

Familienfasttag 2023 – Suppe to go – Suppe im Glas

Die heutigen Suppen sind nicht einfach nur Suppen, sondern sie sind ein mit Liebe gekochtes Unterstützungsbekenntnis für Frauen aus dem „Globalen Süden“.

Als „Gesunde Gemeinde“ wollen wir diese Aktion mit drei Suppen aus dem „Tut gut“-Programm bereichern. Die Rezepte für die **Mais-Linsen-Suppe**, die **Karfiol-Mandel-Suppe** und die **Karotten-Erdäpfel-Ingwer-Suppe** stammen von Mag.a Julia Geißler-Katzmann – Ernährungswissenschaftlerin)

Mais-Linsen-Suppe:

300 g Tk-Mais, 90 g getrocknete gelbe od. rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, etwas Öl, 10 g frisch geriebener Ingwer, 1 TL Cumin, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Kurkuma, eine Prise Salz, 2 TL selbstgem. Gemüsewülpaste, 400 ml Wasser, 400 ml Kokosmilch, ein Schuss Hanf- oder Leinöl, frische Stangensellerie z. Garnieren

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anschwitzen, Cumin und Paprikapulver dazu, nochmals durchrösten, angetauten Tk-Mais, Linsen und restl. Zutaten hinzufügen und rund 25 Min. köcheln lassen, anschl. fein pürieren, einen Schuss Hanf- od. Leinöl dazu und mit Stangensellerie garniert anrichten und genießen.

Karfiol-Mandel-Suppe:

500 g Karfiolröschen, 1 Zwiebel, etwas Öl, 1 Apfel und 2 Erdäpfel (beides in grobe Stücke geschnitten), 10 g frisch geriebener Ingwer, 1 TL Zitronensalzpaste, 1 El weißes Mandelmus, 1 El Tomatenmark, 1 TL Curry, Pfeffer, 2 TL selbstgemachte Gemüsewülpaste, 700 ml Wasser, ein Schuss Hanf- oder Leinöl, 50 g gem. Mandeln, frisch geschnittener Schnittlauch

Zubereitung: Zwiebel, Ingwer und Curry in etwas Öl anschwitzen, Karfiolröschen, Apfelstücke, Erdäpfel dazu und mitrösten, restliche Zutaten hinzufügen, mit Wasser aufgießen und rund 20 Min. köcheln lassen, anschl. fein pürieren, einen Schuss Hanf- oder Leinöl dazu, mit Schnittlauch und Mandeln anrichten und genießen.

Karotten-Erdäpfel-Ingwer-Suppe:

500 g Karotten und 2 Erdäpfel (beides grob geschnitten), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Öl, 10 g frisch geriebener Ingwer, 1 TL Zitronensalzpaste, Saft 1 Orange, 1 TL Cumin, 1 TL gem. Zimt, Salz, Pfeffer, 2 TL selbstgemachte Gemüsewülpaste, 600 ml Wasser, einen Schuss Habanero-Chilisauce, 80 ml Milch, frischer Koriander

Als Topping: Joghurtcreme -> 150 g Naturjoghurt, 1 Knoblauchzehe, 50 g gem. Mandeln

Zubereitung: Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in etwas Öl anschwitzen, Karotten, Erdäpfel, Zitronensalzpaste, Gemüsewülpaste und Gewürze dazu, kurz mitrösten, mit Orangensaft ablöschen und mit Wasser aufgießen, einen Schuss Chilisauce dazu und alles rund 20 Min. köcheln lassen, anschl. fein pürieren und die Milch dazu gießen. Mit der Joghurtcreme, den Mandeln und dem Koriander anrichten und genießen.

😊 **Guten Appetit und viel Freude beim ev. Nachkochen!** 😊