



Bild: Möhrensuppe

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

Persönliche Meinung vom Autor:



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) 2023 Marcus Petersen-Clausen  
(c) 2023 Köche-Nord.de

## **Vorwort:**

Sehr geehrte User von [www.Koche-Nord.de](http://www.Koche-Nord.de) !

In diesen kostenlosem Kochbuch möchte ich den Niedersachsen versuchen eine Stadtsuppe zum Geschenk zu machen. So habe ich für diverse größeren Städte unseres schönen Bundeslandes je eine vegane Suppe kreiert und sie in diesem PDF-Buch veröffentlicht.

In diesen kostenlosem PDF-Buch versuche ich den Niedersachsen meine veganen Suppenrezepte ans Hertz zu legen. Vegan? Weil ich mich so ernähre und ich Sie auch anregen möchte auf Tieraussbeutung zu verzichten!

Kein anderes Gericht ist so universell wie die Suppe: Suppen sind neuerdings stark im Kommen und haben zu Recht den Ruf als letzte Rettung für Einfallslose abgeschüttelt. Schon unsere Eltern / Großeltern genossen morgens eine schöne Frühstückssuppe und wir bekommen heute Suppen als Vorspeisen serviert. Warum sollen vegan lebende Menschen nicht auch Willkommen im Suppenglück sein?

Viel Spaß und Erfolg beim Nachkochen meiner Gerichte wünscht Ihnen

Marcus Petersen - Clausen

[www.Koche-Nord.de](http://www.Koche-Nord.de)

**P.s. Warum mache ich das? Das erfahren Sie in diesem PDF-Buch auf Seite 25!**

<p>Wolfsburg Seite: 05</p> <p>Bad Bevensen Seite: 06</p> <p>Bad Fallingb. Seite: 07</p> <p>Bad Gandersheim Seite: 08-10</p> <p>Stadt Achim Seite: 11</p> <p>Bad Harzburg Seite: 12-13</p> <p>Bad Iburg Seite: 14-15</p> <p>Bad Lauterberg im Harz Seite: 16-17</p> <p>Bad Münder am Deister Seite: 18-19</p> <p>Bad Nenndorf Seite: 20-21</p> <p>Bad Pyrmont Seite: 22-23</p> <p>Bad Sachsa Seite: 24-25</p> <p>Bad Salzdetfurth Seite: 26-27</p> <p>Barsinghausen Seite: 28-29</p> <p>Bassum Seite: 30</p> <p>Bergen (Landkreis Celle) Seite: 31-32</p> <p>Bersenbrück Seite: 33-34</p> <p>Bleckede Seite: 35-36</p> <p>Bockenem Seite: 37-38</p> <p>Bodenwerder Seite: 39-40</p> <p>Borkum Seite: 41-42</p> <p>Brake (Unterweser) Seite: 43-44</p> <p>Bramsche Seite: 45</p> <p>Braunlage Seite: 46</p> <p>Sachsenhagen Seite: 47-48</p> <p>Bremervörde Seite: 49-50</p> <p>Buchholz in der Nordheide Seite: 50-51</p> <p>Chicoreesuppe für Bückeburg Seite: 53-54</p> <p>Burgdorf (Region Hannover) Seite: 55</p> <p>Burgwedel Seite: 56-57</p> <p>Buxtehude Seite: 58-59</p> <p>Celle Seite: 60-61</p> <p>Wellingsbüttel (Bezirk Wandsbek) Seite: 62</p> <p>Clausthal-Zellerfeld Seite: 63-64</p> <p>Cloppenburg Seite: 65-66</p> <p>Cuxhaven Seite: 67-68</p>	<p>Damme (Dümmer) Seite: 68</p> <p>Dannenberg (Elbe) Seite: 69</p> <p>Dassel Seite: 70</p> <p>Delmenhorst Seite: 71-72</p> <p>Diepholz Seite: 73-74</p> <p>Dinklage Seite: 75</p> <p>Dissen am Teutoburger Wald Seite: 76-77</p> <p>Dransfeld Seite: 78-79</p> <p>Duderstadt Seite: 80-81</p> <p>Einbeck Seite: 82</p> <p>Elsfleth Seite: 83</p> <p>Elze Seite: 84-85</p> <p>Emden Seite: 86-87</p> <p>Eschershausen Seite: 88-89</p> <p>Garbsen Seite: 90-91</p> <p>Geestland Seite: 92-93</p> <p>Gehrden Seite: 94-95</p> <p>Georgsmarienhütte Seite: 96-97</p> <p>Gifhorn Seite: 98</p> <p>Goslar Seite: 99-100</p> <p>Göttingen Seite: 101</p> <p>Gronau (Leine) Seite: 102-104</p> <p>Hamelndorf Seite: 105-106</p> <p>Braunschweig Seite: 107-108</p> <p>Hann. Münden Seite: 109-110</p> <p>Hardegsen Seite: 111-112</p> <p>Haren (Ems) Seite: 113-114</p> <p>Haselünne Seite: 115-116</p> <p>Helmstedt Seite: 117</p> <p>Hemmingen (Niedersachsen) Seite: 118-119</p> <p>Graupensuppe für Hemmoor Seite: 120</p> <p>Herzberg am Harz Seite: 121-122</p> <p>Wunstorf Seite: 123-124</p> <p>Hannover-Burgdorf Seite: 125-126</p> <p>Hessisch Oldendorf Seite: 127</p> <p>Hildesheim Seite: 128-129</p> <p>Hitzacker (Elbe) Seite: 130</p> <p>Holzminden Seite: 131-132</p> <p>Hoya Seite: 133-135</p> <p>Jever Seite: 136</p> <p>Königslutter am Elm Seite: 137</p>	<p>Laatzen Seite: 138</p> <p>Leer (Ostfriesland) Seite: 139</p> <p>Lehrte Seite: 140-141</p> <p>Lingen (Ems) Seite: 142</p> <p>Lohne (Oldenburg) Seite: 143</p> <p>Löningen Seite: 144-145</p> <p>Lüchow (Wendland) Seite: 146-147</p> <p>Lüneburg Seite: 148</p> <p>Melle Seite: 149</p> <p>Meppen Seite: 150</p> <p>Moringen Seite: 151-152</p> <p>Munster Seite: 153</p> <p>Neuenhaus Seite: 154-155</p> <p>Neustadt am Rübenberge Seite: 156-157</p> <p>Nienburg (Weser) Seite: 158</p> <p>Nordhorn Seite: 159-160</p> <p>Obernkirchen Seite: 161-162</p> <p>Oldenburg (Oldb) Seite: 163</p> <p>Osterholz-Scharmbeck Seite: 164</p> <p>Osterode am Harz Seite: 165-166</p> <p>Curslack (Bezirk Bergedorf) Seite: 167-168</p> <p>Otterndorf Seite: 169-170</p> <p>Papenburg Seite: 171-172</p> <p>Pattensen Seite: 173-174</p> <p>Peine Seite: 175</p> <p>Quakenbrück Seite: 176-177</p> <p>Rehburg-Loccum Seite: 180-181</p> <p>Rethem (Aller) Seite: 182-183</p> <p>Rinteln Seite: 184</p> <p>Rodenberg Seite: 185-186</p> <p>Ronnenberg Seite: 187</p> <p>Rotenburg (Wümme) Seite: 188</p> <p>Alfeld Seite: 189-190</p> <p>Salzgitter Seite: 191-192</p> <p>Sarstedt Seite: 193</p> <p>Schnackenburg Seite: 194</p> <p>Schneverdingen Seite: 195-196</p> <p>Schöningen Seite: 197-198</p> <p>Schöppenstedt Seite: 199-200</p> <p>Schortens Seite: 201-202</p> <p>Stade Seite: 203-206</p>
--	--	---

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

<p> Stadthagen Seite: 207-208  Stadtdendorf Seite: 209-210  Schüttorf Seite: 211-212  Sulingen Seite: 213  Syke Seite: 214-215  Twistringen Seite: 216-217  Celle Seite: 218-219  Langelsheim Seite: 220-222  Uslar Seite: 223-224  Varel Seite: 225  Vechta Seite: 226    Verden (Aller) Seite: 227-228  Visselhövede Seite: 229  Walsrode Seite: 230  Weener Seite: 231  Werlte Seite: 232-233  Westerstede Seite: 234-235  Wiesmoor Seite: 236  Wildeshausen Seite: 237-238  Wilhelmshaven Seite: 239-240  Winsen (Luhe) Seite: 241-242  Wittingen Seite: 243  Wittmund Seite: 245  Wolfenbüttel Seite: 246-247  Uelzen Seite: 248-249  Seelze Seite: 250-251  Seesen Seite: 252-253  Sehnde Seite: 254-255  Soltau Seite: 256-257  Northeim Seite: 258-259  Achim (Landkreis Verden) Seite: 260-261 </p>	<p> Springe Seite: 262    Norderney Seite: 263-264  Aurich Seite: 265-266  Nordenham Seite: 267-268    Norden Ostfriesland Seite: 269  Hannover Seite: 270-272  Freren Seite: 273-274  Ochsenwerder (Bezirk Bergedorf) Seite: 275  Esens Seite: 276-277  Bissendorf (Wedemark) Seite: 278-279  Osnabrück Seite: 280-281  Wustrow Wendland Seite: 282-284    Friesoythe Seite: 285-286  Zeven Seite: 287    Langenhagen Seite: 288-289 </p>
--	--

### Übrigen:

Ich als Autor habe dieses Buch als Parteiwerbung für meine Partei (in der ich Mitglied bin) gemacht! Selbstverständlich habe ich diese Aktion mit meinem Landesverband Niedersachsen abgestimmt, zahle dafür das ich für die [Tierschutzpartei.de](https://www.tierschutzpartei.de) werben darf Mitgliedsbeiträge und würde mich freuen wenn Sie als Dankeschön in Erwägung ziehen würden die Partei Mensch, Umwelt, Tier bei einen der nächsten Wahlen zu wählen.

### Ich empfehle Ihnen außerdem folgende Links:

<https://www.tierschutzpartei.de/>  
<https://www.tierschutzpartei.de/partei/struktur/landesverbaende/niedersachsen/>  
<https://www.tierschutzpartei.de/wahlprogramm-bundestagswahl-2021/>

**Wir kämpfen für Tiere, bitte kämpfen Sie für uns!**

Marcus Petersen-Clausen ([www.Koche-Nord.de](http://www.Koche-Nord.de))

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Grüne Cremesuppe mit Gurke für den VfL Wolfsburg

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Kartoffeln, mehlig kochende  
750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan, zum Beispiel aus Brühwürfel)  
2 1/2 Bund Petersilie  
125 Milliliter Sojasahne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot oder indisches Naanbrot

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

Danach legen Sie etwa 4 Esslöffel gehackte Petersilie für die spätere Dekoration der Suppen beiseite. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in Würfel.

Danach erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Suppentopf, geben die Kartoffelwürfel hinein und kochen die Zutaten in der Brühe bei großer Hitze etwa 15 Minuten. Nach der Kochzeit reduzieren Sie die Hitze, geben die gehackte Petersilie mit in den Suppentopf und pürieren die Brühe mit einem Stabmixer fein. Anschließend geben Sie die Sojasahne mit in die Suppe und streichen sie mit einem Kochlöffel durch ein Sieb. Nun würzen Sie die noch Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat, rühren sie nochmal gut mit einem Kochlöffel um und füllen die Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen.

Vor dem Servieren geben Sie noch die restliche gehackte Petersilie über die Suppe und servieren die grüne Cremesuppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Wir servieren diese Cremesuppe unsere Gästen immer mit Fladenbrot oder indischem Naanbrot.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Avatar-Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe  
6 Esslöffel Ajvar (würzige Paprikapaste)  
100 Gramm Vollkornnudeln, Dinkelvollkornspiralspätzle oder andere dünne Vollkornnudeln (ohne Ei)  
2 Zwiebeln oder 4 Schalotten  
6 Knoblauchzehen  
1 Spitzpaprikaschote, rot  
nach eigenem Belieben Kräutersalz  
nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Chilipulver

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Ziehen Sie die Zwiebel oder die Schalotten ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprika, entfernen die weißen Scheidenwände, das Kerngehäuse und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln/Schalotten und den Knoblauch darin glasig. Dann geben Sie die Paprikawürfel hinzu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die Paprikawürfel kurz mit bevor Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Nun geben Sie die Dinkelvollkornspiralspätzle (oder andere Nudeln) in die Brühe und lassen sie etwa 8-12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln gar sind. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Ajvar, Kräutersalz, Pfeffer und Chili ab und ziehen den Suppentopf von der Kochstelle.

Danach füllen Sie die Ajvar-Vollkornnudel-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Apfel-Sellerie-Suppe für Bad Fallingbommel

Menge: 3 Portionen

500 Gramm Knollensellerie  
300 Gramm Äpfel (Boskoop)  
100 Gramm Zwiebeln  
25 Milliliter Margarine  
1 Liter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1 Prise braunen Zucker  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
einige Basilikum, zur Dekoration

Spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn kurz in einem Sieb gut abtropfen, schneiden Sie dann den grünen Blattansatz mit einem großen Küchenmesser ab und entfernen Sie mit dem Küchenmesser die Wurzelreste. Danach entfernen Sie die Schale mit einem großen Sparschäler und schneiden den Sellerie mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel.

Anschließend schälen Sie die Äpfel, vierteln sie mit einem großen Küchenmesser, entkernen die Äpfel und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser grob in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten erst die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig und geben danach alle vorbereiteten Zutaten in den Kochtopf. Nun mischen Sie die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und braten sie bei mittlerer Hitze etwas an. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und lassen ihn aufkochen. Danach verschließen Sie den Suppentopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze sanft kochen.

Fortsetzung: Apfel-Sellerie-Suppe für Bad Fallingbostal

Am Ende der Garzeit pürieren Sie die Suppe mit dem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die pflanzliche Sahne dazu und lassen die Suppe nochmal kurz aufkochen. Nebenbei würzen Sie die Suppe mit dem Kräutersalz, etwas Pfeffer und braunen Zucker. Außerdem spülen Sie bitte die Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.

Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Apfel-Sellerie-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und dekorieren die Suppe mit den Basilikumblättern.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Apfel-Selleriesuppe mit glacierten Apfelspalten und Zimt für Bad Gandersheim

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Knollensellerie  
1 Stange Lauch/Porree, weißer  
2 Schalotten  
1 Zehe Knoblauch  
3 Äpfel, säuerliche (Boskoop)  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Zitrone  
100 Gramm Olivenöl  
2 Teelöffel braunen Zucker  
1 Teelöffel Zimt  
etwas Kräutersalz

Spülen Sie den Knollensellerie mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn kurz in einem Sieb gut abtropfen, schneiden Sie dann den grünen Blattansatz mit einem großen Küchenmesser ab und entfernen Sie mit dem Küchenmesser die Wurzelreste. Danach entfernen Sie die Schale mit einem großen Sparschäler und schneiden den Sellerie mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und dann in Würfel.

Anschließend halbieren Sie den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Lauch kurz trocken bevor Sie den Wurzelansatz entfernen und den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden.

Nun ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem halbieren Sie bitte die Zitrone und pressen den Zitronensaft durch ein Sieb (damit keine Kerne in die Suppe geraten) in eine kleine Schüssel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend geben Sie den Lauch und den Knollensellerie hinzu, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und braten sie etwas mit. Danach füllen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe solange kochen bis der Sellerie weich ist. Dann mischen Sie den Zitronensaft, etwas braunen Zucker und das Kräutersalz mit einem Kochlöffel unter und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab glatt bevor Sie den Suppentopf von der Kochstelle ziehen und wieder mit dem Deckel verschließen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Apfel-Selleriesuppe mit glacierten Apfelspalten und Zimt für Bad Gandersheim

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und glacieren etwas braunen Zucker bevor Sie die Apfelwürfel in die Pfanne geben und sie mit dem Kochlöffel durchmischen. Anschließend verteilen Sie die Äpfel in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle ein und bestäuben die Apfel- Selleriesuppe mit etwas Zimt. Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihnen Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Aprikosensuppe für Stadt Achim

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Aprikosen, frische, reife  
etwas Wasser  
1 Esslöffel braunen Zucker, nach Geschmack  
1 Paket Puddingpulver, Vanille, zum Kochen  
1 Paket Puddingpulver, Aprikose, zum Kochen

Spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken, entfernen Sie den Kern der Aprikosen und schneiden Sie das Fruchtfleisch mit einem Gemüsemesser klein. Dann geben Sie die Aprikosen in einen Suppentopf, bedecken sie mit frischem Wasser und geben ein paar von den Aprikosenkernen dazu. Außerdem zuckern Sie die Aprikosen eventuell nach eigenem Geschmack. Danach erhitzen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze und lassen die Aprikosen langsam kochen, bis sie weich sind.

Während die Aprikosen kochen verrühren Sie das Puddingpulver in einer Schüssel mit etwas frischem Wasser, rühren es danach mit einem Schneebesen in die Suppe und lassen die Aprikosensuppe anschließend noch mal bei mittlerer Hitze aufkochen. Eventuell können Sie die Suppe noch mit braunen Zucker abschmecken bevor Sie den Kochtopf von der Kochstelle ziehen und die Suppe abkühlen lassen.

Dann füllen Sie die Aprikosensuppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen am besten kalt als Dessertsuppe mit etwas Fladenbrot.

## Artischockencremesuppe für Bad Harzburg

Menge: 4 Portionen

8 Artischocken  
1 Zitrone  
3 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
40 Gramm Margarine  
25 Gramm weißes Mehl  
750 Milliliter  
250 Milliliter Artischocken-Wasser  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
125 Gramm Crèmefine  
7 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
1/2 Bund Schnittlauch

Entfernen Sie zuerst den Boden und den Stielansatz der Artischocken mit einem großen Küchenmesser. Danach schneiden Sie die Spitze der Artischocken mit dem großen Küchenmesser ab bevor Sie rundherum die Blätter mit dem Küchenmesser entfernen. Anschließend vierteln Sie die Artischocken mit dem Küchenmesser und entfernen dann das Heu der Artischocken mit einem Gemüsemesser. Nun spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden 2 Scheiben der Zitronen mit dem großen Küchenmesser ab. Dann ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann geben Sie die vorbereiteten Artischocken in einen Kochtopf und bedecken sie frischem Wasser. Außerdem geben Sie bitte die Zitronenscheiben mit in den Kochtopf, verschließend den Kochtopf mit einem Deckel und kochen die Artischocken etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach der Kochzeit nehmen Sie die Artischocken mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser, geben die Artischocken zum beiseite stellen in eine Auflaufform und heben das Kochwasser dabei auf. Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Schalotten sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit dem Mehl, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und braten das Mehl goldgelb an. Jetzt löschen Sie das Mehl mit der Gemüsebrühe und dem Artischockenkochwasser ab und lassen den Topfinhalt etwa 20 bis 25 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Artischockencremesuppe für Bad Harzburg

Zwischendurch spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen. Nach etwa 10 Minuten geben Sie die Artischockenherzen mit der Schaumkelle in den Suppentopf und würzen den Topfinhalt mit Kräutersalz und Pfeffer. Nach 20 bis 25 Minuten ziehen Sie den Suppentopf bitte von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab.

Anschließend verrühren Sie die Crèmefine in einer kleinen Schüssel mit dem Ei-Ersatz (am besten mit einer Gabel) und rühren das Gemisch dann mit einem Schneebesen in die Suppe. Außerdem schmecken Sie die Artischockencremesuppe nochmal mit den Gewürzen ab. Danach füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestreuen die Artischockencremesuppe mit den Schnittlauchröllchen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Asia Gemüse-Nudel-Suppe für Bad Iburg

Menge: 2 Portionen

2 Lauchzwiebeln  
2 Möhre  
1 Pastinake  
2 Esslöffel Erbsen  
1 Dose Mungobohnenkeimlinge  
20 Gramm Pilze, getrocknet  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
4 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Essig (Mangoessig)  
2 Esslöffel Sesamöl  
2 kleine Stücke Ingwer  
2 Teelöffel Chinagewürz  
1 Teelöffel Currypaste oder Wok-Würfel, asiatisch, süß-sauer, je nach Geschmack  
100 Gramm Mie-Nudeln, instant  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Lassen Sie die Pilze als erstes in einer Schüssel mit heißem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Währenddessen lassen Sie die Mungobohnenkeimlinge in einem Sieb abtropfen und spülen die Keimlinge mit kaltem Wasser ab. Außerdem rühren Sie die Gemüsebrühe bitte in einem Litermaß mit kaltem Wasser an.

Dann halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen beide Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln die Lauchzwiebeln kurz trocken und befreien sie von den Stielansätzen bevor Sie die Lauchzwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien sie von den grünen Stielansätzen und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben, mit dem großen Küchenmesser halbieren und in Scheiben schneiden. Außerdem schälen Sie die Pastinaken bitte mit einem Sparschäler, entfernen auch die Enden mit dem Sparschäler und schneiden die Pastinaken danach mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach putzen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden ihn in Scheiben.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung; Asia Gemüse-Nudel-Suppe für Bad Iburg

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Sesamöl in einem Suppentopf und dünsten als erstes den Lauch, dann den Ingwer, die Möhren und anschließend die Pastinaken bei mittlerer Hitze an. Wenn die Zutaten etwas Farbe angenommen haben (aber nicht braun sind!) gießen Sie den Topfinhalt bitte mit der Gemüsebrühe auf und lassen die Suppe etwa 10 Minuten köcheln.

Nebenbei kochen Sie die Mie-Nudeln in einem weiteren Kochtopf mit Salzwasser gar. Nach den 10 Minuten rühren Sie die durch ein feines Sieb abgossenen Pilze, die Sprossen, die Mie-Nudeln und die Erbsen in den Suppentopf ein. Danach schmecken Sie die Suppe mit dem Chinagewürz, der Currypaste, der Sojasauce, etwas Essig, Pfeffer und Kräutersalz ab und lassen den Topfinhalt nochmal 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Asia Gemüse-Nudel-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Die Angaben im Rezept sind für eine große Portion (mit viel Hunger) gedacht, als Hauptspeise. Sie können natürlich auch weniger Nudeln nehmen, dann würden wir die Suppe als Vorspeise servieren.

### **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 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.

## Auberginen-Äpfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz

Menge: 4 Portionen

1 große Aubergine  
3 Äpfel (Boskoop)  
1 Zwiebel  
1 Lauchzwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Margarine  
1/4 Teelöffel Curry  
1 Teelöffel Chiliflocken  
1 Teelöffel Thymian  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Crème fine

### **Außerdem:**

je ein Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot pro Portion

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann schälen Sie die Äpfel, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen den Lauch einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Lauch kurz trocken bevor Sie den Stielansatz entfernen und den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Anschließend spülen Sie die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Aubergine mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach fügen sie die Äpfel, den Lauch und die Aubergine hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie etwas mit. Danach würzen Sie den Topfinhalt mit Thymian, Currypulver, Chiliflocken, Kräutersalz und Pfeffer, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und gießen den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Auberginen-Apfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz

Nun lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend pürieren Sie die Suppe bitte bis zur gewünschten Konsistenz und rühren danach die Crèmefine und den Agavendicksaft mit dem Kochlöffel ein. Jetzt lassen Sie die Auberginen-Apfel-Suppe noch einmal kurz bei mittlerer Hitze aufkochen und schmecken sie eventuell nochmal mit den Gewürzen ab.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und dekorieren sie mit dem Agavendicksaft und etwas Thymian. Zum Schluss servieren Sie die Auberginen-Apfel-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit je einem Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Auberginen-Kürbiscremesuppe für Bad Münde am Deister

Menge: 5 Portionen

1 großer Kürbis (Hokkaido)  
1 dicke Aubergine  
1 Zucchini  
1 große Spitzpaprikaschote, rot  
200 Milliliter Schlagfix  
500 Milliliter Wasser  
1 Teelöffel Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
viel Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Chilipulver  
1/2 Teelöffel Thaicurrypulver

### **Außerdem:**

je 1 Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot pro Portion

Halbieren Sie den Hokkaidokürbis mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Kerne sowie den faserigen Teil des Fruchtfleisch mit einem Esslöffel (bitte schmeißen Sie die Kürbiskerne nicht weg). Danach schneiden Sie den Kürbis bitte mit dem großen Küchenmesser in Würfel (die Schale brauchen Sie bei einem Hokkaidokürbis nicht zu entfernen).

Anschließend entfernen Sie von der Aubergine die Enden mit dem großen Küchenmesser, spülen die Aubergine mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Aubergine mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Paprika gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Schote mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf, dünsten den Kürbis, die Aubergine und die Spitzpaprikawürfel darin bei großer Hitze etwas an und gießen den Kochtopf dann mit dem Wasser aus bevor Sie den Topfinhalt aufkochen lassen. Wenn der Kürbis schön weich ist, reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Hitze und geben die den Schlagfix hinzu. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte nochmal aufkochen.

Fortsetzung: Auberginen-Kürbiscremesuppe für Bad Münster am Deister

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Außerdem schmecken Sie die Auberginen-Kürbissuppe bitte mit Curry, Pfeffer, Chilipulver sowie Gemüsebrühe und Kräutersalz ab.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Auberginen-Kürbissuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit einem Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Avocado-Limetten-Suppe für Bad Nenndorf

Menge: 4 Portionen

2 Avocados, reife, 1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch, 1 Esslöffel Minze, frisch gehackte  
2 Esslöffel Koriandergrün, frisch gehackt  
2 Esslöffel Limettensaft  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Reisessig  
1 Esslöffel Sojasauce, helle  
1 Limette

Für die Garnitur:

2 Esslöffel Crèmefine  
1 Esslöffel Koriandergrün, frisch gehackt  
2 Teelöffel Limettensaft, 1 Esslöffel Limettenschale

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie als erstes die Limette mit heißem Wasser ab und reiben Sie die Schale mit einem Zestenreißer oder notfalls einer Küchenreibe in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft durch ein feines Sieb in eine kleine Schüssel. Danach schneiden Sie mit dem großen Küchenmesser einmal die Avocados rundherum bis zum Stein ein und halbieren Sie die Avocados. Dann drücken Sie den Stein mit den Händen heraus (oder lösen den Stein mit einem Esslöffel heraus wenn das Fruchtfleisch etwas weicher ist). Danach schaben Sie das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel heraus und geben es in eine Schüssel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab, schneiden beide Zutaten in feine Würfel und geben sie in die Schüssel. Danach spülen Sie die Minze mit kaltem Wasser ab, schneiden sie mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner und geben die Minze ebenfalls in die Schüssel. Dann spülen Sie das Koriandergrün mit kaltem Wasser ab, schütteln den Koriander etwas trocken und schneiden Sie ihn mit dem großen Küchenmesser klein bevor Sie den Koriander mit in die Schüssel geben. Anschließend pressen Sie 2 Esslöffel Limettensaft durch ein Sieb in die Schüssel und geben die Hälfte der Gemüsebrühe dazu. Nun vermischen Sie die Zutaten, füllen sie in einen Mixer oder eine Küchenmaschine und pürieren das Gemisch glatt. Anschließend füllen Sie die Masse wieder in die Schüssel füllen und gießen die restliche Brühe, den Weißwein (oder hellen Traubensaft) und die Sojasauce zu und verrühren die Zutaten gut mit dem Kochlöffel.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Avocado-Limetten-Suppe für Bad Nenndorf

Danach schmecken Sie den Schlüsselinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer und eventuell zusätzlichem Limettensaft ab, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen die Suppe bis zum Servieren im Kühlschrank kalt.

Vor dem Servieren vermischen Sie für die Garnierung die Crèmefine, den Koriander und etwas Limettensaft in einer weiteren Schüssel mit einem Kochlöffel und geben vor dem Servieren einen Klecks Limetten-Koriander-Fine auf die Suppe. Dann spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab und reiben die Limettenschalen mit einem Zestenreißer oder notfalls mit einer Küchenreibe über die Suppe. Zum Schluss servieren Sie die Avocado-Limetten-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit einem Fladenbrot.

## Bärlauchcremesuppe mit Croûtons für Bad Pyrmont

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Schalotten  
1 kleine Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Margarine  
400 Milliliter Gemüsebrühe  
1 kleine Kartoffel (mehlig kochend)  
300 Milliliter Sojasahne  
50 Gramm Sojajoghurt  
1 Bund Bärlauch  
2 Scheiben Toastbrot  
1 Zehe Knoblauch  
1 kleine Schalotte  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Schälen Sie die Kartoffel, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffel mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffel mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und braten die Schalotten und den Knoblauch darin glasig. Danach füllen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und geben die Kartoffel hinein. Dann bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen, legen eine Deckel auf den Kochtopf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze leicht köcheln bis die Kartoffel gar sind.

Währenddessen befreien Sie die Toastbrotsccheiben von der Rinde und schneiden das Toast in gleichgroße Würfel. Danach rösten Sie die Toastwürfel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze an und ziehen die Pfanne anschließend von der Kochstelle.

Fortsetzung: Bärlauchcremesuppe mit Croûtons für Bad Pyrmont

Nun spülen Sie den Bärlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Bärlauch dann mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner bevor Sie ihn mit der Sojasahne zur Suppe geben. Anschließend lassen Sie die Bärlauchcremesuppe kurz bei mittlerer Hitze aufkochen und fügen den Sojajoghurt hinzu bevor Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel verrühren. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, würzen die Suppe mit Pfeffer und etwas Muskat und pürieren die Bärlauchcremesuppe mit dem Mixer bis die Suppe schön schaumig ist.

Nun füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorwärmte Suppentassen oder tiefe Teller und streuen die Croûtons (Toastbrotwürfel) darüber. Anschließend servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Bärlauchsuppe mit Knoblauch-Chips für Bad Sachsa

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Bärlauch  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 Zehen Knoblauch, groß  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Schalotten  
2 Esslöffel Margarine  
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
200 Gramm Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Küchenkrepp

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem Gemüsemesser in dünne Scheiben. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze goldgelb. Anschließend nehmen Sie den Knoblauch mit einem Pfannenwender (nicht aus Metall um die Pfanne nicht zu zerkratzen und Schwebeteilchen in dem Gericht zu haben die krebserzeugend wären!) aus der Pfanne und lassen den Knoblauch auf dem Küchenkrepp gut abtropfen.

Danach bringen Sie einem kleinem Kochtopf mit Wasser zum kochen und salzen es etwas. Dann spülen Sie zwischendurch den Bärlauch mit kaltem Wasser ab und geben den Bärlauch tropfnass in das kochende Salzwasser. Nun kochen Sie den Bärlauch bitte bei mittlerer Hitze bis er zusammenfällt. Anschließend gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb und schrecken den Bärlauch mit kaltem Wasser ab.

Fortsetzung: Bärlauchsuppe mit Knoblauch-Chips für Bad Sachsa

Jetzt ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen 2 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Schalottenwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie den Bärlauch mit in den Suppentopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen den Bärlauch kurz mit schmoren. Dann füllen Sie den Kochtopf mit der Brühe auf und lassen die Brühe bei großer Hitze einmal aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Nun verrühren Sie den Ei-Ersatz mit der Sahne (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren das Gemisch mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren unter die Brühe. Danach schmecken Sie die Bärlauchsuppe bitte noch mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder in Suppentassen, garnieren sie mit den Knoblauch-Chips und servieren die Bärlauchsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Sie können als Beilage zum Beispiel Grissini, knusprig aufgebackenes Weißbrot oder Fladenbrot dazu servieren.

### **Nebenbei:**

Warum mache ich eigentlich bis jetzt jeden Mittwoch insgesamt 120 kostenlose Kochbücher und stelle sie bei Köche-Nord.de zum kostenlosen Download? Weil Mittwoch Ehrenamtstag ist und das meine Art und Weise ist der Gesellschaft etwas zurück zu geben! Der eine engagiert sich für die Feuerwehr, der nächste arbeitet für den THW, die Johanniter, hilft in der Obdachlosenhilfe oder ist vielleicht sogar im Tierschutz (Tierheim) ehrenamtlich tätig ... ich schreibe Kochbücher, erwähne zum Beispiel die Tafel (wofür ich nichts bekomme, ich habe mit den erwähnten Organisationen in der Regel nichts zu tun) und würde mich freuen wenn meine Rezepte auch mal in der Obdachlosenhilfe oder in einem Kinderschutzprojekt (wie zum Beispiel **Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk: <https://www.kinderprojekt-arche.de/>**) gekocht werden. Die Links in diesem Kochbuch sind allerdings wiederum unbezahlte Werbung!

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Bauernsuppe für Bad Salzdetfurth

Menge: 4 Portionen

180 Gramm Zwiebeln, 2 Stangen Lauch/Porree  
300 Gramm Möhren, 3 Stangen Bleichsellerie  
300 Gramm Zucchini, 200 Gramm Fleischtomaten  
200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Olivenöl, 1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Oregano, getrocknet, etwas Wasser

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen ihn einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln die Lauchstangen kurz trocken. Danach entfernen Sie die Stielansätze mit einem großen Küchenmesser und schneiden die Lauchstangen mit dem Küchenmesser in Ringe. Anschließend schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren ebenfalls mit kaltem Wasser ab. Dann reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren sie mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Möhren in Scheiben schneiden. Nun schneiden Sie den unteren Teil des Bleichsellerie mit dem großen Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen den Sellerie auch gründlich mit kaltem Wasser ab. Dann entfernen Sie die feinen Blätter der Stiele und schälen den Sellerie mithilfe eines Sparschälers um ihn von den harten Fasern zu befreien.

Anschließend befreien Sie die Zucchini mit dem großen Küchenmesser von den Ende, spülen die Zucchini mit kaltem Wasser ab und reiben das Gemüse kurz mit dem Geschirrtuch trocken bevor Sie es mit dem großen Küchenmesser vierteln und in Scheiben schneiden. Außerdem spülen Sie die Fleischtomaten bitte ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit dem Geschirrtuch trocken und halbieren die Tomaten bevor Sie die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser entfernen und die Fleischtomaten in grobe Stücke schneiden. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie den Lauch, die Kartoffeln, den Sellerie und die Möhren hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und schmoren sie etwa 1 Minute bei großer Hitze mit an. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit 1 1/4 Liter Wasser (1250 Milliliter) auf und geben etwas Tafelsalz mit in den Kochtopf. Danach decken Sie den Suppentopf mit einem Deckel zu und lassen die Suppe etwa 15 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Bauernsuppe für Bad Salzdetfurth

Anschließend fügen Sie die Zucchini und die Tomaten hinzu und lassen die Suppe weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit verschlossenem Deckel kochen.

Nach der Kochzeit schmecken Sie die Bauernsuppe bitte mit der gehackten Petersilie, etwas Oregano, Tafelsalz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf von der Kochstelle. Dann füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Zum Schluss servieren Sie die Bauernsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Sie können eine Handvoll Kritharaki (Nudeln) als Einlage in der Suppe mit kochen.

## Blattsalatsuppe für Barsinghausen

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
125 Gramm Vivera veganer Speck  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Kopf Blattsalat  
1 Esslöffel weißes Mehl  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Esslöffel Petersilie (getrocknet)  
1 Esslöffel Dill  
2 Knoblauchzehen  
1 Lauchzwiebel  
1 Esslöffel Aceto Balsamico, bianco  
3 Teelöffel Schlagfix  
1,5 Liter Wasser

### **Außerdem:**

14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
100 Milliliter Mineralwasser  
etwas Fladenbrot

Ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebeln ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann vierteln Sie den Blattsalat mit einem großen Küchenmesser, entfernen den Stielansatz, lassen kaltes Wasser in ein Spülbecken und spülen den Blattsalat darin vorsichtig (damit keine Druckstellen entstehen) und gründlich mit den Händen ab. Anschließend geben Sie den Salat in ein Sieb und lassen ihn gut abtropfen bevor Sie den Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen.

Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und schneiden die Petersilienblätter mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein. Außerdem spülen Sie bitte den Dill ab, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden den Dill ebenfalls mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner.

## Fortsetzung: Blattsalatsuppe für Barsinghausen

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne, braten den veganen Speck darin an, geben die Zwiebelwürfel und die Knoblauchwürfel dazu und braten die Zwiebeln sowie den Knoblauch glasig. Danach bestäuben Sie die Zutaten mit 1 Esslöffel weißem Mehl, fügen das Paprikapulver hinzu, verrühren den Pfanneninhalt mit einem Kochlöffel und braten ihn mit 1,5 Liter Wasser ab. Anschließend lassen Sie den Inhalt der Pfanne bitte etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Währenddessen geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und rühren das Mineralwasser mit einer Gabel ein. Danach gießen Sie den Ei-Ersatz unter Rühren mit einem Schneebesen in die Suppe und schmecken diese noch mit Aceto Balsamico bianco ab. Anschließend geben Sie die gehackte Petersilie und den Dill dazu.

Zum Schluss füllen Sie die Blattsalatsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, geben je 1 Esslöffel Schlagfix darüber und serviere Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit etwas Fladenbrot.

## Blumenkohl-Curry Suppe für Bassum

Menge: 4 Portionen

1 Blumenkohl  
3 Möhren  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
1 Knoblauchzehe  
1 Teelöffel Currypulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Petersilie  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Lösen Sie die äußeren Blätter vom Blumenkohl, trennen den Stielansatz (Strunk) mit einem großen Küchenmesser ab und lösen mit dem Küchenmesser die Röschen vom Stielansatz. Ab dem dicken Stängeln des Blumenkohls brechen Sie die Röschen bitte nach und nach ab und geben alle Röschen in ein grobes Sieb. Nun spülen Sie die Blumenkohlroschen mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.

Anschließend schälen Sie die Möhren, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Dann ziehen Sie noch die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig. Dann fügen Sie das restliche vorbereitete Gemüse hinzu und verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel bevor Sie das Gemüse etwas mitbraten. Anschließend bedecken Sie den Topfinhalt mit Wasser, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Zutaten solange bei mittlerer Hitze kochen, bis sie weich sind.

Danach fügen Sie die Gemüsebrühe hinzu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Außerdem schmecken Sie die Suppe noch mit den Gewürzen ab, ziehen danach den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Blumenkohl-Curry-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen bitte mit je ein oder zwei Stücken Fladenbrot oder Schwarzbrot.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Blumenkohlsuppe für Bergen (Landkreis Celle)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Blumenkohl  
½ Liter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Esslöffel Margarine  
1/8 Liter Schlagfix  
1 Prise Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Muskatnuss

### **Außerdem:**

7 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
50 Milliliter Mineralwasser

### **als Beilage:**

4 Stücke Fladenbrot, Schwarzbrot oder indisches Naanbrot

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn dann mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Außerdem geben Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen es mit einem Handrührgerät steif.

Dann lösen Sie die äußeren Blätter vom Blumenkohl, trennen den Stielansatz (Strunk) mit einem großen Küchenmesser ab und lösen mit dem Küchenmesser die Röschen vom Stielansatz. Ab dem dicken Stängeln des Blumenkohls brechen Sie die Röschen bitte nach und nach ab und geben alle Röschen in ein grobes Sieb. Nun spülen Sie die Blumenkohlröschen mit kaltem Wasser ab und lassen sie gut abtropfen.

Danach geben Sie die Blumenkohlröschen bitte in einen Suppentopf, füllen diesen mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Brühe zum Kochen. Anschließend kochen Sie den Topfinhalt etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze und verschließen den Kochtopf dabei mit einem Deckel. Wenn der Blumenkohl gar ist, nehmen Sie die Blumenkohlröschen mit einer Schaumkelle aus der Brühe und gießen die restliche Suppe durch ein feines Sieb. Falls die Blumenkohlsuppe nicht sämig genug ist, erhitzen Sie in einem weiterem kleinen Kochtopf die Margarine und rühren das weiße Mehl damit einem Schneebesen ein um eine helle weiße Mehlschwitze zu zubereiten. Anschließend rühren Sie die Mehlschwitze mit dem Schneebesen in der Blumenkohlbrühe glatt.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Blumenkohlsuppe für Bergen (Landkreis Celle)

Danach ziehen Sie den Ei-Ersatz unter die Suppe, schmecken die Blumenkohlsuppe eventuell mit Tafelsalz ab, geben die Röschen wieder in den Kochtopf und ziehen vorsichtig das steifgeschlagene Schlagfix unter (danach bitte nicht mehr kochen lassen!)

Dann ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Blumenkohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit ein Stück Fladenbrot, Schwarzbrot oder indischem Naanbrot.

## Bohnensuppe für Bersenbrück

Menge: 4 Portionen

1 Dose Bohnen, weiße, ohne Suppengrün  
1 Dose Bohnen (Riesenbohnen)  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
1 Peperoni, rot  
1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Lauch/Porreestange  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Hefe-Paste (Reformhaus)  
1 Bund Schnittlauch, gehackter

### **Außerdem:**

8 Stücke Fladenbrot

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann schlitzen Sie die Peperoni mit einem Gemüsemesser auf, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen, können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) und den Stielansatz bevor Sie die Peperoni in feine Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen den Stielansatz bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch und die Peperoniwürfel darin bei mittlerer Hitze an bis die Zwiebeln glasig sind. Danach geben Sie die Lauchringe mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten den Lauch auch etwas an. Dann löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und geben die Bohnen aus der Dose inklusive der Flüssigkeit und dem Bohnenkraut dazu.

Fortsetzung: Bohnensuppe für Bersenbrück

Nun verschließen Sie den Suppentopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Zwischendurch rühren Sie die Suppe bitte immer wieder mit einem Kochlöffel um. Währenddessen spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und entfernen die Stielansätze bevor Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Außerdem spülen Sie den Schnittlauch ebenfalls mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Nach der Kochzeit würzen Sie die Bohnensuppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer und rühren die Hefepaste mit dem Kochlöffel ein. Dann ziehen Sie den Suppentopf bitte von der Kochstelle, füllen die Schnittlauchröllchen und die Frühlingszwiebelringe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und gießen die Suppe mit einer Schöpfkelle hinein. Zum Schluss servieren Sie die Bohnensuppe Ihren Gästen bitte heiß mit je zwei Stücken Fladenbrot.

## Bohnensuppe mit Pistou für Bleckede

Menge: 10 Portionen

5 Zwiebeln  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl oder Olivenöl  
1 Kilogramm Tomaten  
2 1/2 Liter Wasser, heiß  
5 Würfel Gemüsebrühe, instant  
750 Gramm Bohnen, grüne, gefroren oder frisch  
250 Gramm Bohnen, weiße, dicke (getrocknete, am Vorabend einweichen)  
125 Gramm Bohnen, hellgrüne, kleine (getrocknete, am Vorabend einweichen)  
125 Gramm Bohnen, schwarze oder rote (getrocknete, am Vorabend einweichen)  
750 Gramm Kartoffeln, mehlig kochend (klein, mit Schale)  
2 1/2 Stängel Bohnenkraut  
250 Gramm vegane Chorizo-Bratwürste (von DM)  
1 Esslöffel Gemüsebrühepulver  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 1/2 Bund Basilikum  
5 Zehen Knoblauch  
2 Esslöffel Tomatenmark  
50 Gramm Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 91)

### **Außerdem:**

5 Knoblauchbaguettes

Wenn Sie getrocknete Bohnen verwenden spülen Sie diese bitte mit kaltem Wasser ab und geben sie getrennt in Kochtöpfen.

Wenn Sie frische grüne Bohnen verwenden, spülen Sie die Bohnen kurz vor der Zubereitung mit kaltem Wasser ab (so bleiben die Bohnen länger frisch), lassen sie in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden anschließend die Enden mit einem Gemüsemesser ab. Dann entfernen Sie eventuell mit dem Gemüsemesser die Fäden der Bohnen, falls diese vorhanden sind (neuere Bohnensorten haben meistens keine Fäden mehr). Danach schneiden Sie die grünen Bohnen mit einem großen Küchenmesser in 3 Zentimeter lange Stücke und geben sie getrennt in Kochtöpfe.

Nun schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Sie können die Kartoffeln übrigens auch mit einem Kugelausstecher zu kleinen Kugeln ausstechen – dann müssen Sie die Ausgangsmenge bitte verdoppeln.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Bohnensuppe mit Pistou für Bleckede

Jetzt lösen Sie bitte den Brühwürfel in dem Bohnenwasser auf, geben ihn zu den Bohnen in den Kochtopf und kochen die Kartoffeln und die Bohnen mit dem Bohnenkraut bei mittlerer Hitze etwa 12-15 Minuten mit aufgelegtem Deckel weich.

Nebenbei schneiden Sie die Tomaten mit dem Gemüsemesser kreuzweise an der Spitze ein und geben die Tomaten in einen weiteren Topf mit kochendem Wasser. Nach 60 Sekunden nehmen Sie die Tomaten bitte mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine Schüssel und schrecken die Tomaten mit kaltem Wasser ab. Danach ziehen Sie die Haut der Tomaten mit dem Gemüsemesser ab, vierteln die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen ebenfalls mit dem großen Küchenmesser die Kerne bevor Sie das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Dann ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Anschließend erhitzen Sie eine Mischung aus Sonnenblumen- und Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze hellgelb. Nun geben Sie die Tomatenwürfel zum den Zwiebeln, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und ziehen den Kochtopf von der Kochstelle.

Anschließend schneiden Sie die veganen Chorizo-Bratwürste mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben, geben diese mit der Zwiebel-/Tomatenmischung in den Suppentopf und kochen die Zutaten noch 5-10 Minuten weiter. Dann entfernen Sie das Bohnenkraut mit einer Schöpfkelle aus der Suppe und schmecken die Bohnensuppe mit Pfeffer aus der Mühle und gekörnter Brühe ab bevor Sie den Suppentopf wieder mit dem Deckel abdecken und von der Kochstelle ziehen.

Dann spülen Sie für das Pistou das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und hacken das Basilikum mit dem großen Küchenmesser fein. Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in feine Würfel. Danach vermischen Sie beide Zutaten mit dem Parmesan (siehe Tipps), Tomatenmark und Olivenöl.

Das fertige Pistou rühren Sie nun nach und nach mit einem Kochlöffel in die Suppe ein oder geben es eventuell erst bei Tisch zur Suppe. Zum Schluss füllen Sie die Bohnensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Wir servieren zu dieser Suppe gerne ein Knoblauchbaguette und einen frischen, gut gekühlten Roséwein.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Brennnessel-Gänseblümchen-Suppe für Bockenheim

Menge: 2 Portionen

4 Kartoffeln (mehlig kochend)

2 Zwiebeln

2 Möhren

50 Gramm Brennnesseln, junge Blätter

50 Gramm Gänseblümchen (die grünen Blätter direkt über dem Boden )

1 Handvoll Gänseblümchen (Blüten)

etwas Kräutersalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Esslöffel Margarine

750 Milliliter Wasser

### **als Beilage:**

4 Stücke Fladenbrot oder indisches Naanbrot

### **Außerdem:**

1 Paar Einweghandschuhe

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Anschließend schälen Sie die Möhren, befreien sie mit dem großen Küchenmesser von den grünen Stielansätzen und spülen die Möhren auch mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Möhren ebenfalls kurz mit dem Geschirrtuch trocken reiben, mit dem großen Küchenmesser vierteln und in Würfel schneiden. Nun ziehen Sie sich die Einweghandschuhe an und spülen die Brennnessel- sowie die Gänseblümchenblätter mit kaltem Wasser ab bevor Sie beide Pflanzen mit dem großen Küchenmesser in Streifen schneiden.

Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Möhren und die grünen Blätter hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten die Zutaten kurz mit. Anschließend fügen Sie die Kartoffeln hinzu und füllen Sie den Kochtopf mit Wasser auf. Dann würzen Sie die Suppe mit den Gewürzen und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel kochen bis die Kartoffeln gar sind. Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab und ziehen den Suppentopf von der Kochstelle.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Brennessel-Gänseblümchen-Suppe für Bockenheim

Jetzt füllen Sie die Brennessel-Gänseblümchen-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit zwei Stücken Fladenbrot oder indischen Naanbrot pro Portion.

## Brezelsuppe für Bodenwerder

Menge: 4 Portionen

10 Brezeln, altbacken, braun oder weiß  
200 Gramm veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp auf Seite 39)  
2 Zwiebeln  
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle  
½ Liter Gemüsebrühe, eventuell instant  
1 Bund Schnittlauch  
2 Esslöffel Rapsöl

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Zwiebeln in Ringe. Danach brechen Sie die Brezeln in kleinere Stücke. Anschließend spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelringe unter wenden mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie die Brezeln in eine Auflaufform, legen die Zwiebelringe mit einer Schaumkelle darüber und bestreuen die Zutaten mit dem gehackten Schnittlauch und geben eine Prise Pfeffer darüber. Anschließend übergießen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe und decken sie danach mit dem geriebenem Käse Gouda-Art (siehe Tipp auf Seite 39) ab.

Jetzt schieben Sie die Auflaufform in den Backofen und backen die Brezelsuppe etwa 20 Minuten bei 180 Grad (Oberhitze/Unterhitze). Wenn der Käse schön zerfließen ist und ein bisschen angebräunt ist, ist die Brezelsuppe fertig.

Dann nehmen Sie die Auflaufform mit Backhandschuhen vorsichtig (weil heiß) aus dem Backofen und füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller. Zum Schluss servieren Sie die Brezelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Anmerkung:

Eigentlich ist die Brezelsuppe keine richtige Suppe, denn die Suppe wird von den Brezeln aufgesogen. In der Fastenzeit wird statt der Suppe übrigens nur Wasser verwendet (das ist dann die Fastensuppe).

## **Unser Tipp:**

Veganer Käse Gouda-Art

Menge: 1 Portion

200 Gramm Reis, gekocht  
500 Milliliter Pflanzenmilch, ungesüßt  
5 Esslöffel Rejuvelac  
2 Esslöffel Misopaste, hell  
1 (70 Gramm) Zwiebel  
2 Teelöffel Tafelsalz  
4 Esslöffel Tapiokastärke  
5 Teelöffel Kappa Carrageenan

Geben Sie alle Zutaten in den Mixer und pürieren Sie sie solange bis alles fein ist. Die Käsemasse füllen Sie jetzt in eine beschichteten Pfanne um und kochen sie mit einem Schneebesen unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe auf (es ist sehr wichtig, dass die Käsemasse gleichmäßig erhitzt wird, daher sollten Sie auf mittlerer Stufe kochen). Außerdem wichtig: Sie sollten niemals aufhören zu rühren, da es sonst aufgrund des Carrageenans klumpt.

Die Masse muss mindestens 70 Grad Celsius erreichen damit das Carrageenan anschließend gut wirkt. Umso länger das Carrageenan der Hitze ausgesetzt ist, desto härter wird später der Käse.

Nun geben Sie den Käse in eine beliebige verschließbare Form und lassen ihn bis auf Zimmertemperatur abkühlen. Danach stellen Sie den Gouda-Art Käse für etwa 24 Stunden in den Kühlschrank, damit er fest wird. Der Käse ist bis zu 2 Wochen im Kühlschrank haltbar und reift auch noch etwas nach.

## Brokkoli-Kartoffelsuppe für Borkum

Menge: 4 Portionen

10 kleine Kartoffeln (mehlig kochend)  
150 Gramm Brokkoli  
1 mittelgroße Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Würfel Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Majoran  
1 Teelöffel Kümmel, gemahlen  
1 Teelöffel Knoblauch, gemahlen  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
750 Milliliter Wasser  
2 Esslöffel Alpro Soja Cousine (Sahne-Ersatz)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann spülen Sie den Brokkoli mit kaltem Wasser ab, lassen ihn in einem groben Sieb abtropfen und stellen den Brokkoli danach auf dem Kopf auf ein Küchenbrett. Nun halten Sie den Brokkoli mit der einen Hand am Stiel fest und schneiden mit einem Gemüsemesser Röschen vom Brokkolistiel ab. Anschließend schälen Sie den Brokkolistiel mit einem Sparschäler, schneiden den Stiel mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben und danach in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach geben Sie die Kartoffeln und den Brokkoli in den Kochtopf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel, braten sie auch etwas an und füllen den Kochtopf dann mit Wasser auf bevor Sie den Gemüsebrühwürfel dazugeben. Anschließend lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze aufkochen und würzen die Suppe wenn nötig noch vorsichtig mit Tafelsalz. Danach verschließend Sie den Kochtopf mit einem Deckel und kochen die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze.

Fortsetzung: Brokkoli-Kartoffelsuppe für Borkum

Nach der Kochzeit würzen Sie die Brokkoli-Kartoffelsuppe mit Majoran, Kümmel, Knoblauch, Pfeffer und geben die Alpro Soja Cousine (Sahne-Ersatz) zu. Dann lassen Sie den Topfinhalt nochmal etwa 10-15 Minuten kochen und rühren ihn dabei oft mit einem Kochlöffel um. Anschließend pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Stabmixer oder Pürierstab bis zu gewünschten Konsistenz und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle. Nun füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Anmerkung:**

Gemüsebrühwürfel von Knorr oder Maggi sind nicht vegan!

**Unser Tipp:**

Als Beilage servieren wir übrigens immer etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Brokkoli-Wildkräutersalat-Suppe mit veganem Hack für Brake (Unterweser)

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln, weiß oder rot, oder 4 Schalotten  
200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Brokkoli  
4 Esslöffel Rapsöl  
100 Milliliter Weißwein, trockener (oder hellen Traubensaft)  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
300 Gramm Wildkräuter, in Form einer Salatmischung  
1-2 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, bunter oder schwarzer, aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, frisch gerieben  
250 Gramm Mühlen Hack (Rügenwalder)  
3 Stiele Kerbel  
3 Stiele Pfefferminze  
etwas Shisokresse, rote

### **Als Beilage:**

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab und reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend spülen Sie den Brokkoli ebenfalls mit kaltem Wasser ab, stellen ihn auf dem Kopf auf ein Küchenbrett, halten den Brokkolistiel mit der Hand fest und schneiden mit einem Gemüsemesser die Röschen von dem Stiel (Strunk). Danach schneiden Sie den Brokkolistiel mit dem großen Küchenmesser grade, schälen den Stiel mit einem Sparschäler und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser erst in Scheiben, danach in Würfel (der Stiel verfügt über sehr viel Nährstoffe und hat auch einen intensiven Brokkoligeschmack weshalb wir ihn in diesem Rezept mitverwenden).

Fortsetzung: Brokkoli-Wildkräutersalat-Suppe mit veganem Hack für Brake (Unterweser)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Dann fügen Sie die Kartoffelwürfel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und rösten sie noch etwas an bevor Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe aufgießen. Anschließend verschließen Sie den Kochtopf bitte mit einem Deckel und kochen die Brokkoli-Wildkräuter-Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach etwa 5 Minuten Garzeit geben Sie bitte noch die Brokkoliröschen mit in die Suppe.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und geben dabei nach und nach den Wildkräutersalat hinzu. Dann schmecken Sie die Suppe mit etwas Zitronensaft, Tafelsalz, einigen Umdrehungen buntem oder schwarzen Pfeffer aus der Mühle und nach Belieben mit etwas Muskat ab bevor Sie die Kochstelle ausstellen und die Suppe auf der Kochstelle bei Restwärme mit verschlossenem Deckel stehen lassen.

Jetzt erhitzen Sie die restlichen beiden Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und braten das vegane Mühlen Hack darin unter Rühren mit einem Kochlöffel krümelig. Außerdem würzen Sie das Mühlen Hack bitte mit etwas Tafelsalz und einigen Umdrehungen buntem oder schwarzem Pfeffer.

Anschließend spülen Sie den Kerbel sowie die Pfefferminze mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen.

Danach verteilen Sie das Mühlen Hack in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle hinein und garnieren die Brokkoli-Wildkräutersuppe mit den Kerbel- und Pfefferminzeblättchen sowie mit etwas roter Shiso-Kresse.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen bitte entweder als Vorspeise oder Frühstückssuppe und eventuell etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Bröselknödel Suppe für Bramsche

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Margarine  
14 Gramm Ei-Ersatz  
100 Milliliter Mineralwasser  
100 Gramm Semmelbrösel  
etwas Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Muskat, gerieben  
1 Esslöffel Petersilie, getrocknet  
1 Esslöffel Schnittlauchröllchen, getrocknet  
1 Liter Gemüsebrühe

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren Sie ihn mit einem Schneebesen mit dem Mineralwasser. Dann rühren Sie den angerührten Ei-Ersatz mit der Margarine und dem Schneebesen schaumig und rühren so viel Semmelbrösel mit einem Kochlöffel unter, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Danach geben Sie den Teig mit Tafelsalz, Muskatnuss und eventuell noch die getrocknete Petersilie dazu und verrühren die Zutaten erneut gut mit dem Kochlöffel.

Anschließend formen Sie bitte kleine tischtennisballgroße Knödel aus dem Teig, bringen nebenbei die Gemüsebrühe in einen Suppentopf zum kochen und geben dann die Knödel mit einer Schaumkelle hinein. Nun lassen Sie die Bröselknödel etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und geben die Knödel mit der Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen. Anschließend füllen Sie die Gemüsebrühe mit einer Schöpfkelle in die Teller/Tassen und bestreuen die Bröselknödel-Suppe mit den Schnittlauchröllchen bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit dem Fladenbrot servieren.

## Brotsuppe mit Schnittlauch für Braunlage

Menge: 4 Portionen

12 Gramm Brot (Roggen- oder Weizenmischbrot)  
1 Gemüsezwiebel, fein gehackt  
1 Bund Suppengrün, fein zerkleinert  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Liter Wasser  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant  
2 Esslöffel Sojasahne  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch

Schneiden Sie als erstes das Brot mit einem Brotmesser in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Danach befreien Sie das Suppengrün eventuell von den Stielansätzen und zerkleinern es grob mit einem großen Küchenmesser. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, braten das Suppengemüse darin etwas bei großer Hitze an, geben danach die Zwiebelwürfel in den Kochtopf und fügen die Brotwürfel hinzu. Zwischendurch verrühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel und reduzieren dann die Hitze auf mittlere Hitze. Anschließend gießen Sie das Wasser in den Kochtopf und geben die Instant-Brühe hinzu. Danach lassen Sie den Topfinhalt nochmal bei großer Hitze kurz aufkochen, verschließen den Kochtopf dann mit einem Deckel und lassen die Suppe verschlossen bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Zwischenbruch spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch dann mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Nach der Kochzeit mischen Sie bitte die Sojasahne mit dem Kochlöffel unter, schmecken die Brotsuppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle. Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Brotsuppe Ihren Gästen mit Schnittlauch bestreut zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Buchstabennudeln-Gemüse-Suppe für Sachsenhagen

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Suppennudeln (Buchstabennudeln, ohne Ei)

2 Möhren

1 Kohlrabi

2 Esslöffel Rapsöl

1 Liter Gemüsebrühe

300 Gramm Erbsen (Tiefkühlware oder frisch)

4 Esslöffel Kräuter, gemischte, fein gehackt (Kerbel, glatte Petersilie, Schnittlauch, getrocknet)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Muskatnuss, frisch gerieben

### **Außerdem:**

ein oder zwei Scheiben Schwarzbrot, indisches Naanbrot oder Fladenbrot

Setzen Sie einen Kochtopf mit reichlich Salzwasser auf, bringen Sie das Wasser zum Kochen und kochen Sie die Buchstabennudeln bissfest. Anschließend gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und spülen sie kurz mit warmen Wasser ab bevor Sie die Buchstabennudeln gut abtropfen lassen und beiseite stellen. Dann schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken reiben und mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Danach befreien Sie den Kohlrabi mit dem großen Küchenmesser von der Schale, spülen ihn auch kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Kohlrabi kurz abtropfen und schneiden ihn dann mit dem großen Küchenmesser in Scheiben bevor Sie den Kohlrabi in Stifte schneiden.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Möhren und den Kohlrabi darin kurz bei mittlerer Hitze an. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Möhren und den Kohlrabi darin etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach der angegebenen Kochzeit geben Sie die Erbsen in die Suppe (siehe Tipp auf Seite 46) und lassen sie nochmal etwa 5 Minuten mit garen. Anschließend fügen Sie die Buchstabennudeln hinzu und erwärmen die Nudeln in der Suppe. Dann rühren Sie die Kräuter mit einem Kochlöffel unter und salzen die Suppe mit etwas. Außerdem geben Sie noch einigen Umdrehungen schwarzem Pfeffer aus der Mühle sowie mit etwas frisch geriebener Muskatnuss hinzu und schmecken die Buchstabennudel-Gemüse-Suppe mit den Gewürzen nach eigenem Geschmack ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Buchstabennudeln-Gemüse-Suppe für Sachsenhagen

Jetzt ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Buchstabennudel-Gemüse-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit ein oder zwei Scheiben Schwarzbrot, indischem Naanbrot oder Fladenbrot.

**Unser Tipp:**

Wenn Sie frische Erbsen verwenden, knacken Sie als erstes die Erbsenschoten oder einem Gemüsemesser auf, drücken die Samen mit den Fingern aus den Schoten und geben sie mit in die Suppe.

## Champignon-Brokkoli-Suppe mit Kokosmilch für Bremervörde

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Kokosmilch  
500 Gramm Champignons, weiß  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1/2 Kopf Brokkoli  
150 Gramm Macadamianüsse, gegebenenfalls bereits gesalzen  
2 Zehe Knoblauch  
1 Zwiebel  
2 Teelöffel, gehäuft, Brühpaste, zum Beispiel von Wela  
1 Esslöffel Curry  
etwas Chilipaste oder Flocken  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zur Zubereitung eignet sich ein Mixer oder Thermomix, oder aber ein Pürierstab.

Putzen Sie als erstes die Pilze (siehe Tipps auf Seite 49) und schneiden Sie sie mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Danach spülen Sie den Brokkoli gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen ihn in einem groben Sieb gut abtropfen. Dann packen Sie den Brokkoli am Stiel an, stellen den Kohl auf dem Kopf auf ein Küchenbrett und schneiden die Röschen vom Stielansatz (Strunk) mit einem Gemüsemesser ab. Werfen Sie den Stielansatz aber bitte nicht weg, wegen des Brokkoligeschmacks und der Nährstoffe ist er viel zu schade und kann in der Suppe mitgekocht werden! Nun begradigen Sie den Stielansatz mit einem großen Küchenmesser und schälen ihn mit einem Sparschäler rundherum ab. Dann schneiden Sie den Stielansatz erst mit dem großen Küchenmesser in Scheiben und anschließend in Würfel.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Anschließend geben Sie die vorbereiteten Zutaten mit der Kokosmilch in den Mixer oder eine Schüssel (in einer Schüssel pürieren Sie die Zutaten bitte mit einem Pürierstab) und pürieren die Zutaten. Dann füllen Sie das Püree in einen Suppentopf, lassen es bei mittlerer Hitze aufkochen und geben die Gemüsebrühe mit in den Kochtopf. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte etwa 5-10 Minuten köcheln und rühren den Topfinhalt dabei gelegentlich mit einem Kochlöffel um.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Champignon-Brokkoli-Suppe mit Kokosmilch für Bremervörde

Während der Kochzeit zerkleinern Sie außerdem die Macadamianüsse grob mit dem großen Küchenmesser (etwa auf die Größe von handelsüblichem Haselnusskronakt) und würzen die Nüsse mit Curry, Chilipaste, Tafelsalz und Pfeffer. Dann geben Sie die Macadamianüsse mit in den Kochtopf, lassen die Suppe weitere 5 Minuten köcheln, schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab und würzen sie eventuell nochmal nach.

Zum Schluss ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen sie mit einer Schöpfkelle heiß oder kalt in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Champignon-Brokkoli-Suppe Ihren Gästen gegebenenfalls mit etwas Feldsalat und Fladenbrot als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Ich aß neulich beim Koreaner in der Hannoveraner Innenstadt eine sehr leckere Champignonsuppe mit Reismilch, welche mich hierzu inspirierte.

Die Zubereitungszeiten sowie Gewürzmengen sind im Nachhinein abgeschätzt, da ich während der Zubereitung etwas zu sehr in die Sache vertieft war. Sie müssen also ggf. am Ende etwas nachwürzen.

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.

## Chicorée-Feldsalat-Cremesuppe für Buchholz in der Nordheide

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Knoblauchzehen  
60 Gramm Chicorée  
50 Gramm Feldsalat  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Schlagfix  
1 Teelöffel Tafelsalz  
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Für das Topping:**

einige Lauchzwiebeln  
etwas Chicorée, das Grüne

### **Als Beilage:**

etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie dann beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach halbieren Sie den Chicorée mit einem großen Küchenmesser, spülen ihn mit kaltem Wasser ab, lassen den Chicorée in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Streifen. Anschließend spülen Sie auch den Feldsalat mit kaltem Wasser ab, lassen ihn ebenfalls gut in dem groben Sieb abtropfen und befreien den Feldsalat dann von den Stielansätzen.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig und geben anschließend den Chicorée sowie den Feldsalat mit in den Kochtopf bevor Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel verrühren und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 5 Minuten ohne Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln, gießen danach den Schlagfix hinzu und pürieren die Chicorée-Feldsalat-Cremesuppe mit einem Pürierstab bevor Sie sie mit den Gewürzen abschmecken.

Fortsetzung: Chicorée-Feldsalat-Cremesuppe für Buchholz in der Nordheide

Dann schalten Sie die Kochstelle aus und lassen die Suppe nur noch auf der Restwärme stehen. Außerdem spülen Sie bitte die Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser ab, befreien sie mit dem großen Küchenmesser von den Stielansätzen und schneiden die Lauchzwiebeln in Ringe (Sie benötigen übrigens nur etwas von den Lauchzwiebeln für das Topping).

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, geben die Lauchzwiebelringe und die Chicoréestreifen über die Chicorée-Feldsalat-Cremesuppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Chicoreesuppe für Bückeburg

Menge: 4 Portionen

3 Chicorée  
1 Zwiebel  
1/2 Stangen Lauch/Porree  
1/4 Apfel (Boskoop)  
1 Esslöffel Margarine  
1/2 Liter Wasser  
1 Esslöffel Gemüsebrühe, instant

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie  
etwas Fladenbrot oder Schwarzbrot (als Beilage)

Halbieren Sie den Chicorée mit einem großen Küchenmesser, spülen Sie ihn mit kaltem Wasser aus und lassen Sie den Chicoréesalat in einem groben Sieb gut abtropfen. Währenddessen ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel. Außerdem schälen Sie den Apfel mit einem Sparschäler, vierteln ihn und schneiden 1/4 mit dem großen Küchenmesser in Würfel (den Rest können Sie in die Frischhaltefolie einwickeln und für ein anderes Rezept verwenden oder essen). Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn einmal in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen den Stielansatz bevor Sie die Hälfte des Lauchs mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden (die andere Hälfte des Lauchs können Sie auch in die Frischhaltefolie einpacken und anderweitig verwenden).

Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Wenn die Zwiebeln glasig sind geben Sie die kleingeschnittenen Zutaten hinzu und braten sie unter Rühren mit einem Kochlöffel etwas mit. Anschließend gießen Sie den Kochtopf mit dem Wasser auf, fügen die Gemüsebrühe hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten aufkochen, danach verschließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe 15 Minuten auf kleiner Hitze kochen. Nach Bedarf können sie die Suppe anschließend mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

Fortsetzung: Chicoreesuppe für Bückeberg

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Chicoréesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Suppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder Schwarzbrot.

**Unsere Tipps:**

Die Suppe mit offenem Deckel kochen, damit die Chicorée nicht bitter werden.

Die Suppe eignet sich ideal als leichte Vorsuppe.

## Chinakohlsuppe mit Mie-Nudeln für Burgdorf (Region Hannover)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Speiseöl  
750 Gramm Chinakohl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel, gehäuft Gemüsebrühe  
5 Spritzer Sojasauce  
1 Teelöffel Curry  
2 Spritzer Chilisauce, asiatische  
1 Paket Mie-Nudeln  
1 Frühlingszwiebel, frische

Kochen Sie die Mie-Nudeln nach Packungsanleitung in einem Kochtopf vor, sie sollten möglichst noch recht fest sein, denn die Nudeln werden in der Suppe noch weicher.

Nebenbei entfernen Sie die äußeren Blätter des Chinakohls und spülen den Kohl mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem groben Sieb gut abtropfen lassen. Danach vierteln Sie den Chinakohl mit einem großen Küchenmesser und schneiden den Kohl mit dem Messer klein. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten den Chinakohl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel an. Außerdem würzen Sie den Kohl bitte mit Tafelsalz und Pfeffer und lassen ihn dann etwas schmoren. Wenn der Kohl gar ist gießen Sie den Suppentopf bitte mit 1,5 Liter Wasser auf und geben alle anderen oben genannten Zutaten außer den Nudeln und Frühlingszwiebeln hinzu bevor Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel aufkochen lassen. Je nach Geschmack können Sie übrigens mehr von den Gewürzen und den Saucen hinzufügen. Während der Kochzeit spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und befreien die Frühlingszwiebeln von dem Stielansatz bevor Sie die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe schneiden. Danach geben Sie zum Servieren die vorgegarten Mie-Nudeln in eine Suppenschale geben, gießen die Chinakohlsuppe mit einer Schöpfkelle über die Nudeln und garnieren die Suppe mit den Frühlingszwiebeln bevor Sie die Chinakohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

### **Unsere Tipps:**

Wenn die Nudeln zu lange in der Suppe sind, werden sie leider matschig, deshalb sollten Sie sie bitte getrennt zubereiten und erst direkt vor dem Servieren zusammenfügen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Cranberry-Kaltschale für Burgwedel

Menge: 8 Portionen

2 Orangen

15 Gramm Margarine

200 Gramm braunen Zucker, je nach Geschmack bis zu 100 Gramm mehr

240 Milliliter Sherry, trockener

450 Gramm Cranberrys, frische

240 Milliliter Weißwein, halbtrockener (zum Beispiel Calvet

Reserve du Ciron AOP Sauternes Sémillon halbtrocken)

240 Milliliter Schlagfix

240 Milliliter Mineralwasser

240 Gramm Sojajoghurt

16 Pekannüsse

Spülen Sie die Orangen mit heißem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schälen Sie Schale der Orangen mit einem Zestenreißer in eine kleine Schüssel dünn ab. Dann befreien Sie die Orangen mit einem großen Küchenmesser von der restlichen Schale, lösen die Filets mit einem Gemüsemesser aus und pressen den Saft der Frucht in eine weitere kleine Schüssel bevor Sie die Orangenschale beiseite stellen.

Nun erhitzen Sie die Margarine in einem Kochtopf, lassen Sie aber nicht braun werden. Dann geben Sie den Zucker, den Sherry und den Orangensaft in den Kochtopf und kochen die Zutaten etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze. Nach der Kochzeit geben Sie die Cranberrys mit in den Kochtopf, verschließend den Topf mit einem Deckel und lassen die Zutaten weitere 2 Minuten kochen. Anschließend nehmen Sie den Deckel ab und lassen den Topfinhalt noch weitere 3 Minuten kochen.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen ihn auskühlen und stellen den Kochtopf mit dem Deckel abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag füllen Sie die erkaltete Mischung in einen Mixer/Blender um und fügen den Weißwein sowie das Schlagfix bei. Dann verarbeiten Sie die Zutaten auf mittlerer Stufe etwa 1 Minute lang, streichen die Kaltschale durch ein feines Sieb lassen sie erneut und gründlich durch kühlen.

Fortsetzung: Cranberry-Kaltschale für Burgwedel

Vor dem Servieren rühren Sie bitte das Mineralwasser mit einem Kochlöffel unter die Kaltschale und mengen sie dabei gut durch. Danach füllen Sie die Kaltspeise mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefe Teller, geben in jede Portion einen Klecks Sojajoghurt und garnieren die Kaltschale mit zwei halbierten Pekannüssen. Zum Schluss servieren Sie die Kaltspeise Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder Sommersuppe für zwischendurch.

## Cremige Herbstsuppe für Buxtehude

Menge: 2 Portionen

50 Gramm Zwiebeln  
2 Esslöffel Rapsöl  
180 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
100 Gramm Apfel (Boskoop)  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
150 Gramm veganen Speck (zum Beispiel von Vivera)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Majoran, getrocknet  
1 Teelöffel Petersilie, getrocknet

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier  
etwas Baguette oder Fladenbrot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln mit einem Sparschäler, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend schälen Sie die Äpfel ebenfalls mit dem Sparschäler, schneiden die Äpfel mit dem großen Küchenmesser in Viertel, befreien sie vom Kerngehäuse und schneiden die Äpfel auch in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten darin nacheinander die Zwiebeln, die Kartoffeln und die Äpfel bei mittlerer Hitze an. Zwischendurch verrühren Sie die Zutaten bitte mit einem Kochlöffel und füllen den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe auf wenn die Zutaten beginnen etwas Farbe zu bekommen. Danach verschließen Sie den Suppentopf bitte mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nebenbei braten Sie bitte in einer trockenen Bratpfanne den veganen Speck bei großer Hitze knusprig aus, geben ihn dann zum Abtropfen auf das Küchenpapier.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe dann mit einem Pürierstab bevor Sie sie mit Tafelsalz, Pfeffer und Majoran würzen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Cremige Herbstsuppe für Buxtehude

Jetzt geben Sie den Speck in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle ein und bestreuen die Teller mit der getrockneten Petersilie. Anschließend servieren Sie die cremige Herbstsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit je einem Stück Baguette oder Fladenbrot als Beilage.

## Cremige Kürbissuppe für Celler

Menge: 4 Portionen

1 Kürbis  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
4 mittelgroße Möhren  
2 kleine Lauch/Porree  
1 kleiner Sellerie  
8 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Teelöffel Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
2 Teelöffel Chili  
2 Teelöffel Curry  
2 Teelöffel Zimt  
2 Teelöffel Kardamom

### **Außerdem:**

2 Esslöffel Olivenöl  
4 Stücke Fladenbrot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie dann in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die grünen Stielansätze und spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab. Dann reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend stellen Sie den Kürbis auf ein Küchenbrett, halbieren ihn mit dem großen Küchenmesser und kratzen die Kerne und die faserigen Teile mit einem Esslöffel aus dem Kürbis. Die Kürbiskerne bewahren Sie bitte als Einlage für die Suppe auf. Danach schneiden Sie den Kürbis erst in kleinere Stücke, befreien ihn dann mit dem großen Küchenmesser von der Schale und schneiden das Fruchtfleisch dann klein.

Dann befreien Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser vom Stielansatz und der Schale, schneiden den Sellerie danach in in Scheiben und anschließend in Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln auch mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln danach in Würfel. Nun halbieren Sie auch noch den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schütteln den Lauch kurz trocken. Dann entfernen Sie bitte die Stielansätze und schneiden den Lauch mit dem Küchenmesser in Ringe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Cremige Kürbissuppe für Celle

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig und geben die Möhren, Kartoffeln, den Lauch und den Sellerie hinzu. Danach verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie auch etwas an (lassen den Topfinhalt aber bitte nicht schwarz werden).

Anschließend geben Sie bitte den Kürbis in den Kochtopf, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und füllen den Suppentopf mit so viel Wasser auf, bis das Gemüse gerade so bedeckt ist. Danach geben Sie das Tafelsalz hinzu, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Kürbissuppe mit einem Pürierstab und geben dabei die restlichen Gewürze dazu. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Kürbiskerne in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und füllen die Kürbissuppe mit einer Schöpfkelle in die Tassen. Zum Schluss servieren Sie die Suppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit je einer Scheibe Fladenbrot.

### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie die Suppe etwas fruchtiger haben möchten können Sie außerdem zwei mit kaltem Wasser abgespülte und in Würfel geschnittene Äpfel oder etwas Orangensaft mit in die Suppe geben und mitkochen.

Wenn Sie sich übrigens Arbeit ersparen möchten können Sie Hokkaidokürbis kaufen, den brauchen Sie nicht von der Schale zu befreien!

## Curry-Kartoffelsuppe für Wellingsbüttel (Bezirk Wandsbek)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
4 Möhren  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Teelöffel, gehäuft Currypaste  
2 Esslöffel, gehäuft Currypulver  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Paprikapulver, edelsüß  
2 Liter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Mandelmus  
2 Esslöffel Erdnussöl

### **Außerdem:**

4 Stücke Fladenbrot oder Schwarzbrot

Schälen Sie die Kartoffeln und Möhren, entfernen Sie die grünen Stielansätze von den Möhren und spülen Sie beide Zutaten mit kaltem Wasser ab. Dann reiben Sie die Kartoffeln und Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in grobe Stücke. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten beide Zutaten zusammen bei großer Hitze an. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab, rühren das Mandelmus mit einem Kochlöffel ein, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und geben die . Gewürze hinzu. Dann schmecken Sie die Curry-Kartoffelsuppe noch ab abschmecken und lassen sie anschließend noch einmal kurz bei größerer Hitze aufkochen. Nebenbei rühren Sie noch das Erdnussöl mit dem Kochlöffel unter und ziehen den Suppentopf dann von der Kochstelle.

Danach füllen Sie die Curry-Kartoffelsuppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit einem Stück Fladenbrot oder Schwarzbrot.

## Curry-Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl für Clausthal-Zellerfeld

Menge: 3 Portionen

Für die Suppe:

800 Milliliter Gemüsebrühe  
400 Milliliter Kokosmilch  
2 Spitzpaprikaschoten, rot  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
3 Teelöffel Currypaste, rot  
180 Gramm Linsen, rote

Für das Gemüse:

1 Kopf Blumenkohl, 2 Esslöffel Olivenöl  
2 Teelöffel Currypulver, 1/2 Teelöffel Tafelsalz

### **Außerdem:**

eventuell etwas Schwarzkümmel (zum Garnieren)

Füllen Sie als erstes die Linsen in ein grobes Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen im Sieb gut abtropfen lassen. Dann halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die weißen Scheidenwände, die Kerngehäuse und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren in kleine Scheiben. Anschließend ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Nun entfernen Sie mit einem Messer und mit den Händen die äußeren Blätter und Stiele sowie den unteren Stielansatz (Strunk) des Blumenkohls. Danach schneiden Sie mit einem Gemüsemesser kleine Röschen aus dem Blumenkohl, geben die Röschen in ein grobes Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Blumenkohlröschen gut abtropfen lassen. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten als erstes die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach geben Sie die Möhren, den Blumenkohl und die Paprikawürfel dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie kurz mit. Anschließend salzen und pfeffern Sie den Topfinhalt leicht, geben die Currypaste hinzu, verrühren die Zutaten nochmal und braten sie ebenfalls kurz bei mittlerer Hitze an. Danach gießen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf und geben die Linsen hinzu bevor Sie den Suppentopf mit einem Deckel verschließen und alles etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Curry-Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl für Clausthal-Zellerfeld

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Zum Schluss füllen Sie die Curry-Linsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Sie können zum Garnieren der Suppe übrigens noch etwas Schwarzkümmel darüber streuen.

## Currysuppe für Cloppenburg

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Apfel (Boskoop)  
1 1/2 Esslöffel Margarine  
1 Zehe Knoblauch  
3 Teelöffel Currypulver  
1 Esslöffel weißes Mehl  
750 Milliliter Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Reis  
150 Gramm Rosinen  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zitronensaft  
12 Mandeln, geschälte  
1 Bund Petersilie

Schälen Sie den Apfel, schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in Viertel, entfernen Sie das Kerngehäuse und schneiden Sie den Apfel in Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten ebenfalls in Würfel. Außerdem spülen Sie das Bund Petersilie bitte mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Dann geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt solange mit den Händen durch bis sich das Wasser trübt. Danach gießen Sie den Reis durch ein Sieb, geben ihn wieder in die Schüssel und wiederholen den Vorgang bis das Wasser klar bleibt. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb, füllen ihn wieder in die Schüssel und stellen den Reis erst mal beiseite.

Nun erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie die Apfelwürfel hinzu, verrühren beide Zutaten mit einem Kochlöffel und schmoren sie bei mittlerer Hitze an. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit dem Currypulver und dem Mehl, verrühren den Topfinhalt nochmal und schmoren das Mehl etwas an bevor Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufgießen. Danach geben Sie bitte den geputzten Reis in den Kochtopf, bedecken ihn mit einem Topfdeckel und lassen die Suppe etwa 15 bei mittlerer Hitze kochen. Nach der Kochzeit geben Sie die Rosinen mit in den Kochtopf und lassen die Zutaten bitte noch 5 Minuten köcheln.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Currysuppe für Cloppenburg

Anschließend schmecken Sie die Currysuppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Zitronensaft ab und geben dann die Mandeln und die gehackte Petersilie dazu geben.

Zum Schluss ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel mit indischem Naanbrot oder Fladenbrot als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Currysuppe mit Glasnudeln für Cuxhaven

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren  
300 Gramm Brokkoli  
300 Gramm Champignons, frische  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1 Zwiebel  
1 Paket Glasnudeln  
3 Liter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Kokosmilch  
3 Esslöffel Curry  
eventuell Gewürze nach Wahl

Schälen Sie als erstes die Möhren, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen, spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben Sie sie mit einem Geschirrtuch trocken bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser halbieren und in Scheiben schneiden. Dann putzen Sie die Champignons (siehe Tipp auf Seite 67) und schneiden sie ebenfalls in Scheiben. Danach spülen Sie den Brokkoli auch mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz in einem groben Sieb abtropfen und teilen den Brokkoli anschließend mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen.

Nun erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf, geben zunächst die Möhren und Zwiebel hinein und. Nach fügen nach drei Minuten die Brokkoliröschen hinzu. Nebenbei erhitzen Sie bitte etwas Wasser und lassen Sie bitte die Glasnudeln dann in dem kochendem Wasser in einer Schüssel 4-5 Minuten einweichen. Nach der Einweichzeit gießen Sie die Glasnudeln durch ein feines Sieb und lassen sie etwas abtropfen.

Wenn die Brühe mit dem Gemüse kocht, geben Sie bitte die Champignonscheiben hinein und reduzieren die Hitze, nachdem der Topfinhalt etwa 3-5 Minuten geköchelt hat, etwas. Danach rühren Sie die Kokosmilch mit einem Kochlöffel in die Suppe, schmecken sie mit dem Curry ordentlich ab und verfeinern die Currysuppe eventuell noch nach eigenem Geschmack mit anderen Gewürzen.

Fortsetzung: Currysuppe mit Glasnudeln für Cuxhaven

Anschließend schneiden Sie die Glasnudeln eventuell noch in kleinere Stücke und geben sie in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller. Dann füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in die Tassen oder Teller und servieren die Currysuppe 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.

Dashi für Damme (Dümmer)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Wasser

8 Zentimeter Kombu-Alge

20 Gramm Reisflakes

Geben Sie alle Zutaten in eine Schüssel und lassen Sie sie kurz ziehen. Dann entfernen Sie die Algen mit einer Gabel oder einer Schöpfkelle und füllen die Brühe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen bevor Sie die Dashi Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

unbezahlte Werbung:

Die Arche betreibt Freizeiteinrichtungen und Schulbetreuung für sozial benachteiligte Kinder in verschiedenen deutschen Städten (bestimmt auch in Ihrer Stadt). Mit dem Ziel, Kinder stark zu machen, gestaltet die Arche Freizeitangebote und Feriencamps, Hausaufgabenbetreuung, Mittagstische und Lernförderung. Mit diesem Rezept versucht Marcus Petersen-Clausen die Arche in Niedersachsen zu unterstützen und den Kindern auch mal etwas veganes aufzutischen (wir kennzeichnen das ausdrücklich als unbezahlte Werbung und haben mit der Arche nichts zu tun!).

Link: <https://www.kinderprojekt-arche.de>

Und: [https://www.Köche-Nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.Köche-Nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Einlaufsuppe für Dannenberg (Elbe)

Menge: 4 Portionen

Ei-Ersatz (Ruf)

50 Milliliter Mineralwasser

1/2 Teelöffel Muskat

30 Gramm weißes Mehl

3 Esslöffel Sojamilch

1 Gramm Tafelsalz

1,5 Liter Gemüsebrühe

### **Außerdem:**

1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten

1 Bund Petersilie, fein geschnitten

etwas Fladenbrot oder vier Scheiben Schwarzbrot

Spülen Sie als erstes den Schnittlauch und dann die Petersilie mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie beide Bunde getrennt trocken. Dann schneiden Sie den Schnittlauch mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe. Danach zupfen Sie die Blättchen von den Petersilienstielen und hacken sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Anschließend geben Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren ihn mit einer Gabel und dem Mineralwasser. Danach geben Sie das Muskat, das Tafelsalz und das Mehl hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen und rühren die Sojamilch unter.

Dann bringen Sie die Gemüsebrühe in einem Suppentopf zum Kochen und gießen den verrührten Schlüsselinhalt durch ein grob löchriges Sieb in die kochende Brühe bevor Sie den Topfinhalt einmal aufgekochen lassen und dann die Kochstelle ausstellen. Nun lassen Sie die Suppe noch 5 Minuten auf der Restwärme ziehen.

Anschließend füllen Sie die Einlaufsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise mit dem Fladenbrot oder je einer Scheibe Schwarzbrot.

## Eisbergsalat-Suppe für Dassel

Menge: 6 Portionen

1 mittelgroßer Eisbergsalat  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Teelöffel Oregano  
1-2 Teelöffel Tafelsalz  
1-2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Balsamico

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot oder indisches Naanbrot

Viertel Sie den Eisbergsalat mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie den Stielansatz und schneiden Sie den Salat mit dem Küchenmesser in mundgerechte Stücke bevor Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken lassen und den Salat darin vorsichtig (damit keine Druckstellen entstehen) mit den Händen durchspülen. Anschließend lassen Sie den Salat in einem Sieb gut abtropfen und bringen nebenbei die Gemüsebrühe in einem Suppentopf zum kochen. Dann geben Sie den Eisbergsalat in den Kochtopf und lassen die Zutaten etwa 10-15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln. Nach der Kochzeit schmecken Sie die Suppe bitte mit Rapsöl und den Gewürzen ab, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und füllen die Eisbergsalat-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder indischem Naanbrot.

## Endiviensuppe für Delmenhorst

Menge: 4 Portionen

4 Köpfe Endiviensalat  
2 Esslöffel Margarine  
1 Zwiebel  
1/2 Bund Petersilie  
1 Esslöffel Weizenmehl (Typ 405)  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Spitzpaprikaschote, rot  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben  
4 Scheiben Brot (Vollkornbrot), dunkles

Füllen Sie als erstes ein Spülbecken mit kaltem Wasser, geben Sie dann die Endiviensalate nacheinander kopfüber hinein und schneiden Sie danach mit einem langen spitzen Messer den Stielansatz (Strunk) heraus. Abschließend spülen Sie die Salate ordentlich mit den Händen durch damit der Sand und die eventuell vorhandenen kleinen Tiere aus den einzelnen Salaten heraus gespült werden. Danach lassen Sie den Salat im Spülbecken etwas ruhen, damit sie der Sand an den Beckenboden absetzen kann, und geben den Salat dann zum abtropfen in ein großes Salatsieb.

Nun schneiden Sie die inneren gelben Blätter der Endivien mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem spülen Sie bitte 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 großen Messer klein hacken.

Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die gehackte Petersilie hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und fügen die Endivienstreifen hinzu. Jetzt dämpfen Sie die Zutaten unter Rühren mit dem Kochlöffel kurz bei mittlerer Hitze. Anschließend bestäuben Sie die Zutaten mit dem Mehl und gießen die Gemüsebrühe an bevor Sie den Kochtopf mit einem Deckel verschließen und den Topfinhalt bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Fortsetzung: Endiviensuppe für Delmenhorst

Während der Kochzeit 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 dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. 15 Minuten vor Ende der Garzeit geben Sie die Paprika bitte mit in den Kochtopf und lassen sie mit köcheln. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat ab.

Nebenbei befreien Sie das Brot mit dem großen Küchenmesser von der Rinde, schneiden es in Würfel und rösten die Brotwürfel in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze an. Dann verteilen Sie die Brotwürfel als Einlage in vier vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, gießen die Suppe mit einer Schöpfkelle ein und servieren die Endiviensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Endiviensuppe mit Muskatröllchen für Diepholz

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Salat (Endiviensalat, kleiner Kopf)  
7 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
50 Milliliter Mineralwasser  
1 Zwiebel, 250 Gramm Mühlen Hack  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben  
1 Esslöffel Margarine, zum Anbraten  
750 Milliliter Gemüsebrühe  
75 Gramm Reis, etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Muskat  
etwas Paniermehl oder Semmelbrösel oder nach Bedarf

Als Beilage:

etwas Fladenbrot oder indisches Naanbrot

Füllen Sie als erstes ein Spülbecken mit kaltem Wasser, geben Sie dann den Endiviensalat kopfüber hinein und schneiden Sie danach mit einem langen spitzen Messer den Stielansatz (Strunk) heraus. Abschließend spülen Sie den Endiviensalat ordentlich mit den Händen durch damit der Sand und die eventuell vorhandenen kleinen Tiere aus dem Salat heraus gespült werden. Danach lassen Sie den Salat im Spülbecken etwas ruhen, damit sie der Sand an den Beckenboden absetzen kann, und geben den Salat dann zum Abtropfen in ein großes Salatsieb. Außerdem geben Sie den Reis in eine Schüssel, bedecken ihn mit kaltem Wasser und spülen den Reis gut mit den Händen durch. Danach gießen Sie den Reis durch ein feines Sieb und füllen den Reis dann wieder in die Schüssel bevor Sie ihn erneut mit Wasser bedecken und gut durchspülen. Diesen Vorgang wiederholen Sie bitte bis das Wasser nicht mehr milchig wird. Anschließend gießen Sie den Reis wieder durch das Sieb und stellen den Reis danach in der Schüssel zur Seite.

Fortsetzung: Endiviensuppe mit Muskatröllchen für Diepholz

Nun geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel, fügen das Mineralwasser und verrühren mit einer Gabel beide Zutaten ordentlich. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und geben die Zwiebel mit dem Ei-Ersatz sowie 2-4 Esslöffel Paniermehl und dem Mühlen Hack in eine Schüssel. Anschließend würzen Sie das Hack kräftig mit Tafelsalz, Pfeffer und gut 1/2 Teelöffel frisch geriebenem Muskat und vermengen die Zutaten gut. Danach formen Sie das Hack zu kleinen Röllchen, erhitzen die Margarine in einer Pfanne und braten die Muskatröllchen darin von allen Seiten braun an bevor Sie die Pfanne von der Kochstelle ziehen und die Röllchen zum Beispiel im 50 Grad heißen Backofen warm stellen. Nebenbei gießen Sie bitte die Gemüsebrühe in einen Suppentopf und bringen sie zum Aufkochen und geben den Reis hinein. Nun lassen Sie den Reis etwa 15 Minuten bei großer Hitze köcheln, geben danach den Salat hinzu, reduzieren die Hitze und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze weitere 5 Minuten gar ziehen. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, frisch geriebenem Muskat ab. Dann verteilen Sie die Muskatröllchen in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen, gießen die Suppe mit einer Schöpfkelle darüber und servieren die Endiviensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit Fladenbrot oder indischem Naanbrot.

## Erbsen-Sellerie-Suppe für Dinklage

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
300 Gramm Erbsen (Tiefkühlware)  
200 Gramm Knollensellerie  
1 Stangen Lauch/Porree  
1 Apfel (Boskoop)  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Thymian  
2 Esslöffel Rapsöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann befreien Sie den Knollensellerie mit einem großen Küchenmesser vom grünen Stielansatz und der Schale und schneiden den Sellerie danach in Scheiben und anschließend ebenfalls in Würfel. Dann halbieren Sie den Lauch, spülen ihn gründlich in der Mitte aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, befreien ihn von dem Stielansatz und schneiden den Lauch mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem schälen Sie bitte den Apfel, vierteln ihn mit dem großen Küchenmesser, befreien den Apfel vom Kerngehäuse und schneiden den Apfel auch in Würfel. Dann geben Sie den gewürfelten Sellerie dazu, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie ein wenig bei mittlerer Hitze an. Anschließend geben Sie die Apfelwürfel, den Lauch und die Erbsen mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten nochmal und gießen den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf bevor Sie den Topfinhalt mit aufgelegtem Deckel etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Nach der Kochzeit geben Sie bitte die pflanzliche Sahne in die Suppe und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zu gewünschten Konsistenz. Anschließend schmecken Sie die Erbsen-Sellerie-Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und ein bisschen Thymian ab und lassen sie weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Erbsen-Sellerie-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Wenn Sie die Suppe noch etwas feiner machen wollen, können Sie sie nach dem Kochen noch durch ein Sieb drücken um die Erbsenhäute herauszusieben.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Erbsen-Curry-Suppe für Dissen am Teutoburger Wald

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
40 Gramm Margarine  
700 Gramm Erbsen, Tiefkühlware  
800 Milliliter Gemüsebrühe, heiße  
100 Gramm Sojajoghurt  
200 Gramm Sojasahne  
2 Esslöffel Currypulver  
2 Teelöffel weißes Mehl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas pflanzliche Milch  
1 Teelöffel Currypulver (zum Bestäuben)

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel bevor Sie die Zwiebelwürfel in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend fügen Sie die Erbsen hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten die Erbsen und kurz mit an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der heißen Gemüsebrühe ab, legen einen Deckel auf den Kochtopf und lassen den Topfinhalt zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach den 10 Minuten nehmen Sie bitte etwa ein Viertel der Erbsen mit einer Schaumkelle aus den Kochtopf und stellen die Erbsen in einem tiefen Teller beiseite. Die restlichen Erbsen im Kochtopf pürieren Sie mit einem Pürierstab in der Gemüsebrühe fein. Dann rühren Sie das Püree mit der Sojasahne, dem Sojajoghurt, etwas Currypulver und dem Mehl mit einem Schneebesen glatt, nehmen 4 Esslöffel davon ab und stellen das abgenommene Püree ebenfalls beiseite. Das übrigen pflanzliche Sahne-Joghurt-Gemisch rühren Sie bitte mit dem Schneebesen in die Suppe und lassen die Erbsen-Curry-Suppe einmal bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel aufkochen. Anschließend geben Sie die zurückbehaltenen Erbsen wieder dazu und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Fortsetzung: Erbsen-Curry-Suppe für Dissen am Teutoburger Wald

Dann geben Sie bitte je einen Esslöffel pflanzliche Joghurt-Sahne auf vorgewärmte tiefe Teller oder in vorgewärmte Suppentassen und füllen die Teller/Tassen mit einer Schöpfkelle mit der Suppe auf. Danach würzen Sie die Suppe mit der kalten pflanzlichen Milch, mit Tafelsalz und Pfeffer und bestäuben die Erbsen-Curry-Suppe mit dem Currypulver bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

**Unsere Tipps:**

Die Suppe können Sie übrigens auch im Glas servieren. Als Beilage servieren wir immer zwei Stücke Baguette, Fladenbrot oder indisches Naanbrot.

## Erbsen-Kichererbsen-Suppe für Dransfeld

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Erbsen, grüne, getrocknet, ggf. Schälerbsen  
150 Gramm Kichererbsen, getrocknet  
1 Petersilienwurzel  
2 Möhren  
4 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1-2 Esslöffel Sojasauce  
1 Esslöffel Gemüsebrühepulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1-1/2 Esslöffel Zucker  
4-5 Esslöffel Olivenöl

Lasen Sie die grünen Erbsen und die Kichererbsen in zwei getrennten Kochtöpfen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag geben Sie bitte eine Handvoll der grünen Erbsen zu den Kichererbsen. Nun geben Sie die Kichererbsen und die Erbsen (getrennt!) in ein Sieb und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser gründlich ab, bevor Sie sie gut abtropfen lassen und wieder in die Kochtöpfe geben.

Danach ziehen Sie 2 Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Anschließend dünsten Sie die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in einem kleinen Kochtopf oder einer Pfanne mit 2 Esslöffeln erhitzten Olivenöls glasig und geben den Topfinhalt zu die Zwiebeln sowie den Knoblauch in den Kochtopf. Danach lassen Sie die grünen Erbsen in etwa 2 Liter Wasser aufkochen. Nebenbei gießen Sie bitte 1 Liter Wasser in den Kochtopf mit den Kichererbsen und lassen den Topfinhalt mit den Kichererbsen und der Handvoll grünen Erbsen ebenfalls aufkochen. Das Ganze lassen Sie bitte etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegten Deckeln köcheln.

Zwischendurch ziehen Sie bitte die anderen 2 Zwiebeln ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Dann schälen Sie die Petersilienwurzel und die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die Enden mit einem Gemüsemesser und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser auch in feine Würfel schneiden.

## Fortsetzung: Erbsen-Kichererbsen-Suppe für Dransfeld

Wenn die Erbsen 60 Minuten gekocht haben, erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne oder 3 Esslöffel Olivenöl in einem Wok. Dann dünsten Sie die Zwiebeln darin glasig, geben die Petersilienwurzel und die Möhren hinzu, verrühren die Zutaten und würzen sie mit Zucker, Tafelsalz und Pfeffer bevor Sie den Pfanneninhalt etwas anbraten und dabei gut mit einem Kochlöffel rühren.

Danach geben Sie die abgetropften Kichererbsen mit in die Pfanne, verrühren die Zutaten nochmals mit dem Kochlöffel und braten sie dann kräftig bei großer Hitze unter Rühren durch bevor Sie die Zutaten dann bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten weich dünsten. Dabei legen Sie bitte einen Topfdeckel auf die Pfanne und dünsten die Zutaten bei geschlossenem Deckel.

Nebenbei geben Sie die Sojasauce, Gemüsebrühepulver und Knoblauch mit den Zwiebeln zu den köchelnden grünen Erbsen in den Kochtopf und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Das Ergebnis muss übrigens etwas sämig sein, kein Brei, aber auch nicht zu flüssig! Anschließend geben Sie das gedünstete Gemüse aus der Pfanne mit in die pürierte Suppe und rühren den Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel um bevor Sie die Erbsen-Kichererbsen-Suppe etwa 15 Minuten bei ganz kleiner Hitze ziehen lassen und dabei ab und zu mit dem Kochlöffel rühren damit die Suppe nicht anbackt.

Nach dem Erhitzen füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Erbsen-Minz-Suppe für Duderstadt

Menge: 2 Portionen

2-3 Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Gemüsezwiebeln (oder 4 normale Zwiebeln)  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Kilogramm Erbsen, Tiefkühlware  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Tasse Minzeblätter  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Sojajoghurt (oder anderen Joghurtersatz)

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in Würfel. Anschließend erhitzen Sie das Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten die Zutaten bei mittlerer Hitze kurze Zeit an. Nun geben Sie die Erbsen in den Kochtopf und löschen den Inhalt mit der Gemüsebrühe ab. Danach lassen Sie das Ganze bei mittlerer Hitze etwas köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.

Während des Kochen der Suppe spülen Sie die Minzblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Minze anschließend mit dem großen Messer fein. Dann geben Sie die gehackten Minzblätter mit in die Suppe und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab. Bei Bedarf können Sie die Suppe noch mit etwas Gemüsebrühe oder Wasser verdünnen.

Fortsetzung: Erbsen-Minz-Suppe für Duderstadt

Jetzt füllen Sie die Erbsen-Minz-Suppe mit einer Schaumkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, geben nach eigenem Belieben einen Esslöffel Sojajoghurt auf die Suppen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

**Wein-Empfehlung:**

Wir servieren zu dieser Suppe einen trockenen Riesling.

**Profi-Tipp:**

Sie können die Gemüsebrühe selbst aus Möhren, Sellerie, Zwiebeln, Lorbeerblatt, Piment, Wacholder, Thymian, Rosmarin und Pfeffer herstellen. Dafür lassen Sie bitte alles zusammen in Wasser 30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

## Erbsensuppe mit Orangenminze für Einbeck

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Erbsen  
4 Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Milliliter Gemüsebrühe  
6 Zweige Minze (Orangenminze)  
4 Lauchzwiebeln  
4 vegane Würstchen  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Kräutersalz  
2 Esslöffel Rapsöl

Palen Sie die Erbsen mit einem Gemüsemesser aus den Schoten (auspalen nennt man im norddeutschen Raum das Befreien der Erbsen aus der Hülse) und geben Sie die Erbsen in eine Schüssel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Lauchzwiebelringe darin an. Dann geben Sie die Kartoffeln und die Erbsen in den Suppentopf, gießen den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und kochen die Zutaten in der Brühe bei mittlerer Hitze weich. Nebenbei spülen Sie die Orangenminze mit kaltem Wasser ab, befreien sie von den Stängeln und geben die Minze mit in den Kochtopf bevor Sie die Suppe nach der Garzeit mit einem Pürierstab pürieren und mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Anschließend schneiden Sie noch die veganen Würstchen in Scheiben und lassen sie in der Suppe etwas warm werden.

Zum Schluss ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und füllen die Erbsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

## Erdnuss-Gemüse-Nudelsuppe für Elsfleth

Menge: 2 Portionen

600 Milliliter Wasser  
1 Esslöffel Gemüsebrühepulver  
2 Möhren  
2 kleine Stangen Lauch/Porree  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Stücke Sellerie  
nach eigenem Belieben Glasnudeln oder Reismudeln  
2 Esslöffel Erdnussbutter

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen, spülen Sie die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser und spülen ihn kurz mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) bevor Sie den Lauch kurz trocken schütteln, ihn von den Stielansätzen befreien und den Lauch anschließend mit dem großen Küchenmesser in halbe Ringe schneiden.

Nebenbei bringen Sie bitte etwa 600 Milliliter Wasser in einem Suppentopf mit dem Gemüsebrühepulver zum Kochen. Dann geben Sie das klein geschnittene Gemüse in den Kochtopf und fügen die Glasnudeln nach kurzer Zeit ebenfalls hinzu. Anschließend lassen Sie den Topfinhalt kochen, bis Gemüse und Nudeln gar sind.

Danach rühren Sie die Erdnussbutter in die Suppe mit einem Kochlöffel ein, ziehen den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Erdnuss-Gemüse-Nudelsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Exotische Kürbissuppe für Elze

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Kürbisfleisch, zum Beispiel Hokkaido

2 Esslöffel Rapsöl

500 Milliliter Gemüsebrühe

200 Milliliter Schlagfix

1 Chilischote, rot

1 Zehe Knoblauch

1 Esslöffel Limette, die Schale davon

1 Esslöffel Limettensaft

2 Teelöffel Ingwer, frisch gerieben

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schneiden Sie vom Kürbis ein unteres Stück mit einem großen Küchenmesser ab und stellen Sie den Kürbis auf ein Küchenbrett. Danach halbieren Sie den Kürbis und entfernen die Kerne und die faserigen Teile mit einem Esslöffel. Anschließend entfernen Sie die Schale des Kürbis mit dem großen Küchenmesser und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Würfel. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab, schneiden ihn ebenfalls in feine Würfel. Dann spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben die Limette mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben die Schale entweder mit einem Zestenreißer oder notfalls auch mit einer Küchenreibe ab.

Anschließend halbieren Sie die Limette mit dem großen Küchenmesser und pressen 1 Esslöffel Limettensaft in eine kleine Schüssel. Außerdem putzen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipps auf Seite 85).

Jetzt erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten den Knoblauch darin glasig und geben die Kürbiswürfel dazu. Danach rühren Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und löschen ihn mit der Gemüsebrühe und dem Schlagfix ab. Anschließend decken Sie den Suppentopf mit einem Deckel ab und köcheln die Suppe etwa 15-20 Minuten abgedeckt auf kleiner Hitze. Währenddessen befreien Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser vom Stielansatz, halbieren die Schote und entkernen sie bevor Sie die Chilischote mit kaltem Wasser ausspülen und fein würfeln. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und rühren die Limettenschale und den Limettensaft, den Ingwer und die Chiliwürfel mit dem Kochlöffel unter und salzen die Kürbissuppe.

Fortsetzung: Exotische Kürbissuppe für Elze

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Kürbissuppe 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 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.

## Fadennudelsuppe für Emden

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Möhren

2 Zwiebeln

1 Kohlrabi

1 1/2 Liter Gemüsebrühe

75 Gramm Suppengrün, Tiefkühlware

100 Gramm Nudeln (Fadennudeln)

200 Gramm Wurstersatz (veganer Kochschinken, zum Beispiel von 'Hallo Vegan')

1 Bund Schnittlauch

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Muskat, gerieben

2 Esslöffel Rapsöl

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen Sie die grünen Stielansätze und spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab, bevor Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken reiben und grob in Würfel schneiden. Dann entfernen Sie die Schale vom Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser, teilen den Kohlrabi in vier Teile und schneiden ihn auch in Würfel. Die Möhrenwürfel und die Kohlrabiwürfel sollten möglichst die gleiche Größe haben, damit sie auch die gleiche Garzeit haben. Anschließend schneiden Sie bitte das Suppengrün etwas kleiner und spülen es ebenfalls mit kaltem Wasser ab, bevor Sie das Suppengrün in einem Sieb abtropfen lassen.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig und geben anschließend das gesamte Gemüse hinzu. Dann verrühren Sie den Suppeninhalt mit einem Kochlöffel und rösten ihn bei großer Hitze etwas an (bitte nicht zu dunkel werden lassen). Danach gießen Sie den Kochtopf mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Suppe zum Kochen. Nach 5 Minuten geben Sie die Fadennudeln mit in den Suppentopf und lassen die Suppe noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

Während der angegebenen Kochzeit schneiden Sie den veganen Wurstersatz mit dem großen Küchenmesser in Streifen. Danach spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Fadennudelsuppe für Emden

Jetzt geben Sie die veganen Wurstersatzstreifen in die Suppe und erhitzen sie etwas. Anschließend schmecken Sie die Fadennudelsuppe mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, garnieren sie mit den Schnittlauchröllchen und servieren die Fadennudelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Feine Rotkohlsuppe für Eschershausen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Rotkohl  
2 große Möhren  
1 mittelgroße Zwiebel  
150 Milliliter Apfelsaft  
2 Esslöffel Apfelessig  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Zimtpulver  
1 Teelöffel Nelkenpulver  
1 Teelöffel Muskat  
nach eigenem Belieben Crèmefine (Rama)

Viertel Sie zuerst den Rotkohl mit einem großen Küchenmesser und befreien Sie den Kohl dann vom Stielansatz und den äußeren Blättern. Danach reiben Sie den Rotkohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel bitte ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien sie vom grünen Stielansatz, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Möhren mit einem Geschirrtuch trocken reiben und mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, geben das geschnittene Gemüse hinein, vermischen die Zutaten mit einem Kochlöffel und rösten den Topfinhalt kurz bei großer Hitze an. Dann löschen Sie das Gemüse mit der Gemüsebrühe ab und geben den Apfelsaft, den Essig und die Gewürze dazu. Danach verrühren Sie die Suppe nochmal mit dem Kochlöffel, legen einen Deckel auf den Suppentopf und lassen die Suppe etwa 25 Minuten bei niedriger Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit prüfen Sie ob die Möhren gar sind, wenn ja, ist die Suppe fast fertig. Danach müssen Sie sie nur noch mit einem Pürierstab pürieren und nochmal mit den Gewürzen abschmecken.

Fortsetzung: Feine Rotkohlsuppe für Eschershausen

Zum Schluss füllen Sie die Rotkohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Wer mag, gibt etwas Crème fine auf das Süsschen.

**Unsere Tipps:**

Sie können die Suppe mit geröstetem Brot oder Fladenbrot servieren.  
Auch verschönern Kräuter die Suppe und machen sie schmackhafter.

## Fenchelsuppe mit Mandel- oder Haselnuss-Parmesan für Garbsen

Menge: 6 Portionen

2 Zwiebeln  
2 Knollen Fenchel  
1 Becher Sojajoghurt  
1 Kartoffel (mehlig kochend)  
4 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel braunen Zucker  
80 Gramm Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 91)  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Majoran  
1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann entfernen Sie das Fenchelgrün von den Fenchelknollen, legen das Grün erst mal beiseite und halbieren die Knollen mit einem Sägemesser (Wellenmesser). Danach entfernen Sie den Strunk (Stielansatz) der Knollen und schneiden den Fenchel mit dem Sägemesser in Würfel. Anschließend geben Sie die Fenchelwürfel in ein grobes Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Fenchel gut abtropfen lassen. Während die Würfel abtropfen, spülen Sie bitte das Fenchelgrün auch mit kaltem Wasser ab, schütteln es dann kurz trocken und schneiden das Grün danach mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner bevor Sie es für die Dekoration beiseite legen.

Nun schälen Sie die Kartoffel, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffel mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stängeln bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein hacken. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten erst die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie alle anderen vorbereiteten Zutaten in den Suppentopf, rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel durch und braten ihn bei mittlerer Hitze an bis die Zutaten etwas Farbe bekommen (aber nicht braun werden).

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Fenchelsuppe mit Mandel- oder Haselnuss-Parmesan für Garbsen

Nun löschen Sie den Topfinhalt nach und nach mit 1,5 Liter Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse durchgegart ist. Dann geben Sie den Sojajoghurt mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem braunen Zucker in den Kochtopf und schmecken die Suppe nochmal ab. Anschließend geben Sie 80 Gramm geriebenen Mandel- oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipp) in die Suppe und pürieren die Suppe danach mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz bevor Sie sie noch mal mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Schluss ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen die Fenchelsuppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Mandel- oder Haselnuss-Parmesan

Menge: 1 Portion

20 Gramm Semmelbrösel oder Panko-Mehl

30 Gramm Hefeflocken (gibt es im Bioladen oder online)

100 Gramm geschälte Mandeln oder gemahlene Haselnüsse

jeweils 1/2 Teelöffel Tafelsalz und Pfeffer aus der Mühle

Hacken Sie eventuell die Mandeln und rösten Sie die Mandeln oder gemahlene Haselnüsse in eine Pfanne an. Dann ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen den Pfanneninhalt abkühlen bevor Sie ihn mit den restlichen Zutaten vermischen. Anschließend mahlen Sie alles im Mixer kurz fein.

### **Weitere 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 gemahlene Mandeln vermischt. Anschließend können Sie noch ein bisschen nachwürzen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Fenchelsuppe mit Pernod für Geestland

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Fenchel (Knollen)  
100 Gramm Petersilienwurzel  
100 Gramm Gemüsezwiebeln (oder normale Zwiebeln)  
80 Gramm Margarine  
1/4 Liter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Fenchelsamen  
? Liter Sojasahne (oder anderen Sahneersatz wie zum Beispiel Schlagfix)  
6 Zentiliter Pernod  
200 Gramm Crèmefine  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Zupfen Sie das Fenchelgrün ab, spülen Sie es mit kaltem Wasser ab, lassen schütteln Sie das Fenchelgrün kurz trocken und legen Sie es für die Garnitur beiseite. Dann spülen Sie auch die Fenchelknollen mit kaltem Wasser ab, halbieren sie mit einem Sägemesser (Wellenmesser), entfernen den Strunk (Stielansatz) mit einem Gemüsemesser und schneiden den Fenchel mit dem Sägemesser in kleine Würfel.

Anschließend entfernen Sie das Grün der Petersilienwurzeln mit dem Gemüsemesser, schälen die Petersilienwurzeln mit einem Sparschäler, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Petersilienwurzeln danach mit einem großen Küchenmesser ebenfalls in Würfel. Außerdem ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten als erstes die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie den Fenchel und die Petersilienwurzel mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie bei mittlerer Hitze etwas an. Anschließend gießen Sie den Suppentopf mit der Gemüsebrühe auf und geben die Fenchelsamen hinzu. Nun lassen Sie die Suppe bitte etwa 12 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kochen.

Fortsetzung: Fenchelsuppe mit Pernod für Geestland

Nach der Kochzeit rühren Sie den Sahneersatz (zum Beispiel Sojasahne oder Schlagfix), den Pernod und die Crèmefine mit einem Kochlöffel in die Suppe und lassen sie weitere 10 Minuten köcheln. Danach nehmen Sie einige Fenchelwürfel mit eine Schaumkelle aus der Fenchelsuppe und stellen sie auf einem flachen Teller beiseite. Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab und gießen sie durch ein feines Sieb (das nennt man passieren) in einen zweiten Kochtopf.

Danach lassen Sie die Suppe nochmal bei großer Hitze aufkochen, ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle und würzen die Suppe mit dem Fenchelgrün, Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend geben Sie die beiseite gelegten Fenchelstücke wieder in die Suppe und erwärmen sie etwas.

Zum Schluss füllen Sie die Fenchelsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Fenchelsuppe mit Schuss für Gehrden

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Rapsöl (1)  
2 Knollen Fenchel  
1 großen Schuss Pernod  
0,2 Liter Weißwein, trocken  
etwas Tafelsalz  
2 Teelöffel braunen Zucker  
wenig Cayennepfeffer  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Schuss Schlagfix  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Scheiben Toastbrot, Vollkorn, klein gewürfelt  
1 Esslöffel Rapsöl (2)  
1 Zehe Knoblauch, ungeschält

Entfernen Sie das Fenchelgrün mit einem Sägemesser (Wellenmesser) von den Knollen, werden Sie es aber bitte nicht weg, Sie können das Grün noch gut für die Dekoration gebrauchen. Dann spülen Sie die Fenchelknollen und das Grün mit kaltem Wasser ab und lassen beide Zutaten in einem groben Sieb gut abtropfen. Danach halbieren Sie die Knollen mit dem Sägemesser, entfernen die Stielansätze mit mit einem Gemüsemesser und schneiden den Fenchel mit dem Sägemesser in Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl (1) in einem Suppentopf, geben den Fenchel hinzu, braten ihn kurz bei großer Hitze an und löschen den Topfinhalt danach mit Pernod und Weißwein ab. Außerdem geben Sie bitte die Gewürze und soviel Gemüsebrühe mit in den Kochtopf, dass der Fenchel gerade bedeckt ist.

Nun decken Sie den Suppentopf mit einem Deckel ab und lassen den Fenchel im verschlossenem Topf bei mittlerer Hitze weichkochen (das dauert etwa 10-15 Minuten).

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Außerdem gießen Sie beim Pürieren bitte das Schlagfix und den Zitronensaft in die Fenchelsuppe und schmecken sie mit den Gewürzen ab.

Fortsetzung: Fenchelsuppe mit Schuss für Gehrden

Nebenbei ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und erhitzen in einer Pfanne das Rapsöl (2). Dann braten Sie die nicht geschnittene Knoblauchzehe und die Brotwürfel in der Pfanne knusprig.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, garnieren die Fenchelsuppe mit dem Fenchelgrün und servieren die Suppe Ihren Gästen mit dem Knoblauch und den Brotwürfel als Beilage.

## Feurige Kohlsuppe für Georgsmarienhütte

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Weißkohl  
400 Gramm Ajvar, scharf  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Gemüsezwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
150 Milliliter Kokosmilch  
1 Teelöffel, gehäuft Kokosfett  
1 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Kräutersalz

Vierteln Sie den Weißkohl mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie den Strunk (den Stielansatz) mit dem Messer und reiben Sie den Kohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Danach ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in klein würfeln.

Anschließend erhitzen Sie das Kokosfett in einem Suppentopf und braten den Weißkohl darin solange bei großer Hitze an, bis dieser ein wenig bräunlich schimmern. Danach reduzieren Sie die Hitze, lassen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze weiter kochen und geben die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch dazu bevor Sie den Topfinhalt mit einem Kochlöffel umrühren und etwa 5 Minuten mitbraten. Anschließend gießen Sie den Suppentopf mit der Gemüsebrühe auf, geben nun den Ajvar und die Kokosmilch dazu und lassen die Suppe nochmal bei großer Hitze aufkochen.

Fortsetzung: Feurige Kohlsuppe für Georgsmarienhütte

Jetzt fügen Sie den Zitronensaft hinzu, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe mit geschlossenem Deckel auf geringer Hitze etwa 45 Minuten vor sich hin köcheln lassen. Nach der Kochzeit schmecken Sie die feurige Kohlsuppe nochmal ab und würzen sie eventuell mit Chili und Kräutersalz nach.

Zum Schluss füllen Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Kohlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Ohne Kokosmilch ist die Suppe fettarm und diätgeeignet.

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

## Fliederbeersuppe für Gifhorn

Menge: 6 Portionen

750 Gramm Fliederbeeren

1 Liter Wasser

Schale einer Zitrone

Saft einer Zitrone

2 Äpfel (Boskoop)

1 Esslöffel Maismehl

etwa 80 Gramm Zucker

Halbieren Sie als erstes die Zitrone und pressen Sie den Zitronensaft durch ein feines Sieb (damit keine Kerne in die Suppe kommen) direkt in einen Suppentopf.

Außerdem schälen Sie bitte die Äpfel, entfernen die Kerngehäuse und schneiden die Äpfel mit einem großen Küchenmesser in Würfel.

Danach spülen Sie die Fliederbeeren mit kaltem Wasser ab und streifen Sie sie mit einer Gabel von den Stielen. Anschließend geben Sie 1 Liter Wasser und die Fliederbeeren in den Suppentopf, bringen den Topfinhalt bei großer Hitze zum Kochen und geben den Zucker hinein. Nun lassen Sie die Suppe etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze (E-Herd: Stufe 3) köcheln.

Zwischendurch nehmen Sie etwas Flüssigkeit aus dem Suppentopf mit einer Schöpfkelle ab, geben es in eine kleine Schüssel und rühren das Maismehl in der Schüssel mit einer Gabel an.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und rühren die Suppe durch ein grobes Sieb oder ein Spitzsieb. Danach gießen Sie das angerührte Maismehl mit einem Schneebesen in die Fliederbeersuppe, schieben den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Topfinhalt unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen etwa 3 Minuten bei großer Hitze kochen. Außerdem geben Sie die Apfelwürfel bitte noch in der Suppe und garen sie mit. Nebenbei schmecken Sie die Fliederbeersuppe mit etwas Zitronensaft ab, ziehen den Kochtopf danach wieder von der Kochstelle und füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller bevor Sie die Fliederbeersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstücksuppe servieren.

### **Unsere Tipps:**

Als Beilage servieren wir gerne Grießklöße oder Schneeklöße die wir als Einlage mit in die Teller geben.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Frühlingskräutersuppe für Goslar

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Margarine  
50 Gramm Zwiebeln, rot, gehackt  
80 Gramm weißes Mehl  
1 Liter Wasser  
nach eigenem Belieben Tafelsalz  
1 Liter Suppe (Gemüsesuppe)  
40 Gramm Löwenzahn  
40 Gramm Erdbeerblätter  
40 Gramm Liebstöckel (Maggikraut)  
40 Gramm Spinat (Tiefkühlware)  
40 Gramm Brunnenkresse  
40 Gramm Spitzwegerich  
40 Gramm Sauerampfer  
40 Gramm Brennesseln  
40 Gramm Gundermann (Gundelrebe)  
40 Gramm Kresse  
40 Gramm Schafgarbe  
40 Gramm Veilchen  
40 Gramm Kerbel  
250 Milliliter Schlagfix

Lassen Sie den Spinat am besten über Nacht in einem Sieb über dem Spülbecken auftauen.

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend bestäuben Sie die Zwiebeln mit dem weißem Mehl, verrühren den Topfinhalt kurz mit einem Kochlöffel und braten das Mehl bei mittlerer Hitze hell an. Danach ziehen Sie den Kochtopf kurz von der Kochstelle, rühren langsam mit einem Schneebesen das Wasser und die Gemüsesuppe ein. Nun schieben Sie den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Topfinhalt einmal bei großer Hitze aufkochen.

Fortsetzung: Frühlingskräutersuppe für Goslar

Anschließend reduzieren Sie die Hitze und rühren die Suppe nochmal mit dem Schneebesen glatt, bevor Sie die Suppe etwas einkochen lassen.

Zwischendurch spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter mit einem großen Küchenmesser fein. Danach geben Sie die Kräuter und den Spinat in die Suppe, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen den Topfinhalt etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab kurz durch.

Nun schlagen Sie das Schlagfix mit einem Handrührgerät leicht an (nicht fest aber auch nicht mehr so flüssig), gießen den Sahneersatz in die Suppe und füllen die Frühlingskräutersuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller bevor Sie Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

## Gartenkräutersuppe für Göttingen

Menge: 4 Portionen

¼ Tassen Dinkelflocken

¾ Liter Wasser

1 ½ Tassen Gartenkräuter, zum Beispiel Bärlauch, Mangold, Liebstöckel, Rucola, Brennessel

etwas Kräutersalz

1 Teelöffel Zitronenpfeffer

etwas Gewürzmischung ('Nur die Ruhe'-Gewürzmischung von Sonnentor)

Spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und schneiden Sie die Kräuter danach mit einem großen Küchenmesser klein. Dann rösten Sie die Dinkelflocken in einem trockenen Suppentopf ohne Fett goldbraun und gießen Sie den Kochtopf dann mit dem Wasser auf. Anschließend geben sie die klein geschnittenen Kräuter mit in den Topf und lassen die Zutaten auf mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, pürieren die Gartenkräutersuppe mit einem Pürierstab und schmecken die Suppe mit den Gewürzen ab.

Anschließend verteilen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Gartenkräutersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Gazpacho für Gronau (Leine)

Menge: 6 Portionen

800 Gramm Fleischtomaten  
1 Salatgurke  
3 Stangen Staudensellerie  
2 Paprikaschoten  
1 Peperoni, grün  
2 Zehen Knoblauch  
1 kleine Zwiebel oder Schalotte  
150 Milliliter Olivenöl, gutes  
3 Esslöffel Essig (Sherryessig)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

**Außerdem:** (als Beilage nach Bedarf)

ein paar Paprikaschoten  
1 Stangensellerie  
1-2 Gurken  
2 Baguette, oder Toastbrot, in Olivenöl geröstet

Schälen Sie als erstes die Gurke mit einem Sparschäler, entfernen Sie die Enden mit einem Gemüsemesser und halbieren Sie die Gurke dann mit einem großen Küchenmesser bevor Sie und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie die Paprika abtropfen lassen und mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden.

Außerdem spülen Sie bitte die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Tomaten mit einem Gemüsemesser an der Spitze ein. Danach bringen Sie einen Kochtopf mit Wasser zum Kochen und geben die Tomaten zum blanchieren (abkochen) für eine Minute in das kochende Wasser. Nebenbei füllen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen die Tomaten dann mit einer Schöpfkelle aus dem kochendem Wasser und geben sie zum Abschrecken in die Schüssel. Sobald die Tomaten abgekühlt sind ziehen Sie die Haut mit dem Gemüsemesser ab. Danach halbieren Sie die abgezogenen Tomaten, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Gazpacho für Gronau (Leine)

Jetzt schneiden Sie den unteren Teil des Staudenselleries mit dem großen Küchenmesser ab, trennen die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen den Sellerie dann auch mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen lassen. Anschließend schälen Sie die Selleriestangen mithilfe eines Sparschälers um sie von den harten Fasern zu befreien.

Dann halbieren Sie die Peperoni mit dem Gemüsemesser, befreien sie von dem Stielansatz und entkernen die Peperoni eventuell mit dem Gemüsemesser (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Peperoni in Würfel. Danach ziehen Sie den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel (voneinander getrennt).

Nun geben Sie das Gemüse in eine Schüssel oder einen Behälter eines Mixers und pürieren die Zutaten entweder mit einem Pürierstab oder einen Mixer. Dann geben Sie das Olivenöl und den Essig mit zum Püree, mischen es kurz mit einem Kochlöffel unter und streichen die Suppe anschließend durch ein feines Sieb bevor Sie sie mit Tafelsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe sollte jetzt noch ein paar Stunden mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank kalt stehen, dann erst entfalten sich alle Aromen.

Nach dem Kühlen füllen Sie die Gazpacho in gekühlte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise, Frühstückssuppe oder zwischendurch als Sommersuppe.

### **Unsere Tipps:**

Zum Servieren schneiden Sie nach eigenem Belieben noch etwas frisches Gemüse (mit kaltem Wasser ab gespült) mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel und reichen es Ihren Gästen in Schälchen dazu. Dabei sollten Sie das Gemüse verwenden, das auch für die Suppe verwendet wurde (zum Beispiel Paprika, Gurke und Stangensellerie).

Fortsetzung: Gazpacho für Gronau (Leine)

Wir servieren zu dieser Gazpacho gerne etwas Baguette oder Toastbrot das wir mit dem großen Küchenmesser entrinden, in Würfel schneiden und in einer trockenen Pfanne ohne Fett anbraten.

Die Suppe ist übrigens sehr erfrischend, besonders gut ist sie für heiße Sommertage.

**Weitere Tipps:**

In Spanien wird die Gazpacho traditionell mit Eiswürfeln serviert, die wieder herausgenommen werden bevor sie auftauen.

## Geeiste Orangen-Limetten-Suppe für Hameln

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst  
1 Limette, den Saft davon  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Ingwerpulver  
1/2 Teelöffel Piment  
1/4 Teelöffel Agar-Agar  
etwas Tafelsalz  
1 Orange  
1/2 Teelöffel Muskat  
1/2-1 Teelöffel Chili

Spülen Sie die Limette als erstes mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten), reiben Sie die Limette danach mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben Sie 1/4 der Schale davon mit einem Zestenreißer oder einer Küchenreibe ab (siehe Tipps auf Seite 106). Dann halbieren Sie die Limette und pressen den Saft durch ein feines Sieb (damit keine Kerne im Saft sind) in einen Suppentopf. Danach gießen Sie den frisch gepressten Orangensaft, ebenfalls durch das feine Sieb (wenn Sie kein gesundes Fruchtfleisch in der Suppe haben wollen) in den Kochtopf. Anschließend bringen Sie die Flüssigkeiten zum Kochen und ergänzen sie mit der Gemüsebrühe.

Nun vermischen Sie den Topfinhalt mit Ingwer, Piment, Muskat und Chili und schmecken die Suppe mit Tafelsalz ab.

Nebenbei rühren Sie das Agar-Agar bitte in einer kleinen Schüssel mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser glatt, lassen die Suppe dann nochmal aufkochen, rühren die Agar-Agar-Lösung mit einem Schneebesen ein und lassen die Suppe danach 2-3 Minuten kochen (siehe Tipps auf Seite 106).

Anschließend ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, verteilen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und lassen die geeiste Orangen-Limetten-Suppe dabei unter gelegentlichem Umrühren mit dem Kochlöffel abkühlen.

Vor dem Servieren stellen Sie die Suppe bitte noch 20 Minuten in das Gefrierfach. Während der Kühlzeit spülen Sie die Orange ebenfalls mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Orange dann mit dem großen Küchenmesser in Scheiben.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Geeiste Orangen-Limetten-Suppe für Hameln

Zum Schluss nehmen Sie die geeiste Suppe aus dem Gefrierfach, dekorieren sie mit den Orangenscheiben und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder zwischendurch als Sommersuppe.

**Unsere Tipps:**

Diese Suppe schmeckt übrigens auch mit ein paar Tofuwürfeln und Orangenfilets als Einlage sehr lecker.

**Zestenreißer:**

Ein Zestenreißer wird auch Zestenschneider, Zitronenschaber oder Zitronenreibe genannt. Sie können damit die heiß ab gespülte Schale einer Orange, Limette oder Zitrone möglichst dünn abziehen oder für den private Zubereitung notfalls stattdessen auch eine Küchenreibe nutzen.

**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 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.

Agar-Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzlicher Milch / Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

## Gelbe Möhrensuppe mit roter Currypaste und Blaubeeren für den BTSV Eintracht Braunschweig

Menge: 4 Portionen

800 Möhren (gelbe Rüben)  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Esslöffel, gehäuft, Currypaste, rot  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Kokosmilch  
1 Teelöffel Koriander, frisch oder getrocknet  
1-2 Esslöffel Zitronensaft, optional

### **Außerdem:**

2 Tassen Blaubeeren (Heidelbeeren)

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien Sie sie von den grünen Stielansätzen und spülen Sie die Möhren mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie mit einem sauberen Küchentuch trocken reiben und mit einem großen Küchenmesser in dicke Scheiben schneiden. Anschließend ziehen Sie die Zwiebelwürfel ab und schneiden sie in feine Würfel

Danach erhitzen Sie die 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und schwitzen zuerst die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Dann geben Sie die Currypaste mit in den Kochtopf, rühren den Inhalt einmal mit einem Kochlöffel durch und geben danach die Möhren dazu. Nun braten Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren einige Minuten bei mittlerer Hitze an, löschen den Topfinhalt anschließend mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Suppe einmal aufkochen bevor Sie sie bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel weiter garen (die Möhren sollten nach dem garen möglichst noch ein bisschen Biss haben damit sie noch Nährstoffe haben).

Nach dem Garen pürieren Sie die gelbe Möhrensuppe bitte mit einem Pürierstab und geben dabei die Kokosmilch mit in den Kochtopf. Danach erhitzen Sie die Suppe nochmals etwas (nicht kochen) und schmecken die Suppe mit Koriander und Zitronensaft abschmecken.

Fortsetzung: Gelbe Möhrensuppe mit roter Currypaste und Blaubeeren für den BTSV Eintracht Braunschweig

Anschließend ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, spülen die Blaubeeren kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Beeren gut abtropfen und verteilen die Blaubeeren in vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen. Danach gießen Sie die gelbe Möhrensuppe mit einer Schöpfkelle in die Tassen/Teller, erwärmen die Blaubeeren in der Suppe etwas und servieren die Möhrensuppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Gemüsecremesuppe mit Kokoscreme für Hann. Münden

Menge: 4 Portionen

2 Bund Radieschen  
1 Zucchini  
1/2 Knollensellerie  
2 Zwiebeln  
1 Dose Kokoscreme oder -milch, Menge je nach gewünschter Konsistenz  
1 Liter Gemüsebrühe  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Esslöffel Kokosöl  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben  
ein paar Chiliflocken  
1/2 Teelöffel Piment

Befreien Sie die Radieschen mit einem Gemüsemesser vom Stielansatz, spülen Sie die Radieschen mit kaltem Wasser ab, lassen Sie sie kurz in einem Sieb abtropfen und schneiden Sie die Radieschen dann grob mit dem Gemüsemesser klein. Danach entfernen Sie die Enden der Zucchini mit einem großen Küchenmesser, spülen die Zucchini ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Zucchini danach mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Anschließend befreien Sie den Sellerie mit dem großen Küchenmesser von dem grünen Blattansatz und der Schale, spülen den Knollensellerie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben ihn mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden den Sellerie dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem spülen Sie auch den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch danach mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf, dünsten erst die Zwiebelwürfel glasig, geben dann das restliche Gemüse hinzu und braten es unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel kurz bei mittlerer Hitze an. Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe und der Kokoscreme ab, verrühren die Zutaten nochmal kurz mit dem Kochlöffel, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 15 Minuten im verschlossenen Topf bei mittlerer Hitze kochen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Gemüsecremesuppe mit Kokoscreme für Hann. Münden

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit Tafelsalz, Paprikapulver, etwas Muskat, ein paar Chiliflocken und Piment vorsichtig ab.

Nun sollte die Suppe idealerweise eine schön feine Note haben und nicht zu würzig sein. Je nach Stärke des Herds können Sie die Suppe auf niedriger Hitze oder ausgeschalteter Kochstelle noch 5-10 Minuten durchziehen lassen. Anschließend rühren Sie die Schnittlauchröllchen noch mit dem Kochlöffel in die Suppe.

Zum Schluss verteilen Sie die Gemüsecremesuppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Gemüsecremesuppe mit Sherry für Hardeggen

Menge: 4 Portionen

2 Zwiebeln  
50 Gramm Margarine  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
5 Möhren  
1 Kohlrabi  
1 Stange Lauch/Porree  
1 kleiner Knollensellerie, oder 1/2 großer  
5 Kartoffeln (mehlig kochend)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
6 Esslöffel Sherry, Medium  
14 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
1 Becher Crème fine (Rama)  
1/2 Bund Petersilie

Befreien Sie als erstes den Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser von der Schale, spülen Sie den Kohlrabi danach mit kaltem Wasser ab, reiben Sie ihn kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie den Kohlrabi dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen den Stielansatz bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Anschließend befreien Sie den Knollensellerie vom grünen Blattansatz, entfernen die Schale mit dem großen Küchenmesser und schneiden den Sellerie in Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Möhren mit einem Sparschäler, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden sie danach ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie auch in kleine Würfel.

Fortsetzung: Gemüsecremesuppe mit Sherry für Hardegsen

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach löschen Sie die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe und der pflanzlichen Sahne ab und bringen den Topfinhalt zum Kochen. Anschließend geben Sie bitte alle Gemüsesorten in den Topf (die Reihenfolge ist egal), verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Zwischendurch spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein und fein.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Außerdem schmecken Sie die Gemüsecremesuppe bitte mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Dann geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser und dem Sherry (mit einer Gabel geht das am besten). Anschließend gießen Sie das Ei-Ersatz-Gemisch in die Suppe, rühren die Zutaten kräftig mit einem Kochlöffel um und heben die gehackte Petersilie mit dem Kochlöffel unter.

Zum Schluss verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Teller oder Suppentassen, geben einen Klecks Crèmefine in die Mitte, bestreuen die Suppe noch mit etwas Muskatnuss (und eventuell noch etwas Petersilie) und servieren die Gemüsesuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Gemüsesuppe mit Spaghetti für Haren (Ems)

Menge: 4 Portionen

1 kleiner Kopf Blumenkohl  
1/2 Stangen Lauch/Porree  
1/2 Knollensellerie  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
2 große Möhren  
3 Fleischtomaten  
1 Kohlrabi  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
3 kleine Zehen Knoblauch  
200 Gramm Spaghetti (ohne Ei)  
1 Bund Schnittlauch

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Grundsätzlich können Sie für diese Suppe jedes Gemüse verwenden. Sie müssen nur darauf achten, dass die festeren Sorten (Wurzelgemüse) etwa 10 Minuten vor dem restlichen Gemüse in den Topf gegeben werden.

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann entfernen Sie vom Lauch das Grüne, halbieren den Lauch und spülen ihn gründlich aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde). Danach schneiden Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser in Ringe.

Anschließend entfernen Sie die äußeren Blätter vom Blumenkohl, spülen den Kohl einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen den Blumenkohl dann in einem Sieb gut abtropfen. Danach halbieren Sie den Blumenkohl bitte mit einem großen Küchenmesser und teilen ihn mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen.

Dann spülen Sie den Sellerie gründlich mit kaltem Wasser ab und schneiden danach mit dem großen Küchenmesser den Blattansatz ab. Anschließend schneiden Sie die Schale des Sellerie mit dem großen Küchenmesser oder einem Sparschäler ab, halbieren den Sellerie und legen eine Hälfte für eine andere Verwendung in die Frischhaltefolie. Danach schneiden Sie eine Hälfte des Sellerie in Würfel.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Gemüsesuppe mit Spaghetti für Haren (Ems)

Jetzt befreien Sie auch den Kohlrabi mit dem großen Küchenmesser von der Schale, spülen ihn ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, halbieren den Kohlrabi und schneiden ihn mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, befreien die Möhren von dem grünen Stielansatz und spülen sie auch mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in etwa 1/2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Außerdem spülen Sie bitte die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten dann mit dem großen Küchenmesser in Spalten.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie die Möhren und Selleriewürfel mit in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten sie kurz bei mittlerer Hitze an. Dann gießen Sie die Gemüsebrühe in den Suppentopf und würzen den Topfinhalt mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen, geben dann das restliche Gemüse hinzu und lassen die Suppe weitere 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Nun brechen Sie die Spaghetti je nach Länge einmal oder zweimal in der Mitte durch und geben sie in die Suppe. Dann lassen Sie den Topfinhalt weiter kochen, bis die Pasta weich ist. Anschließend schmecken Sie die Gemüsesuppe nochmal mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben eventuell beliebige Kräuter hinzu.

Zum Schluss füllen Sie die Gemüsesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Gerstensuppe für Haselünne

Menge: 4 Portionen

2 große Zwiebeln  
2 Zehen Knoblauch  
3 mittelgroße Möhren  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Teelöffel Kurkuma  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
1,6 Liter Wasser  
125 Milliliter Rollgerste  
1 Esslöffel, gehäuft Schnittlauch oder Bärlauch, getrocknet  
1 Esslöffel Tomatenmark  
1 Esslöffel, gestrichen Gemüsebrühepulver

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren kurz mit kaltem Wasser ab und reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten dann die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig und bestäuben die Zutaten mit etwas Kurkuma und Pfeffer. Danach mischen Sie den Topfinhalt einmal gut mit einem Kochlöffel durch und lassen ihn etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Nun geben Sie die Möhren dazu, vermischen die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und braten die Möhren kurz mit. Dann gießen Sie den Kochtopf mit dem Wasser auf, bringen das Wasser zum kochen, reduzieren danach die Hitze und kochen das Gemüse dann bei mittlerer Hitze weich (das Gemüse sollte noch etwas Biss haben damit es noch Nährstoffe enthält).

Fortsetzung: Gerstensuppe für Haselünne

Anschließend geben Sie die Rollgerste mit in den Suppentopf, schließen den Topf mit einem Deckel und lassen die Suppe zugedeckt etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Gerstengrauen schön weich sind.

Danach würzen Sie die Gerstensuppe bitte mit dem Gemüsebrühepulver, dem Tomatenmark und dem getrocknetem Schnittlauch (oder Bärlauch), verrühren die Suppe mit dem Kochlöffel und lassen sie etwa 5 Minuten weiter köcheln.

Zum Schluss ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Gerstensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Getreide-Gemüsesuppe für Helmstedt

Menge: 4 Portionen

1 kleine Zwiebel  
2 Teelöffel Rapsöl  
4 Esslöffel Hafer, fein geschrotet  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Meersalz  
2 Esslöffel Liebstöckel, getrocknet  
1/2 Bund Petersilie

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach fügen Sie den geschroteten Hafer hinzu, verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel und dünsten den Hafer kurz mit.

Nun gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf, lassen die Suppe einmal bei großer Hitze aufkochen, reduzieren die Hitze dann und lassen den Hafer etwa 10 Minuten bei niedriger Temperatur und verschlossenem Deckel ausquellen.

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein und fein.

Nach dem Quellen würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz und Liebstöckel, rühren die Gewürze mit einem Kochlöffel unter und verteilen die Getreide-Gemüsesuppe dann in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen.

Zum Schluss streuen Sie die gehackte Petersilie über die Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Getrübte Maroniamtsuppe für Hemmingen (Niedersachsen)

Menge: 4 Portionen

3 Schalotten

1 Esslöffel Margarine

250 Gramm Maronen

250 Milliliter Gemüsebrühe

250 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne wie zum Beispiel Schlagfix)

125 Milliliter Crèmefine

etwas Tafelsalz

1 Messerspitze Cayennepfeffer

1 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Trüffelöl oder ein frischer weißer Trüffel

Legen Sie die Maronen 1-2 Stunden vor der Zubereitung in kaltem Wasser ein, dann lässt sich die Schale leichter lösen. Danach schneiden Sie die Maronen kreuzweise mit einem Gemüsemesser oder einem gewelltem Messer) an der Spitze ein. Anschließend stellen Sie eine feuerfeste Form (am besten aus Metall) mit Wasser auf den Boden des Backofens, so bleiben die Maronen durch den entstehenden Wasserdampf besonders saftig. Danach stellen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder 175 Grad Celsius (Umluft). Sie brauchen den Backofen übrigens nicht vorheizen, und rösten die Maronen darin ungefähr 20 Minuten. Wie lange die Maronen brauchen, hängt natürlich von der Sorte und Größe ab. Wenn die Maronen an der eingeschnittenen Stelle aufgehen und Sie das gelbe Fruchtfleisch von allen Maronen sehen, sind sie fertig zur Weiterverarbeitung. Dann nehmen Sie die Maronen aus der Form, entfernen die Schale und lassen die Maronen etwas abkühlen (je heißer die Maronen sind, desto leichter lässt sich die Schale übrigens mit einem Gemüsemesser ablösen). Sollte sich die pelzige Haut um die Maronen nicht ganz leicht ablösen, können Sie sie mit einem sauberen Küchentuch abreiben. Anschließend lassen Sie die Maronen etwas abkühlen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser klein.

Dann ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel bevor Sie die Margarine in einem Suppentopf erhitzen und die Schalotten darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Nun geben Sie die Maronen mit in den Kochtopf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und schwitzen sie noch etwas an. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen sie so lange verkochen, bis die Maronen schön weich sind.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Getrüffelte Maronisamtsuppe für Hemmingen (Niedersachsen)

Sobald die Maronen weich sind gießen Sie die pflanzliche Sahne und die Crème fine mit in den Topf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Cayennepfeffer und etwas Zitronensaft ab. Dann pürieren Sie die Maronisamtsuppe mit einem Pürierstab und gießen die Suppe anschließend durch ein grobes Sieb (das nennt man passieren).

Jetzt füllen Sie die Suppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, verfeinern sie noch etwas mit Trüffelöl oder hobeln alternativ einen frischen weißen Trüffel mit einer Küchenreibe auf die aufgeschäumte Suppe.

Zum Schluss servieren Sie die getrüffelte Maronisamtsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Graupensuppe für Hemmoor

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Graupen  
50 Gramm Margarine  
1 Zwiebel  
2 Bund Suppengemüse  
1 1/2 Liter Wasser oder Gemüsebrühe  
1 Prise Tafelsalz  
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann spülen Sie das Suppengemüse mit kaltem Wasser ab, befreien es eventuell von den Stielansätzen und schneiden das Suppengemüse mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (gleichgroß weil das Gemüse die gleiche Garzeit haben soll).

Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Dann geben Sie die Graupen hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten die Graupen darin bei mittlerer Hitze etwas mit. Anschließend fügen Sie das gewürfelte Gemüse hinzu, und verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel.

Anschließend gießen Sie den Suppentopf mit der Gemüsebrühe auf und kochen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel weich (das Gemüse sollte allerdings noch Biss haben damit noch Nährstoffe enthalten sind).

Nach dem Kochen schmecken Sie die Suppe bitte mit Pfeffer und Tafelsalz ab, füllen sie in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Graupensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Grießsuppe für Herzberg am Harz

Menge: 4 Portionen

1 Bund Frühlingszwiebeln  
400 Gramm Möhren  
6 Esslöffel Grieß (Hartweizengrieß)  
60 Gramm Margarine  
900 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
150 Gramm Crèmefine  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat  
1/2 Bund Petersilie

Spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in Ringe. Dann schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, entfernen die grünen Stielansätze, spülen die Möhren ebenfalls kurz ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und rösten den Grieß darin goldgelb an. Anschließend geben Sie das Gemüse mit in den Topf und braten es kurz unter Rühren mit einem Kochlöffel mit an. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, Traubensaft) ab und lassen die Suppe unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel etwa 10-15 Minuten bei geringer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Nebenbei spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen und legen ein paar Blättchen für die Dekoration beiseite. Dann schneiden sie die restliche Petersilie bitte mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein und fein.

Fortsetzung: Grießsuppe für Herzberg am Harz

Nach der Kochzeit gießen Sie bitte die Crémefine dazu, schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab und verrühren die Zutaten bitte nochmal mit dem Kochlöffel. Außerdem mischen Sie bitte die gehackte Petersilie mit dem Kochlöffel unter.

Anschließend füllen Sie die Grießsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und dekorieren sie mit den beiseite gelegten Petersilienblättchen.

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

## Grießsuppe für Wunstorf

Menge: 4 Portionen

60 Gramm Grieß

¼ Liter Wasser

1 Bund Suppengemüse

1 ½ Liter Gemüsebrühe

etwas weißes Mehl

etwas Margarine

1 Prise Tafelsalz

Spülen Sie das Suppengemüse mit kaltem Wasser ab, lassen Sie es in einem groben Sieb gut abtropfen und schneiden schneiden Sie das Suppengemüse dann mit einem großen Küchenmesser sehr fein. Danach geben Sie das Suppengemüse in einen Suppentopf, gießen den Topf mit der Gemüsebrühe auf und bringen die Brühe zum kochen. Nun lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kochen bis das Gemüse weich ist aber noch etwas Biss hat (damit noch Nährstoffe enthalten sind).

Zwischendurch rühren Sie den Grieß in einer Schüssel mit 1/4 Liter kaltem Wasser an, geben ihn dann in die Gemüsebrühe im Kochtopf und lassen die Zutaten etwa 15-20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Fortsetzung: Grießsuppe für Wunstorf

Anschließend schmecken Sie die Grießsuppe mit etwas Tafelsalz (Vorsicht, die Gemüsebrühe schmeckt schon salzig) ab. Dann vermischen Sie das weiße Mehl in einer kleinen Schüssel mit der Margarine und rühren das Gemisch zum Abbinden mit einem Kochlöffel in die Suppe.

Zum Schluss füllen Sie die Grießsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Suppe dann Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Dazu passt Weißbrot, Fladenbrot, Naanbrot oder Körnerbrötchen.

Falls vorhanden können Sie noch in einer Pfanne mit 2 Esslöffel Rapsöl gebratene geschnittene Möhren als Einlage dazu geben. Die Möhren würden wir zusätzlich mit 1 Esslöffel Zucker süßen.

**Weitere Tipps:**

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.Köche-Nord.de/pdf\\_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf](https://www.Köche-Nord.de/pdf_kochbuch/die-schoensten-Tischgebete-Kinderkirche.pdf)

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Grüne Gurkensuppe mit Oliven und Schlagfix für die Recken Hannover-Burgdorf

Menge: 4 Portionen

4 Salatgurken  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
4 Teelöffel Gemüsebrühe, instant  
2 Tasse Wasser (große Tasse)  
2 Teelöffel Senf, mittelscharfer  
2 Schuss Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

1 Glas schwarze Oliven (160 Gramm)  
4 Esslöffel Schlagfix

Schälen Sie die Gurken mit einem Sparschäler und entfernen Sie die Enden mit einem Gemüsemesser. Dann teilen Sie die Gurken der Länge nach mit dem großen Küchenmesser und entfernen die Kerne mit einem Teelöffel. Danach schneiden Sie die Gurkenhälften mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Petersilienblätter von den Stängeln und schneiden die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein und fein.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Wenn die Zwiebelwürfel glasig sind geben Sie die Gurkenstücke mit in den Topf, mischen die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel durch und streuen darüber die Gemüsebrühe. Anschließend füllen Sie den Kochtopf mit einer großen Tasse Wasser auf und lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze weich kochen. Nach den 10 Minuten fügen Sie bitte den Senf und die pflanzliche Milch hinzu und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Anschließend geben Sie die Oliven zum Erwärmen in die Suppe und schlagen nebenbei den Schlagfix in einer Schüssel mit einem Handrührgerät leicht steif (nicht ganz steif aber auch nicht mehr flüssig).

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Grüne Gurkensuppe mit Oliven und Schlagfix für die Recken Hannover-Burgdorf

Dann geben Sie die gehackte Petersilie mit in den Kochtopf, fügen etwas Tafelsalz und Pfeffer hinzu und verrühren den Topfinhalt nochmal mit dem Kochlöffel. Dann schalten Sie die Kochstelle aus und lassen die Suppe noch etwas bei Restwärme ziehen.

Zum Schluss füllen Sie die grüne Gurkensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, geben jeweils 1 Esslöffel geschlagenen Schlagfix auf die Suppen und servieren die grüne Gurkensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Grüne Petersiliensuppe mit Kartoffeln für Hessisch Oldendorf

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Kartoffeln, mehlig kochende

750 Milliliter Gemüsebrühe (vegan, zum Beispiel aus Brühwürfel)

4 Bund Petersilie

125 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne wie zum Beispiel Schlagfix)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

1/2 Teelöffel Muskat

Spülen Sie als erstes die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und zupfen Sie dann die Petersilienblätter ab bevor Sie sie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein und möglichst fein schneiden.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln danach in gleichgroße Würfel (gleichgroß weil die Kartoffeln die gleiche Garzeit haben sollen). Anschließend geben Sie die Kartoffeln in einen Suppentopf und kochen sie in der Gemüsebrühe in etwa 15 Minuten bei großer Hitze gar. Nach etwa 5 Minuten fügen Sie bitte die gehackte Petersilie hinzu und lassen sie mitkochen.

Nach der Kochzeit pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Stabmixer oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz, geben die pflanzliche Sahne hinzu und streichen die Suppe durch ein grobes Sieb (passieren nennt man das). Danach würzen Sie die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskat und füllen die grüne Petersiliensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen.

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

### **Unsere Tipps:**

Dazu passt Weißbrot, Fladenbrot, Naanbrot oder Körnerbrötchen.

## Grüne Suppe mit Haselnußkernen für Hildesheim

Menge: 4 Portionen

1 Schalotte  
30 Gramm Butasan (pflanzliche Alternative für Butterschmalz von Walter-Rau)  
3 Esslöffel weißes Mehl  
150 Milliliter Weißwein oder hellen Traubensaft  
600 Mailliter Gemüsebrühe  
250 Gramm Sojajoghurt  
½ Bund Petersilie, kraus  
½ Bund Kerbel  
½ Bund Schnittlauch  
1 Kästchen Kresse  
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)  
50 Milliliter Mineralwasser  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Muskat  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
30 Gramm gemahlene Haselnusskerne oder Mandelblättchen

### **als Beilage:**

Weißbrot, Fladenbrot, Naanbrot oder Körnerbrötchen.

Ziehen Sie als erstes die Schalotte ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie das Butasan in einem Suppentopf und dünsten die gewürfelte Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig. Danach bestäuben Sie die Schalottenwürfel mit dem weißen Mehl, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und rösten das Mehl kurz etwas an. Anschließend löschen Sie den Pfanneninhalt mit Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und der Gemüsebrühe ab und rühren 150 Gramm Sojajoghurt mit dem Kochlöffel ein.

Anschließend schließen Sie den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Zutaten zugedeckt bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach reduzieren Sie die Hitze und lassen die Suppe bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten kochen.

Fortsetzung: Grüne Suppe mit Haselnußkernen für Hildesheim

Nebenbei spülen Sie die Petersilie und den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab und schütteln beide Kräuter getrennt kurz trocken. Danach zupfen Sie die Blätter von der Petersilie und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser klein und fein. Anschließend schneiden Sie den Schnittlauch bitte mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen und putzen den Kerbel (siehe Tipps). Außerdem spülen Sie bitte die Kresse mit kaltem Wasser ab, lassen sie etwas abtropfen, zupfen die Kresse vom Beet und legen 1 Esslöffel von der Kresse beiseite.

Dann geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und rühren ihn mit dem Mineralwasser auf (mit einer Gabel geht das am besten).

Nun füllen Sie die Kräuter, den angerührten Ei-Ersatz und 100 Gramm Sojajoghurt in einen Rührbecher und geben von der Suppe 1 Kelle Flüssigkeit dazu bevor Sie die Zutaten mit einem Mixer oder einem Pürierstab pürieren. Danach erhitzen Sie die pürierten Kräuter in der grünen Suppe, lassen den Topfinhalt aber bitte nicht mehr kochen. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Muskat, Tafelsalz, Pfeffer und Agavendicksaft ab.

Nun rösten Sie die Haselnusskerne (oder die Mandelblättchen) in einer trockenen Pfanne ohne Fett an, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und bestreuen die Suppe mit den Haselnusskernen (oder Mandelblättchen) sowie mit der beiseite gelegten Kresse. Anschließend servieren Sie die grüne Suppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Weil Kerbel so sensibel ist, sollten Sie ihn am besten gar nicht mit kaltem Wasser abspülen. Wenn Sie auf diesen Schritt trotzdem nicht verzichten möchten, tauchen Sie den Kerbel am besten nur ganz kurz in eine Schüssel mit kaltem Wasser und schütteln ihn dann sanft trocken. Danach zupfen Sie die Blättchen von den Stielen und hacken sie mit den großen Küchenmesser fein.

### **Weitere Tipps:**

Dazu passt Weißbrot, Fladenbrot, Naanbrot oder Körnerbrötchen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Grünkernmehl

1 ½ Liter Gemüsebrühe

1 Bund Suppengemüse

1 Zwiebel

1 Teelöffel veganer Ei-Ersatz (Ruf)

50 Milliliter Mineralwasser

1/8 Liter Pflanzensahne (Schlagfix, Sojasahne oder ähnlicher Sahneersatz)

1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle

1 Prise Tafelsalz

Spülen Sie als erstes das Suppengemüse mit kaltem Wasser ab, schneiden Sie es mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner und entfernen Sie eventuelle grüne Stielansätze. Anschließend ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie das Grünkernmehl in den Topf und rühren es mit etwas kalter Gemüsebrühe und einem Schneebesen an. Anschließend bringen Sie die Gemüsebrühe zum kochen und geben das geputzte, kleingeschnittene Suppengemüse mit in den Kochtopf. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 30 Minuten im verschlossenem Topf bei mittlerer Hitze kochen.

Anschließend füllen Sie das Schlagfix (oder andere pflanzliche Sahne) in eine weitere Schüssel und schlagen den Sahneersatz mit einem Handrührgerät leicht an (nicht steif aber auch nicht mehr flüssig).

Außerdem geben Sie nebenbei den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann geben Sie den angerührten Ei-Ersatz in die Suppe, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und füllen die Suppe anschließend mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller.

Zum Schluss dekorieren Sie die Grünkohl- oder Grünkernsuppe mit 1-2 Esslöffel angeschlagenem Sahneersatz und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise.

## Grünkohlsuppe mit Buchweizen für Holzminen

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Grünkohl  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
4 Esslöffel Rapsöl  
5 Pfefferkörner  
1 Teelöffel Senfsamen  
1 Teelöffel Kümmel, ganz  
2 Liter Gemüsebrühe (vegan)  
1/2 Tasse Buchweizen  
1 Tasse Gemüsebrühe (vegan)  
etwas Tafelsalz  
etwas Senf (mittelscharf)

### **Außerdem:**

eventuell 4 vegane Würstchen

Spülen Sie zunächst den kompletten Stielansatz (Strunk) vom Grünkohl mit kaltem, fließendem Wasser ab. Dann lassen Sie den Grünkohl gut in einem Sieb abtropfen und brechen die einzelnen Blätter ab. Danach zupfen Sie das krause Laub entlang der Mittelrippe ab, lassen zwischendurch kaltes Wasser in ein Spülbecken und spülen die Grünkohlblätter darin nochmal gründlich ab. Anschließend schneiden Sie den Grünkohl grob mit einem großen Küchenmesser klein, setzen einen Kochtopf mit Salzwasser auf und blanchieren den Grünkohl darin etwa 2-3 Minuten (zum Blanchieren geben Sie die Blätter einfach in das kochende Wasser). Nebenbei füllen Sie eine ausreichend große Schüssel mit kaltem Wasser und nehmen die Grünkohlblätter anschließend mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser bevor Sie sie zum abschrecken in die Schüssel geben.

Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel bevor Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem weiteren Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Wenn die Zwiebeln glasig sind geben Sie bitte die Pfefferkörner, die Senfsamen und den Kümmel hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten die Gewürze etwas mit an. Anschließend geben Sie den Grünkohl mit in den Kochtopf und gießen den Topf mit 2 Liter Gemüsebrühe auf bevor Sie einen Deckel auf den Kochtopf legen und den Grünkohl im verschlossenen Topf etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Grünkohluppe mit Buchweizen für Holzminden

Etwa 20 Minuten vor Ende der Kochzeit erhitzen Sie die restlichen 2 Esslöffel Rapsöl in einer Pfanne und dünsten den Buchweizen darin an. Danach löschen Sie den Buchweizen mit 1/2 Tasse Gemüsebrühe ab und lassen den Buchweizen bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln. Anschließend geben Sie den Buchweizen bitte in die Suppe, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und schmecken die Suppe mit Tafelsalz Senf ab.

Zum Schluss füllen Sie die Grünkohluppe mit einer Schöpfkelle in vorwärmte tiefe Teller und servieren sie Ihren Gästen.

**Unsere Tipps:**

Sie können die Suppe auch mit Hefeflocken und pflanzlicher Sahne servieren. Schmeckt aber auch ohne! Eventuell können Sie auch ein paar vegane Würstchen am Ende der Garzeit in der Suppe erwärmen.

## Gulaschsuppe für Hoya

Menge: 3 Portionen

2 Zwiebeln  
1 Stange Stangensellerie  
2 Möhren  
1 Stange Lauch/Porree  
200 Gramm Tomatenmark  
1 Dose Tomaten, gehackt  
3 Spitzpaprikaschoten  
1 Chili  
150 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
200 Gramm Räuchertofu  
2 Esslöffel Paprikapulver, edelsüß  
2 Teelöffel braunen Zucker  
350 Milliliter Rotwein, bio, halbtrocken (oder roten Traubensaft)  
1 Teelöffel Schmalz, vegan  
2 Esslöffel Speiseöl zum Anbraten  
1 Teelöffel Kräuter, zum Beispiel Majoran, Petersilie, Thymian  
nach eigenem Belieben Fondor  
etwas Tafelsalz  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Zehen Knoblauch  
nach eigenem Belieben Zuckercouleur  
nach eigenem Belieben Speisestärke

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchentuch in gleichgroße Würfel. Danach schneiden Sie zuerst den grünen Teil des Sellerie mit dem großen Küchenmesser ab, trennen dann die einzelnen Blattstiele voneinander und spülen die Stangenselleriestangen dann mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie in einem Sieb gut abtropfen lassen. Danach schälen Sie den Stangensellerie eventuell noch mit dem Sparschäler und schneiden ihn anschließend mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke.

Fortsetzung: Gulaschsuppe für Hoya

Danach schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden.

Dann halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen danach die Stielansätze und schneiden den Lauch anschließend mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Nun ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Außerdem halbieren Sie bitte die Spitzpaprikaschoten und entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze bevor Sie die Schoten gründlich mit kaltem Wasser ausspülen und in mundgerechte Würfel schneiden. Dann nehmen Sie noch den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Räuchertofu mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf und erhitzen das vegane Schmalz ebenfalls mit im Topf. Anschließend geben Sie die Zwiebelwürfel in den Suppentopf und braten sie bei großer Hitze an, bis die Zwiebeln glasig werden. Dann geben Sie die Möhren, den Lauch, den Knoblauch und den Sellerie in den Topf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel, reduzieren danach die Hitze etwas und braten das Gemüse auch mit an. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte immer schön mit dem Kochlöffel und halten den Topfinhalt in Bewegung. Nach dem Anbraten schieben Sie das Gemüse mit dem Kochlöffel an den Topfrand und geben das Tomatenmark in die Mitte. Jetzt braten Sie das Tomatenmark etwa 1 Minute an (um Röststoffe zu bilden, damit die Suppe einen besseren Geschmack bekommt), verrühren die Zutaten danach wieder mit dem Kochlöffel und löschen sie mit dem Rotwein (oder rotem Traubensaft, wenn Kinder mitessen) ab. Die Flüssigkeit lassen Sie dann bitte bei mittlerer Hitze einkochen, dieser Vorgang kann durchaus 10 Minuten dauern. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte immer schön mit dem Kochlöffel.

Nun geben Sie die restlichen Zutaten bitte mit in den Topf (die kleine Dose Tomaten, die Paprikastücke, den gewürfelten Räuchertofu, die geschälten Kartoffeln, die Gemüsebrühe). Anschließend würzen Sie die Suppe mit Zucker, Tafelsalz, Paprikapulver, gehackte Chili, den Kräuter, eventuell etwas Fondor (das ist Geschmacksverstärker) und lassen die Gulaschsuppe so lange bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Das dürfte ca. 30 Minuten dauern.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Gulaschsuppe für Hoya

Nach der Kochzeit binden Sie die Suppe eventuell noch mit etwas in kaltem Wasser angerührter Stärke und dunkeln die Gulaschsuppe mit etwas Zuckercouleur ab bevor Sie sie mit Tafelsalz abschmecken.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die vegane Gulaschsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Dazu schmeckt ein Baguette.

## Haferflockensuppe für Jever

Menge: 4 Portionen

80 Gramm Margarine, eventuell mehr

6 Esslöffel Haferflocken

nach eigenem Belieben Gewürzmischung (Suppengewürz), instant oder selbstgemacht

1 Liter Wasser

Erhitzen Sie die Margarine bei mittlerer Hitze in einem Suppentopf und rösten Sie danach die Haferlocken darin an, bis sie goldbraun sind. Gut ist es übrigens, wenn alle Haferflocken die Margarine aufsaugen können. Danach geben Sie eventuell noch etwas Margarine nach, falls zu viele Haferflocken im Topf gelandet sind.

Anschließend füllen Sie den Suppentopf mit kaltem Wasser auf, je nachdem wie viel Suppe Sie zubereiten möchten. Außerdem würzen Sie die Haferflockensuppe bitte mit dem Suppengewürz und lassen sie etwa 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegten Deckel köcheln. Die Suppe sollte in der Zeit schön sämig werden.

Zum Schluss füllen Sie die Haferflockensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Die Mengenangaben sind leider nur reine Richtwerte, denn der Eine mag viele Haferflocken in der Suppe, der Andere weniger.

## Hafermarksuppe für Königslutter am Elm

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl  
1/2 Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten  
2-3 kleine Möhren, in 2 Millimeter Scheiben geschnitten  
4 Esslöffel Haferflocken (Hafermark)  
1 Liter Gemüsebrühe  
7 Gramm Ei-Ersatz  
50 Milliliter Mineralwasser  
1 Prise Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten

Ziehen Sie die Zwiebeln ab, halbieren Sie sie und schneiden Sie eine Hälfte in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen die Möhren einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke schneiden.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und braten die Zwiebel sowie die Möhren darin kurz an. Anschließend geben Sie das Hafermark hinzu, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und rösten sie dann bei großer Hitze etwa 1 Minute durch. Da die Zutaten aber bitte keine Farbe annehmen sollen (nicht braun werden sollen) löschen Sie sie jetzt mit der Gemüsebrühe ab. Anschließend würzen Sie die Suppe mit Pfeffer, reduzieren die Hitze etwas und lassen die Hafermarksuppe etwa 5 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Währenddessen geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser unter schnellen Rühren mit einer Gabel. Nach den 5 Minuten Kochzeit rühren Sie den Ei-Ersatz bitte in die Suppe und ziehen den Suppentopf von der Kochstelle und.

Nun spülen Sie den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen. Danach füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren sie Ihren Gästen mit den Schnittlauchröllchen bestreut zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Hafermehlsuppe für Laatzen

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Hafermehl  
ein paar Stängel Petersilie  
etwas Tafelsalz  
1 kleine Zwiebel  
2 Esslöffel Margarine  
2 Scheiben Brote  
1 Esslöffel Petersilie (getrocknet)  
7 Gramm Ei-Ersatz  
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)

Geben Sie das Hafermehl mit 250 Milliliter kaltem Wasser in einem Suppentopf und verrühren Sie die beiden Zutaten mit einem Schneebesen während Sie sie zum Kochen bringen. Dann rühren Sie bitte 750 Milliliter Wasser nach und nach ein, lassen die Suppe aufkochen und rühren dabei ständig mit dem Kochlöffel. Danach spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden Sie die Petersilienstängeln von der Petersilie ab und geben sie mit dem Tafelsalz in den Kochtopf. Anschließend reduzieren Sie die Hitze, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Hafersuppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze sanft köcheln. Nach den 20 Minuten nehmen Sie die Petersilienstängel mit einer Schaumkelle heraus.

Nebenbei ziehen Sie bitte die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einer Pfanne und dünsten die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig. Außerdem schneiden Sie die Rinde vom Brot mit einem großen Küchenmesser ab, schneiden das Brot in Würfel, geben es in die Pfanne und rösten die Brotwürfel darin goldbraun. Anschließend hacken Sie die abgespülte Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein und geben die gehackte Petersilie mit in die Pfanne. Nun verrühren Sie die Zutaten in der Pfanne mit dem Kochlöffel, erhitzen sie nochmal kurz und rühren sie dann in die Suppe rühren.

Danach verrühren Sie den Ei-Ersatz mit der pflanzlichen Sahne (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren den Ei-Ersatz dann mit dem Kochlöffel in die heiße Suppe. Anschließend kochen Sie die Hafermehlsuppe kurz auf.

Nun ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen, Suppenteller oder tiefe Teller und servieren die Hafermehlsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Haselnusssuppe für Leer (Ostfriesland)

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Haselnüsse, frisch gemahlen

2 Schalotten

1 Liter Gemüsebrühe

1 Esslöffel Agavendicksaft

nach eigenem Belieben pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder einen anderen Sahneersatz)

1 Prise Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

1 Bund Petersilie, fein gehackt

Ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden Sie sie in feine Scheiben. Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und schneiden sie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

Danach mahlen Sie die Haselnüsse zum Beispiel in einem Blender oder Mixer oder hacken die Haselnüsse mit dem großen Küchenmesser klein. Anschließend geben Sie die Schalottenwürfel, den Agavendicksaft und die Gemüsebrühe in einen Suppentopf, lassen die Zutaten bei großer Hitze einmal aufkochen, reduzieren danach die Hitze auf die Hälfte und lassen die Suppe etwa 60 Minuten köcheln.

Nach der Kochzeit verfeinern Sie die Haselnusssuppe mit der pflanzlichen Sahne, schmecken sie mit Pfeffer ab und füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller.

Zum Schluss garnieren Sie die Haselnusssuppe mit der gehackten Petersilie und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte

Menge: 8 Portionen

3 Möhren, à 300 Gramm  
500 Gramm Lauch/Porree  
2 Gemüsezwiebeln (oder 6 normale Zwiebeln)  
6 Knoblauchzehen  
3 vegane Wheaty Bauernknacker  
1 Dose Champignons, ganze Köpfe  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Esslöffel Rapsöl  
750 Gramm veganes Rügenwalder Mühlen Hack  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
2 Esslöffel Gemüsebrühe, instand  
1 Dose Bohnen, weiße, italienische, 425 Gramm  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
250 Milliliter vegane Currysauce  
150 Gramm Crème fine  
1/2 Bund Petersilie

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und entfernen Sie die grünen Stielansätze. Dann halbieren Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser und schneiden sie in gleichgroße Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und entfernen die Enden bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in kleine Ringe schneiden.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten bitte getrennt in Würfel. Danach schneiden Sie die vegane Wurst bitte in Scheiben und putzen die Pilze (siehe Tipp auf Seite 95).

Fortsetzung: Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten das Mühlen Hack darin unter gelegentlichem durchrühren mit einem Kochlöffel krümelig bevor Sie das vegane Hack mit Tafelsalz und Pfeffer würzen und es anschließend mit einem Pfannenwender aus dem Suppentopf herausnehmen. Danach braten Sie die geputzten Pilze, die Zwiebelwürfel und den Knoblauch im heißen Bratfett an bis die Zwiebeln und der Knoblauch glasig sind. Anschließend geben Sie die Möhren und den Lauch mit in den Topf, rühren die Zutaten einmal gut mit dem Kochlöffel durch und braten es bei mittlerer Hitze kurz mit an bevor Sie das Mühlen Hack wieder hinzufügen. Danach würzen Sie den Topfinhalt mit Pfeffer und Paprikapulver, löschen ihn mit 750 Milliliter Wasser ab und lassen die Zutaten aufkochen. Abschließend rühren Sie die Gemüsebrühe mit dem Kochlöffel ein, decken den Topf mit einem Kochlöffel ab und lassen die Suppe zugedeckt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Währenddessen spülen Sie bitte die Bohnen mit kaltem Wasser ab, lassen sie in einem Sieb gut abtropfen und erhitzen die Bohnen danach in der Suppe kurz mit dem Bohnenkraut. Anschließend rühren Sie bitte die Currysauce und Crème fine mit dem Kochlöffel in die Suppe ein und lassen sie nochmal bei größerer Hitze aufkochen bevor Sie die Suppe abschmecken.

Nun spülen Sie auch noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Dann richten Sie die herzhafte Lumpensuppe mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder tiefen Tellern an, streuen die Petersilie darüber und servieren die Suppe 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.

## Holundersuppe für Lingen (Ems)

Menge: 4 Portionen

1 1/2 Liter Holundersaft  
500 Milliliter Wasser  
6 Nelken  
2 Zimtstangen  
2 Vanilleschoten  
2 Päckchen Vanillepuddingpulver  
8 Esslöffel braunen Zucker

### **Außerdem:**

4 Scheiben Zwieback, pro Person  
1 Teefiltertüte

Geben Sie den Holundersaft mit dem Wasser in einen Suppentopf und fügen Sie die Nelken hinzu. Schlitten Sie die Vanilleschote mit einem Gemüsemesser auf und kratzen Sie das Mark mit dem Messer heraus. Dann geben Sie die Zimtstange und die aufgeschlitzte Vanilleschote in einem Gewürzsäckchen und geben das Vanillemark in den Topf.

Als Gewürzsäckchen nehmen wir übrigens immer eine Teefiltertüte.

Danach mischen Sie die veganen Päckchen Puddingpulver in einer Schüssel mit dem braunen Zucker und rühren das Gemisch mit einem Schneebesen in die Suppe. Anschließend hängen Sie das Gewürzsäckchen in den Suppentopf, lassen die Suppe nur kurz bei großer Hitze aufkochen und reduzieren dann schnell die Hitze auf mittlere Hitze, damit der Pudding die Flüssigkeit nicht zu sehr andickt. Anschließend nehmen Sie das Gewürzsäckchen mit einer Schaumkelle aus dem Topf.

Danach füllen Sie die Holundersuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, brechen den Zwieback in Stücke und geben die Stücke in die Suppe bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiels als Vorspeise, Frühstückssuppe oder Dessert servieren.

## Indische Linsensuppe für Lohne (Oldenburg)

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
40 Gramm Margarine  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma  
200 Gramm Linsen, rot  
1 Teelöffel Currypaste, rot  
1 große Dose Tomaten, geschält  
1 Dose Kokosmilch  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Chilipulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Essig (zum Beispiel Balsamico oder Fruchtessig)

Ziehen Sie als erstes die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann schneiden Sie die Tomaten aus der Dose (den Saft bitte aufheben) mit einem großen Küchenmesser klein. Anschließend geben Sie die Linsen in ein Sieb und spülen sie mit kaltem Wasser ab bevor Sie die Linsen in dem Spülbecken gut abtropfen lassen. Danach erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig. Nun geben Sie die Linsen, den Kurkuma, den Kreuzkümmel und die Currypaste mit in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und lassen sie beim Erhitzen bitte nicht anbrennen!

Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab, geben die gehackte Tomaten und die Kokosmilch hinzu und lassen die Suppe ohne Deckel bei kleiner Hitze leicht köcheln, bis die Linsen weich sind. Das dauert etwa 20-30 Minuten. Danach schmecken Sie die Suppe bitte mit Chili und Tafelsalz ab,

Jetzt füllen Sie die Linsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller, Suppenteller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Geben Sie den Essig mit an den Tisch damit der Gast einen Schuss an die Suppe geben kann.

Ein Tag vorher zubereitet schmeckt es am besten

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Indonesische Currysuppe für Löningen

Menge: 4 Portionen

3 Peperoni, grün  
3 Peperoni, rot  
5 Schalotten  
1 Zehe Knoblauch  
3 Esslöffel Kokosöl  
1/2 Teelöffel Koriander, gemahlen  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Tafelsalz  
1 Tasse Gemüsebrühe  
750 Gramm Like Chicken  
etwas Geflügelgewürzpulver  
50 Gramm Margarine  
500 Gramm Bleichsellerie  
1 Lorbeerblatt  
1 1/2 Liter Wasser, heiß (oder Gemüsebrühe)

Ziehen Sie die Schalotten und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann schlitzten Sie die Peperoni mit einem Gemüsemesser auf, entfernen die Kerne (wenn Sie die Suppe etwas schärfer haben möchten können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen), spülen die Peperoni mit kaltem Wasser aus und befreien sie von den Stielansätze bevor Sie die Peperoni mit dem Gemüsemesser in kleine Ringe schneiden.

Danach erhitzen Sie 3 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf und dünsten die vorbereiteten Zutaten darin unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an. Außerdem geben Sie den Koriander, den Kümmel, das Curry und das Tafelsalz hinzu und gießen anschließend eine Tasse Gemüsebrühe mit in den Topf.

## Fortsetzung: Indonesische Currysuppe für Löningen

Nun schneiden Sie das Like Chicken in mundgerechte Stücke, würzen es mit etwas Geflügelgewürzpulver, erhitzen 1 Esslöffel Margarine in einem weiteren Topf und braten den Fleischersatz mit bei mittlerer Hitze an. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, spülen den Bleichsellerie einmal kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn in einem Sieb gut abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Anschließend geben Sie den Sellerie zu dem Fleisch in den Kochtopf, schieben ihn wieder auf die Kochstelle und schmoren den Bleichsellerie kurz mit. Jetzt gießen Sie 1 1/2 Liter Wasser beziehungsweise Gemüsebrühe in den Kochtopf mit dem Like Chicken und mischen die Zutaten aus beiden Töpfen mit einem Kochlöffel bevor Sie sie bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel etwa 30 Minuten weich garen.

Kurz vor dem Servieren schmecken Sie die Currysuppe bitte noch mit dem Zitronensaft ab, füllen sie dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren die Suppe dann Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Indonesische Gemüsesuppe - Cap Cay Kuah für Lüchow (Wendland)

Menge: 2 Portionen

Für das Gemüse:

1 mittelgroße Kartoffel, mehlig kochend

300 Gramm Wasser

6 Gramm Gemüsebrühepulver (veganes)

1 kleiner Brokkoli

50 Gramm Möhren

1 Blatt Weißkohl

2 kleine Kailan (Chinesischer Brokkoli), ersatzweise Mangold oder Spinat

10 Gramm Ingwer

**Außerdem:**

2 Esslöffel Sonnenblumenöl

2 Esslöffel Sojasauce, light

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarzer frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffel, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffel mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie dann mit einem großen Küchenmesser in mundgerecht Stücke. Danach erhitzen Sie das Wasser in einem Suppentopf, lösen die Gemüsebrühe darin auf und kochen die Kartoffelstücke darin in etwa 20 Minuten ohne Deckel bei großer Hitze bissfest. Bevor die Flüssigkeit überkocht sollten Sie die Hitze allerdings etwas reduzieren. Dann gießen Sie die Zutaten aus dem Suppentopf durch ein Sieb (Abseihen nennt man das) und fangen die Brühe dabei auf.

Zwischendurch teilen Sie den Brokkoli bitte mit einem Gemüsemesser in kleine Röschen, spülen ihn mit kaltem Wasser ab und lassen die Röschen danach in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, befreien sie von dem grünen Stielansatz und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke.

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

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Indonesische Gemüsesuppe - Cap Cay Kuah für Lüchow (Wendland)

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

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

Die Stiele schneiden Sie bitte mit einem großen Küchenmesser in Würfel, die Blätter in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem halbieren Sie bitte die Chilischote, spülen sie eventuell kurz mit kaltem Wasser aus, entfernen die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Chilischote in feine Ringe.

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Wok geben alle Gemüsezutaten (bis auf die Mangoldblätter) hinzu und braten sie bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten an wobei Sie den Wokinhalt bitte mit einem Kochlöffel stetig umrühren. Dann mischen Sie die Mangoldblätter unter, löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und mischen die Sojasauce mit dem Kochlöffel unter. Anschließend würzen Sie die Gemüsesuppe mit Tafelsalz und schwarzem Pfeffer, frisch aus der Mühle.

Danach verteilen Sie die indonesische Gemüsesuppe mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe möglichst gut warm.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kalte Avocadosuppe für Lüneburg

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Gemüsebrühe, kalt

2 Avocado

2 Lauchzwiebeln

1/2 Gurke

1 Esslöffel Zitronensaft

etwas Sojajoghurt (Joghurtalternative), ungesüßt

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie die Lauchzwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie kurz trocken und entfernen Sie die Stielansätze bevor Sie die Lauchzwiebeln mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe schneiden. Danach spülen Sie die Gurke ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren die Gurke bevor Sie eine Hälfte in grobe Stücke schneiden (die andere Hälfte können Sie anderweitig verwenden).

Anschließend schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser rundherum ein, drehen die Hälften der Avocado gegeneinander und trennen die Hälften von einander. Wenn die Avocado noch etwas fest sind, können Sie den Stein durch leichtes Drücken heraus bekommen, sind die Früchte etwas reifer lösen Sie den Stein bitte mit einem Teelöffel heraus. Danach teilen Sie das Fruchtfleisch bitte mit einem Esslöffel in etwas kleinere Stücke und geben die gesamten Zutaten mit der Gemüsebrühe und dem Zitronensaft in einen Mixer. Anschließend pürieren Sie die Suppe fein, decken sie mit der Folie ab und stellen die Avocadosuppe mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kalt.

Vor dem Servieren holen Sie die Suppe wieder aus dem Kühlschrank, füllen sie entweder direkt aus dem Becher oder mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen und garnieren die kalte Avocadosuppe zum Schluss mit einem Klacks Sojajoghurt bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

## Kalte Birnensuppe für Melle

Menge: 4 Portionen

1500 Gramm Birnen, fest  
100 Gramm braunen Zucker  
1 Stange Zimt  
1 Esslöffel Stärkemehl  
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
1 Zitrone

Schälen Sie die Birnen mit einem Sparschäler, halbieren Sie die Birnen mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie das Kerngehäuse. Dann schneiden Sie die Hälfte der Birnen in kleine Würfel und geben sie mit der Zimtstange und mit 50 Gramm braunen Zucker in einen Suppentopf mit etwas Wasser. Anschließend erhitzen Sie die Zutaten und kochen die Birnen bei mittlerer Hitze weich bevor Sie die Zimtstange mit einer Schaumkelle aus den Topf holen und den Topfinhalt mit einem Pürierstab pürieren.

Nun geben Sie die Stärke in eine Schüssel und lösen sie in einem Liter Wasser unter Rühren mit einem Schneebesen auf. Dann geben Sie die Stärke zu dem Birnenpüree in den Suppentopf und lassen das Püree nochmal kurz aufkochen damit die Stärke die Flüssigkeit binden kann. Bitte seien Sie vorsichtig mit der Stärke, damit die Suppe nicht zu breiig / zu fest wird. Danach schmecken Sie die Birnensuppe mit Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab, wir nehmen auch gerne einen Marsala dazu und servieren den Saft einer ausgepressten Zitrone.

Während die Suppe noch etwas kocht schneiden Sie bitte die zweite Hälfte der Birnen in Scheiben, geben sie mit 50 Gramm braunem Zucker einen weiteren Kochtopf und kochen sie nur kurz in etwas Wasser, damit die Birnenscheiben nicht zu weich werden.

Anschließend geben Sie die Birnenscheiben in die Suppe, ziehen den Suppentopf von der Kochstelle, lassen die Birnensuppe etwas abkühlen und stellen sie dann im Kühlschrank kalt. Zum Schluss holen Sie die Suppe vor dem Servieren aus dem Kühlschrank, füllen sie mit einer Schöpfkelle in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die kalte Birnensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise, Frühstückssuppe oder Dessert.

### **Unser Tipp:**

Die Zuckermenge können Sie je nach Süßigkeit der Birnen und persönlichem Geschmack verändern.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kalte Erdbeersuppe für Meppen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Erdbeeren

500 Milliliter Orangensaft

1 Zitrone

2 Esslöffel Puderzucker

250 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)

etwas Pfefferminze, frische eventuell Eis (Vanilleeis)

Geben Sie die Erdbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb dann in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie das Sieb danach in einer weiteren Schüssel gut abtropfen.

Dann entfernen Sie den grünen Stielansatz (Strunk) von den Erdbeeren und schneiden die Erdbeeren mit einem großen Küchenmesser in sehr kleine Stücke oder pürieren sie leicht mit einem Pürierstab. Anschließend geben Sie die Erdbeeren in eine Schüssel und vermengen sie mit dem Orangensaft, dem Puderzucker und schmecken die Erdbeeren noch mit etwas Zitronensaft ab bevor Sie sie mit der pflanzlicher Sahne vermischen.

Dann spülen Sie die Pfefferminze mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Pfefferminze danach mit einem großen Küchenmesser fein.

Nun füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder Suppentellern, bestreuen sie mit der fein geschnittener Pfefferminze und servieren die kalte Erdbeersuppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Erfrischungssuppe im Sommer oder als Dessert.

## Kalte Gurken-Melonensuppe und Mandel- oder Haselnuss-Parmesan für Moringen

Menge: 4 Portionen

1 Gurke  
1 Melone (am besten Galia , grünliche Färbung)  
1 Chilischote, rot, klein geschnitten  
2 Esslöffel Sojajoghurt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Handvoll Koriandergrün  
5 Scheiben veganen Schinken (Vantastic foods)  
2 Esslöffel Rapsöl, zum Braten  
1 Baguette  
100 Gramm Margarine, weiche  
1 Handvoll Kräuter, frische (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Oregano etc.)  
1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten  
1 Knoblauchzehe  
1 Zitrone, unbehandelt  
1 Handvoll Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 91)  
etwas Kräutersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Gurke mit einem Sparschäler und teilen Sie sie mit einem großen Küchenmesser in grobe Teile. Dann vierteln Sie die reife Melone mit dem großen Küchenmesser, entkernen sie mit einem Esslöffel und schneiden das Fruchtfleisch in grobe Würfel bevor Sie es mit der Gurke in einen Mixer (Blender) geben. Danach schlitzten Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser auf, entfernen die Kerne (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen), spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus, befreien sie von dem Stielansatz geben die Chilischote zusammen mit dem Koriander und dem griechischen Joghurt ebenfalls in den Mixer. Anschließend ergänzen sie die Zutaten im Mixer mit einem Spritzer Zitronensaft, etwas Tafelsalz und Pfeffer und mixen alles gut durch.

Fortsetzung: Kalte Gurken-Melonensuppe und Mandel- oder Haselnuss-Parmesan für Moringen

Die Suppe sollte möglichst nicht überwürzt sein, damit der Geschmack der Gurke und der Melone schön zur Geltung kommt. Wenn Sie es nicht so scharf mögen, können Sie die Chili auch ganz weglassen.

Anschließend lassen Sie die Suppe bitte abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank stehen oder kühlen sie mit Eiswürfeln runter. Am besten stellen Sie die Gurken-Melonensuppe kurz ins Gefrierfach.

Während die Suppe runter kühlt schneiden Sie bitte den veganen Schinken mit dem Gemüsemesser in kleinere Stücke und braten ihn in einer heißen Bratpfanne mit 2 Esslöffel erhitztem Rapsöl knusprig bevor Sie die Pfanne von der Kochstelle ziehen und den Schinken abkühlen lassen.

Danach würzen Sie die weiche Margarine mit Kräutersalz und Pfeffer, spülen die frischen Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und hacken die Kräuter mit dem großen Küchenmesser bevor Sie die Kräuter zur Butter geben. Außerdem spülen Sie bitte die Frühlingszwiebel mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebel in feine Ringe bevor Sie die Ringe ebenfalls zur Butter geben. Danach ziehen Sie die 2 Knoblauchzehen ab, schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Würfel und geben die Knoblauchwürfel auch zur Butter. Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben die Zitrone kurz mit dem Geschirrtuch trocken, reiben etwas Schale mit einer Küchenreibe ab und geben die Zitronenschale für einen extra Geschmack dazu.

Anschließend decken Sie die Buttermischung bitte mit der Folie ab und lassen sie kurz im Kühlschrank durchziehen. Dann streichen Sie die Buttermischung auf ein längs halbiertes Baguette und bestreuen es zusätzlich mit dem geriebenen veganen Mandel- oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipp auf Seite 91). Danach geben Sie das Baguette in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen und backen es etwa 8-10 Minuten bei (Oberhitze/Unterhitze) goldbraun.

Nun nehmen Sie die Suppe bitte aus der Kühlung und füllen sie am besten in schöne Gläsern oder Suppentassen. Dann garnieren Sie die Gurken-Melonensuppe mit den knusprigen veganen Schinkenchips und servieren Ihren Gästen dazu das warme Kräuter-Knoblauch-Baguette.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kalte Gurkensuppe für Munster

Menge: 4 Portionen

2 Salatgurken  
500 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), Natur  
1 Zehe Knoblauch  
300 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Dill oder Petersilie, je nach Vorlieben  
2 Esslöffel Olivenöl

Spülen Sie als erstes die Gurken mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie dann mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken entfernen Sie die Enden der Salatgurken mit einem großen Küchenmesser und teilen Sie die Gurken anschließend in grobe Stücke. Danach ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel

Dann geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren und vermischen und vermischen Sie sie. Anschließend schmecken Sie die kalte Gurkensuppe mit den Gewürzen ab, geben sie mit einer Schöpfkelle in Suppentassen oder Suppenteller und beträufeln die Suppe mit etwas Olivenöl bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

## Kalte Joghurt-Limetten-Suppe mit Brombeeren für Neuenhaus

Menge: 4 Portionen

2 Limetten  
120 Gramm Puderzucker  
500 Gramm Sojajoghurt (oder anderer pflanzlicher Joghurt)  
180 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
10 Gramm Kokosraspel  
1 Zweig Minze, frische  
250 Gramm Brombeeren

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie  
etwas Küchenpapier

Spülen Sie die Limetten mit heißem Wasser ab (um die Keime zu entfernen), reiben Sie die Limetten kurz mit einem Geschirrtuch trocken und reiben Sie danach die Schale mit einer Küchenreibe dünn in eine kleine Schale. Dann decken Sie die Schale mit der Folie ab und stellen sie erst einmal beiseite. Danach pressen sie den Saft der Limette durch ein Sieb in eine weitere und größere Schale und sieben den Puderzucker hinein. Anschließend rühren Sie den pflanzlichen Joghurt mit dem Limettensaft, der pflanzlichen Milch und dem Puderzucker mit einem Kochlöffel glatt. Danach stellen Sie die vegane Joghurtsuppe so lange mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank, bis sie eiskalt ist.

Zwischendurch rösten Sie die Kokosraspel in einer trockenen Pfanne (ohne Speiseöl) unter öfteren Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun. Außerdem spülen Sie bitte den Zweig Minzblätter mit kaltem Wasser ab, zupfen die Blätter von den Stängel, tupfen sie mit dem Küchenpapier kurz trocken und schneiden pro Portion 1 Minzblatt mit einem Gemüsemesser in sehr feine Streifen (ein großes Küchenmesser geht auch).

Anschließend geben Sie die Brombeeren in ein Sieb, tauchen das Sieb in eine Schale mit kaltem Wasser und lassen die Brombeeren danach im Sieb in einer weiteren Schale (oder über dem Spülbecken) gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen). Jetzt verteilen Sie die Brombeeren und die Kokosraspel auf tiefen Tellern.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kalte Joghurt-Limetten-Suppe mit Brombeeren für Neuenhaus

Außerdem mixen Sie die kalte vegane Joghurtsuppe bitte mit einem Handrührgerät schaumig auf, ziehen die abgeriebene Limettenschale und die fein geschnittene Minze mit einem Kochlöffel unter und verteilen die Suppe auf die Teller.

Zum Schluss zupfen Sie bitte die restlichen Minzblätter von den Stielen, garnieren die vegane Joghurtsuppe damit aus und servieren Ihren Gästen die Suppe zum Beispiel als Frühstückssuppe, Zwischenmahlzeit oder Dessert.

## Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rügenberge

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Tomaten  
400 Gramm Wassermelonen, gut gekühlt  
50 Milliliter Rapsöl  
3 Esslöffel Himbeeressig  
1 Peperoni, rot  
1 Zehe Knoblauch  
etwas Meersalz (feinkörnig)  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
2 Esslöffel Agavendicksaft  
4 Scheiben Weißbrot für Tramezzini  
2 Esslöffel Vegane Salatcreme Ohne Ei  
1 Teelöffel Basilikum, frisch, zum Garnieren (eventuell mehr)

Spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken, halbieren Sie die Tomaten, schneiden Sie die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser heraus und schneiden sie die Tomatenhälften danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend vierteln Sie die Wassermelone mit dem großen Küchenmesser, schneiden aus den Vierteln grobe Scheiben und schneiden das Fruchtfleisch der Wassermelone ebenfalls in mundgerechte Würfel. Danach geben Sie beide Zutaten in einen Standmixer, zerkleinern sie und geben dann 50 Milliliter Rapsöl sowie 3 Esslöffel Himbeeressig dazu. Zutaten nochmal etwas vermischen.

Dann halbieren Sie die Peperoni mit einem Gemüsemesser, schneiden sie längs ein, entkernen die Peperoni eventuell mit dem Gemüsemesser (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Peperoni mit dem Gemüsemesser in feine Ringe. Danach ziehen Sie die Knoblauchzehe bitte ab und schneiden sie in feine Würfel. Anschließend geben Sie die Peperoni und den gewürfelten Knoblauch zu der Tomaten-Melonen-Mischung in den Standmixer und pürieren den Inhalt des Mixers fein. Gegebenenfalls können Sie die Mischung danach noch ein feines Sieb streichen (das nennt man passieren). Nun schmecken Sie die kalte Suppe mit etwas Meersalz, einigen Umdrehungen schwarzem Pfeffer, frisch aus der Mühle, etwas Paprikapulver, der veganen Salatcreme sowie mit dem Agavendicksaft ab und stellen die Suppe abgedeckt im Kühlschrank kühl.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rübenberge

Während die Suppe kühlt legen Sie bitte die Brotscheiben nebeneinander auf eine Arbeitsfläche und bestreichen sie mit der veganen Salatcreme. Dann rollen Sie die Brotscheiben von der Längsseite aus fest ein und schneiden die Rollen mit dem großen Küchenmesser schräg in Stücke. Anschließend spülen Sie das Basilikum mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken und zupfen die Blätter von den Stielen. Nun verteilen Sie die Tomaten-Melonen-Suppe in Suppenteller oder Suppentassen (entweder gießen Sie sie direkt aus dem Mixbehälter in die Teller/Tassen oder Sie verteilen sie mit einer Schöpfkelle), garnieren die kalte Tomaten-Melonen-Suppe noch mit den Basilikumblättern aus und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder als sommerliches Zwischengericht.

## Kalte Zwetschgensuppe für Nienburg (Weser)

Menge: 4 Portionen

2 Stücke Zwieback  
ein paar Haferflocken  
etwas Wasser  
1 Glas Pflaumen (Zwetschgen)  
1 Päckchen Puddingpulver, Vanille  
1 Becher Schlagfix  
etwas pflanzliche Milch

### **Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

Weichen Sie den Zwieback und die Haferflocken in einer Schüssel mit Wasser ein und verrühren Sie beide Zutaten. Dann geben Sie den Schüsselinhalt in einen Kochtopf, erhitzen ihn und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen. Danach halbieren Sie die Zwetschgen und geben sie mit dem Zwetschgensaft in den Kochtopf. nun lassen Sie die Suppe noch einmal aufkochen und füllen sie anschließend mit etwas pflanzlicher Milch auf.

Dann verrühren Sie den Vanillepudding in einer Schüssel (Sie können die gleiche Schüssel nehmen in der Sie den Zwieback eingeweicht haben) mit dem Schlagfix, geben das Gemisch mit in den Kochtopf und lassen die Zutaten nochmal aufkochen.

Anschließend süßen Sie die Zwetschgensuppe nach eigenem Geschmack und lassen sie zum Beispiel im Wasserbad, draußen und danach mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank abkühlen.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Zwetschgensuppe kalt.

## Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn

Menge: 4 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe  
2 Bund Dill  
8 Tomaten  
8 Kartoffeln  
4 Esslöffel Rapsöl  
2 Zwiebeln  
8 Möhren  
600 Gramm Champignons (oder andere Pilze)  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Frühlingszwiebeln  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Das Gericht wird in zwei Töpfen zubereitet.

Erster Topf:

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach füllen Sie die Gemüsebrühe und die Kartoffeln in den Kochtopf und bringen sie zum Kochen. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem frischen Geschirrtuch trocken, schneiden sie grob mit dem großen Küchenmesser in Stücke und pürieren die Tomaten mit einem Pürierstab bevor Sie sie mit in den Kochtopf geben. Außerdem fügen Sie bitte noch 2 Esslöffel Rapsöl hinzu und lassen den Topfinhalt danach mindestens 60 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln.

Zweiter Topf:

Während der erste Kochtopf kocht, putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipp) und schneiden sie danach mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Dann ziehen Sie die zweite Zwiebel ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren in Scheiben schneiden. Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl im zweiten Kochtopf. Dann geben Sie die gewürfelten Zwiebeln hinzu, dünsten sie bei mittlerer Hitze glasig, fügen die Möhren hinzu und rösten sie nach kurzem umrühren mit einem Kochlöffel ebenfalls bei mittlerer Hitze an.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn

Wenn die Möhren weich, aber noch bissfest sind, bestäuben Sie sie noch mit etwas braunem Zucker und verrühren die Zutaten im Kochtopf nochmal. Dann geben Sie die Champignons und die Frühlingszwiebeln in den Topf und decken auch diesen mit einem Deckel ab bevor Sie den Topfinhalt etwa 5 Minuten dünsten, bis die Champignons gar sind.

Nebenbei spülen Sie bitte den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill dann mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Nun fügen Sie die beiden Topfinhalte zusammen und geben den fein geschnittenen Bund Dill hinzu bevor Sie die Suppe noch einmal aufkochen lassen. Anschließend schmecken Sie die Kartoffel-Dill-Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Lange Kochzeit bei Tomaten, mindestens 60 Minuten, erzeugen ein natürliches Glutamat in den Tomaten und dient somit als Geschmacksverstärker. Sämtliche Tomatengerichte wie Saucen und Suppen, sollten deshalb mindestens eine Stunde gekocht werden, am besten unverdünnt.

Um auch die Philosophie von der Wichtigkeit von frischeren und nicht durchgekochten Lebensmitteln einzubringen, werden bei diesem Gericht Teile des Gemüses separat zubereitet und auf den Punkt gegart.

## Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit süßem Senf für Obernkirchen

Menge: 4 Portionen

800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Kohlrabi  
1 Zwiebel  
2 Esslöffel Rapsöl  
3 Teelöffel süßen Senf  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Gramm Sojacuisine (Soja-Kochcrème Cuisine)  
1 Zitrone  
1 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Anschließend entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Schale vom Kohlrabi, spülen ihn auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben den Kohlrabi ebenfalls mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden ihn danach mit dem großen Küchenmesser in mundgerechte Würfel. Die zarten Kohlrabiblätter spülen Sie bitte auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und legen sie dann beiseite. Außerdem ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie das Rapsöl in einem Suppentopf auf mittlerer Hitze und braten die Kartoffeln, den Kohlrabi und die Zwiebelwürfel darin leicht an. Dann fügen Sie den süßen Senf hinzu, verrühren die Zutaten einmal gut mit einem Kochlöffel und schwitzen sie danach etwa 1 Minute bei großer Hitze mit an. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe und der Sojacuisine ab und würzen die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer. Nun lassen Sie die Suppe bei großer Hitze aufkochen, reduzieren danach die Hitze auf mittlere Hitze und verschließen den Topf dann mit einem Deckel bevor sie die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Fortsetzung: Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit süßem Senf für Obernkirchen

Während die Suppe gart schneiden Sie die Kohlrabiblätter bitte mit einem großen Küchenmesser in feine Streifen. Außerdem spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, halbieren sie und pressen den Zitronensaft durch ein Sieb in eine kleine Schüssel (durch ein Sieb weil dann keine Kerne in den Zitronensaft kommen), Anschließend schmecken Sie die Suppe nochmal mit süßen Senf, Tafelsalz, Pfeffer, Muskat und außerdem mit dem Zitronensaft ab und heben danach die Kohlrabiblätter mit einem Kochlöffel unter.

Zum Schluss füllen Sie die Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Je nach eigener Vorliebe können Sie die Suppe übrigens auch vor dem Servieren noch mit einem Pürierstab pürieren.

## Kartoffel-Romanesco-Creme für Oldenburg (Oldb)

Menge: 5 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Köpfe Romanesco  
1 1/2 Zwiebeln  
1 1/2 Liter Gemüsebrühe  
1 Esslöffel Margarine  
100 Gramm Sojajoghurt  
100 Gramm Schlagfix  
1/2 Paket Kräuter, gemischte, Tiefkühlware  
etwas Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln danach mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann entfernen Sie zunächst mit dem großen Küchenmesser den Stielansatz und die äußeren Blätter vom Romanesco. Dann spülen Sie den Kohlkopf (Romanesco) kurz mit kaltem Wasser ab, lassen ihn danach gut in einem Sieb abtropfen bevor Sie die spitzen Röschen ganz einfach mit einem Gemüsemesser abteilen und die Strünke anschließend in Scheiben schneiden. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie bitte in feine Würfel.

Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf und bringen sie zum Kochen bevor Sie die Kartoffeln und den Romanesco darin bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel weich kochen (die Zutaten sollten allerdings noch ein bisschen Biss haben damit noch Nährstoffe enthalten sind!). Am Ende der Garzeit sollte das Gemüse auch noch knapp von der Brühe bedeckt sein. Die überschüssige Flüssigkeit können Sie abfüllen und beiseite stellen (so können Sie die Suppe später je nach Geschmack verdünnen).

Nun geben Sie die Margarine in die Suppe geben und pürieren den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach rühren Sie das Schlagfix und die gemischten Kräuter mit einem Kochlöffel in die Suppe, schmecken sie mit Tafelsalz und Cayennepfeffer ab und erhitzen die Suppe noch einmal auf mittlerer Hitze, ohne sie zum Kochen zu bringen.

Zum Schluss füllen Sie die Kartoffel-Romanesco-Creme mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kartoffelsuppe für Osterholz-Scharmbeck

Menge 4 Portionen

500 Gramm rohe oder gekochte Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Zwiebel

1 Bund Suppengemüse

30 Gramm Margarine

1 ½ Liter Gemüsebrühe

1 Bund Petersilie

1 Prise Tafelsalz

eventuell 1/2 Becher Sojasahne (oder anderen pflanzlichen Sahneersatz)

### **Außerdem:**

1 Bund Petersilie

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab, und schneiden Sie sie dann in Würfel. Anschließend spülen Sie das Suppengemüse mit kaltem Wasser ab, lassen es in einem Sieb abtropfen und schneiden es dann mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Sollten Möhren beim Suppengemüse dabei sein würden wir Ihnen übrigens auch noch empfehlen diese zu schälen bevor Sie die Möhren mit kaltem Wasser abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Danach schneiden Sie die gekochten Kartoffeln mit einem Gemüsemesser klein, erhitzen Sie die Margarine in einem Kochtopf und dünsten zuerst die Zwiebelwürfel, dann die Kartoffeln im Topf an. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe bitte dazu und lassen das geputzte, kleingeschnittene Suppengemüse darin weichkochen. Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein,

Anschließend streichen Sie die Suppe durch ein feines Sieb, schmecken sie mit Tafelsalz ab, verfeinern die Suppe eventuell nach eigenem Geschmack mit der pflanzlichen Sahne und bestreuen sie dann vor dem Servieren mit der gehackter Petersilie. Nun füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Kartoffelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

In die Suppe können Sie als Einlage von der Rinde befreite, gewürfelte und in einer trockenen Pfanne geröstete Weißbrotwürfel (Croutons) geben. Sollten Sie allerdings fertige Croutons im Supermarkt kaufen empfehlen wir Ihnen einmal auf die Zutatenliste zu gucken.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kartoffelsuppe für Osterode am Harz

Menge: 10 Portionen

2 1/2 Kilogramm Kartoffeln, mehlig kochend  
1 Esslöffel Margarine  
250 Gramm Vivera veganer Speck  
2 Gemüsezwiebeln  
1 Kilogramm Suppengemüse, Tiefkühlware  
2 Esslöffel Gemüsebrühepulver oder klare Brühe, instant  
3 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
4 Pimentkörner  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Kilogramm Vegane Bockwurst  
1 Paket Petersilie, Tiefkühlware

### **Außerdem:**

ein paar vegane Würstchen

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch kurz trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach geben Sie die Kartoffeln in einen Kochtopf und bedecken sie knapp mit kaltem Wasser bevor Sie das Wasser salzen und zum Kochen bringen.

Anschließend ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel.

In einem weiteren großen Kochtopf zerlassen Sie bitte die Margarine und braten den veganen Speck bei großer Hitze darin an. Anschließend geben Sie die Zwiebelwürfel in den Topf und braten sie glasig. Die Zwiebeln sollten möglichst keine keine Farbe annehmen (nicht braun werden). Dann geben Sie das Tiefkühl-Gemüse mit in den Kochtopf, gießen ihn mit etwa 0,5 Liter kaltem Wasser auf und lassen den Topfinhalt bei großer Hitze einmal aufkochen. Außerdem streuen Sie bitte das Gemüsebrühepulver in den Topf, geben die zerdrückten Lorbeerblätter, das Piment und etwa 1 Teelöffel Pfeffer dazu, verrühren die Zutaten gut mit einem Kochlöffel und lassen die Suppe auf kleiner Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln im anderen Kochtopf gar sind.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kartoffelsuppe für Osterode am Harz

Nun gießen Sie das Kartoffelwasser in den anderen Topf zum Gemüse (bitte nicht wegschütten!). Danach stampfen Sie die Kartoffeln mit einem Kartoffelstampfer oder drücken sie durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel und geben den Kartoffelstampf anschließend auch zum Gemüse. Bei Bedarf können Sie noch etwas Wasser dazugeben die Kartoffelsuppe soll aber möglichst schön dick sein und nicht zu wässrig werden!

Danach lassen Sie die Suppe nochmal bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen und lassen sie anschließend noch ein paar Minuten auf kleiner Hitze vor sich hin köcheln.

Nebenbei schneiden Sie die veganen Würstchen bitte mit dem großen Küchenmesser in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben und geben sie dann zu der Suppe in den Topf. Außerdem spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein. Dann rühren Sie die gehackte Petersilie mit dem Kochlöffel unter die Suppe und schmecken sie mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss füllen Sie die Kartoffelsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Am besten schmeckt die Suppe, wie alle Eintöpfe, erst am zweiten Tag. Reste lassen sich gut einfrieren!

## Kartoffelsuppe mit Räuchertofu für Curslack (Bezirk Bergedorf)

Menge: 5 Portionen

1 Kilogramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Bund Suppengemüse (Möhren, Lauch und Sellerie)  
1 ½ Liter Gemüsebrühe  
200 Gramm Räuchertofu  
1 Gemüsezwiebel  
3 Esslöffel Sonnenblumenöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle  
etwas Pfeffer, weißer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Thymian, gerebelt  
etwas Knoblauchpulver  
etwas Sojamilch (Sojadrink oder andere pflanzliche Milch)  
4 Esslöffel Hefe (Edelhefeflocken)  
3 Esslöffel weißes Mehl

### **Außerdem:**

1 Bund Petersilie

### Vorbereiten:

Schälen Sie als Erstes die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren kurz mit dem Geschirrtuch trocken und entfernen die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit dem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Anschließend befreien Sie mit dem gleichen Küchenmesser den Sellerie von der Schale und schneiden ihn in gleichgroße, mundgerechte Würfel. Dann halbieren sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus, schütteln den Lauch kurz trocken und befreien ihn von den Stielansätzen bevor Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser in Ringe schneiden. Nun spülen Sie noch die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilienblättchen mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser fein.

Fortsetzung: Kartoffelsuppe mit Räuchertofu für Curslack (Bezirk Bergedorf)

Anschließend holen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Räuchertofu danach mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie bitte in feine Würfel.

**Kochen:**

Jetzt erhitzen Sie 3 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf und braten den Räuchertofu darin knusprig an. Nebenbei kann die Gemüsebrühe angerührt werden. Dann fügen Sie die Zwiebelwürfel hinzu, dünsten sie glasig und vermischen die Zwiebelwürfel anschließend mit einem Kochlöffel mit dem Räuchertofu. Danach geben Sie die Kartoffeln und das Gemüse (außer der Petersilie) in den Suppentopf und füllen den Topf mit der Gemüsebrühe auf bis die Zutaten gut bedeckt sind. Danach lassen Sie die Suppe ungefähr 30 Minuten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kochen.

**Würzen:**

Nach der Kochzeit ziehen Sie die Suppe von der Kochstelle, pürieren sie mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz (die Kartoffeln müssen nicht ganz zu Brei werden, der Tofu sollte nicht zu stark mitpüriert werden) und schieben den Suppentopf danach wieder auf auf die Kochstelle bevor Sie die pflanzliche Milch, das Mehl und die Edelhefeflocken mit einem Kochlöffel einrühren. Anschließend lassen Sie die Suppe nochmal kurz aufkochen und geben je nach gewünschter Dicke und Sämigkeit der Suppe noch mehr oder etwas weniger Sojamilch, Mehl und Edelhefeflocken hinzu.

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 großen Küchenmesser fein hacken.

Danach würzen Sie die Kartoffelsuppe je nach Geschmack mit Tafelsalz, Thymian, Pfeffer (weiß und bunt) und Knoblauchpulver und heben die gehackte Petersilie mit dem Kochlöffel unter.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Käse-Lauch-Tofuhack-Suppe für Otterndorf

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Räuchertofu  
600 Gramm Kartoffeln  
500 Gramm Lauch/Porree  
2 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Flüssigrauch  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Teelöffel Thymian  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
etwas Speiseöl

Für die Käsesauce:

30 Gramm Cashewkerne  
200 Milliliter Wasser  
6 Esslöffel Hefeflocken  
2 Esslöffel Tapiokastärke  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 Teelöffel Tafelsalz  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Misopaste, hell  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver  
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver  
1/4 Teelöffel Kurkuma

**Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen Sie ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und verarbeiten Sie den Räuchertofu mit einer Küchenmaschine zu Hack. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Kartoffeln mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch dann mit dem großen Küchenmesser in Ringe. Anschließend mahlen Sie die Cashewkerne mit einer Küchenmaschine fein und vermischen sie anschließend im Mixer mit den restlichen Zutaten für die vegane Käsesauce.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Käse-Lauch-Tofuhack-Suppe für Otterndorf

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten das Tofu-Hack darin bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an und löschen den Tofu danach mit der Sojasauce und dem Flüssigrauch ab, geben die Kartoffeln, den Lauch und den Thymian hinzu. Danach schwitzen Sie das Gemüse 5 Minuten unter Rühren mit dem Kochlöffel an und würzen die Zutaten nebenbei leicht mit Tafelsalz und Pfeffer. Anschließend gießen Sie die Gemüsebrühe in den Topf und lassen die Suppe bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel köcheln, bis die Kartoffeln weich sind. Dann rühren Sie die vegane Käsesauce mit dem Kochlöffel unter und lassen die Suppe nochmal aufkochen, bis sie andickt.

Danach füllen Sie die vegane Käse-Lauch-Tofuhack Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Zur Dekoration können Sie die Suppe am Schluss mit ein paar mit kaltem Wasser abgespülten Frühlingszwiebelröllchen garnieren.

## Käsecrèmesuppe für Papenburg

Menge: 4 Portionen

2 kleine Zwiebeln

40 Gramm Margarine

40 Gramm weißes Mehl

400 Gramm veganen Schmelzkäse nach Cheddar Art (siehe Tipp auf Seite 170)

1 Liter Gemüsebrühe, nicht zu salzig

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, weiß, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

1/2 Teelöffel Muskat

### **Außerdem:**

2-3 Scheiben Weißbrot oder Vollkornbrot

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend fügen Sie das weiße Mehl hinzu, verrühren den Topfinhalt einmal mit einem Kochlöffel und lassen das Mehl etwas anrösten (nicht schwarzwerden lassen!). Dann löschen Sie die Zutaten unter Rühren (damit es keine Klumpen gibt) nach und nach mit der heißen Gemüsebrühe ab, geben den veganen Schmelzkäse (siehe Tipp) mit in die Suppe und lassen den Käseersatz schmelzen. Danach füllen Sie den Topf mit der restlichen Flüssigkeit auf und schmecken die Suppe mit den Gewürzen ab.

Anschließend schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser die Rinde vom Brot ab, schneiden es in Würfel, geben das Brot in eine trockene Pfanne und rösten es bei mittlerer Hitze unter Wenden oder Schwenken etwas an.

Dann geben Sie die Brotwürfel in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle ein und servieren die Suppe Ihren Gästen entweder als Frühstückssuppe oder als Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Sollte die Suppe eventuell zu dünn geworden sein, können Sie sie noch etwas andicken oder eine weitere Portion Schmelzkäse einrühren. Statt der Brotwürfel servieren wir auch gerne Graubrot (halbe Scheiben) im Toaster geröstet.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Käsecrèmesuppe für Papenburg

Veganer Schmelzkäse nach Cheddar Art

Menge: 1 Portion

50 Gramm Möhren

1 1/2 Esslöffel Cashewkerne

150 Milliliter Wasser

1/2 Teelöffel, gestrichen Suppengewürz

75 Milliliter Kokosmilch mit 75 % Kokosanteil

40 Milliliter Kokosöl

1/4 Teelöffel, gestrichen Tafelsalz

3 1/2 Esslöffel Hefeflocken (Edelhefeflocken)

Die Cashews lassen Sie etwa 45 Minuten in Wasser einweichen und danach abtropfen. Die Karotte schälen Sie in der Zeit und schneiden sie in kleine Stücke oder Scheiben. Die Karotte, die Cashewkerne, das Suppengewürz, etwas Salz und das Wasser geben Sie in einen Topf und lassen alles aufkochen. Nach etwa 2 Minuten geben Sie die Kokosmilch zu und lassen das Ganze auf kleiner Flamme weiterkochen, bis die Möhren weich sind.

Zusammen mit dem Kokosöl und den Hefeflocken geben Sie nun alles in einen Mixer. Dann mixen Sie die Zutaten auf höchster Stufe 2-3 Minuten cremig. Es sollten keine Cashewstücke mehr sichtbar sein.

Für Aufläufe können Sie diesen Schmelzkäse als eine Art Käsesauce oder als Brot-Aufstrich zu verwenden. Er hält sich mehrere Tage im Kühlschrank und schmeckt auch für Nichtveganer wie Käse.

## Kastaniensuppe für Pattensen

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kastanien (geschält und gegart - gibt es fertig)  
2 kleine Möhren  
1 Stange Lauch/Porree (nur das weiße)  
40 Gramm Margarine  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskat, frisch gerieben  
125 Milliliter weißen Wein (oder hellen Traubensaft)  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
200 Gramm Schlagfix  
1 Prise Zimt  
1 Bund Schnittlauch, in Röllchen als Garnitur  
etwas Puderzucker

Legen Sie als erstes einige Kastanien für die Garnitur zur Seite und schneiden sie den Rest mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann halbieren Sie den mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch danach mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in Würfel.

Danach zerlassen Sie bitte die Margarine in einem Suppentopf, geben die Kastanien dazu und bestäuben sie mit dem Puderzucker. Anschließend lassen Sie den Puderzucker unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel leicht karamellisieren, geben dann das Gemüse dazu und dünsten es bei mittlerer Hitze mit. Jetzt würzen Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer, der frisch geriebenen Muskatnuss und löschen die Zutaten mit dem Weißwein (oder, wenn Kinder mitessen, mit hellem Traubensaft) ab. Dann lassen Sie den Topfinhalt bei mittlerer bis großer Hitze etwas einkochen .

Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe und dem Schlagfix auf und lassen das Gemüse bei kleiner Hitze in etwa 15 Minuten weich kochen. Danach pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie nochmal mit den Gewürzen ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kastaniensuppe für Pattensen

Außerdem spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch danach mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen. Nun verteilen Sie die Kastaniensuppe mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, bestäuben sie mit Zimt, geben die beiseite gelegten Kastanien als Einlage mit in die Teller/Tassen (am besten halbiert oder gewürfelt) und bestreuen die Suppe mit den Schnittlauchröllchen.

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

## Katsuo-Dashi für Peine

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter Wasser

12 Gramm Konbu (Seetang)

15 Gramm Bonitoflocken (Katsuo)

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Wischen Sie den Konbu kurz einmal mit Küchenpapier ab, geben Sie ihn dann in einen Suppentopf, füllen Sie den Topf danach mit kaltem Wasser auf und lassen Sie den Konbu am besten über Nacht mit aufgelegtem Deckel stehen.

Am nächsten Tag bringen Sie den Topfinhalt bei mittlerer Hitze (ohne Deckel) zum Kochen. Kurz bevor das Wasser aufkocht nehmen Sie den Konbu bitte mit einer Schöpfkelle aus dem Topf, reduzieren dann die Hitze und lassen die Brühe danach nicht mehr aufkochen, da sonst die Brühe leider bitter wird.

Anschließend geben Sie die Bonitoflocken in den Suppentopf und lassen sie etwa 1-2 Minuten lang in der heißen Suppe ziehen.

Falls nötig können Sie die Brühe noch mit einer Schöpfkelle abschäumen und ziehen danach den Topf von der Kochstelle.

Erst wenn sich die Flocken des Bonito unten am Topfboden abgesetzt haben, gießen Sie die Brühe durch ein feines Sieb (oder besser durch ein mit einem Passiertuch ausgelegtes Sieb) und drücken den Satz im Sieb nicht aus, sonst wird die Brühe trüb.

Zum Schluss geben Sie den Konbu in vorgewärmte Suppentassen oder tiefe Teller, gießen ihn mit der Brühe auf und servieren die Katsu Dashi Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Die Brühe hält sie im Kühlschrank abgedeckt etwa 2 Tage.

## Kichererbsen-Mangold-Suppe für Quakenbrück

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Gemüsebrühe  
400 Gramm Kichererbsen aus der Dose  
250 Gramm Mangold  
2 Stangen Staudensellerie  
2 Knoblauchzehen  
1 Stange Lauch/Porree  
1 Schalotte  
2 Esslöffel Rapsöl (zum Braten)  
4 Esslöffel Walnussöl (zum Beträufeln der Suppe)  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Schalotte und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann geben Sie die Kichererbsen in ein grobes Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen über dem Spülbecken gut abtropfen. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, trennen die Blätter im Inneren des Sellerie mit einem großen Küchenmesser und schneiden anschließend die unteren Enden mit dem großen Küchenmesser ab bevor Sie am besten das Weiße und die oberen Enden mit dem Küchenmesser entfernen um einen bitteren Geschmack in der Suppe zu vermeiden.

Nun halbieren Sie den Lauch auch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Dann putzen Sie den frischen Mangold (siehe Tipps). Dafür spülen Sie den Mangold komplett unter fließendem kaltem Wasser ab, lassen das Gemüse in einem großen Sieb gut abtropfen und schneiden dann den Stielansatz (Strunk) mit einem großen Küchenmesser ab. Dann stellen Sie sicher ob sich noch Verunreinigungen an den unteren Stielen befinden (gegebenenfalls nochmal mit kaltem Wasser abspülen). Danach trennen die Stiele mit dem großen Küchenmesser von den Blättern (weil die Stiele härter sind und die Blätter somit schneller gar sind als die Stiele). Nun schneiden Sie die Mangoldstiele mit dem großen Küchenmesser in Streifen und achten dabei darauf das die Streifen sehr schmal sind weil sie zum einen schneller garen und zum anderem sehr faserige Stücke vorweisen die beim Verzehr ziemlich unangenehm sein können wenn die Mangoldstreifen zu dick sind.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kichererbsen-Mangold-Suppe für Quakenbrück

Anschließend halbieren Sie die Blätter bitte mit dem Küchenmesser, schneiden eventuelle kleine Löcher in den Blättern (von Insekten oder Schnecken) mit dem Küchenmesser heraus, legen die Mangoldblätter übereinander und schneiden sie auch in Streifen.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Schalotte darin bei mittlerer Hitze mit dem Knoblauch glasig. Dann geben Sie den Sellerie, die Mangoldstiele und den Lauch mit in den Topf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und schwitzen sie mit an. Danach fügen Sie die Kichererbsen hinzu und füllen den Suppentopf mit der Gemüsebrühe auf bevor Sie die Suppe weiter bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten mit aufgelegtem Deckel köcheln lassen.

Jetzt mixen Sie die Suppe im Suppentopf mit einem Pürierstab grob bis zu gewünschter Konsistenz, sodass noch Kichererbsen ganz bleiben. Danach mischen Sie die Mangoldblätter mit einem Kochlöffel unter und lassen sie einige Minuten in der heißen Suppe ziehen.

Wenn die Mangoldblätter durchgezogen sind schmecken Sie die Suppe bitte mit Tafelsalz und Pfeffer ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und beträufeln die Kichererbsen-Mangold-Suppe mit je 1 Esslöffel Walnussöl.

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

### **Unsere Tipps:**

Mangold bekommen Sie im Handel in unterschiedlichen Qualitätsformen: Manchmal haben Sie Glück und bekommen das Gemüse in super Qualität, manchmal ist er allerdings kaum zu gebrauchen. Das können Sie zum einen daran erkennen wie dunkel der Stielansatz (Strunk) ist (um so dunkler der Stielansatz ist, desto schlechter ist die Qualität) zum anderen sollten Sie aber auch darauf achten das die Stiele keine dunklen Ränder oder trockene Stellen vorweisen. Übrigens sollten auch die Blätter schön grün und nicht leuchten gelb sein und auch kein Lochfraß von Tieren vorweisen oder faulig sein!

Den Mangold können Sie übrigens auch durchaus mit Spinat ersetzen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## **Eine Anregung an Abgeordnete...**

... was die Partei Mensch, Umwelt, Tier ([Tierschutzpartei.de](http://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

### **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

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## **Fortsetzung:**

### **Eine Anregung an Abgeordnete...**

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

#### **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 Schliefenanlagen), Vergabe von Jagdberechtigungen nur an beruflich befugte Personen (zum Beispiel Wildhüter oder Förstern)
- jagdfreie Regionen 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.facebook.com/Partei.Mensch.Umwelt.Tierschutz.LV.Niedersachsen>

<https://twitter.com/TNiedersachsen>

<https://www.instagram.com/parteimenschumwelttierschutz>

[https://www.instagram.com/tierschutzpartei\\_niedersachsen](https://www.instagram.com/tierschutzpartei_niedersachsen)

Extremismus ist immer scheiße, WIR KÄMPFEN FÜR TIERE, Partei Mensch, Umwelt, Tier (Tierschutzpartei.de) - BITTE KÄMPFEN SIE FÜR UNS (UND GEBEN SIE UNS WENIGSTENS EINE CHANCE)!

**Freundliche Grüße** Marcus Petersen – Clausen <https://www.Köche-Nord.de>

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Kichererbsen, getrocknete  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Zwiebel  
1 Pfefferschote, rot oder grün, oder Chilipulver  
1 Spitzpaprikaschote  
2 Fleischtomaten, enthäutet, oder geschälte Tomaten aus der Dose  
3 Esslöffel Tomatenmark  
nach eigenem Belieben Gemüsebrühe (vegan)  
250 Milliliter Orangensaft oder Apfelsaft  
2 Teelöffel Currypulver  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
etwas Tafelsalz  
200 Gramm Nudeln, kleine wie Hörnchen, Gabelspagetti,  
kurze Makkaroni etc. (ohne Ei)  
4 Esslöffel Petersilie zum Bestreuen (getrocknet)

Weichen Sie am Abend vor dem Kochen 200 Gramm getrocknete Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser ein.

Am nächsten Tag gießen Sie die Kichererbsen durch ein Sieb (das nennt man abseihen), geben sie in einen Suppentopf, füllen den Topf mit reichlich frischem Wasser auf und salzen das Wasser dabei etwas. Danach lassen Sie die Kichererbsen einmal aufkochen und schöpfen den sich dabei entwickelt Schaum mit einer Schöpfkelle ab.

Nebenbei ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide getrennt Zutaten in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Pfefferschote der Länge nach mit einem Gemüsemesser, entfernen eventuell die Kerne (wenn Sie die Suppe etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schote lassen) und schneiden die Pfefferschote anschließend in schmale Ringe. Wenn Sie es weniger scharf mögen, nehmen Sie bitte weniger oder lassen die Pfefferschote ganz weg und würzen die Suppe am Ende mit Chilipulver.

Nun halbieren Sie die Spitzpaprikaschote, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel schneiden.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum

Danach schneiden Sie die Tomaten mit einem Gemüsemesser an der Spitze kreuzweise ein, geben die Tomaten in ein Kochtopf mit kochendem Wasser, nehmen sie nach 60 Sekunden mit einer Schaumkelle wieder aus dem Wasser und legen die Tomaten anschließend in eine Schüssel mit kaltem Wasser (so blanchiert man Tomaten). Wenn die Tomaten abgekühlt sind enthäuten Sie sie mit dem Gemüsemesser und schneiden das Fruchtfleisch mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch und der Pfefferschote darin bei Mittler Hitze an. Anschließend geben Sie die Spitzpaprikaschotenwürfel mit in den Topf, verrühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel und schmoren die Paprikaschoten kurz bei großer Hitze mit. Dann ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und rühren das Currypulver und den Kreuzkümmel mit dem Kochlöffel unter. Außerdem geben Sie bitte die Tomatenstücke hinzu, schieben den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und lassen die Suppe nochmals bei großer Hitze unter Rühren mit dem Kochlöffel etwas schmoren.

Nun rühren Sie das Tomatenmark, etwas Kochwasser samt Kichererbsen, etwas Gemüsebrühe und etwa die Hälfte vom Orangen- oder Apfelsaft in die Suppe mit dem Kochlöffel ein, lassen den Topfinhalt erneut aufkochen und kochen die Suppe anschließend bei mittlerer Hitze noch etwa 30 Minuten langsam weiter.

Während die Suppe kocht kochen Sie bitte die Nudeln in einem weiterem Topf in Salzwasser bissfest. Anschließend gießen Sie die Nudeln durch ein Sieb und schrecken sie mit kaltem Wasser ab (damit die Nudeln nicht weiter garen).

Dann füllen Sie die Suppe nach Bedarf mit Gemüsebrühe auf, schmecken sie mit den Gewürzen ab, geben den restlichen Saft hinzu und lassen die Kichererbsensuppe ein letztes Mal bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel aufkochen.

Kurz vor dem Servieren geben Sie die Nudeln zum erwärmen in die Suppe, füllen die Kichererbsensuppe mit den Nudeln dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die Suppe Ihren Gäste zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit getrockneter Petersilie bestreut

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller)

Menge: 3 Portionen

1 Zwiebel  
1 große Süßkartoffel oder 2 kleine  
1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 265 Gramm  
500 Milliliter Wasser  
400 Milliliter Kokosmilch  
1 Zehe Knoblauch  
1 Kopf Brokkoli, frisch  
1 Zentimeter Ingwerwurzel, frische  
1 Teelöffel Kurkuma  
3 Teelöffel Tafelsalz  
2 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Esslöffel Zitronensaft  
2 Teelöffel braunen Zucker  
ein paar Pinienkerne  
2 Esslöffel Olivenöl

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach schälen Sie die Süßkartoffel, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Süßkartoffel mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Anschließend geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab und lassen die Kichererbsen über einem Spülbecken abtropfen.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln darin glasig. Nun geben Sie die Süßkartoffel mit in den Topf, rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel durch und braten die Süßkartoffeln kurz mit. Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit etwa 500 Milliliter kaltem Wasser ab und lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen bevor Sie das Tafelsalz und den Pfeffer dazugeben. Danach reduzieren Sie die Hitze und kochen die Kartoffeln bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel etwa 15 Minuten gar. Danach ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und lassen die Suppe bitte etwas abkühlen.

Während die Suppe abkühlt ziehen Sie bitte den Knoblauch ab, schälen den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden den Knoblauch in Würfel und den Ingwer mit einem Gemüsemesser in Scheiben.

Fortsetzung: Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller)

Nebenbei kochen Sie bitte den Brokkoli in einem weiterem Kochtopf mit Salzwasser bei mittlerer Hitze bissfest.

Anschließend geben Sie die abgetropften Kichererbsen, die Kokosmilch und den Kurkuma in einen Hochleistungsmixer und mixen die Zutaten sehr cremig. Dann geben Sie das cremige Gemisch in den Suppentopf, ziehen den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und erhitzen den Topfinhalt nochmal. Wenn Sie mögen, können Sie die Suppe jetzt noch mit warmen Wasser verdünnen und mit beliebig viel Zitronensaft und braunen Zucker abschmecken.

Jetzt geben Sie die Pinienkerne in eine trockene Pfanne ohne Öl und rösten sie bei mittlerer Hitze an. Dann geben Sie die gerösteten Pinienkerne in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, füllen die heiße Suppe mit einer Schöpfkelle hinein und geben den Brokkoli vorsichtig mit einer Schaumkelle oder einem Esslöffel hinein.

Zum Schluss servieren Sie die Kichererbsensuppe Ihren Gästen bitte entweder als Vorspeise oder als Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Ingwer schälen

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand 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.

## Kirschsuppe mit Zimt für Rinteln

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kirschen, frische  
1 Esslöffel Margarine  
4 Esslöffel Agavendicksaft  
500 Milliliter Kirschsafte, ungesüßt  
3 Nelken  
4 Stangen Zimt  
etwas Butter-Vanille-Aroma (ist vegan!)  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Schuss Süßstoff, flüssiger  
50 Gramm Schlagfix

Zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und geben Sie den Agavendicksaft dazu. Dann lassen Sie den Agavendicksaft leicht karamellisieren, löschen ihn danach mit dem Kirschsafte ab und lösen den Agavenkaramell in dem Sie ihn bei großer Hitze aufkochen lassen. Anschließend geben Sie die Nelken und die Zimtstangen mit in den Suppentopf und lassen die Zutaten etwa 3-4 Minuten kochen.

Nun geben Sie die entsteinten Kirschen dazu und lassen die Suppen nochmal aufkochen. Dann schmecken Sie den Topfinhalt mit dem Vanillearoma, dem Zitronensaft und dem Süßstoff ab und entfernen die Nelken und die Zimtstangen mit einer Schaumkelle.

Nebenbei geben Sie bitte das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen es mit einem Handrührgerät steif. Dann verteilen Sie die Kirschsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und geben je einen Klecks Sahne darauf.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe, Vorspeise oder Dessert.

### **Unser Tipp:**

Sie können diese Suppe kalt oder warm servieren.

## Klare Austernpilzsuppe mit Blätterteighaube für Rodenberg

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Austernpilze, frisch  
etwas Küchenpapier  
2 Schalotten, sehr fein gewürfelt  
2 Esslöffel Margarine  
1 Liter Gemüsebrühe, kräftig  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Worcestersauce (vegane)  
1 Spritzer Zitronensaft  
1/2 Bund Basilikum  
200 Gramm Blätterteig (Tiefkühlware)  
1 Esslöffel weißes Mehl für die Arbeitsfläche

Eiersatz zum Bestreichen:

3 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
20 Milliliter Mineralwasser

Tauen Sie den Blätterteig am besten über Nacht in einer Auflaufform auf.

Am nächsten Tag reiben Sie die Austernpilze mit dem Küchenpapier ab (siehe Tipps), um eventuellen anhaftenden Sand zu lösen. Danach schneiden Sie die Pilze bitte mit einem großen Küchenmesser in schmale Scheiben.

Anschließend ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Schalotten darin glasig. Danach fügen Sie 3/4 der Austernpilze hinzu, braten die Pilze unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an und gießen den Suppentopf anschließend mit der Gemüsebrühe auf. Danach lassen die Suppe etwa 5 Minuten mit Deckel sieden (kochen), reduzieren anschließend die Temperatur und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Pfeffer, Worcestersauce und Zitronensaft ab.

Jetzt spülen Sie die Basilikumblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und geben die Blätter unzerkleinert in die Suppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Klare Austernpilzsuppe mit Blätterteighaube für Rodenberg

Danach rollen Sie den Blätterteig auf einer bemehlten Fläche messerrückendick aus, legen auf feuerfeste Suppentasse 4 Blätterteigkreise, welche etwas größer als die Öffnung sind, markieren die Kreise und schneiden sie mit einem Gemüsemesser aus.

Anschließend gießen Sie die Pilzsuppe durch ein grobes Sieb in einen Litermaß, schmecken die Suppe nochmals mit den Gewürzen ab und würzen sie gegebenenfalls nochmal nach. Außerdem verteilen Sie die restlichen Pilzstreifen auf den Tassen und übergießen sie mit der Brühe.

Danach geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Jetzt bestreichen Sie die Ränder der Suppentassen mit dem verquirlten Ei-Ersatz und setzen die ausgeschnittenen Blätterteigdeckel vorsichtig darauf bevor Sie die Ränder gut andrücken.

Anschließend pinseln Sie mit dem restlichen Ei-Ersatz den Blätterteigdeckel ein, geben die Tassen auf ein Backblech, stellen es auf die mittlere Schiene des auf 200 Grad Celsius vorgeheizten Backofens und backen die Austernpilzsuppe etwa 30 Minuten, bis der Blätterteig schön aufgegangen und goldbraun ist.

Zum Schluss lassen Sie die Tassen etwa 2 Minuten abkühlen und servieren die Suppen dann Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Geben Sie Austernpilze niemals in Wasser, sie würden zu viel Wasser aufnehmen und matschig werden! Stattdessen reiben Sie die Pilze vor der Zubereitung einfach bitte nur leicht mit einem Küchentuch, Küchenpapier oder einem Pinsel ab und verarbeiten sie danach weiter.

## Klare Frühlingsuppe für Ronnenberg

Menge: 4 Portionen

5 mittelgroße Möhren

2 Tassen Erbsen, Tiefkühlware

750 Milliliter Gemüsebrühe

150 Gramm Suppennudeln (zum Beispiel Buchstaben oder Muscheln)

1 Bund Petersilie, gehackt

Schälen Sie die Möhren, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, entfernen Sie die grünen Stielansätze und schneiden Sie die Möhren danach mit einem großen Küchenmesser in in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Suppentopf, geben die Möhren hinein und lassen sie etwa 7 Minuten köcheln. Nach den 7 Minuten geben Sie die Tiefkühl-Erbsen und die Nudeln mit in den Topf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze mit Deckel kochen, bis die Nudeln gar sind.

Zwischendurch spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein bevor Sie die Petersilie mit in den Suppentopf geben und mit einem Kochlöffel unterrühren.

Anschließend füllen Sie die klare Frühlingsuppe bitte mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Wir servieren zu dieser Suppe zum Beispiel Baguette, indisches Naanbrot oder Fladenbrot.

Nach eigenem Belieben können Sie übrigens auch andere Gemüsesorten verwenden. Wenn Ihre Gäste Graupen mögen, können Sie übrigens auch die Nudeln durch diese ersetzen.

## Klare Sauerampfersuppe für Rotenburg (Wümme)

Menge: 4 Portionen

1 Bund Sauerampfer  
2 Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 kleine Möhren  
7 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
50 Milliliter Mineralwasser  
1 Liter Gemüsebrühe  
4 Esslöffel Sojajoghurt  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel und rühren Sie mit einer Gabel das Mineralwasser ein.

Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit dem Geschirrtuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Möhren danach in mundgerechte Stücke. Anschließend erhitzen Sie die Gemüsebrühe in einem Suppentopf und garen die Kartoffeln sowie die Möhren darin etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel.

Während der Topfinhalt kocht spülen Sie die Sauerampferblätter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zerschneiden die Blätter danach mit dem großen Küchenmesser und geben sie mit in den Topf zum mitkochen. Anschließend rühren Sie den Ei-Ersatz mit einem Kochlöffel in die Suppe und würzen die Sauerampfersuppe mit Tafelsalz und Pfeffer.

Nun füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, verteilen 1 Esslöffel Sojajoghurt pro Portion darauf und servieren die klare Sauerampfersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Klare Tomatensuppe für Alfeld

Menge: 4 Portionen

3 mittel-große Zwiebeln, rot  
3 Knoblauchzehen oder 3 Teelöffel Knoblauchpaste  
50 Milliliter Olivenöl  
50 Milliliter Sonnenblumenöl  
1 Kilogramm Cherrytomaten  
2 kleine Dosen Tomaten, geschälte à 425 Milliliter  
1/2 Liter Tomatensaft  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel braunen Zucker  
1 Teelöffel Basilikum, getrocknet  
etwas Petersilie, getrocknet (zur Garnitur)

### **Außerdem:**

2 Nylonstrumpfhosen  
42 Gramm Ei-Ersatz (RUF)  
ein paar Küchentücher  
300 Milliliter Mineralwasser  
etwas Sherry

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Dann spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken, vierteln oder dritteln die Tomaten je nach Größe und entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser.

Anschließend erhitzen Sie beide Speiseöle in einem Suppentopf und dünsten darin die Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig. Danach geben Sie bitte die frischen Tomatenwürfel, die Dosentomaten und den Tomatensaft mit in den Topf, lassen die Zutaten bei großer Hitze einmal aufkochen und würzen sie nebenbei mit Tafelsalz, Pfeffer und etwas braunem Zucker. Basilikum können Sie übrigens nach eigenem Wunsch dazugeben. Dann lassen Sie die Zutaten nochmal aufkochen, reduzieren danach die Hitze und lassen den Topfinhalt etwa 30 Minuten mit einem Deckel zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Anschließend ziehen Sie den Suppentopf nach der Kochzeit von der Kochstelle und lassen die Zutaten etwas abkühlen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Klare Tomatensuppe für Alfeld

Nun verknoten Sie bitte bei einer (natürlich unbenutzten, aber gewaschenen) Nylonstrumpfhose die Beine unterm Po gut und schneiden die Beine selbst ab. Dann spannen Sie das Teil über ein grobes Sieb, füllen die abgekühlte Tomatenmasse langsam ein und lassen sie raus tropfen. Den restlichen Saft drücken Sie bitte durch Zusammenpressen der Strumpfhose vorsichtig in einen zweiten Kochtopf und lassen die Flüssigkeit auf Zimmertemperatur abkühlen.

Nebenbei geben Sie bitte den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und rühren mit einer Gabel das Mineralwasser ein. Danach rühren Sie das Gemisch in die abgekühlte Flüssigkeit im Kochtopf ein.

Anschließend schieben Sie die Flüssigkeit auf die Kochstelle und bringen sie zum Kochen. Dabei müssen Sie bitte ständig mit einem Kochlöffel umrühren damit der Topfinhalt nicht anbrennt! Wenn die Flüssigkeit kocht, reduzieren Sie bitte die Hitze und rühren etwa 2 Minuten weiter. Dann rühren Sie die leicht köchelnde Flüssigkeit für ungefähr 2 weitere Minuten nicht mehr und schöpfen den entstehenden Schaum mit einer Schöpfkelle vorsichtig ab.

Während der 2 Minuten, in denen nicht gerührt werden soll, bereiten Sie die zweite (neue) Nylonstrumpfhose wie oben beschrieben vor und stülpen sie über das Sieb. Danach legen Sie ein paar Küchentücher in 4facher Stärke in die Strumpfhose in das Sieb ein und stellen das Sieb auf einen ausreichend großen Suppentopf bevor Sie die Tomatenflüssigkeit vorsichtig und in Etappen einfüllen.

Vor dem Servieren erhitzen Sie die Tomatensuppe nochmal, lassen sie noch etwas Einreduzieren und schmecken sie - sofern keine Kinder davon abbekommen - mit Sherry ab. Eventuell geben Sie noch eine Einlagen nach eigenem Wunsch und Geschmack in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, füllen die Tomatensuppe danach mit einer Schöpfkelle in die Tassen/Teller und garnieren die Suppen anschließend mit etwas getrockneter Petersilie aus.

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

### **Unsere Tipps:**

Die durch den Ei-Ersatz gebundenen Schwebeteile der Tomaten werden nun durch das Küchentuch und die Feinstrumpfhose ausgesiebt, sodass nur die klare Tomatenconsommé im Topf landet. Natürlich kann man statt Strumpfhose und Papier auch ein Küchenleintuch verwenden (so man eines besitzt).

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Klostertsuppe für Salzgitter

Menge: 6 Portionen

300 Gramm Lauch/Porree  
150 Gramm Möhren  
1 Gemüsezwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
200 Gramm Knollensellerie  
300 Gramm Gerste (Rollgerste)  
300 Gramm veganer Vivera Speck  
2 Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Würfel Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Majoran  
1 Esslöffel Petersilie (getrocknet)  
2 Esslöffel Liebstöckel (Nussstock)  
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Wasser  
2 Esslöffel Rapsöl

Halbieren Sie den Lauch mit einem großen Küchenmesser, spülen Sie ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), schütteln Sie den Lauch kurz trocken, entfernen Sie die Stielansätze und schneiden Sie den Lauch danach in Ringe. Anschließend schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Scheiben. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch an und schneiden beide Zutaten getrennt in Würfel. Außerdem entfernen Sie mit dem großen Küchenmesser die Schale vom Sellerie, spülen den Sellerie dann mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz abtropfen und schneiden den Sellerie danach in Würfel.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten alle vorbereiteten Zutaten zusammen mit dem veganen Speck bei mittlerer Hitze leicht an. Dann gießen Sie den Topf bitte mit so viel Wasser auf, das die Zutaten knapp bedeckt sind, geben die beiden Brühwürfel in den Suppentopf und lassen die Suppe so lange bei mittlerer Hitze leicht köcheln, bis das Gemüse weich ist aber noch etwas Biss hat (damit noch Nährstoffe enthalten sind). Während die Suppe kocht kochen Sie die Rollgerste separat in einem Kochtopf mit Salzwasser. Außerdem schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit dem Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln dann mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Danach geben Sie die Kartoffelwürfel zu der Rollgerste in den Kochtopf und lassen sie zusammen weich kochen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Klostersuppe für Salzgitter

Anschließend würzen Sie die Suppe und die Rollgerste mit Majoran, Petersilie, Liebstöckel/Nussstock, Tafelsalz und Pfeffer. Dann geben Sie die Rollgerste und die Kartoffeln hinzu und mischen beide Zutaten mit dem Kochlöffel unter bevor Sie die Suppe nochmal leicht bei mittlerer Hitze aufkochen lassen.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die vegane Klostersuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Knoblauchsuppe für Sarstedt

Menge: 4 Portionen

20 Zehen Knoblauch, ja ganz recht, so viele

1 Zwiebel

250 Gramm Crème fine

750 Milliliter Gemüsebrühe

2 Esslöffel Rapsöl

2 Esslöffel weißes Mehl

1/2 Teelöffel Muskat

1 Teelöffel Zitronensaft

Ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin an, bis die Zwiebeln glasig werden. Danach bestäuben Sie den Topfinhalt mit dem weißen Mehl, braten es kurz unter Rühren mit einem Kochlöffel goldbraun an und gießen den Topf danach mit der Gemüsebrühe auf. Anschließend rühren Sie die Crème fine mit einem Kochlöffel ein und lassen die Suppe mit Deckel etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Danach pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab, schmecken sie nochmal mit Pfeffer, Muskat und Zitronensaft ab und füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

## Knollenselleriesuppe für Schnackenburg

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Knollensellerie  
2 Äpfel (Boskoop)  
1 Birne  
20 Gramm Margarine  
1 1/4 Liter Gemüsebrühe  
20 Gramm Haselnüsse, gehackt  
nach eigenem Belieben 2 Esslöffel Trüffelöl  
200 Gramm Räuchertofu  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Meersalz  
1/2 Teelöffel Pfeffer, bunter, gemörsert

Entfernen Sie die Schale vom Sellerie mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie den Sellerie danach in gleichgroße Würfel. Dann schälen Sie die Äpfel und die Birne mit einem Sparschäler, entfernen die Kerngehäuse und schneiden beide Zutaten ebenfalls in gleichgroße Würfel.

Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und braten den Sellerie, die Apfelwürfel und Birnenwürfel darin bei starker Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Dann salzen und pfeffern Sie die Zutaten leicht, gießen die Gemüsebrühe hinzu und geben noch die Haselnüsse mit in den Topf bevor Sie die Suppe einmal aufkochen lassen. Anschließend rühren Sie die Suppe nochmal gut mit dem Kochlöffel um und lassen sie etwa 30 Minuten mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze leicht köcheln.

Zwischendurch ziehen Sie bitte die Zwiebel ab, schneiden sie in Würfel, nehmen den Tofu aus der Verpackung und tupfen ihn kurz trocken bevor Sie den Tofu ebenfalls in Würfel schneiden. Außerdem entfernen Sie von den Brotscheiben die Rinde und schneiden die Scheiben ebenfalls in Würfel. Danach geben Sie 2 Esslöffel Olivenöl in eine beschichtete Pfanne und braten erst die Zwiebelwürfel glasig, geben dann den Räuchertofu hinzu und ergänzen den Pfanneninhalt dann mit den Brotwürfeln bevor Sie die Zutaten bei großer Hitze anbraten und danach in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen geben.

Nun pürieren Sie die Suppe noch mit einem Pürierstab, schmecken sie mit den Gewürzen ab und füllen die Knollenselleriesuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Anschließend servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kohlrabi-Lauch-Suppe für Schneverdingen

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel (oder zwei normale Zwiebeln)  
2 Kohlrabi  
2 Stangen Lauch/Porree  
1,5 Liter Gemüsebrühe  
300 Gramm veganer Frischkäse (siehe Tipp auf Seite 192)  
1 Bund Petersilie  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann entfernen Sie die Schale vom Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser und schneiden den Kohlrabi in gleichgroße Würfel. Danach halbieren Sie den Lauch, spülen ihn einmal gründlich mit kaltem Wasser aus, schütteln den Lauch kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden den Lauch in halbe Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel sowie den Lauch darin bei mittlerer Hitze an. Dann löschen Sie die beiden Zutaten mit der Gemüsebrühe ab, geben den Kohlrabi dazu und lassen die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit füllen Sie die Hälfte der Suppe mit einer Schöpfkelle in ein Litermaß oder eine Schüssel, pürieren die abgenommene Suppe mit einem Pürierstab oder Mixer und geben sie wieder in den Suppentopf. Dann fügen Sie bitte noch den Frischkäse (siehe Tipp auf Seite 192) hinzu und lösen ihn in der Suppe auf. Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stielen, hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesser klein und geben sie mit dem Tafelsalz und dem Pfeffer in die Suppe.

Zum Schluss füllen Sie die Kohlrabi-Lauch-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Wir servieren die Suppe gerne mit Mehlklößchen.

Die Menge ergibt etwa 4 Hauptspeisen- oder 5 Vorspeiseportionen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kohlrabi-Lauch-Suppe für Schneverdingen

Veganer Frischkäse 3

Menge: 2 Portionen

2 Packungen Naturtofu

Saft einer 1/2 Zitrone

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

etwas braunen Zucker

etwa 100 Milliliter Rapsöl oder Sojajoghurt

3 Esslöffel Kräuter (Kräuter der Provence)

Geben Sie die Zutaten (außer die Kräuter) in eine Küchenmaschine, oder mixen Sie sie in einer Schüssel mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Dann geben Sie noch das Rapsöl oder den Sojajoghurt hinzu und rühren die Kräuter unter.

**Unser Tipp:**

Sie können auch 1/2 Bund kleingeschnittenen Schnittlauch von Hand unterrühren.

## Kohlrabisuppe mit Kartoffeln für Schöningen

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
2 Kohlrabi  
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Liter Gemüsebrühe  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
2 Teelöffel Kräuter, Tiefkühlware  
1 Bund Petersilie  
1/2 Teelöffel Muskat  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann entfernen Sie die Schale vom Kohlrabi mit einem großen Küchenmesser und schneiden den Kohlrabi in gleichgroße Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden sie danach mit dem großen Küchenmesser ebenfalls in gleichgroße Würfel.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Dann geben Sie die Kohlrabi- sowie Kartoffelwürfel dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie kurz bei großer Hitze mit. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, verschließen den Topf mit einem Topfdeckel und lassen die Suppe zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der angegebenen Kochzeit nehmen Sie einige Esslöffel Gemüse aus der Suppe und stellen sie auf einem kleinem Teller beiseite. Den Rest pürieren Sie bitte im Topf mit einem Pürierstab. Dann spülen Sie die Kräuter mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und geben die Kräuter sowie die pflanzliche Sahne mit in die Suppe. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte nicht mehr kochen und geben das übrige Gemüse wieder in den Topf.

Fortsetzung: Kohlrabisuppe mit Kartoffeln für Schöningen

Außerdem spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blätter von den Stielen, legen einige Blätter beiseite und hacken den Rest mit einem Wiegemesser oder dem großen Küchenmesse fein. Danach rühren Sie die gehackte Petersilie mit dem Kochlöffel unter die Suppe und schmecken sie mit Muskat, Tafelsalz und Pfeffer an.

Zum Schluss geben Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und garnieren sie mit der übrigen Petersilie bevor Sie die Kohlrabisuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

## Kohlsuppe für Schöppenstedt

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Weißkohl  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
1 Knoblauchzehe  
2 Möhren  
3 Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Paar vegane Würstchen  
1 1/4 Liter Gemüsebrühe  
125 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Chilipulver

Ziehen Sie zuerst die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann schälen Sie die Kartoffeln und die Möhren, spülen beide Zutaten kurz mit kaltem Wasser ab, reiben sie mit einem Geschirrtuch trocken, befreien die Möhren vom grünen Stielansatz und schneiden die Kartoffeln sowie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in mundgerechte Stücke. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Danach achteln Sie den Weißkohl, spülen ihn einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Kohl gut abtropfen, entfernen die äußeren Blätter und schneiden den Stielansatz (Strunk) mit einem großen Küchenmesser raus bevor Sie den Kohl auf einer Küchenreibe in eine Schüssel reiben.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf, dünsten erst die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig und geben danach das restliche Gemüse und den Kohl dazu. Nun verrühren Sie die Zutaten im Topf mit einem Kochlöffel und braten sie kurz bei großer Hitze an. Dann löschen Sie den Topfinhalt mit Weißwein (oder hellem Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab, gießen einen Liter Gemüsebrühe dazu und reduzieren die Hitze sobald die Suppe kocht auf die kleinste Stufe. Anschließend geben Sie den Kümmel mit in den Suppentopf und schließen den Topf mit dem Topfdeckel. Danach lassen Sie die Suppe etwa 30 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze leicht köcheln und geben während der Kochzeit bei Bedarf nach und nach die restliche Gemüsebrühe hinzu.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Fortsetzung: Kohlsuppe für Schöppenstedt

Nebenbei spülen Sie bitte die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen dann die Blättchen von den Stängeln und hacken sie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein. Nach der Garzeit ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und streuen die gehackte Petersilie in die Suppe. Nach eigenem Belieben können Sie die Kohlsuppe jetzt mit Tafelsalz, Pfeffer und Chili würzen und die in Scheiben geschnittenen veganen Würstchen dazugeben. Danach schließen Sie den Topf nochmal mit dem Topfdeckel und lassen sie noch ein paar Minuten auf kleiner Hitze ziehen.

Zum Schluss füllen Sie die Kohlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Kokos-Gemüse-Suppe mit Erdnüssen für Schortens

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Kürbis, Hokkaido (alternativ: Möhren)  
1 mittelgroße Paprikaschoten, rot  
1 mittelgroße Zucchini, (etwa 210 Gramm)  
200 Gramm Champignons, braune  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Esslöffel Rapsöl, zum Anbraten  
1 Bund Frühlingszwiebeln, (alternativ: 1 mittelgroße Zwiebel)  
1 Zehe Knoblauch  
1 Teelöffel gehäuft Ingwerpulver  
1 Teelöffel, gehäuft Curry  
1 Teelöffel, gehäuft Kurkuma  
1 Esslöffel Sojasauce  
1 Teelöffel Sesamöl  
1 Stängel Zitronengras  
nach eigenem Belieben Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
400 Milliliter Kokosmilch  
500 Milliliter Gemüsebrühe, (möglichst hefefrei und vegan)  
2 Esslöffel Mungobohnenkeimlinge  
4 Esslöffel Erdnüsse

Hacken Sie als erstes die Erdnüsse mit einem großen Küchenmesser grob klein. Dann halbieren Sie den Kürbis, entfernen die Kerne mit einem Esslöffel und schneiden die Schale mit dem großen Küchenmesser vom Fruchtfleisch bevor Sie das Fruchtfleisch in grobe Stücke zerteilen. Anschließend spülen Sie die Zucchini mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden die Enden der Zucchini mit dem großen Küchenmesser ab bevor Sie die Zucchini vierteln und in Würfel schneiden.

Nun spülen Sie die Frühlingszwiebeln auch mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe. Danach ziehen Sie den Knoblauch bitte ab und schneiden ihn in feine Würfel. Dann schlagen Sie ein oder zwei mal mit einer Pfanne auf das Zitronengras und schneiden es danach mit dem großen Küchenmesser etwas kleiner (grob). Danach putzen Sie bitte die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Scheiben.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kokos-Gemüse-Suppe mit Erdnüssen für Schortens

Anschließend erhitzen Sie in einem großen Suppentopf 2 Esslöffel Rapsöl und braten den Kürbis darin bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Danach geben Sie die Frühlingszwiebelringe sowie den Knoblauch, das restliche Gemüse, das Zitronengras, den Ingwer, den Kurkuma das Curry und die Pilze hinzu und lassen die Zutaten unter Rühren mit dem Kochlöffel kurz mit andünsten.

Wenn die Zutaten beginnen etwas Farbe zu bekommen (nicht braun werden lassen) löschen Sie sie bitte mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab und lassen den Topfinhalt kurz bei großer Hitze aufkochen. Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Suppe bei kleiner Hitze etwas vor sich hin köcheln. Anschließend schmecken Sie die Kokos-Gemüse-Suppe mit Sesamöl und Sojasauce ab und geben, falls gewünscht, außerdem etwas Meersalz und Pfeffer frisch aus der Mühle hinzu.

Wenn der Kürbis langsam zerfällt, die Suppe schön sämig macht (\*) und das restliche Gemüse gar aber noch knackig ist (damit noch Nährstoffe enthalten sind), geben Sie bitte die Mongobohnenkeimlinge hinzu und ziehen die Suppe danach von der Kochstelle. Außerdem entfernen Sie den Zitronengrasstiel mit einer Schaumkelle, gießend die Kokos-Gemüse-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und bestreuen die Suppe pro Portion mit 1 Esslöffel Erdnüssen.

Zu Schluss servieren Sie die Suppe bitte Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Wir servieren zu dieser Suppe gerne indisches Naanbrot oder Chapatis.

### **Weitere 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.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Kürbissuppe mit Schuss für Stude

Menge: 4 Portionen

1 Kürbis Hokkaido etwa 1,2 Kilogramm  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
175 Gramm Veganer Käse Blauschimmel Art (siehe Tipp auf den Seite 200-201)  
3 Esslöffel Margarine  
2 Esslöffel Rapsöl  
2 Teelöffel Fenchelsamen  
1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)  
4 Knoblauchzehen  
200 Milliliter Wermut (Martini)  
etwas Tafelsalz  
reichlich Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Handvoll Kürbiskerne, geschält  
etwas Kürbiskernöl

### **Außerdem:**

einige Maronen (Esskastanien)  
1 Bund Petersilie

Diese Suppe ist als Hauptgericht gedacht - wenn Sie sie als Vorsuppe zubereiteten, kommen Sie mit einer viel geringeren Menge aus - auch würden wir die Konsistenz dann etwas flüssiger machen.

Spülen Sie den Kürbis gründlich mit kaltem Wasser ab (die Schale können Sie mit verwenden), zerteilen Sie ihn mit einem großen Küchenmesser und entfernen Sie die Kerne des Kürbis mit einem Esslöffel bevor Sie das Fruchtfleisch in etwa 2 Zentimeter große Stücke schneiden. Dann ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Danach hacken Sie die Fenchelsamen mit dem großen Küchenmesser sehr fein, schneiden 2/3 des veganen Blauschimmelkäses in grobe Stücke und legen das restliche Drittel für die Dekoration beiseite.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch darin glasig. Danach geben Sie die fein gehackten Fenchelsamen dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie bei mittlerer Hitze noch etwas an. Nun fügen Sie die Kürbiswürfel hinzu und dünsten den Topfinhalt noch etwa 5 Minuten mit bevor Sie ihn mit dem Martini ablöschen und diesen vollständig einkochen lassen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kürbissuppe mit Schuss für Stade

Danach gießen Sie die Gemüsebrühe mit in den Suppentopf und lassen die Zutaten etwa 25-30 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze weich kochen. Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab (oder im Mixer) und geben dabei die veganen Käsewürfel dazu die Sie dann mit pürieren. Anschließend schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und reichlich Pfeffer ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, dekorieren sie mit den Kürbiskernen, dem in kleine Stückchen geschnittenen restlichen veganem Blauschimmelkäse und geben noch 1-2 Esslöffel von dem Kürbiskernöl auf die Suppe bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

**Hinweis:**

Wenn Sie möchten, können Sie noch in Scheiben geschnittene Maronen und mit kaltem Wasser abgespülte Petersilienblättchen auf die Suppe geben.

**Unser Tipp:**

Veganer Käse Blauschimmel Art

Menge: 4 Portionen

375 Gramm Cashewkerne

2 Esslöffel Kokosöl raffiniert

5 Esslöffel Wasser gefiltert

375 Milligramm Lactobacillus acidophilus

250 Milligramm Penicillium roqueforti alternativ 12 Tropfen bei flüssigem

Penicillium roqueforti

etwas Tafelsalz

**Außerdem:**

etwas Frischhaltefolie

etwas Backpapier

Die Cashews weichen Sie mindestens 5 Stunden in gefiltertem Wasser ein.

Dann lassen Sie die Cashewkerne abtropfen und geben sie in eine große Glasschale. Danach bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen und gießen es direkt über die Cashewkerne. Das lassen Sie nun etwa 12 Minuten mit der Folie abgedeckt ruhen und gießen die Cashewkerne dann wieder ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kürbissuppe mit Schuss für Stade

Dies soll dabei helfen, mögliche Bakterien abzutöten.

Anschließend geben Sie die Cashewkerne in einen Mixer oder eine Küchenmaschine. Das Kokosöl und die 5 Esslöffel gefiltertes Wasser fügen Sie bitte hinzu. Dann mixen Sie alles auf hoher Geschwindigkeit und schaben von Zeit zu Zeit die Masse von den Seiten. Dieser Schritt kann je nach Mixer etwa 10-12 Minuten dauern. Am Ende soll die Mischung dickflüssig, aber nicht klumpig sein.

Geben Sie nun die *Lactobacillus acidophilus* und den *Penicillium roqueforti* ebenfalls in den Mixer und mixen das Ganze weitere 10 bis 15 Sekunden. Bei Bedarf können Sie nach und nach einen Esslöffel Wasser zugeben, bis die Masse glatt wird. Bitte fügen Sie nur so viel wie nötig hinzu.

Dann geben Sie das Ganze in eine saubere Schüssel, decken alles mit Frischhaltefolie ab und lassen es einen Tag bei Raumtemperatur fermentieren.

Am nächsten Tag stellen Sie die Schüssel für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank, um die Verarbeitung des Käses zu erleichtern.

Nun stellen Sie kleine Springförmchen mit etwa 7,5 Zentimeter Durchmesser auf eine ebene Platte (zum Beispiel ein Backblech).

Den Boden und die Wände der Springform kleiden Sie bitte mit Backpapier aus, damit die Mischung das Metall nicht berührt. Dazu können Sie auch Folie verwenden.

Die Cashewcreme füllen Sie in die Förmchen und drücken sie mit dem Backpapier oder der Frischhaltefolie nach unten, damit sie nicht an den Händen kleben bleibt.

Dann decken Sie jede Form mit einer Schüssel oder einem Plastikbehälter ab. Dieser Schritt ist wichtig, um den Käse feucht zu halten und ermöglicht außerdem ein gutes Schimmelwachstum.

Zum Schluss stellen Sie den veganen Blauschimmelkäse in den Kühlschrank.

Fortsetzung: Kürbissuppe mit Schuss für Stade

**Reifungsprozess:**

Nach etwa 2 Tagen streuen Sie das Tafelsalz über den Käse und reiben ihn mit sauberen Händen leicht ein. Die Käsestücke drehen Sie mit einem kleinen Teller vorsichtig um und entfernen dann die Springform. Die andere Seite und die Ränder jedes Käses reiben Sie bitte ebenfalls vorsichtig mit Salz ein. Die Käsestücke drehen Sie dann jeden Tag um. Dabei müssen Sie immer saubere Hände haben oder mit einer Plastikfolie arbeiten.

Der erste Schimmel zeigt sich nach insgesamt 7 Tagen.

Nach etwa 2 Wochen schneiden Sie den veganen Blauschimmelkäse in Würfel und geben ihn in eine saubere Schüssel.

Die Springförmchen kleiden Sie nun wieder mit Backpapier aus und geben die Käsestückchen hinein. Dann bringen Sie alles in Form, ohne den veganen Käse zu stark zu drücken. Durch diesen Schritt entstehen die Löcher im Käse. Der Schimmelpilz muss Luftkontakt haben, um wachsen zu können. Den veganen Käse können Sie direkt nach dem Formen aus den Springformen nehmen.

Den veganen Käse legen Sie jetzt auf das Backblech, decken ihn mit einer Kunststoffbox ab und stellen ihn in den Kühlschrank. Die Käsestücke drehen Sie noch 3 Wochen lang täglich um, dabei müssen Sie immer mit sauberen Händen oder Handschuhen arbeiten. Nach insgesamt 5 Wochen sind die Innen- und Außenseite des veganen Käses mit blauem Schimmel bedeckt. Er ist nun fertig gereift.

**Weiterer Tipp:**

Im Kühlschrank hält sich der vegane Blauschimmelkäse mindestens 2 Monate lang und wird sowohl fester als auch aromatischer.

## Kürbissuppe mit Schwarzkümmel für Stadthagen

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Kürbis  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1 Stange Lauch/Porree, in Ringe geschnitten  
2 kleine Möhren  
1 Sellerie, nur ein kleiner Teil davon oder ein Sellerieblatt  
2 Kartoffeln (mehlig kochend)  
100 Gramm Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Dill  
1 Teelöffel Schwarzkümmel

Halbieren Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, entfernen Sie die Kerne mit einem Esslöffel, schälen Sie die Schale des Kürbis mit dem großen Küchenmesser und schneiden Sie das Fruchtfleisch danach in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab, schneiden sie in feine Würfel und halbieren den Lauch bevor Sie ihn mit kaltem Wasser ausspülen (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) entfernen die Stielansätze des Lauch mit dem großen Küchenmesser und schneiden den Lauch in Streifen. Danach schneiden Sie die Schale des Sellerie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser ab, spülen den Sellerie kurz mit kaltem Wasser ab, lassen ihn gut abtropfen und schneiden den Sellerie danach in gleichgroße Würfel. Außerdem schälen Sie bitte die Möhren, spülen sie ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren vom grünen Stielansatz und raspeln die Möhren auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Anschließend schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem Geschirrtuch trocken und raspeln sie ebenfalls mit der Küchenreibe in die Schüssel.

Danach spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, zupfen die spitzen Stielen und schneiden die Dillspitzen mit dem großen Küchenmesser eventuell etwas kleiner.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten erst die Zwiebelwürfel, danach den Lauch und die Möhren an. Danach geben Sie den Kürbis mit in den Topf, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und dünsten sie nochmal kurze Zeit an. Anschließend fügen Sie die Kartoffeln hinzu, würzen den Topfinhalt mit Pfeffer und Tafelsalz, verrühren alles nochmal mit einem Kochlöffel und gießen den Suppentopf mit Wasser oder der Gemüsebrühe auf bevor Sie die Suppe etwa 10 Minuten mit Deckel auf mittlerer Hitze kochen lassen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Kürbissuppe mit Schwarzkümmel für Stadthagen

Nebenbei geben Sie das Schlagfix bitte in eine Schale und schlagen es mit einem Rührgerät etwas an. Dann rühren Sie nach der Kochzeit den frischen Dill und das Schlagfix mit dem Kochlöffel unter die Suppe und lassen sie nochmal etwas warm werden bevor Sie sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen füllen und mit Schwarzkümmel bestreuen. Zum Schluss servieren Sie die Kürbissuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Anmerkung:** Bischofmütze gehört wie Hokkaido zu den besten Kürbissorten

## Kurkuma-Pfeffersuppe für Stadtoldendorf

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Linsen, rot, geschält,  
2 Esslöffel Senfkörner  
1 Esslöffel Koriander  
1/2 Esslöffel Pfefferkörner, schwarz  
1/2 Esslöffel Kreuzkümmel  
2 Chilischoten, rot, getrocknet, zerbröselt  
1 Peperoni, grün  
2 Esslöffel Rapsöl  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
2 kleine Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
1/2 Esslöffel Kurkuma, gemahlen  
1/2 Zitrone, den Saft davon  
etwas Tafelsalz  
1 Liter Wasser

Füllen Sie erst die Linsen in ein grobes Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen danach über dem Spülbecken gut abtropfen. Anschließend ziehen sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten getrennt in feine Würfel. Dann halbieren Sie die Peperoni, spülen sie mit kaltem Wasser aus um die Kerne eventuell zu entfernen (Sie können die Kerne auch in den Schoten lassen wenn Sie es etwas schärfer mögen) und schneiden die Peperoni mit einem großen Küchenmesser in halbe Ringe.

Nun geben Sie 2 Esslöffel Senf-, Koriander-, Pfefferkörner und den Kreuzkümmel in einen Mörser und zerstoßen sie die Zutaten grob. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebel sowie den Knoblauch darin glasig an. Danach fügen Sie die zerstoßenen Gewürze, die in der Hand zerdrückten Lorbeerblätter, die Brösel der Chilischoten und den Kurkuma hinzu und rösten die Zutaten im Suppentopf unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Linsen mit in den Topf und braten sie ebenfalls unter Rühren an. Anschließend löschen Sie die Zutaten mit 1 Liter Wasser ab, lassen sie aufkochen und kochen die Linsen in etwa 6 Minuten weich.

## Fortsetzung: Kurkuma-Pfeffersuppe für Stadtoldendorf

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Suppentopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz. Dann schieben Sie den Suppentopf wieder auf die Kochstelle und erhitzen die Suppe nochmals bevor Sie sie mit Tafelsalz und Zitronensaft pikant abschmecken. Nebenbei rösten Sie bitte die restlichen Senfkörner in einer trockenen Pfanne ohne Fett an. Anschließend geben Sie die angerösteten Senfkörner in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle ein, dekorieren sie mit der gehackten Peperoni und servieren die Suppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Lauch-Tomaten-Cremesuppe für Schüttorf

Menge: 3 Portionen

1 Stange Lauch  
500 Milliliter Tomaten, passierte  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Stiele Rosmarin  
½ Stück Ingwer, walnussgroß  
1 Knoblauchzehe  
½ Chilischote, rot  
2 Esslöffel Tomatenmark  
250 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz, etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Prise braunen Zucker  
75 Milliliter Crème fine

Halbieren Sie den Lauch, spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien Sie den Lauch danach von den Stielansätzen und schneiden Sie ihn dann mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe. Anschließend legen Sie bitte ein paar Lauchringe zum Garnieren beiseite. Dann spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen danach die Nadeln von den Stielen bevor Sie sie mit dem großen Küchenmesser fein hacken. Außerdem schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipps) und den Knoblauch, schneiden den Ingwer in Scheiben und den Knoblauch in feine Würfel. Danach schneiden Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser der Länge nach auf, spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus um die Kerne zu entfernen (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten drin lassen). Nun schneiden Sie auch noch den Chili mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Anschließend erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten den Lauch, den Chili, den Ingwer, den Knoblauch sowie den Rosmarin darin bei mittlerer Hitze an. Danach schieben Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel an den Topfrand und geben das Tomatenmark in die Mitte des Topfes wo Sie es bitte etwas anrösten um Röststoffe zu bilden (das heißt tomatisieren). Danach löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und fügen anschließend das Tomatenpüree hinzu bevor Sie die Zutaten mit dem Kochlöffel verrühren und etwa 5 Minuten bei großer Hitze köcheln lassen. Nach den 5 Minuten schmecken Sie die Suppe bitte mit Pfeffer, Tafelsalz und braunem Zucker ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Lauch-Tomaten-Cremesuppe für Schüttorf

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und garnieren jede Tasse / jeden Teller einen Klecks Crèmfine und ein paar Lauchringen bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise servieren.

### **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 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.

## Lauch-Kartoffel-Käse-Suppe für Sulingen

Menge: 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel (oder zwei normale Zwiebeln)  
2 Möhren  
4 Stangen Lauch/Porree  
6 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 Handvoll Cashewnüsse  
10 Esslöffel Hefeflocken  
4 Teelöffel Kurkuma  
2 Esslöffel Gemüsebrühe  
1/2 Teelöffel Muskat  
2 Esslöffel Speiseöl  
eventuell Senf (mittelscharf)

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in feine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren vom grünen Stielansatz und schneiden die Möhren mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Scheiben. Danach halbieren Sie die Lauchstangen, spülen sie einmal gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde), befreien den Lauch danach von den Stielansätzen und schneiden den Lauch anschließend in halbe Ringe. Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie auch einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden sie in gleichgroße Würfel, Nun mahlen sie noch die Cashewnüsse im Mixer fein (oder weichen sie vorher in einer Schüssel mit kaltem Wasser ein, gießen die Cashewnüsse danach durch ein Sieb und pürieren die Cashewnüsse dann mit einem Pürierstab und etwas frischem Wasser). Anschließend vermischen Sie die Cashewnüsse mit etwa 750 Milliliter Wasser und geben die entstandene Cashewsahne über das Gemüse.

Danach geben Sie die Gewürze hinzu und lassen die Suppe etwa 10 Minuten bei großer Hitze köcheln, bis die Kartoffeln gar sind. Nach Vorliebe können Sie die vegane Lauch-Kartoffel-Käse-Suppe jetzt weiter abschmecken (zum Beispiel mit etwas Senf, für noch "käsigeren" Geschmack) und eventuell noch etwas Wasser hinzufügen.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Limetten-Kokos-Suppe für Syke

Menge: 4 Portionen

1 Stange Zimt  
6 Gewürznelken  
6 Kapseln Kardamom  
2 Zwiebeln, fein gehackte  
2 mittelgroße Kartoffeln, klein gewürfelte (mehlig kochend)  
2 Esslöffel Margarine  
1/2 Teelöffel Kurkuma  
1 Liter Gemüsebrühe  
400 Milliliter Kokosmilch  
2 Limetten  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
nach eigenem Belieben Koriandergrün, frisches

Zerstoßen Sie die Zimtstange mit den Kardamomkapseln und den Gewürznelken grob in einem Mörser und füllen Sie die zermörserten Gewürze in ein Teeei.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in in feine Würfel. Außerdem schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel.

Anschließend zerlassen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebeln darin glasig und geben danach die Kartoffelwürfel dazu. Nun bestäuben Sie die Zutaten mit dem Kurkuma, verrühren sie einmal mit einem Kochlöffel und braten den Topfinhalt noch kurz bei mittlerer bis großer Hitze an. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ab und hängen das Teeei in den Topf bevor Sie die Suppe mit einem Deckel zudecken und etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Während der Kochzeit spülen Sie die Limetten mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden ein Stück der Schale mit einem Gemüsemesser ab. Danach schneiden Sie das Stück der Schale mit einem großen Küchenmesser ganz fein und legen es erst einmal zur Seite.

Fortsetzung: Limetten-Kokos-Suppe für Syke

Danach pressen Sie die Limetten über einem feinen Sieb aus (über einem Sieb damit keine Kerne im Saft sind) und nehmen das Teeei aus dem Topf heraus. Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Stabmixer bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit dem Limettensaft, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, garnieren sie mit ein paar frischem Koriandergrün und der Limettenschale und servieren die Suppen Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Limettensuppe mit frischem Räuchertofu für Twistringen

Menge: 4 Portionen

800 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Limetten  
800 Gramm Räuchertofu  
6 Knoblauchzehen  
1 Teelöffel Chilipulver  
1 Teelöffel Pfeffer, frisch gemahlen  
2 Bund Kerbel  
2 Esslöffel Rapsöl  
330 Milliliter Kokosmilch  
16 Cherrytomaten  
2 Pakete WanTan  
2 Dosen Strohpilze  
300 Gramm Bambussprossen  
etwas von einer Gewürzmischung

Ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden Sie ihn mit einem großen Küchenmesser in feine Würfel. Anschließend nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Räuchertofu danach mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und dünsten die Knoblauchwürfel darin glasig. Dann pfeffern Sie den Knoblauch, geben den Tofu hinzu braten ihn unter vorsichtigem Rühren ebenfalls etwas an. Danach ziehen Sie den Topf von der Kochstelle, spülen den Bambus mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Bambus mit dem großen Küchenmesser in feine, streichholzlange Streifen bevor Sie den Suppentopf wieder auf die Kochstelle schieben und den Bambus hineingeben. Außerdem geben Sie das Würzmittel (chinesisch oder italienisch) bitte mit in den Topf, übergießen die Zutaten mit dem Saft einer Limette und fügen die Kokosmilch (Coconut-Extrakt) hinzu. Danach verrühren Sie den Topfinhalt vorsichtig mit einem Kochlöffel, würzen ihn mit einer Prise Chili und gießen den Topf schließlich die Gemüsebrühe auf bevor Sie die Suppe aufkochen lassen.

Nebenbei spülen Sie die Cocktailtomaten mit kaltem Wasser ab und geben die Tomaten dann ganz in die heiße Suppe. Außerdem spülen Sie den Kerbel mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und geben die geputzten Wurzeln mit in den Suppentopf wo Sie sie mitziehen lassen. Anschließend lassen Sie die Flüssigkeit bei großer Hitze etwas einreduzieren und fischen danach die Tomatenhaut mit einer Schaumkelle heraus.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Limettensuppe mit frischem Räuchertofu für Twistringen

Danach bereiten Sie die geviertelten Strohpilze und die Watans nach Herstellerangaben separat zu und geben sie dann mit in die Suppe. Nun schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die Limettensuppe Ihren Gästen mit Kerbel bestreut zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Alternativ können die Gemüsezutaten je nach Vorlieben ausgetauscht oder auch weggelassen werden. Entscheidend für den aparten Geschmack sind die Limette, die Tomaten und die Kokoscreme.

## Linsen-Kokos-Currysuppe für Celle

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Möhren (Bundmöhren), mit Grün

1 Knoblauchzehen

30 Gramm Ingwer

3 Lauchzwiebeln

2 Esslöffel Sesamöl

200 Gramm Linsen, rote

600 Milliliter Gemüsebrühe

400 Milliliter Kokosmilch

1 Esslöffel Currypaste, rote, vegan

etwas Sojajoghurt (Joghurtalternative)

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Befreien Sie die Möhren vom Möhrengrün, spülen Sie das Grün mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie es kurz trocken und schneiden Sie die Blättern von etwa 3 Stängel vom Möhrengrün mit einem großen Küchenmesser klein. Dann wickeln Sie den Rest vom Möhrengrün in ein feuchtes Küchenpapier, lagern es eventuell im Kühlschrank und verwenden es anderweitig (zum Beispiel für Möhrengrün-Pesto).

Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab und schneiden die Möhren mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und hacken ihn in feine Würfel. Außerdem schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp), halbieren den Lauch, spülen ihn mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen versteckt sich manchmal etwas Erde) und schneiden die Lauchzwiebeln dann mit dem großen Küchenmesser in feine Ringe.

Fortsetzung: Linsen-Kokos-Currysuppe für Celle

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Sesamöl in einem Suppentopf und braten die Möhren, die Lauchzwiebeln, den Ingwer, den Knoblauch an und geben danach die Linsen hinzu. Anschließend gießen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch auf und rühren die Currypaste mit einem Kochlöffel ein. Jetzt lassen Sie die Suppe etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel köcheln. Nach der Kochzeit verteilen Sie die Linsen-Kokos-Currysuppe mit einer Schöpfkelle auf tiefe Teller oder in Suppentassen, geben einen Klecks Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt) darauf und bestreuen die Suppen zur Garnitur mit dem Möhrengrün.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe 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 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.

## Linsensuppe für Langelsheim

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Linsen, braun, getrocknet  
150 Gramm Wasser  
2 mittel-große Kartoffeln (festkochend)

Für die Brühe:

1 Fleischtomate, vollreif  
2 kleine Möhren  
3 Peperoni, rot, lang, mittelscharf  
2 Esslöffel Schnittsellerie, frisch oder Tiefkühlware  
1 mittelgroße Gemüsezwiebel  
3 kleine Knoblauchzehen, frisch  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
300 Gramm Tomatensaft  
2 Esslöffel Rotweinessig, mild  
10 Gramm Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, schwarzer, frisch aus der Mühle

Gewürze:

1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
4 Lorbeerblätter (in der Hand zerdrückt)  
1 Prise Fenchelsamen  
1 Esslöffel Oregano, gerebelt  
1 Teelöffel Salbei, getrocknet  
1 Teelöffel Pimentpulver  
2 Zimtstangen, etwa 4 Zentimeter  
1 Sternanis, ganz

**Außerdem:**

Tabasco zum Nachschärfen

**Zum Garnieren:**

nach eigenem Belieben Peperoni, rot, in kleinen Würfelchen, frisch oder Tiefkühlware

nach eigenem Belieben Schnittsellerieblätter

nach eigenem Belieben Blüten und Blätter

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Fortsetzung: Linsensuppe für Langelshelm

Geben Sie die braunen Linsen in ein feines Sieb und spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab bis das Spülwasser klar bleibt. Dann geben Sie die Linsen in eine Schüssel und lassen sie mit frischem Wasser über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag gießen Sie die Linsen bitte wieder durch ein feines Sieb und lassen sie gut abtropfen.

Nun spülen Sie für die Brühe die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten, entfernen mit einem Gemüsemesser die grünen Stielansätze und vierteln die Tomaten mit einem großen Küchenmesser. Danach entfernen Sie die Kerne der Tomaten mit dem großen Küchenmesser und schneiden das Fruchtfleisch in Würfel.

Nun schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, befreien die Möhren von den grünen Stielansätzen und schneiden sie quer in etwa 3 Millimeter dicke Scheiben (oder hobeln sie quer auf einer Küchenreibe in Scheiben). Danach halbieren Sie die roten Peperoni mit einem Gemüsemesser, spülen sie eventuell mit kaltem Wasser aus um die Kerne zu entfernen (wenn Sie es schärfer mögen können Sie die Kerne auch in den Schoten lassen) und schneiden die Hälften quer in etwa 1 Zentimeter breite Stücke. Dann spülen Sie den frischen Schnittsellerie mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die makellosen Blätter ab. Danach zerkleinern Sie den Schnittlauch bitte, legen 2 Esslöffel zum Garnieren beiseite und frieren den Rest im Gefrierfach tief. Die blatt- und makellosen Stiele schneiden Sie bitte quer in etwa 3 Millimeter breite Röllchen und entnehmen die entsprechende Menge. Nicht verbrauchte Stängel frieren Sie bitte auch als Röllchen im Gefrierfach tief.

Nun wiegen Sie die Tiefkühlware ab und lassen sie auftauen lassen.

Anschließend ziehen Sie die Gemüsezwiebel und die Knoblauchzehen ab und schneiden beide Zutaten in grobe Stücke. Dann erhitzen Sie in einer beschichteten Pfanne 2 Esslöffel Sonnenblumenöl und rösten die Zwiebelwürfel sowie den Knoblauch darin hellbraun an. Danach löschen sie den Pfanneninhalt mit dem Tomatensaft ab, geben den Rotweinessig, die Gemüsebrühe und alle restlichen Zutaten für die Brühe hinzu und lassen sie etwa 10 Minuten mit Deckel einköcheln. Nach den 10 Minuten ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Zutaten etwas abkühlen. Anschließend pürieren Sie den Pfanneninhalt im Blender auf höchster Stufe etwa 1 Minute fein, geben das Püree in einen 2-Liter Suppentopf, fügen die Linsen mit ihrem Einweichwasser und allen Gewürzen hinzu und lassen die Zutaten etwa 35 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, können Sie sie mit etwas Wasser verdünnen.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Fortsetzung; Linsensuppe für Langelsheim

Während die Suppe kocht schälen Sie bitte die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden sie dann in walnussgroße Stücke. 15 Minuten vor Ende der Kochzeit der Suppe geben Sie die Kartoffelwürfel bitte mit in den Suppentopf und schmecken die Suppe außerdem mit Tafelsalz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Rotweinessig ab. Nach Bedarf können Sie die Suppe außerdem mit Tabasco nachwürzen. Jetzt entfernen Sie die Zimtstangen und den Sternanis mit einer Schaumkelle (die Lorbeerblätter sollten Sie ja zerdrücken und sind deshalb schwer aus der Suppe zu bekommen). Dann spülen Sie zum Garnieren eine rote Peperoni mit kaltem Wasser ab, halbieren sie längs und entkernen die Peperoni bevor Sie sie in kleine Würfel schneiden.

Zum Schluss verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, garnieren sie mit den Peperoniwürfeln aus und servieren die Suppe Ihren Gästen mit etwas warmem Brot zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Linsensuppe mit Auberginen für Uslar

Menge: 4 Portionen

120 Gramm Linsen, kleine schwarze, zum Beispiel Beluga  
100 Gemüsezwiebeln  
600 Gramm Auberginen  
3 Zehen Knoblauch  
200 Gramm Fleischtomaten  
2 Esslöffel Rapsöl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz  
1 Teelöffel Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Kreuzkümmel  
1 Esslöffel Zitronensaft  
6 Esslöffel Petersilie (getrocknet)

Geben Sie die Linsen in ein grobes Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Linsen über dem Spülbecken abtropfen. Danach geben Sie die Linsen in einen Suppentopf, gießen sie mit 300 Milliliter frischem Wasser auf und lassen den Topfinhalt aufkochen. Anschließend legen Sie einen Deckel auf den Topf und garen die Linsen bei mittlerer Hitze etwa 30-40 Minuten fast fertig.

Währenddessen ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem ziehen Sie bitte den Knoblauch ab und schneiden ihn ebenfalls in feine Würfel. Dann spülen Sie die Auberginen und die Tomaten mit kaltem Wasser ab und reiben beide Zutaten kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken. Danach entfernen Sie die Enden der Auberginen mit einem großen Küchenmesser und schneiden die Auberginen in 1 Zentimeter dicke Würfel. Anschließend halbieren Sie die Tomaten, entfernen die grünen Stielansätze und schneiden die Tomaten ebenfalls in 1 Zentimeter große Würfel. Danach erhitzen Sie jeweils 2 Esslöffel Rapsöl in einer beschichteten Pfanne und braten in mehreren Portionen beide Zutaten rundherum an. Anschließend geben Sie den gewürfelten Knoblauch mit in die Pfannen und verrühren die Zutaten mit einem Holzlöffel.

Fortsetzung: Linsensuppe mit Auberginen für Uslar

Nun geben Sie das angebratene Gemüse zu den Linsen in den Suppentopf, gießen ihn mit der Gemüsebrühe auf und schmecken die Suppe mit Tafelsalz, Cayennepfeffer, wenig Zimt und Kreuzkümmel ab bevor Sie die Zutaten noch weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Danach geben Sie die Tomatenwürfel mit in den Topf, erhitzen sie, rühren den Zitronensaft mit einem Kochlöffel ein, fügen die getrocknete Petersilie hinzu und schmecken die Suppe nochmals mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss verteilen Sie die Linsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Linsen-Tofu-Nudel-Suppe für Varel

Menge: 4 Portionen

2 Liter Gemüsebrühe  
500 Gramm Penne (ohne Ei)  
350 Gramm Räuchertofu  
200 Gramm Pardina Linsen  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Geben Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf und erhitzen Sie sie. Dann geben Sie die Linsen in ein feines Sieb, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen die Linsen gut abtropfen und fügen die Linsen zu den Nudeln mit in den Topf. Nun lassen Sie die Zutaten bitte etwa 10 Minuten bei mittlerer bis großer Hitze köcheln.

Nebenbei nehmen Sie bitte den Räuchertofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz trocken und schneiden den Tofu dann in kleine und gleichgroße Würfel bevor Sie den Tofu mit in die Suppe geben. Anschließend lassen Sie die Suppe bitte etwa 5 Minuten köcheln und schmecken sie danach mit etwas Knoblauchpulver, Paprikapulver, Tafelsalz und Pfeffer ab.

Zum Schluss verteilen Sie die Linsen-Tofu-Nudel-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Löwenzahnsuppe für Vechta

Menge: 6 Portionen

55 Gramm Margarine

60 Gramm Löwenzahn-Blätter, geputzt, gewaschen, trocken geschüttelt, fein gehackt

1 Esslöffel Knoblauch, feinst gehackt

1 Esslöffel Schnittlauch, feinst gehackt

1 Teelöffel Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

3 Esslöffel weißes Mehl

960 Milliliter pflanzliche Milch

Spülen Sie den Löwenzahn und die Kräuter mit kaltem Wasser ab. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, geben den Löwenzahn, die Kräuter und die Gewürze hinzu und dünsten die Zutaten in etwa 10 Minuten weich. Dabei müssen Sie die Zutaten bitte sehr oft mit einem Kochlöffel umrühren. Anschließend bestäuben Sie den Topfinhalt mit weißem Mehl und rühren dabei gut mit dem Kochlöffel um, damit alles vom Mehl überzogen wird. Nun kochen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze weiter und rühren dabei immer noch weiter um. Anschließend reduzieren Sie die Hitze auf die geringste Stufe, rühren die pflanzliche Milch mit einem Schneebesen ein und rühren die Suppe dann glatt. Danach lassen Sie die Löwenzahnsuppe bei mittlerer Hitze etwas köcheln, bis der Löwenzahn zart ist, das dauert ungefähr 5 Minuten.

Nun pürieren Sie die Suppe eventuell mit einem Pürierstab und geben sie dann mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen. Zum Schluss servieren Sie die Löwenzahnsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Besonders gut mit Croutons als Einlage.

## Maiscremesuppe mit veganen Schinken-Chips und gerösteten Pinienkernen für Verden (Aller)

Menge: 4 Portionen

3 Zweige Rosmarin  
4 Maiskolben, saisonbedingt entweder frisch oder bereits vorgegart  
1 Gemüsezwiebel  
3 Zehen Knoblauch  
200 Gramm Champignons, braune  
2 Esslöffel weißes Mehl  
2 Esslöffel Margarine  
1 Liter Gemüsebrühe  
150 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
4 Scheiben Vantastic foods veganer Schinken  
6 Blätter Basilikum  
40 Gramm Pinienkerne  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
ein paar Chiliflocken  
1/2 Teelöffel Muskat

Spülen Sie den Rosmarin mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie ihn kurz trocken und zupfen Sie die Rosmarinnadeln von den Stängeln bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser oder einer Küchenschere etwas kleiner schneiden und dann beiseite stellen.

Dann befreien Sie die Maiskolben (frisch) von den Blättern und eventuellen Fäden. Bei bereits vorgekochten Maiskolben, übrigens jederzeit im Handel erhältlich, erübrigt sich dieser Arbeitsschritt.

Anschließend stellen Sie die ganzen Maiskolben hochkant auf die Arbeitsfläche und schaben alle Kerne mit einem sehr scharfen Messer, nah am Kolben, ab. Hierbei sollten Sie immer von oben nach unten arbeiten. Die abgeschabten Kolben werfen Sie bitte nicht weg - denn die bringen Geschmack in der Suppe.

Nun zerteilen Sie die frei geschabten Kolben mit einem großen Küchenmesser in handliche Stücke.

Fortsetzung: Maiscremesuppe mit veganen Schinken-Chips und gerösteten Pinienkernen für Verden (Aller)

Dann ziehen sie bitte die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden beide Zutaten in feine Würfel. Außerdem putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipps). Anschließend schneiden Sie die Champignons bitte ebenfalls grob in Würfel.

Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Margarine in einem Suppentopf und dünsten die zerkleinerte Rosmarinnadeln, die Champignons, Zwiebeln, den Knoblauch, die Maiskörner und die in grobe Stücke geteilten Maiskolben darin unter Rühren mit einem Kochlöffel an. Das Ganze dünsten Sie bitte rund 20 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel. Hierbei ist es übrigens unerheblich, ob frische oder aber vor gekochte Maiskolben verwendet wurden. Nach den 20 Minuten gießen Sie die Gemüsebrühe und die pflanzliche Sahne hinzu und lassen die Suppe weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Anschließend fischen Sie die Kolbenstücke mit einer Schaumkelle aus dem Topf und passieren die Suppe durch ein sehr feines Sieb in einen zweiten Topf (durch ein Sieb gießen). Außerdem drücken Sie die Reste bitte mittels einer Schöpfkelle aus. Den durch das Passieren entstehenden Sud schmecken Sie bitte mit Chili, Muskat, Tafelsalz und Pfeffer fein ab, eine leichte Schärfe ist definitiv gewünscht.

Nach dem Abschmecken schneiden Sie den veganen Schinken in Würfel, erhitzen eine Pfanne mit 2 Esslöffeln Margarine und braten den veganen Schinken dann bei mäßiger Hitze kross. Außerdem rösten Sie bitte in einer weiteren (beschichteten) trockenen Pfanne (ohne Margarine) die Pinienkerne goldgelb. Jetzt ziehen Sie beide Pfannen von der Kochstelle und schäumen die Suppe mit dem Stabmixer noch einmal auf.

Danach verteilen Sie den veganen Schinken in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, gießen die (aufgeschäumte) Maiscremesuppe mit einer Schöpfkelle hinein und garnieren die Suppe mit den goldgelben Pinienkernen bevor Sie sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

### **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.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Maisgrießsuppe für Visselhövede

Menge: 2 Portionen

1 Dose Maiskörner  
1/2 Teelöffel Currypulver  
1/4 Teelöffel Kurkuma  
etwas Tafelsalz, eventuell  
1/2 Gemüsebrühwürfel  
1/4 Teelöffel Kardamom  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Liter Wasser, kochendes  
5 Esslöffel Maisgrieß  
1/2 Becher Crème fine  
2 Esslöffel Petersilie, gehackt

Gießen Sie den Mais durch ein feines Sieb, spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie den Mais dann über dem Spülbecken gut abtropfen. Danach geben den Mais in einen Suppentopf und erhitzen ihn unter öfterem Rühren mit einem Kochlöffel bei großer Hitze. Nebenbei rühren Sie nach und nach die Gewürze mit dem Kochlöffel ein und gießen den Topf schließlich mit mindestens einem Liter kochendem Wasser auf.

Anschließend schalten Sie die Kochstelle dann auf die kleinste Hitze zurück und rühren vorsichtig (dass keine Klümpchen entstehen) nach und nach den Grieß mit einem Schneebesen ein bevor Sie die Zutaten etwa 5 Minuten unter ständigem Rühren leicht köcheln lassen.

Nach den 5 Minuten schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab und würzen sie gegebenenfalls nach. Kurz vor dem Servieren rühren Sie noch die Crème fine mit dem Kochlöffel unter und verteilen die Suppe anschließend mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen bevor Sie die Maisgrießsuppe mit der getrockneten Petersilie (1-2 Teelöffel pro Teller) garnieren und Ihren Gästen servieren.

## Maissuppe Crunchy für Walsrode

Menge: 4 Portionen

1 Dose Mais  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Margarine  
50 Gramm Cornflakes, süß  
500 Milliliter Gemüsebrühe, kräftig  
250 Milliliter Schlagfix  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
etwas Tafelsalz  
1/2 Teelöffel Muskat  
1 Esslöffel Sojajoghurt

Zum Verzieren:

nach eigenem Belieben Cornflakes, süß  
nach eigenem Belieben Schnittlauch (getrocknet)

Gießen Sie den Mais durch ein feines Sieb ab, spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser ab und lassen Sie den Mais dann über einem Spülbecken gut abtropfen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab, entfernen beim Knoblauch den grünen Keim im Inneren und schneiden anschließend beide Zutaten getrennt in feine Würfel.

Nun erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig. Dann geben Sie den Mais und die Cornflakes mit in den Topf und rühren die Gemüsebrühe, das Schlagfix und den Agavendicksaft mit einem Kochlöffel unter. Anschließend lassen Sie die Zutaten einmal aufkochen und lassen die Suppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach den 20 Minuten schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und frisch geriebener Muskatnuss ab und ziehen den Suppentopf danach von der Kochstelle.

Jetzt rühren Sie den Sojajoghurt mit dem Kochlöffel ein und pürieren die Suppe dann im Topf mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach schmecken Sie die Maissuppe nochmal mit den Gewürzen ab, würzen sie gegebenenfalls nach und verteilen sie anschließend in vorgewärmte tiefe Tellern oder Suppentassen bevor Sie die Suppe mit Schnittlauch und Cornflakes dekorieren und Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Maissuppe für Weener

Menge: 4 Portionen

2 Dosen Mais

2 Würfel Gemüsebrühe (instant)

600 Milliliter Wasser

2 Becher Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Kippen Sie die Dose Mais mit dem Saft in einen Suppentopf und erhitzen Sie den Mais. Nebenbei rühren Sie die Gemüsebrühe in einer Schüssel mit etwas 300 Milliliter Wasser mit einem Schneebesen an und geben das Gemisch danach dazu. Anschließend pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und geben die pflanzliche Sahne dabei langsam hinzu. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab, füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren die Maissuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

## Maissuppe mit Gemüse für Werlte

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Olivenöl, 1 Spitzpaprikaschote, rot  
100 Gramm Staudensellerie  
400 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
400 Gramm Mais, 900 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Dose Cannellinibohnen  
250 Milliliter Kokosmilch  
1 Teelöffel Tafelsalz, 1 Teelöffel Zwiebelpulver  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
1/2 Teelöffel Kümmelpulver  
1/2 Teelöffel Chiliflocken  
1/2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
1 Teelöffel Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Thymian, gerebelt

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Danach halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen das Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und den Stielansatz und spülen die Schote gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in grobe Würfel schneiden. Anschließend trennen Sie die Stauden der Selleriestangen voneinander und entfernen die Blätter im Inneren des Sellerie bevor Sie die unteren Enden der Stauden abschneiden und am besten das Weiße mit dem großen Küchenmesser entfernen um einen bitteren Geschmack in der Suppe zu vermeiden. Danach spülen Sie den Sellerie mit kaltem Wasser ab und schneiden ihn bitte in kleine Stücke. Außerdem geben Sie den Mais und die Bohnen bitte in zwei getrennte grobe Siebe und lassen sie über einem Spülbecken abtropfen. Dabei bewahren Sie etwa 100 Gramm Mais als Einlage für die Suppe auf.

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf bei mittlerer Hitze und streuen das Knoblauchpulver mit ein. Dann lassen Sie die Zutaten etwa eine Minute erhitzen und geben danach die gewürfelte Paprika, den Sellerie, den Mais und alle Gewürze mit in den Suppentopf. Jetzt braten Sie den Topfinhalt unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel etwa 4 Minuten an und fügen dann die Kartoffeln sowie die Gemüsebrühe hinzu. Anschließend bringen Sie die Suppe zum Kochen. Sobald die Suppe kocht, reduzieren Sie bitte die Hitze etwas und kochen die Suppe mit Deckel für 12 Minuten beziehungsweise bis die Kartoffeln weich sind.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Maissuppe mit Gemüse für Werlte

Anschließend geben Sie die Kokosmilch und die Bohnen sowie das Bohnenkraut mit in den Topf, lassen die Suppe nochmal aufkochen, ziehen dann den Suppentopf von der Kochstelle und pürieren die Suppe danach mit einem Pürierstab, bis sie cremig ist. Danach geben Sie die restlichen Maiskörner als Einlage in den Topf und schmecken die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab.

Zum Schluss verteilen Sie die Maissuppe mit einer Schöpfkelle in Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Wir servieren zu dieser Suppe gerne ein frisches Baguette, ein Naanbrot oder ein Fladenbrot.

## Mais-Tortillasuppe für Westerstede

Menge: 4 Portionen

Für die Suppe:

3 Esslöffel Olivenöl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 große Möhren  
4 Spitzpaprikaschoten, rot, grob  
2 Fleischtomaten  
2 Lorbeerblätter, frische (in der Hand zerdrückt)  
2 Würfel Gemüsebrühe  
1 Dose Tomaten, gehackt, 400 Gramm  
etwas Meersalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Für die Garnitur:

1 Avocado, reife  
1 Limette  
1 Chilischote, grün, frisch, in feine Ringe schneiden  
1 Handvoll Mais-Tortilla-Chips  
1 Teelöffel, gehäuft Salbei, getrocknet

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien sie von den grünen Stielansätzen bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel schneiden. Anschließend halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten mit kaltem Wasser aus und lassen sie kurz abtropfen bevor Sie die Schoten mit dem großen Küchenmesser in Würfel schneiden. Anschließend spülen Sie bitte die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten danach, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Fleischtomaten danach mit einem großen Küchenmesser in grobe Stücke.

Fortsetzung: Mais-Tortillasuppe für Westerstede

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Suppentopf auf kleiner bis mittlerer Stufe. Danach dünsten Sie die Zwiebelwürfel, den Knoblauch, die Möhren und die Spitzpaprikawürfel darin etwa 10-15 Minuten unter häufigem umrühren mit einem Kochlöffel an.

Nach den 10-15 Minuten geben Sie bitte die Tomatenstücke mit den in der Hand zerdrückten Lorbeerblättern, den zerbröckelten Brühwürfeln und den Dosentomaten mit in den Suppentopf und gießen etwa 2 Dosenfüllungen Wasser hinzu. Dann lassen Sie die Suppe einmal aufkochen und lassen sie danach auf kleiner Hitze etwa 20 Minuten köcheln. Dabei rühren Sie die Suppe bitte des öfteren mit einem Kochlöffel um.

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius vor. Außerdem schneiden Sie die Avocado mit einem Gemüsemesser der Länge nach bis zum Stein ein, drehen die beiden Fruchtfleischhälften dann Gegeneinander und entfernen den Stein. Anschließend schneiden Sie das Fruchtfleisch der Avocado mit einem großen Küchenmesser in 1 Zentimeter große Würfel und geben die Würfel dann auf einen flachen Teller. Außerdem spülen Sie bitte die Limette mit heißem Wasser ab, reiben die Limette kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben die Schale mit einer Küchenreibe darüber bevor Sie den Saft auf die Avocado träufeln (so läuft die Avocado durch die Säure nicht dunkel an). Dann stellen Sie die Avocadowürfel zusammen mit den Chiliringen in die Mitte des Küchentischs an dem Sie Ihren Gästen die Suppe servieren möchten.

Anschließend verteilen Sie die Mais-Tortillachips auf einem Backblech, beträufeln sie großzügig mit Olivenöl und bestreuen die Tortillachips mit Salbei. Danach erwärmen Sie sie einige Minuten im Backofen, füllen die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit den Tortillachips.

## Mandel- oder Haselnuss-Parmesansuppe für Wiesmoor

Menge: 5 Portionen

200 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)

1 Zwiebel

1 Liter Gemüsebrühe

150 Gramm Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 91)

150 Gramm Crèmefine

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden Sie sie dann mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf, bringen sie zum Kochen und kochen die Kartoffeln und die Gemüsewürfel etwa 20 Minuten lang bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel darin gar.

In der Zwischenzeit reiben Sie bitte den veganen Mandel- oder Haselnuss-Parmesan (siehe Tipp auf Seite 91) mit einer Küchenreibe klein.

Nach den 20 Minuten pürieren Sie die Suppe bitte mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und rühren den geriebenen Mandel-Parmesan sowie die Crèmefine mit einem Schneebesen unter. Nun lassen Sie die Suppe nochmals kurz aufkochen, schmecken sie danach mit Tafelsalz und Pfeffer ab und verteilen die Mandel-Parmesansuppe anschließend mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen.

Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen mit einem Stück Baguette zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Mangoldsuppe mit Chili und Kokos für Wildeshausen

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Mangold  
100 Gramm Zwiebeln  
1 Zehe Knoblauch  
1 Chilischote, rot  
30 Gramm Margarine  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
60 Gramm Kokospaste, ungesüßt  
etwas Cayennepfeffer  
1 Teelöffel Kurkuma  
etwas Tafelsalz

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

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

Danach halbieren Sie die Mangoldblätter, entfernen eventuelle kleine Löcher (die Insekten oder Schnecken in die Blätter gefressen haben) mit dem großem Küchenmesser und schneiden die Blätter mit dem Messer in etwas breitere Streifen. Die Stiele schneiden Sie bitte mit einem großen Küchenmesser in Würfel, die Blätter in Streifen. Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Außerdem halbieren Sie bitte die Chilischote, spülen sie eventuell kurz mit kaltem Wasser aus, entfernen die Kerne (wenn Sie es etwas schärfer mögen können Sie die Kerne auch in der Schote lassen) und schneiden die Chilischote in feine Ringe.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Mangoldsuppe mit Chili und Kokos für Wildeshausen

Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und die Mangoldstiele darin an und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab bevor Sie die Suppe etwa 10 Minuten auf kleiner Hitze kochen. Nach der Kochzeit geben Sie anschließend die Mangoldblätter und die pflanzliche Sahne in den Suppentopf, erhöhen die Temperatur ein wenig und garen die Zutaten weitere 10 Minuten. Danach rühren Sie die Kokospaste mit einem Kochlöffel ein, schmecken die Suppe mit Cayenne, Kurkuma und Tafelsalz ab und verteilen sie in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen bevor Sie die Mangoldsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

## Maronensuppe mit Weißwein für Wilhelmshaven

Menge: 4 Portionen

3 Zwiebeln  
100 Gramm Margarine  
700 Milliliter Gemüsebrühe  
150 Milliliter Weißwein, trockener (oder heller Traubensaft)  
2 Gewürznelken  
400 Gramm Maronen  
8 Maronen, ungeschält  
350 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
150 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
2 Teelöffel Zimtpulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Legen Sie die Maronen 1-2 Stunden vor der Zubereitung in kaltem Wasser ein, dann lässt sich die Schale leichter lösen. Danach schneiden Sie die Maronen kreuzweise mit einem Gemüsemesser (oder einem gewelltem Messer) an der Spitze ein. Anschließend stellen Sie eine feuerfeste Form (am besten aus Metall) mit Wasser auf den Boden des Backofens, so bleiben die Maronen durch den entstehenden Wasserdampf besonders saftig. Danach stellen Sie den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) oder 175 Grad Celsius (Umluft). Sie brauchen den Backofen übrigens nicht vorheizen, und rösten die Maronen darin ungefähr 20 Minuten. Wie lange die Maronen brauchen, hängt natürlich von der Sorte und Größe ab. Wenn die Maronen an der eingeschnittenen Stelle aufgehen und Sie das gelbe Fruchtfleisch von allen Maronen sehen, sind sie fertig zur Weiterverarbeitung. Dann nehmen Sie die Maronen aus der Form, entfernen die Schale und lassen die Maronen etwas abkühlen (je heißer die Maronen sind, desto leichter lässt sich die Schale übrigens mit einem Gemüsemesser ablösen). Sollte sich die pelzige Haut um die Maronen nicht ganz leicht ablösen, können Sie sie mit einem sauberen Küchentuch abreiben.

Nun ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin glasig. Danach löschen Sie die Zwiebelwürfel mit der Gemüsebrühe und dem Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Maronensuppe mit Weißwein für Wilhelmshaven

Anschließend hacken Sie die geschälten und abgekühlten Maronen mit einem großen Küchenmesser klein und geben sie mit den Nelken in einen Suppentopf bevor Sie die Zutaten etwa 30 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel unter gelegentlichem Umrühren mit einem Kochlöffel köcheln lassen. Nach 30 Minuten geben Sie bitte die pflanzliche Sahne, die vegane Milch und den Zimt in den Suppentopf und pürieren den Topfinhalt mit dem Mixstab bis zur gewünschten Konsistenz. Dann lassen Sie die Suppe noch einmal kurz aufkochen, schmecken sie danach mit Tafelsalz und Pfeffer ab und gießen die Suppe anschließend mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller bevor Sie die Suppe mit 2 gebackenen Maronen pro Portion ergänzen.

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

## Mediterrane Kürbissuppe für Winsen (Luhe)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Kürbis mit Schale (zum Beispiel Hokkaido)

4 Fleischtomaten

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Rosmarin, frische

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

4 Esslöffel Olivenöl

500 Milliliter Gemüsebrühe

75 Gramm Oliven, schwarze, entkernte

1 Portion Mandel- oder Haselnuss-Parmesan, gerieben (siehe Tipp auf Seite 91)

Heizen Sie den Backofen auf 220 Grad Celsius vor.

Dann halbieren Sie den Kürbis mit einem großen Küchenmesser, entkernen ihn mit einem Esslöffel und schneiden den Kürbis wieder mit dem großen Küchenmesser in Stücke. Danach spülen Sie die Tomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken, halbieren die Tomaten mit dem großen Küchenmesser und entfernen die grünen Stielansätze. Nun ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie in feine Ringe. Außerdem ziehen Sie bitte die Knoblauchzehen ab und schneiden sie in Würfel.

Anschließend geben Sie das Gemüse in eine feuerfeste Schale und verteilen die mit kaltem Wasser abgspülten Rosmarinzweige darauf. Dann salzen Sie die Zutaten großzügig und bestreuen sie mit frischem Pfeffer aus der Mühle. Nun träufeln Sie bitte noch das Olivenöl darüber und rösten die Zutaten etwa 50 Minuten im vorgeheizten Backofen. Nach der angegebenen Zeit holen Sie die Form vorsichtig aus dem Backofen (vorsichtig, weil sie heiß ist), lassen das Gemüse abkühlen und entfernen danach die Rosmarinzweige.

Außerdem geben Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf, lassen sie einmal aufkochen und geben das Gemüse danach in den Suppentopf bevor Sie es mit einem Pürierstab fein pürieren. Dabei entsteht eine schön cremige, dickflüssige Suppe.

Fortsetzung: Mediterrane Kürbissuppe für Winsen (Luhe)

Danach spülen Sie die Oliven mit kaltem Wasser ab, lassen sie kurz in einem groben Sieb abtropfen, hacken die Oliven mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner und geben sie danach mit in die Suppe. Dann erwärmen Sie die Suppe erneut bei mittlerer Hitze und verteilen sie anschließend mit einer Schöpfkelle auf vorgewärmten tiefen Tellern oder Suppentassen.

Zu Schluss bestreuen Sie die mediterrane Kürbissuppe mit grob geraspeltem Mandel-Parmesan (siehe Tipp auf Seite 91) und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Dazu können Sie am besten Weißbrot reichen.

## Mehlsuppe für Wittingen

Menge: 2 Portionen

1 Liter Sojamilch (oder andere Pflanzenmilch)

40 Gramm Weizenmehl

2 Esslöffel braunen Zucker

etwas Tafelsalz

Bringen Sie 900 Milliliter Pflanzenmilch mit einer Prise Tafelsalz in einem Suppentopf zum Kochen. Nebenbei rühren Sie in die restlichen 100 Milliliter Pflanzenmilch 40 Gramm Weizenmehl mit einem Schneebesen ein und rühren das Milch-Mehl-Gemisch mit einem Schneebesen in den Topf sobald der Topfinhalt anfängt zu kochen. Nun lassen Sie die Suppe kurz aufkochen, ziehen dann den Suppentopf von der Kochstelle, füllen die Mehlsuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Sie können die Suppe auch je nach Geschmack mit etwas Zucker oder noch einer Prise Tafelsalz abschmecken.

## Milch (Mais) Suppe für Wittmund

Menge: 2 Portionen

1 Liter Hafermilch (oder andere pflanzliche Milch)  
200 Gramm Mais, gemahlen  
400 Gramm veganer Käse Gouda-Art (siehe Tipp auf Seite 23)  
2 Teelöffel braunen Zucker  
2 Esslöffel Margarine

Geben Sie den Mais in ein Sieb und spülen Sie ihn kurz mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Mais in einem Spülbecken gut abtropfen lassen. Dann geben Sie die kalte pflanzliche Milch in einem Suppentopf und fügen den Mais und den braunen Zucker sowie den gewürfelten veganen Käse hinzu. Danach lassen Sie die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen, bis sich der Käseersatz gelöst. Anschließend ziehen Sie kurz vor dem Kochen den Suppentopf von der Kochstelle, legen einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe etwa 10 Minuten quellen.

Anschließend füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Teller oder Suppentassen, geben noch 1 Esslöffel Margarine in jede Portion und servieren die vegane Milch-Mais-Suppe zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Für einen guten Esser reicht die Suppe, sonst reicht sie auch für zwei Portionen, dann sollten Sie die Margarine teilen.

## Minestra di Lattuga für Wolfenbüttel

Menge: 6 Portionen

50 Gramm Margarine  
1 mittelgroße Zwiebel  
3 mittelgroße Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Kopf Eisbergsalat  
1 Bund Kerbel  
150 Milliliter Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

2 Teelöffel Schnittlauch (getrocknet zum Garnieren)  
etwas gehackten Kerbel (zum Garnieren)

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Kartoffeln dann mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel. Anschließend vierteln Sie den Eisbergsalat, spülen ihn ebenfalls kurz mit kaltem Wasser ab, lassen den Salat in einem groben Sieb abtropfen und entfernen danach den Stielansatz bevor Sie den Eisbergsalat anschließend mit dem großen Küchenmesser grob klein schneiden. Außerdem spülen Sie bitte auch den Kerbel mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und hacken den Kerbel dann auch mit dem großen Küchenmesser klein.

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und schwitzen Sie darin dann die Zwiebel und die Kartoffeln an. Danach gießen Sie den Suppentopf mit der Gemüsebrühe auf, lassen die Zutaten einmal aufkochen und geben den Eisbergsalat sowie den Kerbel hinzu wenn die Kartoffeln etwas weich sind. Dann reduzieren Sie die Hitze etwas und lassen die Suppe noch einige Minuten kochen.

Nebenbei spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Fortsetzung: Minestra di Lattuga für Wolfenbüttel

Anschließend passieren Sie die Suppe durch ein Sieb (oder „Flotte Lotte“, durchsieben), geben die Suppe wieder in den Suppentopf und erhitzen sie wieder bevor Sie das Schlagfix mit einem Kochlöffel unterrühren. Nun schmecken Sie die Minestra di Lattuga mit Tafelsalz und Pfeffer ab und bestreuen sie noch mit den Schnittlauchröllchen und dem gehackten Kerbel.

Zum Schluss verteilen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

Nebenbei:

Gegen Gewalt an Frauen und Mädchen: Beratung & Unterstützung in Niedersachsen  
[https://www.ms.niedersachsen.de/gewaltschutz/gewaltberatungsstellen/beratung\\_und\\_unterstuetzung\\_adressen/beratung-unterstuetzung-in-niedersachsen-13240.html](https://www.ms.niedersachsen.de/gewaltschutz/gewaltberatungsstellen/beratung_und_unterstuetzung_adressen/beratung-unterstuetzung-in-niedersachsen-13240.html)

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Minestrone mit Basilikumschaum für Uelzen

Menge: 3 Portionen

1/2 Salatgurke  
2 Möhren  
4 Stangen Staudensellerie  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Zweige Thymian  
8 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Tomatenmark  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
400 Milliliter Borlotti Bohnen (Dose)  
1 Esslöffel Bohnenkraut  
400 Milliliter Tomaten, stückig (Dose)  
1/2 Esslöffel Oregano  
nach eigenem Belieben Meersalz  
1/2 Teelöffel Pfeffer, bunter, gemörsert  
25 Gramm Basilikum, frisch  
200 Gramm Tofu, japanischer, frittierter (zum Beispiel von Taifun)

Schälen Sie die Salatgurke, entfernen Sie die Enden und schneiden Sie die Salatgurke mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Dann schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden die Möhren ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel. Danach spülen Sie den Staudensellerie mit kaltem Wasser ab, lassen ihn kurz abtropfen und schälen den Sellerie mit einem Sparschäler (um die Faserigen Teile zu entfernen. Anschließend schneiden Sie den Staudensellerie mit dem großen Küchenmesser in dünne Scheiben. Dann ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in feine Würfel. Außerdem spülen Sie die Frühlingszwiebeln bitte mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühligazwiebeln in Ringe. Danach spülen Sie den Thymian bitte mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen bevor Sie die Thymianblättchen mit dem großen Küchenmesser klein hacken.

Fortsetzung: Minestrone mit Basilikumschaum für Wolfsburg

Nun erhitzen Sie 3 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten die Frühlingszwiebeln mit dem Knoblauch darin an. Danach geben Sie den Staudensellerie, die Gurke und die Möhren in den Kochtopf und braten die Zutaten bei starker Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel rührend an. Nebenbei geben Sie bitte das Tomatenmark hinzu und braten es kurz mit. Danach löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und lassen die Brühe einmal aufkochen.

Zwischendurch gießen Sie die Bohnen bitte durch ein grobes Sieb, spülen sie mit kaltem Wasser ab und geben die Bohnen ebenfalls in den Kochtopf. Außerdem rühren Sie den Oregano und die Tomatenstückchen mit einem Kochlöffel in die Suppe und würzen sie danach mit Tafelsalz und Pfeffer. Jetzt legen Sie einen Deckel auf den Suppentopf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln.

Während der Kochzeit schneiden Sie bitte den Tofu in Würfel und geben ihn 5 Minuten vor Ende der Kochzeit der Suppe mit dem Thymian in den Suppentopf.

Dann spülen Sie noch den Basilikum mit kaltem Wasser ab und hacken ihn grob mit dem großen Küchenmesser. Anschließend geben Sie den Basilikum mit dem restlichen Olivenöl und 3 Esslöffel lauwarmem Wasser in einem Gefäß und pürieren beide Zutaten mit einem Pürierstab. Danach fügen Sie eine Prise Tafelsalz hinzu.

Zum Schluss schmecken Sie die Suppe nochmal mit den Gewürzen ab, verteilen sie mit einer Schöpfkelle in flachen Tellern oder Suppentassen und garnieren die Minestrone mit dem Basilikumschaum bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

## Miso-Ramen-Suppe für Seelze

Menge: 4 Portionen

8 Shiitake-Pilze, frische oder getrocknete  
4 Frühlingszwiebeln  
1/2 Noriblatt  
200 Gramm Tofu für Suppen  
100 Gramm Sojasprossen  
200 Gramm Ramen-Nudeln oder andere eifreie asiatische Nudeln für Nudelsuppe  
4 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Speiseöl, neutrales  
1/2 Teelöffel Chiliflocken  
1,2 Liter Gemüsebrühe  
4 Teelöffel Miso

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Lassen Sie die getrocknete Shiitake-Pilze in etwas Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Danach gießen Sie die Pilze durch ein Sieb, geben sie in einen kleinen Kochtopf, bedecken die Shiitake mit etwas Wasser und lassen sie kurz bei großer Hitze aufkochen. Nachdem die Pilze gekocht wurden gießen Sie sie bitte wieder durch ein Sieb, schrecken sie kurz mit kaltem Wasser ab (damit die Shiitake-Pilze nicht weiter garen) und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Streifen. Frische Shiitake müssen Sie übrigens nur in Streifen schneiden.

Jetzt spülen Sie die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, entfernen die Stielansätze und schneiden die Frühlingszwiebeln mit einem großen Küchenmesser in feine Ringe. Außerdem schneiden Sie das Noriblatt in Streifen, nehmen den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu dann mit dem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (gleichgroß damit der Tofu gleichmäßig gart).

Anschließend ziehen Sie den Knoblauch ab und schneiden ihn in kleine Würfel. Danach erhitzen Sie 2 Esslöffel Pflanzenöl in einem Suppentopf und braten den Knoblauch darin glasig. Bevor der Tofu braun wird, geben Sie bitte die Miso und die Chiliflocken dazu und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Miso-Ramen-Suppe für Seelze

Nebenbei kochen Sie die Ramen-Nudeln oder andere Nudeln in einem separaten Kochtopf mit kochendem Wasser nach Packungsangabe al dente. Dann gießen Sie die Ramen durch ein Sieb, schrecken sie einmal kurz mit warmen Wasser ab und lassen die Nudeln danach gut abtropfen bevor Sie sie auf zwei große Suppenschalen verteilen. Danach füllen Sie die Suppenschalen mit einer Schöpfkelle mit der Misobrühe auf und garnieren die Miso-Ramen-Suppe mit Shiitakepilzen, Frühlingszwiebeln, Sojabohnensprossen, Tofu und den Noristreifen.

**Anmerkung:**

Dies ist natürlich nicht das japanische Originalrezept, sondern eine vegane Variante.

## Misosuppe mit Gemüse und Tofu für Seesen

Menge: 4 Portionen

1 große Möhre  
1 Stange Lauch/Porree (dünne Stange)  
200 Gramm Shiitake Pilze, frisch oder getrocknet  
250 Gramm Tofu (für Suppen)  
2 Esslöffel Speiseöl  
900 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Gewürzpaste (Misopaste, Asia-Shops)  
1 Bund Schnittlauch  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier

Lassen Sie die getrockneten Shiitake Pilze 30 Minuten in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen, gießen Sie sie danach durch ein Sieb. Nun lassen Sie die getrockneten Pilze gut abtropfen, geben etwas Wasser in einen kleinen Kochtopf und lassen die Pilze einmal kurz bei großer Hitze aufkochen bevor Sie das Wasser wieder abgießen, die Pilze mit kaltem Wasser abschrecken (damit die Shiitake nicht weiter garen) und mit einem großen Küchenmesser in Streifen schneiden.

Alternativ reiben Sie die frischen Shiitake äußerst gründlich mit dem Küchenpapier ab und schneiden sie mit dem großen Küchenmesser in Streifen.

Dann schälen Sie die Möhre, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhre mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie danach der Länge nach mit einem großen Küchenmesser in dünne Streifen, dann quer in feine Streifen schneiden. Anschließend halbieren Sie den Lauch mit dem großen Küchenmesser, spülen ihn gründlich mit kaltem Wasser aus (in den Zwischenräumen ist manchmal etwas Erde), schütteln den Lauch kurz trocken und schneiden ihn danach mit dem großen Küchenmesser in feine Streifen.

Danach nehmen Sie den Tofu aus der Packung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden ihn anschließend mit dem großen Küchenmesser in kleine Würfel.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Miso- und Gemüse-Tofu-Suppe

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

Anschließend rühren Sie die Mispaste unter die Suppe und legen den Tofu in den Topf. Jetzt reduzieren Sie die Hitze auf schwache Hitze und lassen den Tofu etwa 2 Minuten in der Suppe ziehen. Danach schmecken Sie die Miso- und Gemüse-Tofu-Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab.

Nebenbei spülen Sie bitte den Schnittlauch mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Schnittlauch dann mit dem großen Küchenmesser in feine Röllchen.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen, streuen den Schnittlauch auf die Miso- und Gemüse-Tofu-Suppe und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unser Tipp:**

Sie können den Tofu auch durch Reismudeln ersetzen oder Brokkoli in der Suppe mitgaren.

## Mittelalterliche Kräutersuppe für Sehnde

Menge: 10 Portionen

100 Gramm Margarine

75 Gramm weißes Mehl

3 kleine Zwiebeln

2 Liter Wasser

500 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

ein paar Kräuter (zum Beispiel Knoblauchrauke, Petersilie, Schnittlauch...)

1 Paket Champignons (oder andere Pilze)

2 Esslöffel weißes Mehl (2)

2 Esslöffel Leinöl

etwas Tafelsalz

etwas Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle

1 Teelöffel Muskat

Spülen Sie die Kräuter eventuell mit kaltem Wasser ab und schütteln Sie sie kurz trocken bevor Sie die Kräuter von den Blättchen zupfen und mit einem großem Küchenmesser fein hacken. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp auf Seite 250) und schneiden sie mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Danach ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie ebenfalls in Würfel.

Nun zerlassen Sie die Margarine in einem großem Suppentopf bei mittlerer Hitze und dünsten die Zwiebelwürfel darin an. Anschließend sieben Sie das weiße Mehl (1) darüber und bräunen es unter Rühren mit einem Kochlöffel leicht an. Dann gießen Sie unter ständigem Rühren mit dem Kochlöffel langsam Wasser hinzu bis eine schöne dicke Masse entsteht. Danach rühren Sie bitte die Pflanzenmilch ein, nun müsste eine sämige Suppe entstanden sein.

Fortsetzung: Mittelalterliche Kräutersuppe für Sehnde

Dann geben Sie die Kräuter mit in den Topf, ergänzen die Suppe mit 2 Esslöffeln Leinöl, den Pilzen (Pfifferlinge, Champignons...) und lassen die Kräutersuppe ein wenig bei mittlerer Hitze mit aufgelegtem Deckel durchziehen.

Anschließend schmecken Sie den Topfinhalt mit Tafelsalz, Pfeffer und Muskatnuss ab und füllen ihn mit einer Schöpfkelle in vorgewärmten Suppenteller oder Suppentassen. Zum Schluss servieren Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit 2 Stücken Baguette oder Fladenbrot.

**Unsere Tipps:**

Diese Suppe schmeckt aufgewärmt übrigens nochmal so gut - wenn etwas übrigbleiben sollte.

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 geben Sie sie in eine kleine Schüssel, bemehlen die Pilze mit zwei Esslöffel weißem Mehl (2) 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.

## Möhren-Ingwersuppe mit Curry für Soltau

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
30 Gramm Margarine  
400 Gramm Möhren  
1 Esslöffel Curry (mild)  
1 Schuss Weißwein (oder hellen Traubensaft)  
100 Milliliter Orangensaft  
2 Prisen Ingwer (frisch gerieben)  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
300 Milliliter Sojasahne  
50 Gram Sojajoghurt  
etwas Tafelsalz

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser grob in Würfel. Danach schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, entfernen den grünen Stielansatz und schneiden die Möhren anschließend ebenfalls mit dem großen Küchenmesser in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und braten die Zwiebelwürfel darin glasig. Anschließend geben Sie die Möhren mit in den Topf und dünsten sie kurz mit an. Dann fügen Sie das Curry und den Agavendicksaft hinzu verrühren die Zutaten im Topf gut mit einem Kochlöffel bevor Sie sie mit dem Weißwein (oder hellem Traubensaft wenn Kinder mitessen) ablöschen und den Topfinhalt bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Ist die Flüssigkeit fast verkocht, gießen Sie bitte den Orangensaft und die Gemüsebrühe in den Topf. Nebenbei schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in Scheiben und geben den Ingwer in die Suppe. Danach legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen Sie die Möhren-Ingwersuppe etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.

Fortsetzung: Möhren-Ingwersuppe mit Curry für Soltau

Sind die Möhren weich fügen Sie bitte die Sojasahne und den Sojajoghurt hinzu. Dann lassen Sie die Suppe noch einmal bei großer Hitze aufkochen, ziehen den Topf danach von der Kochstelle und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab. Gegebenenfalls können Sie sie noch mit Tafelsalz abschmecken.

Nun spülen Sie den Koriander mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und zupfen die Korianderblättern von den Stengen.

Zum Schluss füllen Sie die Möhren-Ingwersuppe in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen und dekorieren sie mit den Korianderblättern bevor Sie die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe servieren.

## Möhren-Curry-Suppe für Northeim

Menge: 4 Portionen

1 Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
1 Stück Ingwerwurzel, etwa 2 Zentimeter  
2 Esslöffel Kokosöl  
1 Pastinake, etwas Sellerie oder Lauch/Porree  
8 Möhren  
1 Kartoffel (mehlig kochend)  
1 Teelöffel Currypulver  
1 Teelöffel Kurkuma  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
2 Teelöffel braunen Zucker  
3/4 Liter Wasser

### **Außerdem:**

etwas Baguette oder indisches Naanbrot

Ziehen Sie als erstes die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in feine Würfel. Danach putzen Sie den Ingwer (siehe Tipp) und schneiden ihn mit einem Gemüsemesser in Scheiben. Anschließend schälen Sie eventuell die Pastinake (siehe Tipps) spülen sie mit kaltem Wasser ab und lassen die Pastinake in einem Sieb gut abtropfen bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin bei mittlerer Hitze an und rühren dabei nach Bedarf das Currypulver und den Kurkuma mit einem Kochlöffel ein. Nachdem Sie die beiden Gewürze kurz mit angeschwitzt haben geben Sie bitte das gewürfelte Gemüse mit in den Suppentopf, verrühren die Zutaten mit dem Kochlöffel und dünsten das Gemüse ebenfalls etwas an. Anschließend würzen Sie den Topfinhalt nach eigenem Belieben mit Tafelsalz, braunem Zucker und Pfeffer. Danach füllen Sie den Topf mit so viel Wasser auf das das Gemüse bedeckt ist, legen einen Deckel auf den Topf und garen die Suppe bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten (bis das Gemüse gar ist aber noch etwas Biss hat damit noch Nährstoffe enthalten sind). Nach der Kochzeit pürieren Sie die Möhren-Curry-Suppe mit einem Pürierstab und würzen sie gegebenenfalls nach.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Möhren-Curry-Suppe für Northeim

Zum Schluss füllen Sie den Topfinhalt mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit dem Brot als Beilage.

### **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 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.

### **Übrigens:**

Sie brauchen die Pastinaken übrigens nicht unbedingt zu schälen! Da direkt unter der Schale viele wertvolle Vitamine und Aromen sitzen, können Sie die Schale auch dran lassen und die Pastinake ganz einfach mit einer Gemüsebürste unter fließendem kalten Wasser putzen und die groben Erdreste befreien. Sind Sie jedoch kein Freund von bitteren Geschmäckern, können Sie die Schale natürlich mit einem Sparschäler entfernen. Im Gegensatz zu Kartoffeln ist die Schale natürlich nicht ganz so stark vom Geschmack des Gemüseinneren zu unterscheiden.

**Wichtig ist allerdings:** kaufen Sie, um Schadstoffe zu vermeiden, am besten Bio-Pastinaken!

## Morchelsuppe für Achim (Landkreis Verden)

Menge: 4 Portionen

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

### **Außerdem:**

etwas Fladenbrot oder indisches Naanbrot (als Beilage)

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann halbieren Sie die Morcheln mit einem großem Küchenmesser, spülen sie kurz mit kaltem Wasser ab und halbieren die Morcheln der Länge nach bevor Sie sie in Scheiben schneiden. Nun spülen Sie die Morcheln sorgfältig unter fließendem kaltem Wasser ab. Danach setzen Sie einen Topf mit wenig Wasser auf, bringen es zum Kochen, geben die Morcheln hinein und überbrühen (blanchieren) die Morcheln etwa 3-5 Minuten. Anschließend nehmen Sie die Morcheln mit einer Schaumkelle aus dem kochendem Wasser. geben sie zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser (damit die Pilze nicht weiter garen) und lassen sie danach in einem Sieb über einem Spülbecken gut abtropfen (und tupfen die Morcheln eventuell noch mit einem sauberen Küchentuch trocken).

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

Fortsetzung: Morchelsuppe für Achim (Landkreis Verden)

Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf, geben die Pilzscheiben und die Hälfte der Petersilie hinein und braten die beiden Zutaten bei großer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel an, bis alle austretenden Flüssigkeiten eingekocht sind. Danach gießen Sie die Gemüsebrühe an, lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten köcheln und ziehen den Topf dann von der Kochstelle.

Nun rühren Sie den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen in die Suppe, schmecken sie mit Pfeffer und Tafelsalz ab und streuen die restliche Petersilie über die Morchelsuppe.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe zum Beispiel in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen mit dem Brot als Beilage als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

## Nudel-Linsen-Suppe mit Tofu für Springe

Menge: 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe  
500 Gramm Spaghetti, gekochte (ohne Ei)  
500 Gramm Linsen, gekochte  
350 Gramm Räuchertofu  
4 Esslöffel Balsamico-Essig  
2 Esslöffel Rapsöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas Küchenpapier  
etwas Fladenbrot oder indisches Naanbrot

Nehmen Sie den Räuchertofu aus der Verpackung und tupfen Sie ihn mit dem Küchenpapier kurz trocken. Danach schneiden Sie den Tofu bitte mit einem großen Küchenmesser in gleichgroße Würfel (gleichgroß damit der Tofu überall die gleiche Garzeit hat). Dann geben Sie die Linsen in ein Sieb, spülen sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen die Linsen dann gut abtropfen.

Anschließend geben Sie das Rapsöl in einen Suppentopf und erhitzen Sie es. Nun geben Sie den Räuchertofu in den Suppentopf und braten ihn kurz in dem Rapsöl an. Danach fügen Sie die Linsen und die Nudeln hinzu und löschen die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab. Außerdem rühren Sie den Balsamico mit einem Kochlöffel unter und schmecken die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit füllen Sie die Nudel-Linsen-Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie anschließend Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unser Tipp:**

Als Beilage servieren wir meistens zwei Stücke Fladenbrot oder Naanbrot.

## Obstkaltschale für Norderney

Menge: 4 Portionen

500 Gramm frisches Obst (zum Beispiel Kirschen,  
Rhabarber, Stachelbeeren, Bickbeeren oder Pflaumen)  
Zucker je nach Süße der Früchte  
1 Liter Wasser  
Saft und Schale einer Zitrone  
1 Paket Vanillezucker (8 Gramm)  
2 Esslöffel Maismehl

Als erstes putzen Sie den Rhabarber:

Dafür entfernen Sie eventuell die Blätter, ziehen danach die äußeren Hautschichten mit einem Gemüsemesser ab und spülen den Rhabarber dann mit gründlich mit kaltem Wasser ab bevor Sie ihn im Spülbecken gut abtropfen lassen. Anschließend schneiden Sie mit einem großem Küchenmesser die oberen und unteren Enden des Rhabarbers ab, schneiden die Rhabarberstangen mit einem Gemüsemesser etwas ein und ziehen die Haut nach oben hin ab (die äußersten Fäden sind übrigens leider ziemlich zäh und können den Genuss trüben weshalb Sie den Rhabarber so schälen sollten). Sobald Sie den Rhabarber geschält haben schneiden Sie ihn bitte mit einem großem Küchenmesser in grobe, gleichgroße Stücke (gleichgroß damit die Stücke eine gleiche Garzeit haben). Dabei schneiden Sie die Stücke bitte quer zur Faser.

Dann spülen Sie das Obst ab, lassen Sie es in einem Sieb gut abtropfen und entkernen oder entsteinen das Obst nebenbei. Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Küchentuch kurz trocken und reiben mit einer Küchenreibe die Schale in eine kleine Schüssel bevor Sie die Zitrone halbieren und den Saft in eine weitere Schale pressen (am besten pressen Sie den Saft durch ein Sieb damit keine Kerne im Saft sind). Dann geben Sie das Obst in einen Suppentopf, süßen es mit etwas Zucker und kochen es bei mittlerer Hitze mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale weich. Anschließend rühren Sie den Topfinhalt durch ein Sieb, geben ihn danach nochmal in den Suppentopf und kochen die Suppe nochmal mit dem Wasser und dem Vanillezucker auf.

Fortsetzung: Obstkaltschale für Norderney

Nun rühren Sie das Maismehl mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel an (sie können die Schale nehmen in der Sie vorher die Zitronenschale hatten), dicken die Suppe damit etwas an und kochen die Obstkaltschale unter Rühren mit einem Kochlöffel etwa 3 Minuten weiter. Danach schmecken Sie die Suppe nochmal mit Zucker ab. Dann lassen Sie die Obstkaltschale gut abkühlen, füllen sie mit den Eiswürfel in Dessertschalen und servieren sie Ihren Gästen mit oder ohne Schneeklößchen.

**Unsere Tipps:**

Dieses Dessert ist eine beliebte Suppe für den ganzen Sommer. Sie können einige Kirschen, Pflaumen und Birkbeeren oder einige Früchte aufheben und sie zum Schluss mit kaltem Wasser abgespült im Ganzen dazugeben.

Statt 1 Liter Wasser können Sie natürlich auch 3/4 Liter Wasser und 1/4 Liter Rotwein oder roten Traubensaft nehmen.

## Ofensuppe für Aurich

Menge: 10 Portionen

- 1 Kilogramm Kartoffeln, geschält, geschnitten (mehlig kochend)
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 1 Dose Pilze ohne Saft
- 1 Dose Erbsen mit Saft
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Kidneybohnen, gewaschene
- 1 Spitzpaprikaschote, gewürfelte
- 2 Fleischtomaten, gewürfelt
  
- 1/2 Liter Gemüsebrühe
- 250 Milliliter Chilisauce oder Salsa-Sauce
- 250 Milliliter Ketchup
- 200 Gramm Sojajoghurt
- 1/2 Liter Schlagfix

Schälen Sie die Kartoffeln, spülen Sie sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Kartoffeln mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in kleine Würfel. Dann ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden sie auch in Würfel. Danach geben Sie die Erbsen und den Mais in ein Sieb und spülen beide Zutaten mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie gut abtropfen lassen. Dann geben Sie die Kidneybohnen in ein weiteres Sieb, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab und lassen die Kidneybohnen auch gut abtropfen

Nun spülen Sie die Fleischtomaten mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, entfernen die grünen Stielansätze mit einem Gemüsemesser und schneiden die Tomaten danach mit einem großem Küchenmesser in Würfel.

Anschließend schichten Sie die Kartoffelwürfel, die Zwiebelwürfel, die Pilze aus der Dose, danach die Erbsen, den Mais, die Kidneybohnen, die Paprikawürfel und dann die Tomaten in ein feuerfestes Gefäß (zum Beispiel eine Auflaufform).

Fortsetzung: Ofensuppe für Aurich

Danach übergießen Sie den Inhalt des Gefäß mit der Gemüsebrühe, der Chilisauce beziehungsweise der Salsa-Sauce, dem Ketchup, dem Sojajoghurt und dem Schlagfix, rühren die Zutaten aber bitte nicht um!

Jetzt lassen Sie die Ofensuppe im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 2 Stunden garen, mischen die Suppe nach der Backzeit gut gut mit einem Kochlöffel durch und füllen sie mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller bevor Sie die Ofensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstücksuppe servieren.

**Unsere Tipps:**

Als Beilage reichen wir unseren Gästen oft Baguette, Fladenbrot, Naanbrot oder Brötchen.

## Orientalische Kichererbsensuppe für Nordenham

Menge: 4 Portionen

2 Gemüsezwiebeln (oder 4 normale Zwiebeln)  
2 Esslöffel Pflanzenöl  
4 Knoblauchzehen, kann man auch weglassen  
2 Teelöffel Chilischoten, getrocknet, geschrotet oder frische Schoten  
2 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß  
4 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen  
2 Dosen Kichererbsen, 480 Gramm Abtropfgewicht  
2 Liter Gemüsebrühe  
2 Fleischtomaten, gewürfelt  
2 Frühlingszwiebeln, gehackt  
1 Zitrone, oder Limette, Saft davon  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
6 Esslöffel Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Koriandergrün, oder Petersilie

Gießen Sie als erstes die Kichererbsen in ein Sieb, spülen Sie sie gut mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Kichererbsen dann gut im Sieb über einem Spülbecken abtropfen. Danach spülen Sie das Koriandergrün beziehungsweise die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln das Kraut kurz trocken und zupfen eventuell die Blättchen von den Petersilienstängeln oder zupfen die Koriander-Blättchen ab. Anschließend hacken Sie die Petersilie entweder mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser fein oder hacken die Koriander-Blätter mit dem großen Küchenmesser fein.

Außerdem spülen Sie bitte die Frühlingszwiebeln mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und schneiden die Frühlingszwiebeln dann mit dem großen Küchenmesser in Ringe.

Fortsetzung: Orientalische Kichererbsensuppe für Nordenham

Danach ziehen Sie die Zwiebeln und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Dann erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Suppentopf und dünsten beide Zutaten darin glasig. Danach geben Sie das Paprikapulver und den Kreuzkümmel mit in den Topf und braten die Gewürze kurz mit bevor Sie die abgetropften Kichererbsen dazu geben. Anschließend gießen Sie den Topf gleich mit der Gemüsebrühe auf, lassen die Zutaten bei großer Hitze aufkochen und fügen die Tomatenwürfel hinzu. Nun lassen Sie die Suppe etwa 5-10 Minuten kochen, ziehen den Suppentopf danach von der Kochdelle und würzen die Suppe mit etwas Tafelsalz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Zitronen- oder Limettensaft.

Jetzt pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab oder stampfen sie mit einem Kartoffelstampfer bis zur gewünschten Konsistenz. Dann geben die Frühlingszwiebel und das Koriandergrün beziehungsweise die Petersilie nach Geschmack hinzu.

Anschließend verteilen Sie die Kichererbsensuppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppenteller oder Suppentassen, geben noch 1-2 Esslöffel pflanzlichen Joghurt auf die Suppe und servieren sie zum Schluss Ihren Gästen.

## Paprika-Mais-Suppe für Norden (Ostfriesland)

Menge: 4 Portionen

4 Spitzpaprikaschoten, rot  
1 große Dose Mais  
2 Gemüsezwiebeln (oder 4 normale Zwiebeln)  
1 Liter Gemüsebrühe  
etwas veganen Frischkäse (siehe Tipp auf Seite 192)  
2 Esslöffel Speiseöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß

Geben Sie zuerst den Mais in ein Sieb und spülen Sie ihn gründlich mit kaltem Wasser ab. Dann lassen Sie den Mais gut abtropfen, ziehen die Zwiebeln ab und schneiden sie in Würfel. Danach halbieren Sie die Paprikaschoten, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze und spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus bevor Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel schneiden.

Nun erhitzen Sie die 2 Esslöffel Speiseöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig. Anschließend löschen Sie die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe ab. Dann geben Sie die Paprikawürfel und den Mais mit in die Suppe und lassen diese nun etwa 20 Minuten mit Deckel bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich ist (aber noch etwas Biss hat damit noch Nährstoffe enthalten sind).

Nach der Kochzeit pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Wenn Sie es lieber mögen, können Sie sie auch noch mal durch ein Haarsieb gießen (das nennt man passieren), um die kleinen "Stücke" von der Maisschale zu entfernen.

Anschließend geben Sie noch etwas veganen Frischkäse (siehe Tipp auf Seite 192) mit in die Paprika-Mais-Suppe und schmecken sie mit etwas Tafelsalz, Pfeffer und Paprikapulver ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe mit einer Schöpfkelle in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Pastinakensuppe mit Tofu und Pastinaken-Chips für Hannover (angeregt durch die VHS Hannover, MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

1 Kilogramm Pastinaken  
800 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
2 große Zwiebeln, etwa 100 Gramm  
4 Knoblauchzehen  
6 Schalotten, etwa 100 Gramm  
200 Gramm Tofu  
100 Milliliter Hafersahne (Hafercreme Cuisine) oder Sojasahne  
6 Esslöffel Olivenöl  
800 Milliliter Gemüsebrühepulver  
1 Bund Petersilie  
wenig Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Muskatnuss, gerieben

Für die Pastinaken-Chips:

500 Gramm Pastinaken  
2 Esslöffel Leinöl

### **Außerdem:**

1 Esslöffel Zitronensaft  
etwas Küchenpapier  
eventuell ein Stück indisches Naanbrot oder Baguette als Beilage

Schälen oder putzen Sie die Pastinaken (siehe Tipps auf Seite 194). Dann schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Kartoffeln kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden beide Zutaten in Würfel.

Danach ziehen Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen ab und schneiden die beiden Zutaten getrennt in Würfel.

Fortsetzung: Pastinakensuppe mit Tofu und Pastinaken-Chips für Hannover (angeregt durch die VHS Hannover, MIT BILD)

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einem Suppentopf und dünsten zuerst die Zwiebelwürfel sowie die Knoblauchwürfel darin glasig. Dann geben Sie das Gemüse mit in den Topf, rühren Suppentopf einmal mit einem Kochlöffel durch und rösten die Zutaten kurz an bevor Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auffüllen. Anschließend legen Sie einen Deckel auf den Suppentopf und lassen die Suppe mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze rund 20 Minuten köcheln.

Wenn das Gemüse weich ist (aber noch etwas Biss hat damit noch Nährstoffe enthalten sind) pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Mixer oder Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz. Danach würzen Sie die Pastinakensuppe mit Muskat, Pfeffer und ein wenig Tafelsalz, rühren die pflanzliche Sahne und den Zitronensaft ein und stellen die Suppe warm.

Dann spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilie mit einem Wiegemesser oder einem großen Küchenmesser klein.

Jetzt ziehen Sie die Schalotten ab und schneiden sie in feine Würfel. Außerdem nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Tofu ebenfalls in feine Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne und braten beide gewürfelten Zutaten bei mittlerer Hitze an.

Danach füllen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und garnieren sie mit der Tofu-Zwiebel-Mischung, den Pastinaken-Chips (siehe Tipps) und der gehackten Petersilie. Zum Schluss servieren Sie die Pastinakensuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe und reichen ihnen ein Stück indisches Naanbrot oder Baguette als Beilage.

### **Unsere Tipps:**

Sie brauchen die Pastinaken übrigens nicht unbedingt zu schälen! Da direkt unter der Schale viele wertvolle Vitamine und Aromen sitzen, können Sie die Schale auch dran lassen und die Pastinake ganz einfach mit einer Gemüsebürste unter fließendem kaltem Wasser putzen und von den groben Erdresten befreien. Sind Sie jedoch kein Freund von bitteren Geschmäckern, können Sie die Schale natürlich mit einem Sparschäler entfernen. Im Gegensatz zu Kartoffeln ist die Schale natürlich nicht ganz so stark vom Geschmack des Gemüseinneren zu unterscheiden.

Wichtig ist allerdings: kaufen Sie, um Schadstoffe zu vermeiden, am besten Bio-Pastinaken!

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Pastinakensuppe mit Tofu und Pastinaken-Chips für Hannover (angeregt durch die VHS Hannover, MIT BILD)

**Anmerkung:**

Pastinakencremesuppe hat Marcus Petersen-Clausen mal in der VHS Hannover im Kaffeehaus "Annaleine" (<https://www.annaleine-hannover.de> -unbezahlte Werbung - ) gegessen und dieses vegane Rezept daraus gemacht.



**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Petersilienwurzelcremesuppe für Freren

Menge: 4 Portionen

1 kleine Zwiebel  
200 Gramm Petersilienwurzeln  
1 kleine Möhre  
150 Gramm Kartoffeln (mehlig kochend)  
1 Esslöffel Margarine  
25 Milliliter Wermut, weiß, zum Beispiel Noilly Prat  
1 Esslöffel Gemüsebrühe (instant)  
200 Milliliter Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1/2 Teelöffel Cayennepfeffer oder Muskatpulver  
1/2 Bund Petersilie, glatte  
1 Esslöffel Mandeln, gemahlen oder Röstzwiebeln

### **Außerdem:**

1 Baguette oder indisches Naanbrot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann schälen Sie die Petersilienwurzeln zuerst am dünneren, unteren Ende mit einem Sparschäler, danach am oberen, dicken Ende und anschließend entfernen Sie mit dem Sparschäler noch die Enden bevor Sie die Petersilienwurzeln mit kaltem Wasser abspülen und mit einem großem Küchenmesser in grobe Würfel schneiden. Danach schälen Sie die Kartoffeln, spülen sie ebenfalls mit kaltem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und schneiden die Kartoffeln in grobe Würfel. Damit die beiden geschälten Zutaten die gleiche Garzeit haben sollten die Würfel übrigens ungefähr gleich groß sein.

Anschließend schälen Sie die Möhre, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhre mit einem Küchentuch trocken und schneiden sie auch in Würfel.

Fortsetzung: Petersilienwurzelcremesuppe für Freren

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten erst die Zwiebelwürfel glasig, dann geben Sie das vorbereitete Gemüse dazu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und braten die Zutaten an. Nun löschen Sie den Topfinhalt mit dem Wermut ab und gießen die Gemüsebrühe an. Dann legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe etwa 20 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln.

Nach der Kochzeit geben Sie das Schlagfix mit in den Topf und lassen die Suppe nochmal aufkochen. Anschließend pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz und schmecken sie mit den Gewürzen nach eigenem Belieben ab.

Danach ziehen Sie die Petersilienwurzelcremesuppe von der Kochstelle und lassen sie etwas Abkühlen bevor Sie sie bis zum Verzehr zum Beispiel im Kühlschrank oder auf dem Balkon/Keller kalt stellen.

Vor dem Servieren spülen Sie die Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken, zupfen die Blättchen von den Stängeln und hacken die Petersilienblättchen mit einem Wiegemesser oder großem Küchenmesser klein. Danach lassen Sie die Suppe nochmal aufkochen, geben die gehackte Petersilie dazu, verrühren die Suppe mit einem Kochlöffel und schmecken sie nochmal ab.

Zum Schluss füllen Sie die Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und garnieren sie mit den Röstzwiebeln oder den Mandeln bevor Sie die Petersilienwurzelsuppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit warmem Baguette oder indischem Naanbrot servieren.

## Pfannkuchensuppe für Ochsenwerder (Bezirk Bergedorf)

Menge: 4 Portionen

750 Gramm weißes Mehl  
42 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)  
300 Milliliter Mineralwasser  
1.500 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)  
1 Liter Gemüsebrühe  
etwas Tafelsalz  
1 Esslöffel Margarine  
1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Geben Sie die Gemüsebrühe in einen Suppentopf und bringen Sie sie zum Kochen.

Währenddessen verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann sieben Sie das weiße Mehl in eine große Schüssel, geben den verrührten Ei-Ersatz, etwas Tafelsalz und die pflanzliche Milch dazu und stellen mit einem Schneebesen einen dünnflüssigen Teig her. Danach zerlassen Sie die Margarine in einer beschichteten Pfanne und backen dünne Pfannkuchen indem Sie pro Portion eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben, ihn auf einer Seite anbraten, mit einem Pfannenwender wenden und anschließend von der anderen Seite anbraten.

Nach dem Backen geben Sie die Pfannkuchen auf ein Küchenbrett und schneiden sie nach dem Erkalten mit einem großem Küchenmesser in Streifen. Danach geben Sie die Pfannkuchen mit eine Schöpfkelle in tiefe Suppenteller oder Suppentassen.

Anschließend spülen Sie die Schnittlauch oder Petersilie mit kaltem Wasser ab, schütteln die Kräuter kurz trocken und zupfen entweder die Petersilienblätter von den Stängel und schneiden sie mit einem großem Wiegemesser oder einem großem Küchenmesser klein oder schneiden den Schnittlauch in Röllchen.

Zum Schluss geben Sie die Gemüsebrühe auf die Pfannkuchen, verfeinern die Pfannkuchensuppe mit den gehackten/geschnittenen Kräutern und servieren die Suppe Ihren Gästen.

## Pho aus Vietnam für Esens

Menge: 4 Portionen

Für die Brühe:

- 1 Stück Ingwer, daumengroß, frisch
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Gemüsezwiebel (oder 2 normale Zwiebeln)
- 1 Chilischote, rot
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 Möhren
- 2 Sternanis
- 1 Zimtstange
- 1 Teelöffel Zitronengraspulver
- 1 Teelöffel Pfefferkörner, schwarze
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 ½ Liter Wasser
- 5 Esslöffel Sojasauce

**Außerdem:** (für die Einlage)

- 250 Gramm Brokkoli
- 200 Gramm Seidentofu
- 150 Gramm Champignons
- 2 Esslöffel weißes Mehl
- 100 Gramm Reismudeln
- 2 Esslöffel Sesam
- 2 Esslöffel Sesamöl, geröstet
- 1 Limette, Saft davon

Schälen Sie den Ingwer (siehe Tipp), Knoblauch und die Zwiebeln und würfeln sie grob. Dann halbieren Sie die Chilischote mit einem Gemüsemesser längs und entfernen gegebenenfalls die Kerne (Sie müssen die Kerne nicht entfernen wenn Sie ein wenig Schärfe in der Suppe haben möchten). Danach schneiden Sie die Frühlingszwiebeln in Ringe und legen das Hellgrüne und Weiße beiseite.

Anschließend schälen Sie die Möhren, befreien sie von den grünen Stielansätzen, spülen die Möhren mit kaltem Wasser ab und reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden. Danach legen Sie bitte die Hälfte der Möhren für später beiseite.

Fortsetzung: Pho aus Vietnam für Esens

Nun erhitzen Sie 2 Esslöffel Rapsöl in einem Suppentopf und braten darin alle vorbereiteten Zutaten für die Brühe inklusive der Gewürze bei mittlerer Hitze an. Dann löschen Sie die Topfinhalt mit Wasser und Sojasoße ab, verschließen den Kochtopf mit einem Deckel und lassen die Suppe etwa 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.

In der Zeit spülen Sie den Brokkoli rundherum gründlich mit fließendem Wasser ab, lassen ihn in einem groben Sieb abtropfen. Danach halten Sie mit einer Hand den Stiel vom Brokkoli fest und trennen mit einem Gemüsemesser die Röschen rundherum vom Stiel ab (so das nur noch der Stiel übrig bleibt). Anschließend begradigen Sie den Brokkolistiel mit dem großen Küchenmesser und schälen ihn dann mit einem Sparschäler. Danach schneiden Sie den Brokkolistiel mit dem großen Küchenmesser erst der Länge nach in Scheiben, dann in kleine Würfel.

Nun putzen Sie bitte die Champignons (siehe Tipp) und vierteln die Pilze. Außerdem schneiden Sie den Seidentofu bitte grob in Würfel.

Anschließend geben Sie den Sesam bitte in eine trockene beschichtete Pfanne (ohne Öl) und rösten den Sesam darin bei mittlerer Hitze an.

Nebenbei kochen Sie bitte die Nudeln nach Packungsanleitung, gießen sie danach durch ein Sieb, spülen die Nudeln mit warmen Wasser ab und lassen die Nudeln dann gut im Sieb abtropfen. Anschließend geben Sie die Nudeln bitte in eine Schüssel und vermengen sie direkt mit dem Sesamöl, damit die Nudeln nicht aneinanderkleben.

Dann gießen Sie die Brühe durch ein feines Sieb (das nennt sich abseihen), geben sie wieder in den Kochtopf und lassen die Brühe wieder aufkochen. Danach geben Sie die übrigen Möhren, Frühlingszwiebeln und den Brokkoli mit in den Kochtopf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten kochen. Das Gemüse soll möglichst schön knackig bleiben (damit es noch Nährstoffe enthält)! Zwischendurch schmecken Sie die Brühe mit Limettensaft ab.

Nun verteilen Sie die Nudeln in tiefen Tellern oder Suppentassen, geben darauf etwas Seidentofu und schöpfen die Brühe mit einer Schöpfkelle darauf.

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

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Pikante Thai-Suppe für Bissendorf (Wedemark)

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Räuchertofu  
2 Frühlingszwiebeln  
2 Zentimeter Ingwer, frisch oder 2 Teelöffel gemahlenes Ingwerpulver  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 große Dose Kokosmilch  
3 Esslöffel Sojasauce  
2 Teelöffel Currypaste, rot, optional auch grün  
1 Spitzpaprikaschote  
100 Gramm Champignons oder andere Pilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
1 Stängel Zitronengras  
1 Chilischote  
125 Gramm Mie-Nudeln  
1 Esslöffel Kokosöl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

### **Außerdem:**

etwas indisches Naanbrot oder Fladenbrot

Entfernen Sie als erstes die Stielansätze von den Frühlingszwiebeln, spülen Sie die Frühlingszwiebeln einmal kurz mit kaltem Wasser ab, schütteln Sie sie trocken und schneiden Sie die Frühlingszwiebeln dann mit einem großem Küchenmesser in Ringe. Danach nehmen Sie den Tofu aus der Verpackung, tupfen ihn kurz mit dem Küchenpapier trocken und schneiden den Räuchertofu ebenfalls mit dem großem Küchenmesser in Würfel. Anschließend halbieren Sie die Paprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden die Spitzpaprika dann auch mit dem großem Küchenmesser in Würfel.

Nun putzen Sie die Pilze (siehe Tipps) und schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Würfel. Außerdem legen Sie das Zitronengras auf eine Arbeitsfläche und hauen es mit einem Pfannenboden platt. Danach schälen Sie den Ingwer (siehe Tipps) und schneiden ihn auch mit dem Gemüsemesser in Scheiben.

Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Kokosöl in einem Suppentopf und braten den Tofu darin kurz bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie die Frühlingszwiebeln und den Ingwer hinzu und braten beide Zutaten kurz mit.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Pikante Thai-Suppe für Bissendorf (Wedemark)

Anschließend löschen Sie den Topfinhalt mit der Gemüsebrühe ab und fügen die Kokosmilch, die Sojasauce und die Currypaste hinzu. Während die Suppe auf der Kochstelle etwas köchelt schneiden Sie das Zitronengras längs mit einem großem Küchenmesser ein, sodass es noch am Stück bleibt (dann können Sie es später einfacher wieder entnehmen) und geben es danach in die Suppe.

Jetzt lassen Sie die pikante Thai-Suppe noch 5 Minuten kochen und rühren sie dabei regelmäßig mit einem Kochlöffel um. Anschließend fügen Sie das restliche Gemüse und die Gewürze hinzu und geben die Nudeln (Garzeit nach Packungsangabe) mit in den Topf. Nun legen Sie einen Deckel auf den Topf und lassen die Suppe solange köcheln bis die Nudeln gar sind.

Zum Schluss füllen Sie die pikante Thai-Suppe in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller, garnieren sie nach eigenem Belieben mit den Frühlingszwiebeln und etwas Chili und servieren die Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit etwas indischem Naanbrot oder Fladenbrot.

### **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.

### **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 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.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Pilzsuppe für Osnabrück

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Champignons  
100 Gramm Pilze (Waldpilze), frisch oder getrocknet  
2 Esslöffel weißes Mehl  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
3 Esslöffel Mehl  
1 mittelgroße Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Esslöffel Margarine  
etwas Weißwein oder Rotwein (oder roten Traubensaft)  
200 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)  
1 Teelöffel Thymian, 1 Teelöffel Rosmarin

Ziehen Sie die Zwiebel und den Knoblauch ab und schneiden Sie beide Zutaten in Würfel. Dann putzen Sie die Pilze (siehe Tipp) und schneiden sie ebenfalls in Würfel. Danach zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf, dünsten die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin glasig, geben die Pilze hinzu und braten die Zutaten unter Rühren mit einem Kochlöffel bei mittlerer Hitze an. Anschließend würzen Sie den Topfinhalt bitte mit Tafelsalz, Pfeffer, Thymian und Rosmarin.

Nun bestäuben Sie den Topfinhalt mit dem weißen Mehl, verrühren die Zutaten nochmal mit dem Kochlöffel und braten das Mehl goldgelb an. Dann löschen Sie die Zutaten mit der Gemüsebrühe ab und schmecken sie mit dem Wein (oder hellem Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab. Eventuell können Sie die Suppe noch mit pflanzlicher Sahne abrunden.

Fortsetzung: Pilzsuppe für Osnabrück

Anschließend 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 und frisch über die Suppe streuen. Zum Schluss füllen Sie die Pilzsuppe in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe mit etwas Brot.

**Unsere Tipps:**

Je nach Geschmack können Sie natürlich auch andere Pilze verwenden. Shiitake zum Beispiel verleihen der Suppe eine besondere schöne Note.

Alle Mengenangaben sind leider nur ungefähre Richtwerte. Wir persönlich haben das Ganze nach Gefühl gekocht. Selbstverständlich können Sie auch getrocknete Pilze verwenden.

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.

## Pizzasuppe mit veganem Mett und Schmelzkäse für Wustrow (Wendland)

Menge: 4 Portionen

250 Gramm veganes Mett (siehe Tipps)  
2 Esslöffel Sonnenblumenöl  
1 Zwiebel  
500 Milliliter Gemüsebrühe  
500 Milliliter Tomatenpüree  
250 Gramm Pilze  
2 Esslöffel weißes Mehl  
250 Gramm Tomatenpaprika, im Glas, ohne Saft  
100 Gramm veganen Schmelzkäse (siehe Tipps)  
2 Esslöffel Pizzagewürz  
1 Esslöffel Oregano  
1 Esslöffel Thymian  
2 Esslöffel Tomatenketchup  
½ Becher Schlagfix  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Spritzer Tabasco

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Dann erhitzen Sie 2 Esslöffel Sonnenblumenöl in einem Suppentopf und dünsten die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze an. Danach geben Sie das vegane Mett (siehe Tipps auf Seite 278) hinzu, verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel und erhöhen die Hitze etwas um das vegane Mett anzubraten. Anschließend füllen Sie den Topf mit der Gemüsebrühe auf. Nun bringen Sie die Zutaten zum Kochen und putzen nebenbei die Pilze (siehe Tipps auf Seite 278).

Wenn die Brühe kocht geben Sie das Tomatenpüree, die Tomatenpaprika, die geputzten Pilze und den veganen Schmelzkäse (siehe Tipps auf Seite 279) mit in den Topf, lassen die Suppe nochmal aufkochen und lassen sie etwas köcheln. Anschließend schmecken Sie die Pizzasuppe mit dem Pizzagewürz, etwas Oregano, Thymian, Ketchup, Salz, Pfeffer und Tabasco ab und geben das Schlagfix hinzu.

Fortsetzung: Pizzasuppe mit veganem Mett und Schmelzkäse für Wustrow (Wendland)

Zum Schluss füllen Sie die Suppe in vorgewärmte Suppentassen oder Suppenteller und servieren die Pizzasuppe 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.

### **Veganes Mett**

Menge: 4 Portionen

200 Gramm Waffeln (Reiswaffeln)  
2 Gemüsezwiebeln  
etwas Tomatenmark (für die Farbe)  
1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)  
1 Teelöffel Knoblauchpulver  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
200 Milliliter Wasser

Mahlen Sie die Reiswaffeln mit einem Zerkleinerer klein oder zerbröseln Sie sie in der Hand, geben Sie die Reiswaffeln in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit kaltem Wasser, bis das Ganze die Konsistenz von Mett hat.

Danach ziehen Sie die Zwiebeln ab und schneiden sie in kleine Würfel bevor Sie die Zwiebelwürfel mit zu den Waffeln geben. Anschließend fügen Sie so viel Tomatenmark hinzu, bis eine schöne mettfarbene Masse entsteht.

Zum Schluss würzen Sie das vegane Mett mit Tafelsalz, Pfeffer, Paprikapulver und Knoblauchpulver.

Fortsetzung: Pizzasuppe mit veganem Mett und Schmelzkäse für Wustrow (Wendland)

Veganer Schmelzkäse

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

Menge: 1 Portion

4 mittelgroße Kartoffeln, festkochende

1 Zwiebel

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 (edelsüß)

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 durch, 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.

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Reis-Kokosmilch-Suppe mit Blumenkohl und Spitzpaprika für Friesoythe

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter fertig gekochte Gemüsebrühe (oder 1 Esslöffel instand Gemüsebrühe mit 700 Milliliter kaltem Wasser)

400 Milliliter Kokosmilch

150 Gramm Reis

2 Spitzpaprika, rot

1/2 Kopf Blumenkohl

1 Zwiebel

1 Zitrone, Saft davon

### **Außerdem:**

nach eigenem Belieben Tafelsalz

nach eigenem Belieben Pfeffer, frisch aus der Mühle

nach eigenem Belieben Kurkumapulver

nach eigenem Belieben Paprikapulver, edelsüß

nach eigenem Belieben Currypulver, scharf, optional

1 Stück Ingwer, ersatzweise Ingwerpulver

### **Als Beilage:**

etwas indisches Naanbrot oder Fladenbrot

Ziehen Sie die Zwiebel ab und schneiden Sie sie in Würfel. Danach halbieren Sie die Zitrone und pressen den Saft durch ein Sieb in eine Schüssel (durch ein Sieb damit Sie keine Zitronenkerne im Saft haben). Anschließend halbieren Sie die Spitzpaprika, entfernen die Kerngehäuse, die weißen Scheidenwände und die Stielansätze, spülen die Schoten gründlich mit kaltem Wasser aus und schneiden sie mit einem großem Küchenmesser in Würfel. Nun schneiden Sie mit dem großem Küchenmesser die äußeren Blätter von dem Blumenkohl ab, entfernen auch die Hülsenblätter, die bei frischem Blumenkohl sehr fest und eng anliegen und und entfernen anschließend die kleinen Blätter. Danach halbieren Sie den Kohlkopf, legen eine Hälfte für eine Verwendung eines anderen Rezeptes beiseite und spülen den halben Blumenkohl (den Sie für dieses Rezept brauchen) mit kaltem Wasser ab bevor Sie den Kohl in einem Sieb gut abtropfen lassen. Wenn der Kohl gut abgetropft ist trennen Sie mit dem großem Küchenmesser den Stielansatz (Strunk) ab und teilen den Kohl in Röschen. Ab den dicken Stängeln nach unten brechen Sie bitte heraus und spülen sie dann nochmal mit kaltem Wasser ab bevor Sie sie wieder in einem Sieb gut abtropfen lassen. Außerdem schälen Sie bitte den Ingwer (siehe Tipp auf Seite 281).

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

Fortsetzung: Reis-Kokosmilch-Suppe mit Blumenkohl und Spitzpaprika für Friesoythe

Jetzt geben Sie den Reis in eine große Schüssel mit reichlich kaltem Wasser und rühren den Schlüsselinhalt mehrmals mit der Hand gut durch. Das Wasser wird nach einiger Zeit von der Stärke mehlig, dann gießen Sie den Reis durch ein Sieb, geben neues kaltes Wasser in die Schüssel und spülen den Reis noch einige male so durch (bis das Wasser klar bleibt).

Danach geben Sie den Reis und das Gemüse in einen Suppentopf, füllen ihn mit fertig gekochter Gemüsebrühe (oder mit Wasser und 1 Esslöffel Instant-Gemüsebrühepulver) aus und lassen die Zutaten etwa 10 Minuten fast gar kochen (der Blumenkohl sollte möglichst noch gut fest sein). Nach der Kochzeit schalten Sie die Kochstelle auf geringe Hitze herunter und geben die Kokosmilch mit in den Suppentopf.

Anschließend schmecken Sie die Suppe mit den Gewürzen und dem Zitronensaft ab und lassen das Gemüse in etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze mit Deckel fertig köcheln.

Zum Schluss füllen Sie die Reis-Kokosmilch-Suppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Frühstückssuppe oder Vorspeise.

### **Unsere Tipps:**

Als Beilage servieren wir immer etwas indisches Naanbrot oder Fladenbrot.

### **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 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.

## Rettichsuppe für Zeven

Menge: 4 Portionen

1 Rettich  
20 Gramm Margarine  
2 Esslöffel Zitronensaft  
800 Milliliter Gemüsebrühe  
1 Becher Sojajoghurt  
1 Esslöffel weißes Mehl  
etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1 Bund Dill, gehackt (oder andere Kräuter)

Spülen Sie den Rettich (siehe Tipps) einmal kurz mit kaltem Wasser ab, lassen Sie ihn dann in einem Spülbecken gut abtropfen und entfernen Sie den Stielansatz des Rettich (das Grün) mit einem großem Küchenmesser und bewahren es für später auf. Dann schneiden Sie den Rettich mit dem großem Küchenmesser in handliche Stücke und reiben die Stücke danach auf einer Küchenreibe in eine Schüssel. Nebenbei zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf, braten den Rettich darin unter öfterem Rühren mit einem Kochlöffel an und füllen den Topf dann mit der Gemüsebrühe auf bevor Sie den Topfinhalt aufkochen lassen.

Anschließend spülen Sie den Dill mit kaltem Wasser ab, schütteln ihn kurz trocken und schneiden den Dill dann mit dem großem Küchenmesser in Röllchen.

Danach verrühren Sie bitte den Sojajoghurt in einer Schüssel mit dem weißen Mehl, geben den Schlüsselinhalt danach unter Rühren mit einem Kochlöffel in die Suppe und schmecken die Rettichsuppe mit Tafelsalz, Pfeffer und den Dillröllchen ab.

Jetzt spülen Sie auch das Grün vom Rettich mit kaltem Wasser ab, schütteln es kurz trocken, hacken es und geben das Rettichgrün mit in die Suppe.

Zum Schluss geben Sie die Rettichsuppe in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen und servieren sie Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

### **Unsere Tipps:**

Bis auf schwarzen Winter-Rettich müssen Sie keinen Rettich vor der Zubereitung schälen. Sie sollten aber unbedingt auf Bio-Qualität achten damit die Schale nicht gespritzt und der Rettich nicht sonstwie behandelt wurde!

**Tafeln in Niedersachsen und Bremen:** <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)

## Wein-Suppe für Langenhagen

Menge: 10 Portionen

200 Gramm Knoblauch  
100 Gramm Gemüsezwiebeln (oder normale Zwiebeln)  
2 Liter Weißwein (alternativ hellen Traubensaft)  
2 Liter Gemüsebrühe  
2 Liter Schlagfix  
5 Scheiben Brot  
150 Gramm Margarine

### **Außerdem:**

etwas Tafelsalz  
etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle  
1-2 Teelöffel Muskatnuss  
1 Esslöffel Margarine (um das Brot anzubraten)

Ziehen Sie als erstes den Knoblauch und die Zwiebel ab und schneiden Sie beide Zutaten getrennt in Würfel. Dann zerlassen Sie die Margarine in einem Suppentopf und dünsten die Knoblauchwürfel sowie die Zwiebelwürfel darin unter Rühren (mit einem Kochlöffel) glasig. Nach etwa 3-5 Minuten löschen Sie den Topfinhalt mit dem Weißwein (oder mit hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) ab und reduzieren die Flüssigkeit bei großer Hitze um etwa die Hälfte. Anschließend geben Sie die Gemüsebrühe mit in den Topf und lassen sie sich ebenfalls bei großer Hitze reduzieren. Nun gießen Sie noch das Schlagfix in die Suppe und lassen den Topfinhalt wieder um die Hälfte reduzieren. Danach schmecken Sie die Suppe mit Tafelsalz und Pfeffer ab und geben noch etwas Muskatnuss dazu.

Anschließend entfernen Sie von den Brotscheiben mit einem großem Küchenmesser die Rinde, schneiden das Brot in Würfel (Croutons nennt man Brotwürfel), erhitzen 1 Esslöffel Margarine in einer Pfanne und braten die Brotwürfel darin von allen Seiten an.

Fortsetzung: Wein-Suppe für Langenhagen

Dann geben Sie die Brotwürfel als Einlage in vorgewärmte tiefe Suppenteller oder Suppentassen, gießen die Suppe mit einer Schöpfkelle auf die Einlage und servieren die Wein-Suppe Ihren Gästen zum Beispiel als Vorspeise oder Frühstückssuppe.

**Unsere Tipps:**

Wenn Ihre Gäste es gerne luftig mögen, können Sie auch mal versuchen etwas Schlagfix auf zu schlagen. Danach bereiten Sie die Suppe wie oben beschrieben zu und geben das geschlagenen Schlagfix vor dem Servieren auf die Wein-Suppe (als Schaum obendrauf).

Falls Ihnen die Suppe etwas zu dünn ist, können Sie sie entweder weiter reduzieren oder die Suppe mit einer Mehlschwitze anbinden.

Falls Ihre Gäste es etwas schwerer mögen, können Sie die Suppe auch mit Margarine geschmacklich verfeinern (aufmontieren).

## **Index:**

Grüne Cremesuppe mit Gurke für den VfL Wolfsburg Seite: 05

Ajvar-Vollkornnudel-Suppe mit Spitzpaprika für Bad Bevensen Seite: 06

Apfel-Sellerie-Suppe für Bad Fallingb. Seite: 07

Apfel-Sellerie-Suppe mit glacierten Apfelspalten und Zimt für Bad Gandersheim Seite: 08-10

Aprikosensuppe für Stadt Achim Seite: 11

Artischockencremesuppe für Bad Harzburg Seite: 12-13

Asia Gemüse-Nudel-Suppe für Bad Iburg Seite: 14-15

Auberginen-Apfel-Suppe für Bad Lauterberg im Harz Seite: 16-17

Auberginen-Kürbiscremesuppe für Bad Münder am Deister Seite: 18-19

Avocado-Limetten-Suppe für Bad Nenndorf Seite: 20-21

Bärlauchcremesuppe mit Croûtons für Bad Pyrmont Seite: 20-23

Bärlauchsuppe mit Knoblauch-Chips für Bad Sachsa Seite: 24-25

Bauernsuppe für Bad Salzdetfurth Seite: 26-27

Blattsalat-Suppe für Barsinghausen Seite: 28-29

Blumenkohl-Curry Suppe für Bassum Seite: 30

Blumenkohlsuppe für Bergen (Landkreis Celle) Seite: 31-32

Bohnensuppe für Bersenbrück Seite: 33-34

Bohnensuppe mit Pistou für Bleckede Seite: 35-36

Brennnessel-Gänseblümchen-Suppe für Bockenem Seite: 37-38

Brezelsuppe für Bodenwerder Seite: 39-40

Brokkoli-Kartoffelsuppe für Borkum Seite: 41-42

Brokkoli-Wildkräutersalat-Suppe mit veganem Hack für Brake (Unterweser) Seite: 43-44

Bröselknödel Suppe für Bramsche Seite: 45

Brotsuppe mit Schnittlauch für Braunlage Seite: 46

Buchstabennudeln-Gemüse-Suppe für Sachsenhagen Seite: 47-48

## Index:

Champignon-Brokkoli-Suppe mit Kokosmilch für Bremervörde Seite: 49-50  
Chicorée-Feldsalat-Cremesuppe für Buchholz in der Nordheide Seite: 51-52  
Chicoreesuppe für Bückeberg Seite: 53-54  
Chinakohlsuppe mit Mie-Nudeln für Burgdorf (Region Hannover) Seite: 55  
Cranberry-Kaltschale für Burgwedel Seite: 56  
Cremige Herbstsuppe für Buxtehude Seite: 58-59  
Cremige Kürbissuppe für Celle Seite: 60-61  
Curry-Kartoffelsuppe für Wellingsbüttel (Bezirk Wandsbek) Seite: 62  
Curry-Linsensuppe mit gebackenem Blumenkohl für Clausthal-Zellerfeld Seite: 63-64  
Currysuppe für Cloppenburg Seite: 65-66  
Currysuppe mit Glasnudeln für Cuxhaven Seite: 67-68

Dashi für Damme (Dümmer) Seite: 69

Einlaufsuppe für Dannenberg (Elbe) Seite: 69  
Eisbergsalat-Suppe für Dassel Seite: 70  
Endiviensuppe für Delmenhorst Seite: 71-72  
Endiviensuppe mit Muskatröllchen für Diepholz Seite: 73-74  
Erbsen-Sellerie-Suppe für Dinklage Seite: 75  
Erbsen-Curry-Suppe für Dissen am Teutoburger Wald Seite: 76-77  
Erbsen-Kichererbsen-Suppe für Dransfeld Seite: 78-79  
Erbsen-Minz-Suppe für Duderstadt Seite: 80-81  
Erbsensuppe mit Orangenminze für Einbeck Seite: 82  
Erdnuss-Gemüse-Nudelsuppe für Elsfleth Seite: 83  
Exotische Kürbissuppe für Elze Seite: 84-85

Fadennudelsuppe für Emden Seite: 86-87  
Feine Rotkohlsuppe für Eschershausen Seite: 88-89  
Fenchelsuppe mit Mandel- oder Haselnuss-Parmesan für Garbsen Seite: 90-91  
Fenchelsuppe mit Pernod für Geestland Seite: 92-93  
Fenchelsuppe mit Schuss für Gehrden Seite: 94-95  
Feurige Kohlsuppe für Georgsmarienhütte Seite: 96-97  
Fliederbeersuppe für Gifhorn Seite: 98  
Frühlingskräutersuppe für Goslar Seite: 99-100

## **Index:**

- Gartenkräutersuppe für Göttingen Seite: 101  
Gazpacho für Gronau (Leine) Seite: 102-104  
Geeiste Orangen-Limetten-Suppe für Hameln Seite: 105-106  
Gelbe Möhrensuppe mit roter Currypaste und Blaubeeren für den BTSV Eintracht Braunschweig Seite: 107-108  
Gemüsecremesuppe mit Kokoscreme für Hann. Münden Seite: 09-110  
Gemüsecremesuppe mit Sherry für Hardeggen Seite: 111-112  
Gemüsesuppe mit Spaghetti für Haren (Ems) Seite: 113-114  
Gerstensuppe für Haselünne Seite: 115-116  
Getreide-Gemüsesuppe für Helmstedt Seite: 117  
Getrüffelte Maronisamsuppe für Hemmingen (Niedersachsen) Seite: 118-119  
Graupensuppe für Hemmoor Seite: 120  
Grießsuppe für Herzberg am Harz Seite: 121-122  
Grießsuppe für Wunstorf Seite: 123-124  
Grüne Gurkensuppe mit Oliven und Schlagfix für die Recken Hannover-Burgdorf Seite: 125-126  
Grüne Petersiliensuppe mit Kartoffeln für Hessisch Oldendorf Seite: 127  
Grüne Suppe mit Haselnußkernen für Hildesheim Seite: 128-29  
Grünkernsuppe für Hitzacker (Elbe) Seite: 130  
Grünkohlsuppe mit Buchweizen für Holzminden Seite: 131-132  
Gulaschsuppe für Hoya Seite: 133-135
- Haferflockensuppe für Jever Seite: 136  
Hafermarksuppe für Königslutter am Elm Seite: 137  
Hafermehlsuppe für Laatzen Seite: 138  
Haselnusssuppe für Leer (Ostfriesland) Seite: 139  
Herzhafte Lumpensuppe mit Mühlen Hack und Bauernknacker für Lehrte Seite: 140-141  
Holundersuppe für Lingen (Ems) Seite: 142
- Indische Linsensuppe für Lohne (Oldenburg) Seite: 143  
Indonesische Currysuppe für Lönningen Seite: 144-145  
Indonesische Gemüsesuppe - Cap Cay Kuah für Lüchow (Wendland) Seite: 146-147

## Index:

- Kalte Avocadosuppe für Lüneburg Seite: 148  
Kalte Birnensuppe für Melle Seite: 149  
Kalte Erdbeersuppe für Meppen Seite: 150  
Kalte Gurken-Melonensuppe und Mandel-Parmesan für Moringen Seite: 151-152  
kalte Gurkensuppe für Munster Seite: 153  
Kalte Joghurt-Limetten-Suppe mit Brombeeren für Neuenhaus Seite: 154-155  
Kalte Tomaten-Melonen-Suppe für Neustadt am Rübenberge Seite: 156-157  
Kalte Zwetschgensuppe für Nienburg (Weser) Seite: 158  
Kartoffel-Dill-Suppe mit Tomaten für Nordhorn Seite: 159-160  
Kartoffel-Kohlrabi-Suppe mit süßen Senf für Obernkirchen Seite: 161-162  
Kartoffel-Romanesco-Creme für Oldenburg (Oldb) Seite: 163  
Kartoffelsuppe für Osterholz-Scharmbeck Seite: 164  
Kartoffelsuppe für Osterode am Harz Seite: 165-166  
Kartoffelsuppe mit Räuchertofu für Curslack (Bezirk Bergedorf) Seite: 167-168  
Käse Lauch Tofuhack Suppe für Otterndorf Seite: 169-170  
Käsecrèmesuppe für Papenburg Seite: 171-172  
Kastaniensuppe für Pattensen Seite: 173-174  
Katsuo-Dashi für Peine Seite: 175  
Kichererbsen-Mangold-Suppe für Quakenbrück Seite: 176-177  
Kichererbsensuppe für Rehburg-Loccum Seite: 180-181  
Kichererbsensuppe mit Kurkuma für Rethem (Aller) Seite: 182-183  
Kirschsuppe mit Zimt für Rinteln Seite: 184  
Klare Austernpilzsuppe mit Blätterteighaube für Rodenberg Seite: 185-186  
klare Frühlingssuppe für Ronnenberg Seite: 187  
Klare Sauerampfersuppe für Rotenburg (Wümme) Seite: 188  
Klare Tomatensuppe für Alfeld Seite: 189-190  
Klostertsuppe für Salzgitter Seite: 191-192  
Knoblauchsuppe für Sarstedt Seite: 193  
Knollenselleriesuppe für Schnackenburg Seite: 194  
Kohlrabi-Lauch-Suppe für Schneverdingen Seite: 195-196  
Kohlrabisuppe mit Kartoffeln für Schöningen Seite: 197-198  
Kohlsuppe für Schöppenstedt Seite: 199-200  
Kokos-Gemüse-Suppe mit Erdnüssen für Schortens Seite: 201-202  
Kürbissuppe mit Schuss für Stade Seite: 203-206  
Kürbissuppe mit Schwarzkümmel für Stadthagen Seite: 207-208  
Kurkuma-Pfeffersuppe für Stadtoldendorf Seite: 209-210

## **Index:**

- Lauch-Tomaten-Cremesuppe für Schüttorf Seite: 211-212  
Lauch-Kartoffel-Käse-Suppe für Sulingen Seite: 213  
Limetten-Kokos-Suppe für Syke Seite: 214-215  
Limettensuppe mit frischem Räuchertofu für Twistringern Seite: 216-217  
Linsen-Kokos-Currysuppe für Celle Seite: 218-219  
Linsensuppe für Langelsheim Seite: 220-222  
Linsensuppe mit Auberginen für Uslar Seite: 223-224  
Linsen-Tofu-Nudel-Suppe für Varel Seite: 225  
Löwenzahnsuppe für Vechta Seite: 226
- Maiscremesuppe mit veganen Schinken-Chips und gerösteten Pinienkernen für Verden (Aller) Seite: 227-228  
Maisgrießsuppe für Visselhövede Seite: 229  
Maissuppe Crunchy für Walsrode Seite: 230  
Maissuppe für Weener Seite: 231  
Maissuppe mit Gemüse für Werlte Seite: 232-233  
Mais-Tortillasuppe für Westerstede Seite: 234-235  
Mandel-Parmesansuppe für Wiesmoor Seite: 236  
Mangoldsuppe mit Chili und Kokos für Wildeshausen Seite: 237-238  
Maronensuppe mit Weißwein für Wilhelmshaven Seite: 239-240  
Mediterrane Kürbissuppe für Winsen (Luhe) Seite: 241-242  
Mehlsuppe für Wittingen Seite: 243  
Milch (Mais) Suppe für Wittmund Seite: 244  
Minestra di Lattuga für Wolfenbüttel Seite: 245-246  
Minestrone mit Basilikumschaum für Uelzen Seite: 247-248  
Miso-Ramen-Suppe für Seelze Seite: 249-250  
Misosuppe mit Gemüse und Tofu für Seesen Seite: 251-252  
Mittelalterliche Kräutersuppe für Sehnde Seite: 253-254  
Möhren-Ingwersuppe mit Curry für Soltau Seite: 255-256  
Möhren-Curry-Suppe für Northeim Seite: 257-258  
Morchelsuppe für Achim (Landkreis Verden) Seite: 259-260
- Nudel-Linsen-Suppe mit Tofu für Springe Seite: 261
- Obstkaltschale für Norderney Seite: 262-263  
Ofensuppe für Aurich Seite: 264-265  
Orientalische Kichererbsensuppe für Nordenham Seite: 266-267

## **Index:**

Paprika-Mais-Suppe für Norden Ostfriesland Seite: 268

Pastinakensuppe mit Tofu und Pastinaken-Chips für Hannover  
angeregt durch die VHS Hannover MIT BILD Seite: 269-271

Petersilienwurzelcremesuppe für Freren Seite: 272-273

Pfannkuchensuppe für Ochsenwerder Bezirk Bergedorf Seite: 274

Pho aus Vietnam für Esens Seite: 275-276

Pikante Thai-Suppe für Bissendorf Wedemark Seite: 277-278

Pilzsuppe für Osnabrück Seite: 279-280

Pizzasuppe mit veganem Mett und Schmelzkäse für Wustrow Wendland Seite: 281-283

Reis-Kokosmilch-Suppe mit Blumenkohl und Spitzpaprika für Friesoythe Seite: 284-285

Rettichsuppe für Zeven Seite: 286

Wein-Suppe für Langenhagen Seite: 287-288

## Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

[www.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de) 

Auf [Köche-Nord.de](http://Köche-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](http://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.koche-nord.de](http://www.koche-nord.de)

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

Tafeln in Niedersachsen und Bremen: <http://www.tafel-niedersachsen.de> (unbezahlte Werbung)