

# ***SUPPE ESSEN FÜR EINEN GUTEN ZWECK***



## ***Rezeptbuch***

***Suppen die anlässlich des  
Suppenessens in Rauschenberg  
am 7. Oktober 2012 und  
6. Oktober 2013  
angeboten wurden.***

***Zusammenstellung und Herausgeber:  
Förderverein Ev. Stadtkirche Rauschenberg e. V.***

*Liebe Freunde des Fördervereins,  
sehr geehrte Damen und Herren!*

*Das Wort „Suppe“ geht letztlich auf das westgermanische \*supp(j) zurück, das ursprünglich „eingebrocktes Brot“ oder eine breiige Speise bezeichnete. Dieses germanische Wort wurde wohl schon um 600 ins Romanische entlehnt; das altfranzösische soupe ist für das 13. Jahrhundert nachgewiesen, die Äquivalente lauten im heutigen Spanischen, Portugiesischen und Provenzalischen sopa, im Französischen soupe, wovon es ins Englische mit soup übergang, und im Italienischen zuppa.*

*In seiner heutigen Bedeutung als Bezeichnung einer kultivierten Speise ist das Wort im Deutschen seit dem 14. Jahrhundert bezeugt. Das Deutsche Wörterbuch von Jacob Grimm und Wilhelm Grimm vermutet eine Vermischung einheimischen Wortgutes mit einer Rückentlehnung aus dem französischen soupe. Das Wort ist erstmals in niederdeutscher Lautung nachgewiesen (mittelniederdeutsch supen „mit dem Löffel essen“ gegenüber mittelhochdeutsch supfen „schlürfend trinken“) und fand in dieser Form schließlich auch Eingang ins Hochdeutsche.*

*Die Suppe nahm im Lauf ihrer Geschichte unterschiedliche Bedeutungen an: als Nahrungsmittel der ärmeren Bevölkerung, als Frühstücksspeise, als Eröffnung von großen Menüs und als klassische Mahlzeit für erkrankte Menschen. In ihrer gesamten Entwicklung veränderte sich die Suppe in ihren Zubereitungen recht stark, von ihr leiten sich sämtliche Breie, Eintöpfe, Brühen und Saucen ab. Den überlieferten Rezepten folgend könnte man die Blütezeit der Suppe auf die Spätrenaissance und den Barock festlegen. Gewöhnlich sind Suppen die Vorspeise eines Menüs, werden aber auch als Hauptspeise gereicht. In manchen asiatischen Ländern werden Suppen auch zum Frühstück verzehrt. Im Menü verlangt die Suppe als erster Gang besondere Aufmerksamkeit, da diese den ersten Eindruck hinterlässt. Sie gilt bei Gourmets als diejenige Speise, welche innerhalb des Diners den höchsten Anspruch an Feinheit oder delikate Vollkommenheit setzt, da diese bestimmend für den Gesamteindruck ist.*

*Wir hoffen, dass wir mit den angebotenen Suppen Ihren Geschmack getroffen haben und sie Ihnen schmecken.*

*Ihr Förderverein Ev. Stadtkirche Rauschenberg e. V.*

*Rauschenberg, im Oktober 2013*

*(aus Wikipedia.org „Suppe“)*

## *Cremesuppe von Sellerie und Süßkartoffel*

*200 g Knollensellerie*

*100 g Süßkartoffel*

*300 ml Gemüsebrühe*

*Knollensellerie und Süßkartoffel schälen und in walnussgroße Stücke schneiden. In wenig kochendem Wasser ohne Salz in etwa 15 Minuten weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen, mit der Gemüsebrühe auffüllen und nochmals kurz aufkochen lassen.*

*150 ml Sahne*

*30 g Butter*

*Salz, Pfeffer, Muskatnuss*

*Sahne und Butter zum Gemüse geben und alles mit Hilfe eines Pürierstabes zu einer fein gebundenen Suppe mixen. Sollte die Suppe noch etwas zu dick sein, etwas Milch dazugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und fein geriebener Muskatnuss abschmecken.*

## *Renate Stracke*



## ***Hühnersuppe mit Fenchel und Ingwer***

*Zutaten (ca. Mengen, nach Belieben)*

*400 g Hühnerfilets*

*4 Stück Möhren*

*1- 2 Stängel Porree*

*1 mittelgroße Knolle Fenchel*

*1 Schote Paprika (gelb oder grün)*

*1 große Zwiebel*

*2 daumengroße Stücke Ingwer*

*Hühnerfond oder Hühnersuppenkonzentrat*

*Hühnerfilets in schmale Streifen schneiden. Möhren fein stifteln. Porree/Lauch in schmale Streifen schneiden. Fenchel in schmale Streifen schneiden. Ingwer in schmale Plättchen schneiden.*

*Das Fleisch leicht salzen und pfeffern und in Öl leicht anbraten.*

*Das geschnittene Gemüse dazu geben und weiter leicht an schmoren.*

*Mit Hühnerfond oder Wasser mit Hühnersuppenkonzentrat auffüllen und ca. 20 Minuten kochen. Am Ende der Kochzeit Zwiebelstreifen und feine Paprikastreifen ca. 5 Minuten mit kochen.*

*Alle Gemüse sollten nicht zu weich gekocht sein.*

*Die Suppe lässt sich noch durch die Zugabe von Zitronengras verfeinern!*

*Hermann Haas*



## ***Linsensuppe mit Tomaten***

*500 g Linsen*

*200 g geräucherter Bauch*

*1 ¾ Ltr. Gemüsebrühe*

*1 Lorbeerblatt, Pfefferkörner, 5 Zweige  
frischen Thymian*

*500 g Suppengrün*

*1 Große Dose Tomaten*

*Etwas Balsamico Essig zum Abschmecken*

*Speck würfeln und anbraten. Linsen dazugeben und kurz andünsten.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen. Suppengrün klein schneiden und dazu-  
geben. Alles 20 Minuten im*

*Schnellkochtopf kochen. Die zerpfückten Tomaten hinzufügen. Sup-  
pe mit Salz und Zucker sowie Balsamico Essig abschmecken.*

*Die Menge ist für ca. 6 Personen gedacht.*

*Hilde Kreyling*



## ***Süß-saure Hackfleischsuppe (für 12 Portionen)***

<i>1 Gemüsezwiebel</i>	<i>3 l Gemüsebrühe</i>
<i>4 Knoblauchzehen</i>	<i>500 g Zucchini</i>
<i>1,5 kg gemischtes Gehacktes (halb Rind-, halb Schweine- fleisch)</i>	<i>300 g Cocktailtomaten</i>
<i>7 EL Speiseöl</i>	<i>2 Flaschen (je 250 ml) süß-saure Asia-Sauce</i>
<i>Salz, Pfeffer</i>	<i>250 g TK-Erbсен</i>
<i>250 g Langkornreis</i>	<i>Cayennepfeffer</i>

*Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel in grobe Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken.*

*Gehacktes portionsweise in etwa 5 EL Öl anbraten, dabei die Fleischklümpchen zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Das restliche Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Reis darin andünsten, Brühe dazugeben, alles zum Kochen bringen und den Reis im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 8 Minuten kochen.*

*In der Zwischenzeit Zucchini waschen, abtrocknen, die Enden abschneiden, Zucchini der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.*

*Angebratenes Gehacktes, Asia-Sauce und Zucchini-Scheiben zu dem Reis geben, alles wieder zum Kochen bringen und etwa 5 Minuten weitergaren.*

*Cocktailtomaten und unaufgetaute Erbsen in die Suppe geben und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit Cayennepfeffer abschmecken.*



*Reinhold Gamb*

## ***Chili-con-carne***

*(für ca. 4 Personen)*

*2 Dosen Kidney-Bohnen (Füllmenge ca. 400 g)*

*2 Dosen geschälte Tomaten (Füllmenge ca. 400 g)*

*½ bis 1 Dose Mais*

*2 Zwiebeln - gewürfelt*

*4 Esslöffel Öl*

*500 g gemischtes Hackfleisch*

*Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer*

*1 getrocknete Chilischote oder Chilipulver*

*1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß*

*Das Hackfleisch und die Zwiebeln anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Die Bohnen mit Brühe, die geschälten Tomaten und den Mais zugeben, mit Salz, Paprikapulver, der gehackten Chilischote und etwas Cayennepfeffer würzen. Alles mindestens ½ Stunde kochen lassen.*

*Wer das Chili gleich essen will, sollte es mindestens eine weitere ½ Stunde köcheln lassen und dann noch mal abschmecken.*

*Ich empfehle, das Chili einen Tag früher zu kochen, damit es gut durchziehen kann. So richtig schmeckt es erst, wenn es mindestens 2 Mal aufgewärmt ist!*

*Andrea, Karolin und Elisabeth Kreyling*



## ***Käsesuppe***

***Rezept für 15 Personen***

*1,5 kg gewürztes Hackfleisch anbraten,  
5 Zwiebeln hacken,  
8 - 9 Stangen Porree in Ringe schneiden,  
2 ltr. Gemüsebrühe,  
400 g Sahne - Schmelzkäse,  
400 g Kräuter - Schmelzkäse,  
5 Gläser Pilze geschnitten.*

*Hack und Zwiebeln anbraten, Brühe zugeben, Porree unterrühren und weich kochen,  
Käse zufügen und schmelzen lassen,  
Pilze mit Brühe zugeben. Und noch mal abschmecken.*

*Baguette dazu reichen.*

## ***Rezept für 3 Personen***

*300 g Hack  
1 Zwiebel  
1 1/2 Stangen Porree  
400 ml Brühe  
80 g Sahnkäse & 80 g Kräuterkäse  
1 Glas Pilze*

*Margret Heeb*





**Minestrone**  
**Minestrone**  
10 Personen



Zutaten

3 Knoblauchzehen  
3 große Zwiebeln  
2 Selleriestangen  
2 große Karotten  
2 große Kartoffeln  
100 g grüne Bohnen  
100 g Zucchini  
60 g Butter  
50 ml Olivenöl  
60 g durchwachsener Speck, klein gewürfelt  
1 1/2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe  
100 g Tomaten, gehackt  
2 EL Tomatenmark  
1 Bund frisches Basilikum, fein gehackt  
100 g Parmesanrinde  
Salz und Pfeffer  
100 g Spaghetti, in kleine Stücke gebrochen  
frisch geriebener Parmesan, zum Servieren

1. Knoblauch, Zwiebeln, Sellerie, Karotten, Kartoffeln, Bohnen, Zucchini klein schneiden.

Butter und Öl in einem Topf erhitzen und den Speck 2 Minuten anbraten. Knoblauch und Zwiebeln zugeben, 2 Minuten dünsten, dann Sellerie, Karotten und Kartoffeln zugeben und 2 Minuten braten.

2. Die Bohnen in den Topf geben und 2 Minuten braten. Die Zucchini einrühren und weitere 2 Minuten braten. Den Topf abdecken und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten garen.

3. Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Basilikum und Käserinde zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach 1 Stunde köcheln. Die Käserinde entfernen und wegwerfen.

4. Die Spaghetti in den Topf geben und 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Parmesan bestreuen und sofort servieren.

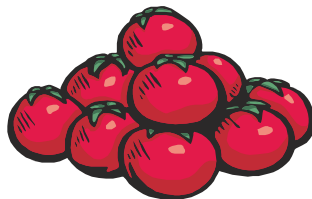
## ***Tomateneintopf***

*8 Portionen*

*1 Gemüsezwiebel, gewürfelt  
1-2 rote Chilischoten, gewürfelt  
1 Bund Suppengrün, würfeln  
400g Rinderhack, 3 El. Öl  
2 Knoblauchzehen, durchgepresst  
e El. Tomatenmark  
1 Dose Tomaten  
1/2 Liter Tomatensaft  
800 ml Gemüsefond  
2 Tl Getr. Oregano  
Salz, Pfeffer  
2 Tl Paprika rosenscharf  
2-3 Tl Kreuzkümmel gemahlen  
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote  
200g Zucchini, 200g Cabanossi  
200g Mais aus der Dose, abgetropft  
200 g weiße Bohnen aus der Dose, abgetropft  
Tabasco*

*Hackfleisch im Öl anbraten. Alle Zutaten, bis auf das frische Gemüse und die Wurst, dazugeben und etwa eine Stunde köcheln lassen. Nach etwa 40 Minuten das frische Gemüse und die Wurst zugeben und mitgaren. Bohnen und Mais erst 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben. Mit Salz, Tabasco und Kreuzkümmel würzig abschmecken.*

*Monika Friedrich*



## ***Gemüsesuppe***

*Schweine- und Rinderknochen 2 Stunden kochen,*

*die Brühe durch ein Haarsieb geben.*

*Frisches Gemüse aus dem Garten:*

*Karotten*

*1 Sellerieknolle*

*1 Stange Porree*

*1 Oberkohlrabi*

*Bohnen*

*Erbsen*

*Blumenkohl*

*Brokkoli*

*Kartoffeln*

*In der Brühe 30 Minuten kochen,  
mit Brühwürfen und Salz abschmecken,  
gehackte Petersilie  
zum Schluss darüber geben.*



*Elisabeth Schein*

## **Zucchinisuppe mit Curry**

*(für 4 Personen)*

*Zutaten:*

*2 TL Butter, 1 große Zwiebel , fein gehackt*

*900 g Zucchini, in Scheiben,*

*400ml Hühner- oder Gemüsebrühe,*

*1 TL Currypulver*

*125 ml saure Sahne ,*

*Balsamico*

*Creme zum Garnieren*

- 1. Die Butter in einem großen Topf bei mittl. Hitze zerlassen.  
Die Zwiebel zugeben und etwa 5 Minuten glasig dünsten.*
- 2. Zucchini, Brühe und Currypulver zugeben. Bei Verwendung von ungesalzener Brühe jetzt auch Salz zufügen. Die Suppe aufkochen.  
Die Hitze reduzieren und mit geschlossenem Topf 25 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Gelegentlich umrühren.*
- 3. Die Suppe leicht abkühlen lassen, dann im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren  
(Bei Küchenmaschine die Feststoffe von der Kochflüssigkeit trennen und nach dem Pürieren wieder zufügen)*
- 4. Die Suppe zurück in den Topf geben, die saure Sahne einrühren und bei geringer Hitze durchwärmen. Eventuell nachwürzen und sofort servieren. Oder die saure Sahne als Verzierung zugeben.*
- 5. Die Suppe kann mit Balsamico-Creme verziert werden.*

*Wenn man die Suppe einfrieren möchte, lässt man die saure Sahne und die Balsamico-Creme weg und fügt sie erst später bei.*



*Andreas Goldbach*

## **Kürbissuppe (2012)**

4 Personen

2 El. Olivenöl

1 Zwiebel, gehackt

1 El. frisch gehackte Ingwerwurzel

1 Knoblauchzehe, gehekt

1 kleine rote Chili, gehackt und entkernt

2 El. frisch gehackter Koriander

1 Lorbeerblatt

1 kg Kürbis, geschält, entkernt, gewürfelt

600 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Schlagsahne, zum Garnieren

Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebel in den Topf geben, 4 Min. andünsten. Ingwer, Chili und Koriander, Lorbeerblatt und Kürbis zufügen, 3 Min. dünsten. Die Brühe zugießen und aufkochen.

Die Hitze reduzieren, 25 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Vom Herd nehmen, Lorbeerblatt herausnehmen.

Die Suppe mit einem Mixer pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

In 4 vorgewärmte Suppentassen füllen, mit Schlagsahne verzieren.

Hannelore Gamb



## ***Kürbissuppe (2013)***

*500 g Kürbisfleisch (ohne Schale und Kerne) gewürfelt  
500 ml Gemüsebrühe*

*Kürbis in 400 ml Gemüsebrühe weich kochen,*

*1 Schalotte, gewürfelt  
40 g Butter*

*Schalotte in Butter anbraten,*

*1 El Mehl*

*dazu, mit restlicher Brühe ablöschen und gut durchkochen.*

*Alles in Mixer oder mit Mixquirl pürieren, mit*

*Salz,  
Muskat,  
1/2 Tl. geriebener Ingwerwurzel (oder 1 Messerspitze Ingwerpulver) und  
50 ml. Weißwein abschmecken,*

*Evtl. mit Sahnehaube servieren.*



*Beate Kison*

## **Curry-Suppentopf**

4 Portionen – Zubereitungszeit: 20 Min. – Garzeit: etwa 30 Min.

375 g Putenschnitzel

1 große Zwiebel

2 Stangen Porree (Lauch, etwa 250 g)

2-3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl

1 1/2 leicht geh. EL Currypulver

3 EL Weizenmehl (etwa 20 g)

1 1/2 l Hühnerbrühe

75 g Crème fraîche

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Zitronensaft

1 Apfel

1. Putenschnitzel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und ebenfalls klein würfeln. Porree putzen, die Stangen längs halbieren, gründlich waschen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden.
  2. Speiseöl in einem Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin von allen Seiten leicht anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebelwürfel mit den Porreestreifen in dem verbliebenen Bratfett andünsten.
  3. Die Fleischwürfel zurück in den Topf geben, mit Currypulver und Mehl bestäuben und gut verrühren. Hühnerbrühe hinzugießen und die Suppe unter Rühren zum Kochen bringen. Den Suppentopf zugedeckt etwa 30 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze köcheln lassen.
  4. Anschließend Crème fraîche untermischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen.
  5. Apfel abspülen, abtrocknen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft beträufeln, kurz vor dem Servieren in die Suppe geben und darin erwärmen.
- Beilage: Reichen Sie frisch aufgebackenes Baguette dazu.



Reinhold Gamb

## ***Hessische Kartoffel-Lauch-Suppe***

*Zutaten*

*Kartoffeln*

*Lauch*

*Zwiebel*

*Dörrfleisch*

*evtl. Knoblauch*

*Muskat*

*Mehl,*

*Salz, Pfeffer*

*Thymian*

*Fleisch- oder Gemüsebrühe*

*Sahne*

*Margarine*

*Zwiebel, Dörrfleisch, Knoblauch (evtl.) würfeln und in Margarine oder Pflanzenöl andünsten, mit Mehl bestäuben und mit kalter Fleisch- oder Gemüsebrühe ablöschen, glatt rühren und aufkochen lassen.*

*Kartoffelwürfel dazugeben und fast gar ziehen lassen, Lauchstreifen einstreuen und ca. 5 Min. ziehen lassen.*

*Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian evtl. Instant abschmecken.*

*Zum Schluss mit Sahne verfeinern.*

*Serviervorschlag:* *mit gebratenen Blutwurstscheiben anrichten.*



*Marion Köstens*



## ***Möhren-Apfel-Suppe***

### ***Zutaten für 6 Personen:***

*etwas Butter/Öl*

*1kg Möhren*

*2 Zwiebeln*

*2 Äpfel*

*400 ml Apfelsaft*

*1600 ml Gemüsebrühe*

*Salz, Pfeffer, nach Belieben: Chili, Curry, Zucker*

*1TL Essig*

*200 ml Sahne*

*ggf. Croutons und Schnittlauch zum garnieren*

### ***Zubereitung:***

*Möhren, Äpfel und Zwiebel schälen und klein schneiden.*

*Zwiebel in Butter/Öl anbraten. Möhren und Apfelstücke dazu geben. Kurz mitdünsten.*

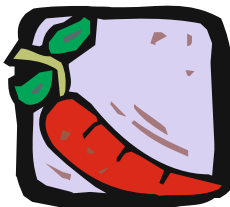
*Mit Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Ca. 20-30 Minuten einkochen lassen.*

*Anschließend Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Chili und Essig abschmecken.*

*ggf. etwas Zucker hinzugeben (Achtung: manchmal bringen Äpfel und Saft ausreichend Süße mit!)*

*Sahne zum Verfeinern zugeben.*

*ggf. mit Croutons und Schnittlauchröllchen garnieren.*



*Sandra Schäfer*





*Der Förderverein verfolgt kirchliche Zwecke.*

*Er unterstützt mit Spenden die Sanierung der Evangelischen Stadt-kirche von Rauschenberg und der Orgel der Kirche.*

*Mitglied kann jeder werden, der den Zielen des Vereins dienen will.*

*Werden*

*Sie*

*Mitglied*

*Unsere Kirche ist ein*

***Wahrzeichen von***

***Rauschenberg***

*weithin zu sehen und begrüßt uns, wenn wir uns Rauschenberg nähern.*

*Wir Rauschenberger können stolz auf unsere Kirche sein. Ihr Anblick und das Glockengeläut erfreuen uns immer wieder.*

*Leider ist die Kirche sanierungsbedürftig geworden.*

*Die Schäden sind schon aus der Entfernung zu sehen.*

*Die Orgel muss saniert werden.*

*Die Stadtkirche benötigt Hilfe*

*Interessierte Bürgerinnen und Bürger wollen helfen und haben einen Förderverein gegründet, der die Kirchengemeinde bei dieser schwierigen Aufgabe unterstützt.*

Die Stadtkirche braucht unsere

**Hilfe!**

