie bitte 1 - 2 Esslöffel mehr Hefeflocken.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Aller Augen warten auf dich, o Herr,
du gibst uns Speise zur rechten Zeit.
Du öffnest deine Hand und erfüllst alles,
was lebt, mit Segen.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Weizensuppe für Eißendorf
(Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

150 Gramm Weizenschrot, frisch gemahlen
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Stangen Lauch/Porree
4 Esslöffel Crèmefine
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
eventuell Knoblauch

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, rösten Sie das frisch gemahlene Schrot darin etwas an und füllen Sie den Topf mit der heißen Gemüsebrühe auf. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), entfernen mit einem großem Küchenmessers die Stielansätze vom Lauch und schneiden ihn mit dem Küchenmesser in Ringe. Anschließend geben Sie die Lauchringe mit in den Topf und lassen das Ganze bei kleiner Hitze etwa 20 Minute ausquellen (vorsichtig, das spritzt sehr leicht und die Brühe ist heiß!). Zwischendurch rühren Sie die Suppe bitte mit einem Kochlöffel um, schmecken sie mit den Gewürzen ab und verfeinern die Weizensuppe vor dem anrichten mit der Crèmefine die Sie bitte mit dem Kochlöffel unterrühren.

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

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie ein Stück frisches Fladenbrot oder Tandoori Naan servieren.

Weiterer Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Herr lieber Jesus sei unser Gast und segne was du uns bescheret hast.

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



Bild: Uhrnurm

Wiringsuppe für Francop
(Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

1 Kopf Wirsing
2 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)
2 mittel-große Möhren
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 großer Apfel (Boskop)
1 Gemüsezwiebel
2 Esslöffel Rapsöl
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
1/2 Teelöffel Muskat

Bild:
Uhr



Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die beiden Zutaten kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel. Danach halbieren Sie den Wirsing, entfernen das Herz des Wirsings mit einem großem Küchenmesser und schneiden das Herz mit dem Küchenmesser heraus wonach Sie den Wirsing bitte in mundgerechte Stücke schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Topf, dünsten die Zwiebeln darin etwa 2-3 Minuten glasig und geben dann den Wirsing hinzu, rühren die Zutaten einmal mit einem Kochlöffel durch und dünsten den Wirsing bitte kurz mit.

Nun löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und fügen die Möhren und die Kartoffeln hinzu. Nach eigenem Belieben können Sie die Suppe jetzt mit den Gewürzen würzen, legen dann einen Deckel auf den Topf und lassen den Topfinhalt etwa 30 Minuten bei großer Hitze kochen. Dabei müssen Sie bitte ab und zu mit einem Kochlöffel umrühren. Während der halben Stunde spülen Sie bitte einen Apfel ab, vierteln ihn und entfernen die Kerngehäuse bevor Sie den Apfel mit einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben. Danach geben Sie den geriebenen Apfel in den Topf zur Suppe und lassen die Zutaten noch 15-30 Minuten kochen (je nach gewünschter Festigkeit des Wirsings).

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Wirsingsuppe für Francop
(Bezirk Harburg, vegan)

Bier-Uhrturn



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

Unser Tipps:

Besser schmeckt diese Suppe am nächsten Tag wenn sie im Topf gut durchgezogen ist. Als Beilage können Sie zum Beispiel Fladenbrot oder ein anderes Brot servieren.

Natürlich können Sie die Suppe auch mit anderem Kohl zubereiten.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Segne, Vater unser Essen

segne, Vater unser Brot.

Lass uns jene nicht vergessen,

die da hungernd sind, in Not.

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

Würzige Möhrencremesuppe für
Gut Moor (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

5 Möhren
1 Zwiebel
100 Milliliter pflanzlichen Sahneersatz (zum Beispiel Sojasahne, Hafersahne oder einen anderen Sahneersatz)
2 Esslöffel Speiseöl
etwas Apfelessig
2 Zehen Knoblauch
2 Chilischote(n), rot
etwas Schwarzkümmel
einige Koriandersamen
etwas Zimtpulver
eventuell Minze, getrocknet
etwas Tafelsalz

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien Sie die Möhren von dem grünen Stielansätzen und schneiden Sie die Möhren mit einem großem Küchenmesser in Scheibchen. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden die beiden Zutaten getrennt in feine Würfeln.

Dann mahlen oder mörsen Sie etwas Schwarzkümmel und frischen Koriander, erhitzen 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf, braten danach erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch an bis die Zutaten glasig sind und fügen anschließend etwas gemahlene Zimt hinzu. Nun vermischen Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel, löschen sie mit etwas Apfelessig ab und geben das Tafelsalz und die Chilischoten dazu. Danach füllen Sie den Topf mit lauwarmen Wasser auf und lassen das Gemüse etwa 15 Minuten weich köcheln (es soll noch ein bisschen Bis haben damit die Nährstoffe nicht ganz aus dem Gemüse raus gekocht sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und fügen die pflanzliche Sahne hinzu. Jetzt erhitzen Sie den Topfinhalt noch einmal und strecken die Suppe eventuell mit etwas Wasser, je nach gewünschter Konsistenz.



Binnenhafen
Uhr

Fortsetzung:

Würzige Möhrencremesuppe für
Gut Moor (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Nach Bedarf können Sie die Möhrencremesuppe noch einmal mit Tafelsalz, Chili oder etwas getrockneter Minze nachwürzen. Dann lassen Sie die Zutaten noch mal etwa 5 Minuten heiß werden, nicht kochen, damit die pflanzliche Sahne nicht ausflockt.

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.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Fröhlich sei s beim Mittagessen, jeder ist so viel er kann, nur nicht seinen Nebenmann.

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

Würzige Senfsuppe für
Harburg (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild: Unikum



400 Gramm veganes Mühlen Hack (Rügenwalder)
2 Esslöffel Speiseöl
2 Peperoni, feurig-scharfe
1 Knoblauchzehe
1 Paket Tomaten, gestückelte (zum Beispiel Tomato al Gusto arrabiata, 370 Gramm)
300 Milliliter Tomatensaft
200 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Esslöffel Tomatenmark
1 kleine Dose Mais, (425 Milliliter)
3 Esslöffel Senf, scharfer
1 Teelöffel Agavendicksaft
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Topf und braten Sie das Mühlen Hack bei mittlerer Hitze darin unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Dann lassen Sie die Peperoni in einem Sieb abtropfen und schneiden sie in feine Ringe schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Nun geben Sie die beiden Zutaten zum veganem Hackfleisch in den Topf, rühren den Topfinhalt nochmal gut mit den Kochlöffel durch und braten ihn bei mittlerer Hitze weiter. Dann geben Sie die Peperoni, die Tomatenstücke, den Tomatensaft, die Gemüsebrühe und das Tomatenmark dazu, lassen die Zutaten einmal bei großer Hitze aufkochen und garen sie dann bei mittlerer Temperatur etwa 15-20 Minuten mit aufgelegtem Deckel.

Während der Kochzeit geben Sie den Mais in ein Sieb, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Mais gut abtropfen bevor Sie ihn mit in den Topf geben. Danach erhitzen Sie den Mais kurz mit und schmecken die Suppe mit Senf, Agavendicksaft, Tafelsalz und Pfeffer ab.

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

Unsere Tipps:

Nach Wunsch können Sie die Suppe mit frischem Baguette oder Fladenbrot servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Ehre sei dem Vater und dem Sohn und dem Heiligen Geist, wie auch jetzt und alle Zeit bis in Ewigkeit. Amen

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Zitronengrassuppe mit Asia-Nudeln und Birne für Hausbruch (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

5 Stiele Zitronengras
 15 Gramm Ingwer
 1 Chilischote, frisch
 4 Knoblauchzehen
 1 Esslöffel Tamarindenpaste
 800 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
 150 Gramm Strohpilze, asiatische
 150 Gramm Rettiche (Bio-Qualität)
 200 Gramm Möhren
 150 Gramm Nudeln, asiatische
 200 Gramm Blattspinat
 2 Nashi-Birnen
 etwas Basilikum (Strauchbasilikum), zum Garnieren

Außerdem:

2 Esslöffel Speiseöl

Entfernen Sie die äußere Blätter des Zitronengrases, spülen Sie den Rest einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie die Stiele dann trocken bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in sehr dünne Scheiben schneiden. Danach legen Sie 1 Esslöffel der Zitronengrassstiele zur Seite. Anschließend schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn mit dem großem Küchenmesser in Scheiben und ziehen den Knoblauch ab bevor Sie ihn in Würfel schneiden.

Dann geben Sie die beiden Zutaten mit den Chilischoten, der Tamarindenpaste und 6 Esslöffel kaltem Wasser in einem hohen Gefäß (zum Beispiel ein Litermaß) und verarbeiten alles mit dem Pürierstab zu einer groben Paste.

Danach erhitzen Sie das Erdnussöl in einem großen Topf, geben die Paste hinein und braten die Paste bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten. Nach der Bratzeit wird der Topfinhalt mit der Gemüsebrühe abgelöscht und etwa 15 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln gelassen. Nach den 15 Minuten lassen Sie den Topf auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen (um die Restwärme zu nutzen).

In einem weiteren Topf mit Salzwasser kochen Sie die Nudeln nach Packungsanleitung al Dente (bissfest). Danach gießen Sie die Pasta durch ein Sieb ab, schrecken sie mit warmen Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen) und stellen die Pasta auch beiseite.



Binnenturm

Fortsetzung:

Zitronengrassuppe mit Asia-Nudeln und Birne für Hausbruch (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Unikum



Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in etwa 3 Zentimeter lange Stifte. Danach spülen Sie die Rettiche gründlich mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit dem großem Küchenmesser von den Stielansätzen und den Enden und schneiden die Rettiche in feine Scheiben. Jetzt spülen Sie die Nashi-Birnen ebenfalls mit kaltem Wasser ab, vierteln sie, entfernen das Kerngehäuse der Birnen und schneiden sie in etwa 5 Millimeter dünne Scheiben. Außerdem putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser in Scheiben.

Danach zupfen Sie den Blattspinat von den Stängeln, füllen ausreichend große Schüssel mit kaltem Wasser, geben die Blätter dort hinein und spülen sie gründlich mit beiden Händen durch (so entfernen Sie Erdreste und Schmutz ohne die zarten Blätter zu beschädigen). Eventuell müssen Sie das Wasser ein oder zwei mal auswechseln.

Dann gießen Sie die Gemüsebrühe aus dem Topf durch ein feines Sieb (passieren) und kochen sie nochmal in dem Topf auf. Jetzt geben Sie die Strohpilze, die Möhren, die Rettiche und den tropfnassen Spinat mit in den Topf und lassen die Zutaten darin etwa 5 Minuten köcheln. Nach den 5 Minuten ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und erhitzen das Speiseöl in einer Pfanne. Nun braten die Birnenscheiben darin bei starker Hitze von beiden Seiten goldbraun an. Danach verteilen Sie die Nudeln und die Birnen in Suppenschalen und übergießen die beiden Zutaten mit der Zitronengrassuppe.

Dann spülen Sie auch noch den Strauchbasilikum kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn danach trocken und garnierten die Suppe mit den Strauchbasilikum und übrigen Zitronengrasscheiben .

Zum Schluss servieren sie Ihren Gästen als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

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.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Zitronengrassuppe mit Asia-Nudeln und
Birne für Hausbruch (Bezirk Harburg, vegan)

Bild:
Uhrturn

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.

Weiterer Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Körner, die uns Gott geschenkt, werden in die Erde eingesenkt. Sonne und Regen machen dann, dass das Körnchen wachsen kann. Erst grün, dann gelb, dann voll und schwer, schenkt es sich dann erneut als Essen her.

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

Zitronensuppe für Heimfeld
(Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

Bild: Unikum



2 Zitronen, den Saft davon
nach eigenem Belieben Wasser (es soll zusammen mit dem Zitronensaft 1 Liter ergeben)
40 Gramm Speisestärke
100 Gramm braunen Zucker
etwas Zitronenschale, geriebene
7 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
50 Milliliter Mineralwasser

Spülen Sie die Zitronen als erstes mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie dann die Schale mit einer Küchenreibe in eine kleine Schüssel.

Ergänzen Sie den Zitronensaft in einem Litermaß mit Wasser auf 1 Liter. Dann rühren Sie die Speisestärke, 75 Gramm braunen Zucker und 4 Esslöffel von dem Zitronenwasser in einer weiteren kleinen Schüssel an. Das übrige Zitronenwasser erhitzen Sie bitte in einem Topf mit der Zitronenschale. Wenn der Topfinhalt kocht ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, rühren in das kochende Zitronenwasser langsam die angerührte Speisestärke ein und lassen die Suppe noch einmal kurz aufkochen. Nebenbei vermischen Sie den Ei-Ersatz in einer der nicht mehr gebrauchten kleinen Schüsseln mit dem Mineralwasser. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit dem braunen Zucker ab und binden sie mit dem angerührtem Ei-Ersatz ab.

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

Unsere Tipps:

Soll die Suppe kalt serviert werden, sollten Sie nur 30 Gramm Speisestärke nehmen und die Klößchen auf heißem Wasser fest werden lassen.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt, und wir danken Gott, der hinter all dem steckt. Du bist ein Gott, dem man danken kann, und jetzt fangen wir zu essen an. Amen.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Zucchini-Basilikum-Suppe für
Langenbek (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 2 Portionen

2 Zucchini
2 Handvoll Basilikum, frisch
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
2 Schuss Olivenöl

Außerdem:

etwas frisches Baguette, Fladenbrot oder Tandoori Naan Brot

Ziehen Sie die Zwiebel und Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, entfernen mit einem großem Küchenmesser die Enden des Gemüses und schneiden es mit dem Küchenmesser in kleine Stücke.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Topf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig und geben die Zucchini dazu die Sie dann etwas mit anbraten.

Abgelöscht werden die Zutaten nach dem anbraten mit der Gemüsebrühe, anschließend lassen Sie sie etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen spülen Sie die Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zerkleinern die Blätter etwas bevor Sie sie in die Suppe geben. Danach pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab oder Mixer, richten ihn mit einer Schöpfkelle oder einem Litermaß in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren als Beilage gerne zwei Stücke Fladenbrot oder Tandoori Naan pro Portion.

Tischgebet für die Kinderkirche:

O Gott, von dem wir alles haben,
wir preisen dich für deine Gaben.
Du speisest uns, weil du uns liebst;
nun segne auch, was du uns gibst.

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



Bild: Ulfurum

Zucchini-Curry-Suppe für
Marmstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

Bild:
Urthum



2 Esslöffel Pflanzenöl, zum Beispiel Erdnussöl, Mandelöl oder Sonnenblumenöl
2 Zwiebeln
4 Teelöffel Curry
4 Zucchini, etwa 550 bis 700 Gramm
700 Milliliter Gemüsebrühe
200 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz trocken und entfernen Sie die Enden mit einem großem Küchenmesser bevor Sie die Zucchini in grobe Würfel schneiden.

Danach ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel und erhitzen in einem großen Topf 2 Esslöffel Pflanzenöl bevor Sie die Zwiebelwürfel in den Topf geben und unter Rühren mit einem Kochlöffel anschwitzen. Nebenbei fügen Sie das Currypulver hinzu und lassen es auch kurz mit anschwitzen, damit sich das Aroma entfalten kann.

Nun geben Sie die Zucchini mit im Topf, rühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel durch und braten die Zucchini kurz an bevor Sie sie mit der Gemüsebrühe aufgießen. Dann lassen Sie die Suppe für etwa 15 bis 20 Minuten mit Deckel köcheln und pürieren sie anschließend mit einem Stabmixer.

Nach dem Pürieren rühren Sie den Sojajoghurt unter die Suppe und erhitzen diese gegebenenfalls noch einmal kurz. Die Suppe sollte jedoch nicht erneut kochen. Zum Schluss schmecken Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer ab, richten die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:

Tischgebet für die Kinderkirche:

Jedes Tierlein hat sein Essen, jedes Blümlein trinkt von dir, hast auch uns/mich nicht vergessen, lieber Gott wir/ich danke/n dir dafür.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Zucchini-Kartoffel-Kokos-Suppe für Moorburg (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 4 Zucchini
- 6 mittel-große Kartoffeln (mehlig kochend)
- 2 Chilischoten
- 2 mittel-große Zwiebeln, rot
- 2 Knoblauchzehen
- 1.500 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
- 2 Dosen Kokosmilch
- 4 Teelöffel Currypulver, oder Paste, je nach Schärfewunsch
- 1 Teelöffel Cayennepfeffer
- 1 Bund Petersilie
- etwas Koriandergrün
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 2 Esslöffel Speiseöl

Ziehen Sie die Zwiebel als erstes ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel bevor Sie die Chilischote mit kaltem Wasser abspülen und in Ringe schneiden. Danach spülen Sie die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schneiden mit einem großem Küchenmesser die Enden des Gemüses ab und raspeln die Zucchini in eine Schüssel, Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln ebenfalls in Würfel.

Danach erhitzen Sie das Speiseöl in einem Topf und braten die Zutaten bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an bis die Zwiebelwürfel glasig sind. Dann geben Sie die Zucchini raspel und die Kartoffelwürfel mit in den Topf, verrühren die Zutaten nochmal mit einem Kochlöffel und lassen alle den Topfinhalt etwa 5 - 10 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze andünsten. Nach den angegebenen 5 - 10 Minuten fügen Sie das Currypulver oder die Currypaste nach Geschmack hinzu, geben die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen die Suppe etwa 25 - 30 Minuten mit Deckel unter gelegentlichem Rühren (mit dem Kochlöffel) köcheln.

Währenddessen spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln bevor Sie die Petersilie und etwas Koriander mit in die Suppe geben.

Bild: Ullmann



Fortsetzung:

Zucchini-Kartoffel-Kokos-Suppe für
Moorburg (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Uhrturn



Wenn die Zutaten weich gekocht sind, pürieren Sie die die Suppe im Topf mit einem Pürierstab (oder im Mixer). Danach rühren die Kokosmilch unter (im Topf) und lassen die Suppe wieder heiß werden. Nun schmecken Sie die Suppe noch mit Curry, Cayennepfeffer, Tafelsalz und Pfeffer ab, richten sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Unsere Tipps:

Wir servieren als Beilage gerne ein Stück Brot oder etwas Fladenbrot.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Gesundheit, Kraft und Leben.

So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>

<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 3 Zucchini, etwa 900 Gramm
- 1 Orange
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl oder anderes Speiseöl
- 1 Teelöffel Currypaste, grüne
- 1 Teelöffel Chilipulver
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel Kurkuma

Ziehen Sie die Zwiebel ab und vierteln Sie sie mit einem großem Küchenmesser. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und halbieren ihn. Außerdem schälen Sie die Orange mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Orange in grobe Würfel. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz trocken, schneiden mit dem großem Küchenmesser die Enden von dem Gemüse ab und schneiden die Zucchini dann in grobe Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem ausreichend großen Topf. Dann dünsten Sie die Zwiebel und den Knoblauch darin an und geben die Orange hinzu wenn der Knoblauch glasig ist. Außerdem fügen Sie die Zucchini hinzu und lassen die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze etwas anbraten. Anschließen geben Sie die Kokosmilch mit in den Topf und lassen die Suppe bei großer Hitze etwas mit köcheln.

Bild: Unikum



Fortsetzung:

Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange
für Neuenfelde (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Wenn die Zucchini weich gekocht ist (aber noch biss hat damit noch Nährstoffe im Gemüse sind) geben Sie die Gewürze in den Topf und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Nach dem Pürieren würzen Sie die Suppe nochmal bei Bedarf mit den Gewürzen würzen.

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

Unsere Tipps:

Als Beilage können Sie pro Portion ein Brot, ein Stück Fladenbrot oder etwas Baguette servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Du gibst uns, Herr, durch Speis und Trank
Gesundheit, Kraft und Leben.
So nehmen wir mit Lob und Dank,
das, was du jetzt gegeben.

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

Zucchini-Limetten-Suppe für
Neugraben-Fischbek (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Zucchini
- 150 Gramm Süßkartoffeln oder mehligte Kartoffeln
- 2 Schalotten
- 2 Limetten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 20 Gramm Margarine
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe, instand (vegan)
- 125 Milliliter pflanzliche Milch
- 2 Zweige Zitronenthymian oder Zitronenmelisse
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 1/2 Teelöffel Korianderpulver
- 1 Messerspitze Chilipulver
- 2 Stiele Minze, frische oder 1 Teelöffel getrocknete
- 100 Gramm Schlagfix

Spülen Sie als erstes die Zucchini und die Süßkartoffeln mit kaltem Wasser ab und reiben Sie beide Zutaten mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken. Dann entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser von den Zucchini die Enden und schneiden die Zucchini in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Die Süßkartoffeln schneiden Sie danach bitte ebenso in 1 Zentimeter große Würfel.

Anschließend ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem Spülen Sie die Limetten mit heißem Wasser ab, reiben sie mit dem sauberen Küchentuch kurz trocken und reiben danach die Schale mit einer Küchenreibe dünn ab bevor Sie die Schale mit dem großen Küchenmesser fein hacken. Dann halbieren Sie die Limetten und pressen den Saft in eine kleine Schüssel. Nun ziehen Sie auch den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel (oder pressen den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse).

Danach spülen Sie den Zitronenthymian oder die Melisseblättchen mit kaltem Wasser ab und schütteln die Kräuter kurz trocken bevor Sie die Blättchen von den Stängeln zupfen.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl und die Margarine in einem großen Topf und dünsten die Schalottenwürfel darin glasig. Danach geben Sie 3/4 der Limettenschale, den Knoblauch und die Süßkartoffelwürfel hinzu und lassen die Zutaten nach kurzem Umrühren mit einem Kochlöffel etwa 5 Minuten braten. Nach den 5 Minuten geben Sie die Zucchiniwürfel hinzu und lassen die Zutaten weitere 3 Minuten braten.

Bild: Ulfkorn



Fortsetzung:

Zucchini-Limetten-Suppe für
Neugraben-Fischbek (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Nun streuen Sie das Gemüsebrühepulver über das Gemüse und gießen die pflanzliche Milch sowie den Limettensaft dazu. Dann lassen Sie die Suppe bei mittlerer bis großer Hitze aufkochen und lassen sie danach weitere 6 Minuten auf kleiner Hitze garen. Nach dem Garen pürieren Sie die Suppe mit dem Pürierstab leicht stückig und schmecken sie mit den Gewürzen und der Minze abschmecken.

Nebenbei schlagen Sie den Schlagfix in einer Schüssel mit einer Prise Tafelsalz steif, füllen die Suppe in tiefe vorgewärmte Teller oder Suppentassen und garnieren sie Suppe mit je einem Esslöffel Schlagfix und den Zitronenthymian oder Melisseblättchen sowie der Limettenschale.

Zum Schluss servieren Sie die Zucchini-Limetten-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Viele kleine Fische
schwimmen jetzt zu Tische,
reichen sich die Flossen,
dann wird kurz beschlossen,
jetzt nicht mehr zu blubbern,
sondern jetzt zu futtern.

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

Zucchini-suppe für Neuland
(Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

2 Zucchini
1 Kartoffel (mehlig kochend)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
650 Milliliter Gemüsebrühe (vegan)
50 Milliliter Sojasahne (Sojacreme Cuisine)
etwas Tafelsalz
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle
2 Esslöffel Olivenöl zum Braten
1/2 Teelöffel Muskatnuss
1/2 Teelöffel Chilipulver

Außerdem:

1 Bund Petersilie

Spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, entfernen Sie mit einem großen Küchenmesser die Enden. Dann schneiden Sie das Gemüse mit dem Küchenmesser in grobe Stücke. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie ebenfalls in grobe Stücke (oder Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, vierteln die Zwiebel und schneiden den Knoblauch in Würfel.

Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf, fügen die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und lassen die Zutaten etwa 15 Minuten lang bei mittlerer bis großer Hitze kochen.

Bild: Ulfurum



Fortsetzung:

Zucchinisuppe für Neuland
(Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Während der Kochzeit spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stängeln. Nach den 15 Minuten geben Sie die Petersilie und die Crèmefine mit in den Topf, pürieren die Suppe (am besten gleich im Topf mit einem Pürierstab) und schmecken sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

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

Unsere Tipps:

Diese Suppe können Sie heiß oder gekühlt servieren.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Für dich und für mich ist der Tisch gedeckt,
hab Dank, lieber Gott, dass es uns gut schmeckt. Amen.

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

Zuppa Stracciatella für
Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
150 Milliliter Mineralwasser
8 Esslöffel Mandel-Parmesan (siehe Tipp)
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)
200 Gramm Nudeln (Fadennudeln)
1 Bund Petersilie oder Schnittlauch
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser.

Dann geben Sie die Gemüsebrühe in einen ausreichend großen Topf und bringen sie zum Kochen. Wenn die Brühe kocht fügen Sie bitte die Nudeln hinzu und rühren den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel um.

Zwischendurch reiben Sie den Mandel-Parmesan (siehe Tipp) auf einer Küchenreibe zu dem Ei-Ersatz und vermischen die Zutaten sehr gut (das geht am besten mit einer Gabel) Danach pfeffern Sie den Schüsselinhalt bitte kräftig und geben vorsichtig etwas Tafelsalz hinzu, da die Käsealternative und die Gemüsebrühe meistens schon salzig schmecken (also lieber bei Bedarf am Ende nachsalzen).

Wenn die Nudeln al dente (also gar sind aber noch etwas bissfest) sind ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und rühren das Ei-Käse-Gemisch mit einem Schneebesen in die Suppe ein. Dabei rühren Sie bitte gut mit dem Kochlöffel um und rühren dann die gehackte Petersilie und/oder die Schnittlauchröllchen ein.

Bild: Ulfurum



Fortsetzung:

Zuppa Stracciatella für
Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan)

Bild:
Urthum

Zum Schluss richten Sie die Zuppa Stracciatella mit einer Suppenkelle in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen an uns servieren sie Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder als Vorspeise.

Unsere Tipps:

Als Beilage servieren wir immer ein Stück Brot und eventuell ein gemischten Salat (wenn die Suppe eine Vorspeise ist).

Dieses Rezept bietet übrigens sehr viele Variationsmöglichkeiten: Wenn Sie möchten geben Sie fein geschnittene Frühlingszwiebeln hinzu, oder Tiefkühl-Erbesen, Möhrenstifte oder was der Kühlschrank eben zu bieten hat.

In Italien wird diese Suppe "Zuppa Stracciatella" genannt, in Frankreich heißt sie dagegen "soupe épatante", épatante bedeutet famos, klasse, toll.

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

**Fortsetzung:**

Zuppa Stracciatella für
Rönneburg (Bezirk Harburg, vegan)

Mandel-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl
30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)
100 Gramm geschälte Mandeln
jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie die Mandeln und rösten Sie sie in der Pfanne an. Dann lassen Sie sie abkühlen und vermischen sie mit den restlichen Zutaten. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

Unsere Tipps:

Anstelle der Mandeln können Sie natürlich auch andere Nüsse verwenden. Einen feinen Geschmack geben zum Beispiel Cashewkerne oder sogar gemahlener Sesam.

Wenn Sie keine Hefeflocken verwenden möchten, können Sie stattdessen auf frischen Knoblauch oder Knoblauchpulver zurückgreifen. Aber Achtung bei der Dosierung, besonders, wenn Sie frischen Knoblauch verwenden.

Sie brauchen für die Knoblauch-Variante nur Mandeln, Knoblauch und etwas Tafelsalz (bei Bedarf auch Pfeffer). Der frische Knoblauch wird geschält, fein gehackt und dann mit den gemahlenden Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Alles kommt aus deinen Händen; alles lebt, weil du es willst; alle unsere Not muss enden, alles Leid, wenn du es stillst.

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

Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für Sinstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 800 Milliliter Wasser
- 200 Milliliter Sojacreme fraîche (Crème fraîche-Alternative)
- 200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink oder andere pflanzliche Milch)
- 4 Paprikaschoten, rot
- 1 Zwiebel
- 1/4 Knollensellerie
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Tomaten
- 5 Salbeiblätter
- 1 Teelöffel Piment d'Espelette
- 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
- 1 Messerspitze Kurkumapulver
- 1/4 Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- 2 Esslöffel Olivenöl
- nach eigenem Belieben Tafelsalz

Außerdem:

- 1 Becher Crème fine (unbezahlte Werbung für Rama)

Halbieren Sie die Paprika, entfernen Sie die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus. Dann schneiden Sie die Paprikaschoten mit einem großem Küchenmesser in kleine Streifen. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, vierteln die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze mit einem kleinem Küchenmesser und schneiden die Tomate in in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Anschließend schneiden Sie den unteren Teil des Staudensellerie mit dem großen Küchenmesser ab und trennen Sie die einzelnen Blattstiele voneinander. Nun spülen Sie den Sellerie gründlich mit kaltem Wasser ab und entfernen auch die feinen Blätter der Stiele. Falls nötig, können Sie den Stangensellerie auch noch mithilfe eines Sparschälers von harten Fasern befreien.

Dann entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser den Wurzelansatz und den Blattansatz von der ganzen Knollensellerieknolle, vierteln die Knolle und legen 3/4 der Knolle für einen Gebrauch in anderen Gerichten beiseite. Ein viertel befreien Sie jetzt mit dem großem Küchenmesser von der Schale, spülen die Knolle danach einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie in Würfel.

Bild: Ulfkum



Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Fortsetzung:

Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für
Sinstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfkum



Danach spülen Sie den Salbei ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Salbei in feine Streifen.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem ausreichend großem Topf, geben das Gemüse und sämtliche Gewürze bis auf den Salbei hinein und braten die Zutaten etwa 10 Minuten bei großer Hitze an. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte hin und wieder (etwa alle 1-2 Minuten) mit einem Kochlöffel gut umrühren. Nach den 10 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit Wasser, Sojamilch und Crème fine ab, verrühren die Zutaten noch einmal gut verrühren lassen sie mit einem Deckel bedeckt und etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der halben Stunde ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Danach schmecken Sie den Topfinhalt noch einmal mit den Gewürzen ab und geben kurz vor dem Servieren den Salbei in die Suppe.

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

Unser Tipp:**Tischgebet für die Kinderkirche:**

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n
uns deine Augen nach.

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

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Zwiebel-Knoblauch-Suppe für Wilstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Menge: 4 Portionen

- 2 Esslöffel Olivenöl oder ein anders Speiseöl
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchknolle
- 1 Esslöffel, gehäuft Kichererbsenmehl
- 1 1/2 Esslöffel, gehäuft Kartoffelmehl
- 2 Teelöffel, gehäuft Gemüsebrühepulver (vegan)
- 1 Liter Mandelmilch (Mandeldrink)
- 1 Teelöffel, gehäuft Petersilie (getrocknet)
- 1 Teelöffel Liebstöckel
- eventuell etwas Tafelsalz
- eventuell etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann erhitzen Sie in einem ausreichend großem Topf das Speiseöl bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebelwürfel darin etwa 5 - 10 Minuten (hierbei können Sie auch einen Deckel auflegen, bitte nur die Zwiebelwürfel nicht anbrennen lassen, also die Temperatur nicht zu hoch stellen). Nach der angegebenen Zeit bestäuben Sie die Zwiebeln mit den Mehlen und verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel. Dann geben Sie das Gemüsebrühepulver darüber und löschen den Topfinhalt mit wenig Mandelmilch ab bevor Sie die Zutaten nochmal gut mit dem Kochlöffel oder Schneebesen verrühren. Hierbei sollten Sie übrigens gut aufpassen dass keine Klümpchen. Außerdem sollten Sie so verfahren, bis der ganze Liter Mandelmilch im Topf ist. Nun geben Sie die Knoblauchwürfel dazu und rühren sie mit dem Kochlöffel unter die Suppe. Danach legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe bei kleiner Hitze leicht simmern. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte immer wieder mit dem Kochlöffel um, da sich Mehl und Mandelmilch leider gerne am Boden absetzen. Eventuell sollten Sie die Temperatur noch etwas weiter herunter drehen und die Suppe dann etwa 20 Minuten ganz leise köcheln lassen.

Nach dem Garen der Zwiebel-Knoblauch-Suppe pürieren Sie sie mit einem Pürierstab und rühren die Kräuter mit dem Kochlöffel unter. Außerdem schmecken Sie die Zutaten bitte eventuell noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.



Bier-Uhr

Frtsetzung:

Zwiebel-Knoblauch-Suppe für
Wilstorf (Bezirk Harburg, vegan)

Bild: Ulfurum



Weil mit dem Pürierstab leider nicht immer alle Stückchen erwischt werden, können Sie, wenn Sie die Suppe feiner sein wollen, diese vor der Zugabe der Kräuter durch ein Sieb gießen.

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

Unsere Tipps:

Wenn Sie möchten, können Sie auch ein paar angebratene Croûtons als Einlage in die Pfanne geben.

Tischgebet für die Kinderkirche:

Sonne spendest du und Regen, gibst und Heimat,
Brot und Dach, und auf allen unsern Wegen geh'n
uns deine Augen nach.

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

Inhalt:

Rosenkohlcremesuppe für Hamburg-Altstadt Seite: 03
 Rosenkohlsuppe für Billbrook Seite: 04-05
 Rosmarin - Agavendicksaft - Suppe für Billstedt Seite: 06-07
 Rosmarinsuppe für Borgfelde Seite: 08-09
 Rote Bete - Himbeer - Suppe für Finkenwerder Seite: 10-12
 Rote Bete – Orangen - Suppe für die Hafencity Seite: 13-14
 Rote Bete-Süßkartoffel-Suppe für Hamm Seite: 15-16
 Rote Currysuppe mit Kokosmilch und schwarzen Linsen für Hammerbrook Seite: 17-18
 Rote Linsen-Curry-Suppe mit Kokosmilch für Horn Seite: 19
 Rote Linsen-Kokossuppe für Kleiner Grasbrook Seite: 20-21

Rote Linsen-Kokos-Suppe für Neustadt Seite: 22
 Rote Linsensuppe für Neuwerk Seite: 23-24
 Rote Spitzpaprikasuppe mit weißen Bohnen für Rothenburgsort Seite: 25-26
 Rote Thai-Curry Gemüsesuppe für St. Georg Seite: 27-28
 Rotkohl - Walnuss - Suppe für Steinwerder Seite: 29-30
 Rotkohlsuppe für St. Pauli Seite: 31-32
 Rotkrautsuppe für Veddel Seite: 33-34
 Rotwein - Bananen - Suppe für Waltershof Seite: 35
 Rucolacremesuppe mit gerösteten Pinienkernen für Wilhelmsburg Seite: 36
 Safransuppe für Altona-Altstadt Seite: 37

Salatsuppe für Blankenese Seite: 38-39
 Salatsuppe mit Radieschen für Altona-Nord Seite: 40-42
 Salatsuppe mit Veganer Käse Gorgonzola Art für Bahrenfeld Seite: 43-45
 sauer - scharf - suppe für Othmarschen Seite: 46-47
 Sauerampfer - Cremesuppe für Lurup Seite: 48-49
 Sauerampfersuppe für Nienstedten Seite: 50-51
 Sauerkrautsuppe für Osdorf Seite: 52-53
 Scharfe Maissuppe für Rissen Seite: 54-55
 Scharfe Mitternachtssuppe für die Sternschanze Seite: 56-57
 Scharfe Mock Duck Suppe für Sülldorf Seite: 58-59

Scharfe Nudelsuppe für Eidelstedt Seite: 60
 Scharfe Rosmarinsuppe für Eimsbüttel Seite: 61-62
 Schaumsuppe von der Petersilienwurzel für Harvestehude Seite: 63-64
 Schmelzkäse - Gemüse - Suppe für Hoheluft-West Seite: 65-67
 Schokoladensuppe für Lokstedt Seite: 68
 Schokonudelsuppe für Niendorf Seite: 69
 Schwarze Rettichsuppe für Rotherbaum Seite: 70-71
 Schwarzer Rettich-Pastinaken-Blumenkohlsuppe für Schnelsen Seite: 72-73
 Schwarzwurzelsuppe für Stellingen Seite: 74-75
 Sellerie-Maronen-Kichererbsensuppe für die Davidwache Seite: 76-77

Unbezahlte Werbung: **Das beste am Norden ... war'n unsere Superstars!**

Das Lied des Nordens (unsere inoffizielle Nationalhymne) <https://youtu.be/9WiLcJ84bII>
<https://susannealbers.de/blog/2011/10/02/das-lied-des-nordens-vom-ndr/>

Bild: Ulfarum



Index:

- Selleriecremesuppe für Alsterdorf Seite: 78-79
 Selleriesuppe für Barmbek-Süd Seite: 80-81
 Selleriesuppe mit Rotwein oder Traubensaft für Dulsberg Seite: 82-83
 Senfsuppe für Eppendorf Seite: 84-85
 Serbische Kartoffelsuppe für Fuhlsbüttel Seite: 86-87
 Sommersuppe für Groß Borstel Seite: 88-89
 Spargelcremesuppe für Hohenfelde Seite: 90-92
 Spinatsuppe für Hoheluft-Ost Seite: 93-94
 Spitzpaprika - Schalotten - Suppe für Langenhorn Seite: 95-96
 Spitzkohlsuppe für Ohlsdorf Seite: 97-98
- Spitzpaprikasuppe für Uhlenhorst Seite: 99
 Spitzpaprikasuppe mit Rosmarin für Winterhude Seite: 100-101
 Spitzkohlsuppe mit veganem Hackfleisch und veganen
 Frischkäse für Farmsen-Berne Seite: 102-104
 Stachelbeersuppe für Bergstedt Seite: 105
 Staudensellerie Creme - Suppe für Bramfeld Seite: 106-107
 Staudenselleriesuppe mit Birnen für Duvenstedt Seite: 108-109
 Steckrübensuppe mit Seidentofu für Eilbek Seite: 110-111
 Steinpilzsuppe für Hummelsbüttel Seite: 112-113
 Stracciatella-alla-Romana für Jenfeld Seite: 114-116
- Suppe von weißen Bohnen für Lemsahl-Mellingstedt Seite: 116-118
 Süße Pflaumensuppe mit Anis für Marienthal Seite: 119
 Süßkartoffel - Curry - Suppe mit Ofenkürbisspalten für Poppenbüttel Seite: 120-122
 Süßkartoffel - Linsen - Suppe mit Kokosmilch für Rahlstedt Seite: 123-124
 Süßkartoffelsuppe aus Santa Fe für Sasel Seite: 125-126
 Tom Kha Suppe für Steilshoop Seite: 127-128
 Tomaten - Auberginen - Suppe für Tonndorf Seite: 129-130
 Tomaten - Avocado - Crostini in Paprikasuppe für Altengamme Seite: 131-133
 Tomaten - Fenchel Suppe veganen Frischkäse für Volksdorf Seite: 134-136
 Tomaten - Ingwer - Suppe für Wellingsbüttel Seite: 137

Bier-Uhrturn



Index:

Tomaten - Kokos - Suppe mit Avocado für Wohldorf-Ohlstedt Seite: 138-139
 Tomaten - Sellerie - Suppe für Allermöhe Seite: 141
 Tomatencremesuppe mit Ingwer und Rotwein für Bergedorf Seite: 142-143
 Tomaten-Nudel-Suppe für Billwerder Seite: 144
 Tonkotsu Ramen für Curslack Seite: 145-146
 Topinambur - Curry - Suppe für Kirchwerder Seite: 147-148
 Topinambur-Suppe für Lohbrügge Seite: 149-150
 Topinambursuppe mit Möhren und Tomaten für Moorfleet Seite: 151-152
 Tortellinisuppe für Neuengamme Seite: 153
 Tourin - Knoblauchsuppe für Ochsenwerder Seite: 154

Waldpilzsuppe für Reitbrook Seite: 157-158
 Walnuss-Pinienkern-Cremesuppe für Spadenland Seite: 159-160
 Walnusssuppe für Tatenberg Seite: 161-162
 Weißkohlsuppe mit Paprika für Altenwerder Seite: 165-166
 Weißwein-Käse Suppe mit Blätterteighaube für Cranz Seite: 167-169
 Weizensuppe für Eißendorf Seite: 170
 Wirsingsuppe für Francop Seite: 171-172
 Würzige Möhrencremesuppe für Gut Moor Seite: 173-174
 Würzige Senfsuppe für Harburg Seite: 175
 Zitronengrassuppe mit Asia-Nudeln und Birne für Hausbruch Seite: 176-178
 Zitronensuppe für Heimfeld Seite: 179

Zucchini-Basilikum-Suppe für Langenbek Seite: 180
 Zucchini-Curry-Suppe für Marmstorf Seite: 181
 Zucchini-Kartoffel-Kokos-Suppe für Moorburg Seite: 182
 Zucchini-Kokos-Suppe mit Orange für Neuenfelde Seite: 184-185
 Zucchini-Limetten-Suppe für Neugraben-Fischbek Seite: 186-187
 Zuchinisuppe für Neuland Seite: 188-189
 Zuppa Stracciatella für Rönneburg Seite: 190-192
 Zweierlei Sellerie-Paprikasuppe für Sinstorf Seite: 193-194
 Zwiebel-Knoblauch-Suppe für Wilstorf Seite: 195-196

Staudenselleriesuppe für die Teilnehmer des Tanz Turnier Club Harburg (vegan) Seite: 140

Waldpilzsuppe mit gebackenem Knoblauch
 für den Hamburger Eis- und Rollsportverband (vegan) Seite: 163-164

Bild: Ulfkum



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

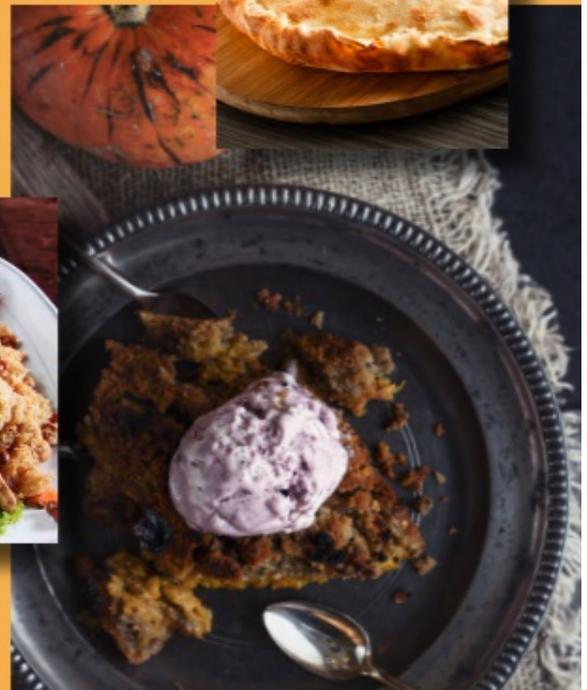
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

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/)