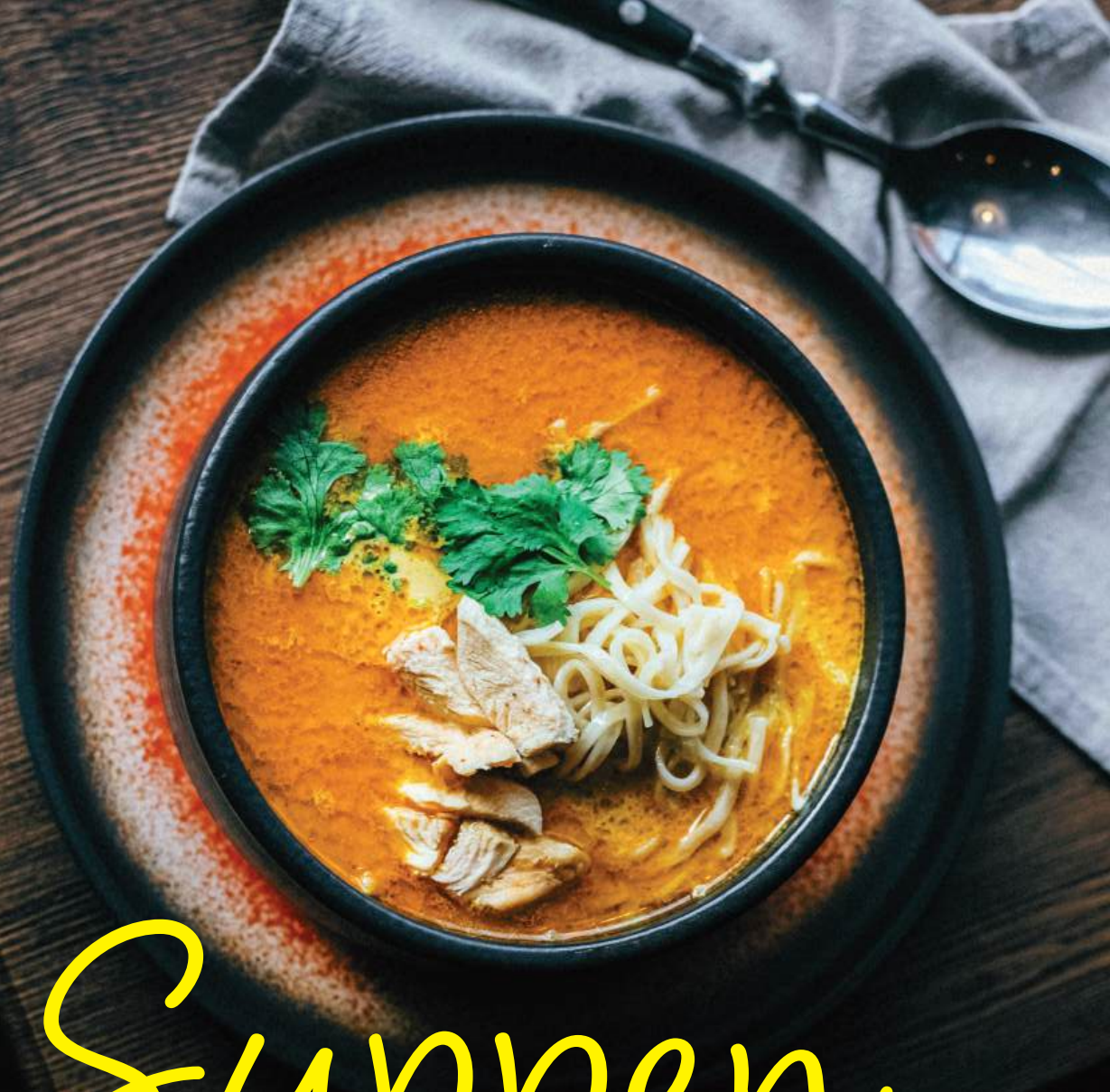
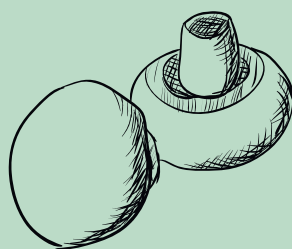
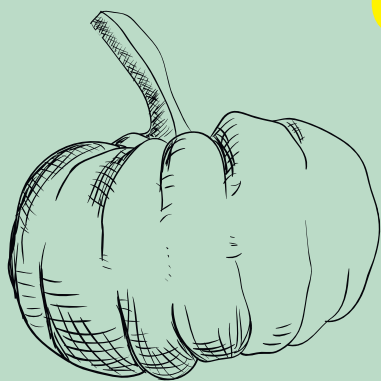




# Suppen

FAMILIENREZEPTE  
AUS DER GANZEN WELT





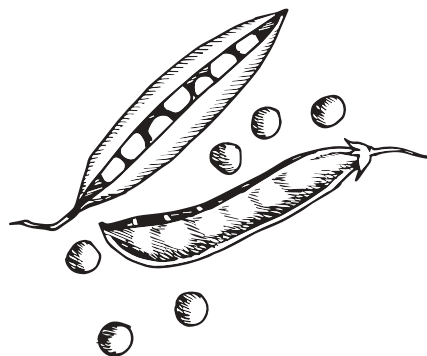
# Suppen

FAMILIENREZEPTE  
AUS DER GANZEN WELT



2026





# Inhalt

- 07 \_ Vorwort
- 09 \_ Ash / Iran
- 13 \_ Borschtsch / Ukraine
- 15 \_ Chartscho / Georgien
- 17 \_ Yummy Veggi / Indien
- 19 \_ Sauerampfersuppe / Polen
- 21 \_ Kürbiscrème / Frankreich
- 23 \_ Linseneintopf / Deutschland
- 25 \_ Thai / Thailand
- 27 \_ Moqueca / Brasilien
- 29 \_ Okroschka / Russland
- 31 \_ Pilzcrème / Tschechien
- 33 \_ Soljanka / Lettland
- 35 \_ Geschichten zu den Rezepten
- 48 \_ Notizen
- 50 \_ Impressum



# Vorwort

## DEINE.ART2.0

### BEGEGNUNG, TEILHABE UND KULTURELLER AUSTAUSCH

*Das Projekt Deine.ART2.0 wird durch den Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) der Europäischen Union gefördert. Ziel des Projekts ist es, Begegnungsräume zu schaffen, die gesellschaftliche Teilhabe, interkulturellen Dialog und gegenseitiges Verständnis fördern. Durch kreative und gemeinschaftliche Aktivitäten werden Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammengebracht und ermutigt, ihre Erfahrungen, Perspektiven und Fähigkeiten einzubringen.*

*Das Projekt wird an verschiedenen Standorten umgesetzt. An jedem Standort entstehen Angebote, die den Austausch zwischen Menschen mit und ohne Migrationserfahrung unterstützen und Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung eröffnen. Dabei stehen Empowerment, kulturelle Vielfalt und gemeinsames Lernen im Mittelpunkt.*

*Dieses Rezeptheft ist im Rahmen des Projekts am Standort Düsseldorf entstanden. Gemeinsam mit Teilnehmenden wurden Suppen aus aller Welt gesammelt – Rezepte, die oft über Generationen weitergegeben werden und eng mit persönlichen Erinnerungen, kulturellen Traditionen und familiären Geschichten verbunden sind.*

*Essen ist ein besonderer Weg, Menschen miteinander zu verbinden. Beim gemeinsamen Kochen, Probieren und Austauschen entstehen Gespräche, neue Kontakte und gegenseitiges Verständnis. Die Rezepte in diesem Heft spiegeln die kulturelle Vielfalt der Menschen wider, die am Projekt teilnehmen, und zeigen, wie bereichernd unterschiedliche kulinarische Traditionen sein können.*

*Mit Unterstützung des AMIF-Fonds der Europäischen Union leistet Deine.ART2.0 einen Beitrag dazu, Integration, Begegnung und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken. Dieses Rezeptheft ist ein kleines Beispiel dafür, wie kulturelle Vielfalt im Alltag sichtbar und erlebbar werden kann.*

*Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren der Rezepte und beim Entdecken der Suppenkulturen aus aller Welt.  
Guten Appetit!*





# Ash

## IRAN

*Für 4 Personen:*

100 g Kichererbsen  
1 große Zwiebel (Scheiben)  
100 g Reis  
100 g Linsen  
1 Bund Koriander (hacken)  
1 Bund Frühlingszwiebel (hacken)  
100 g Spinat (hacken)  
3 EL Öl  
1 TL Salz  
Pfeffer  
200 g Joghurt  
Fladenbrot (Lavash)



Zwiebeln in Öl anbraten, Salz, Pfeffer und Kurkuma dazu geben. Die abgetropften Kichererbsen hinzugeben und einige Minuten unter Rühren mitbraten.

Mit ca. 1 ½ Litern Wasser aufgießen, zum Kochen bringen. Reis und Linsen zu der Suppe hinzufügen. Von jetzt an öfter rühren, weil die Suppe dicker wird und leicht anbrennt. Nochmals eine halbe Stunde kochen lassen.

Koriander, Frühlingszwiebeln und Spinat mischen. Einen kleinen Teil zur Seite stellen. Die größere Portion dazu geben und eine weitere halbe Stunde kochen. Vielleicht etwas mehr Wasser dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Teller schöpfen, in jeden Teller 3-4 EL Joghurt geben und von der restlichen Kräuter-Gemüse-Mischung oben drauf. Dazu isst man Brot.



# Borschtsch

## UKRAINE

*Für 4 Personen:*

2 Lorbeerblätter  
2 Zwiebeln (hacken)  
3 Knoblauchzehen (hacken)  
2 Möhren (reiben)  
3 Knollen Rote Bete (gekocht oder roh) (reiben)  
1 rote Paprika (Streifen)  
1 Dose passierte Tomaten  
2 EL Öl  
3 EL Tomatenmark  
1 kleine Weißkohl (feine Streifen)  
Salz und Pfeffer  
250 g Schmand  
1 Bund Dill (hacken)  
1 Liter Gemüse oder Fleischbrühe  
5 Kartoffel festkochend (Würfel)

*Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch leicht anrösten. Möhren, Paprika, Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und 10 Minuten braten.*

*Anschließend die Rote Bete zufügen und nochmals 5 Minuten braten. Die Brühe in einem großen Topf zum Kochen bringen. Weißkohl und Kartoffel in den Topf in der Brühe kochen, bis sie weich sind.*

*Das gebratene Gemüse aus der Pfanne zur Brühe in den Topf geben und aufkochen lassen. Die Suppe 15 Minuten ziehen lassen, mit Schmand und Dill servieren.*

*Am nächsten Tag schmeckt die Suppe noch besser.*





# Chartscho

## GEORGIEN

*Für 4 Personen:*

**300 g Kartoffeln (gewürfelt)**  
**2 EL Pflanzenöl**  
**2 Zwiebel (hacken)**  
**3 Knoblauchzehen (hacken)**  
**1 Dose Tomaten**  
**100 g Reis**  
**1 Bund Koriander (hacken)**  
**1 Bund Petersilie (hacken)**  
**3 Lorbeerblätter**  
**1 Chili (hacken)**  
**Salz und Pfeffer**  
**1 Liter Gemüsebrühe**  
**Würstchen (optional)**



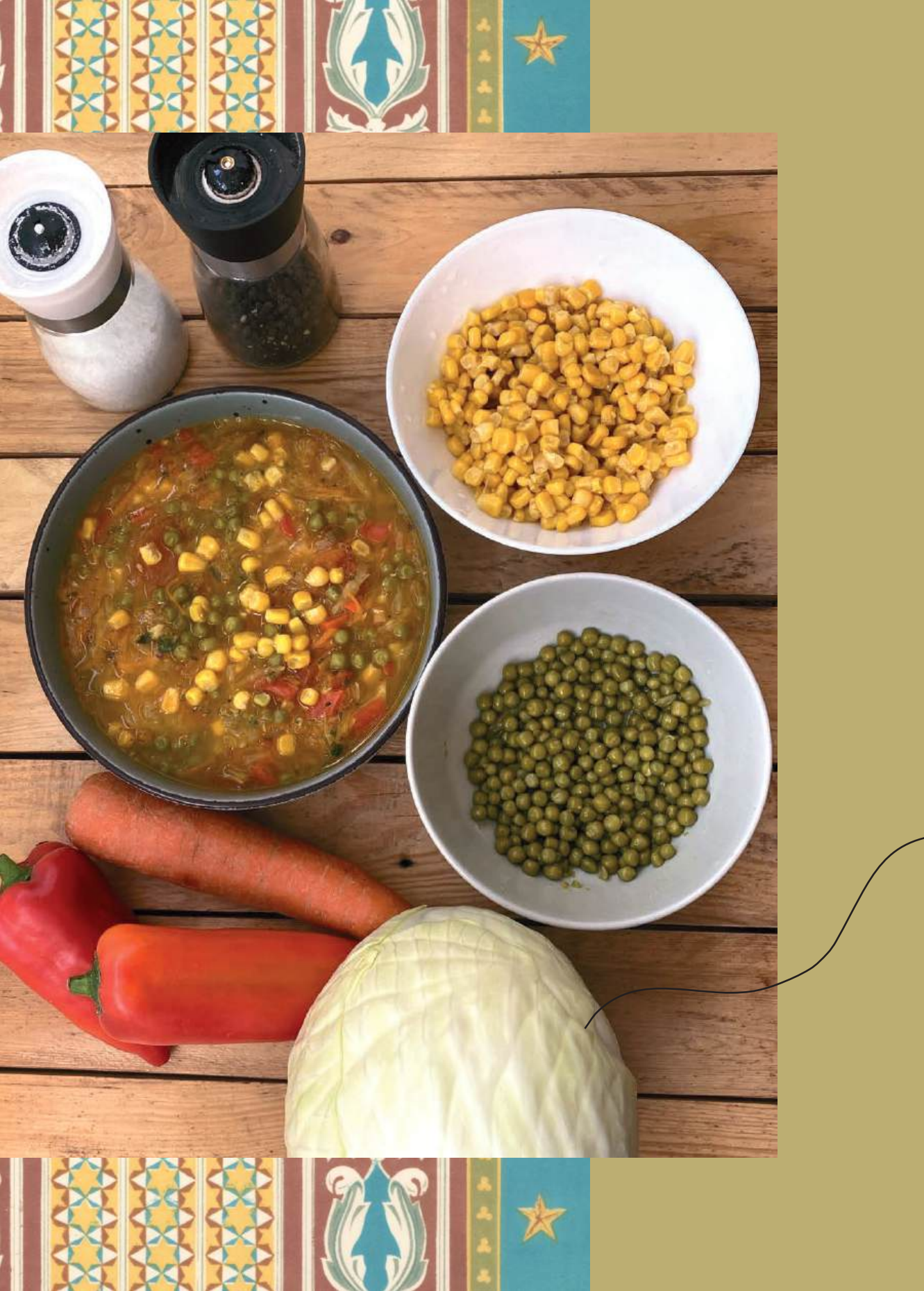
*Brate zuerst die Zwiebeln in einer Pfanne in Pflanzenöl glasig an. Danach die Chili hinzugeben und unter ständigem Rühren eine Minute mitbraten.*

*Gib Tomaten dazu, rühre es um und dünste es mit aufgesetztem Deckel 5 Minuten. Nimm die Pfanne anschließend vom Herd. Die Gemüsebrühe in einen Topf gießen, füge Reis, die Mischung aus Zwiebeln, Chili und Tomaten aus der Pfanne hinzu und koche es 10 Minuten.*

*Gib schwarzen Pfeffer und Lorbeerblätter dazu und koche es weitere 2 - 3 Minuten bis der Reis fertig gegart ist. Füge Knoblauch, Petersilie und Koriander dazu, koche es noch eine Minute und schmecke ab.*

*Würstchen dazu (nach Wunsch).*

*Lass die Chartscho Suppe anschließend 10 Minuten ruhen.*



# Yummy Veggi

## INDIEN

*Für 4 Personen:*

2 EL Kokosöl  
1 kleiner Weißkohl (raspeln)  
3 Möhren (grob raspeln)  
2 Paprika (Streifen)  
1 Zwiebel (Streifen)  
1 Dose Mais  
1 Dose Erbsen  
3 Zehen Knoblauch (hacken)  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL Currypulver  
40 g Ingwer (hacken)  
etwas Chilipulver  
1 Liter Gemüsebrühe  
1 Zitrone (Saft)



*In einem Topf Kokosöl erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel 2 Minuten anbraten.*

*Karotten und Paprika hinzugeben etwas dunsten lassen, mit der Gemüsebrühe aufgießen und 10 Minuten köcheln lassen.*

*In der Zwischenzeit Weißkohl in einer beschichteten Pfanne bei großer Hitze in reichlich Kokosöl anbraten, kräftig salzen und pfeffern und zum Gemüse dazu geben.*

*Nun Mais und Erbsen in die Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen.*

*Kokosmilch und Zitronensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln servieren (optional).*



# Sauerampfer- suppe

## POLEN

*Für 4 Personen:*

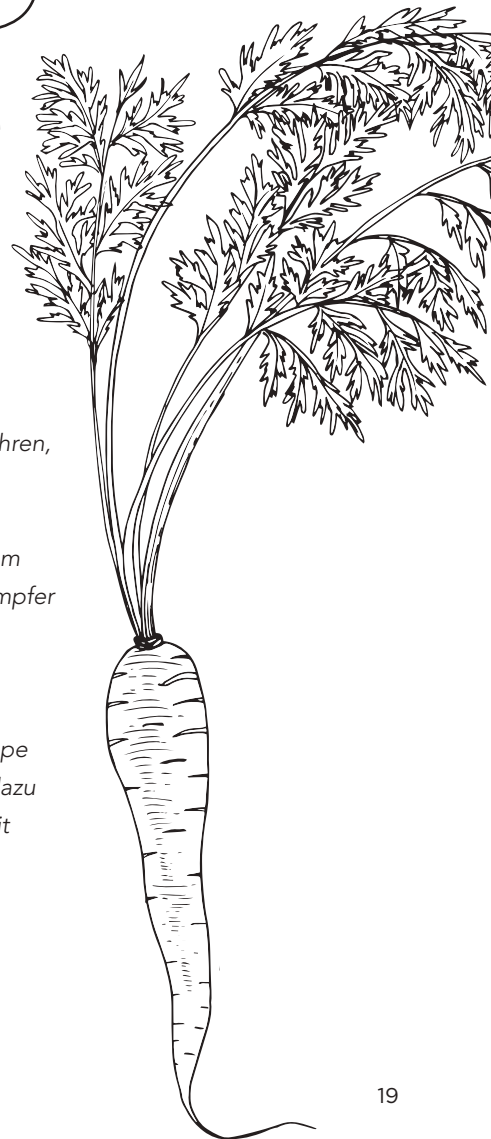
5 große Kartoffeln (Würfel)  
2 Möhren (reiben)  
1 Lauch (hacken)  
1 große Zwiebel (hacken)  
2 Bund Sauerampfer (fein hacken)  
4 EL Rapsöl  
1 Zitrone (Saft)  
250 g Joghurt  
3 Eier (festgekocht) (Scheiben)  
2 Eier (leicht aufgeschlagen)  
1 Liter Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

*In einem Topf Rapsöl erwärmen. Möhren, Zwiebel und Lauch glasig anbraten.*

*Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen. Kartoffeln, Sauerampfer hinzufügen und kochen lassen, bis alles weich ist.*

*Die aufgeschlagenen Eier in die Suppe geben und umrühren. Zitronensaft dazu geben, zum Köcheln bringen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Suppe mit Joghurt und gekochten Eiern servieren.*



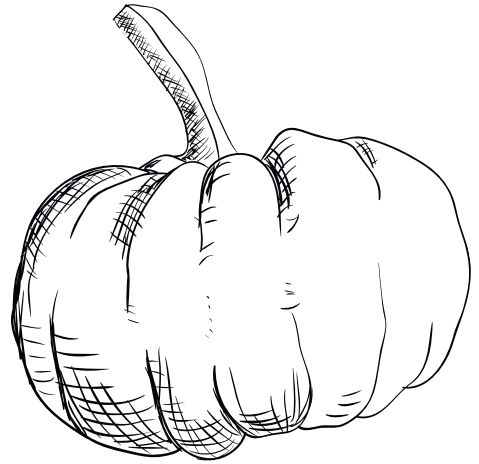


# Kürbiscreme

## FRANKREICH

*Für 4 Personen:*

1 kleiner Hokaido-Kürbis (Putzen, entkernen,  
nicht schälen, klein schneiden)  
3 Kartoffeln (klein schneiden)  
1 Zwiebel (klein schneiden)  
200 ml Gemüsebrühe  
1 Daumennagel großes Stück Ingwer (reiben)  
250 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl  
Kürbiskernöl  
Kürbiskerne  
Parmesankäse



*Öl in einem Topf erhitzen  
und Zwiebeln glasig anbraten.*

*Kartoffeln und Kürbisstücke dazu geben  
und weiter anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.*

*Ingwer dazu geben und mit etwas Brühe ablöschen.  
Das Gemüse garen, bis es weich ist. Mit Pürierstab zerkleinern.*

*Die Sahne dazu geben, kräftig umrühren und aufkochen, nach  
Bedarf Gemüsebrühe dazu geben, bis alles cremig wird.*

*Auf den Teller geben, mit Kürbiskernen garnieren.  
Mit Parmesankäse servieren (optional).*



# Linse Eintopf

## DEUTSCHLAND

*Für 4 Personen:*

**5 große Kartoffeln (Würfel)**  
**2 große Möhren (raspeln)**  
**2 große Zwiebeln (Streifen)**  
**200 g Linsen (gelbe, Berglinsen, rote, Tafellinsen)**  
**1-2 Liter Gemüsebrühe**  
**Salz und Pfeffer**  
**1 Zitrone (Saft)**  
**frische Kräuter (gehackt)**  
**Mettwürstchen**  
**Brot**

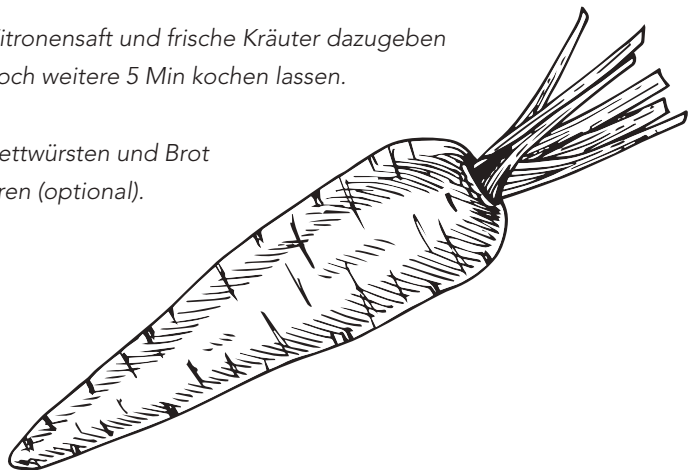
*Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln, Möhren leicht anbraten.*

*Mit Gemüsebrühe ablöschen und zum Köcheln bringen. Linsen und Kartoffel dazu geben, bis sie weich werden.*

*Mit Salz und Pfeffer abschmecken.*

*Den Zitronensaft und frische Kräuter dazugeben und noch weitere 5 Min kochen lassen.*

*Mit Mettwürsten und Brot servieren (optional).*



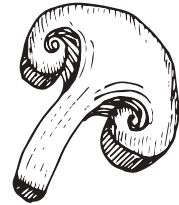


# Thai

## THAILAND

*Für 4 Personen:*

200 g Tofu (Würfel)  
3 EL Pflanzenöl zum Braten  
2 Paprika (Streifen)  
1 Lauch (Streifen)  
2 cm Ingwer (hacken)  
300 g Champignons (Streifen)  
2 Knoblauchzehen (hacken)  
1 TL rote Currypaste  
1 l Gemüsebrühe  
400 ml Kokosmilch  
1 Limette (Saft)  
3 EL Sojasauce  
Salz und Pfeffer  
Chiliflocken  
1 Bund Koriander (hacken)  
50 g Garnelen (Optional)



*Tofu in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne fein anbraten.  
Zur Seite legen.*

*Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und  
Currypaste kurz bei mittlerer Hitze leicht anbraten.*

*Lauch, Champignons und Paprika dazu geben und anbraten.  
Mit der Gemüsebrühe ablöschen.*

*Kokosmilch, Saft der Limette und Sojasauce hinzufügen,  
weitere 5 Minuten leicht köcheln lassen.*

*Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken und Koriander  
garnieren.*

*Mit Garnelen oder Tofu servieren (optional).*

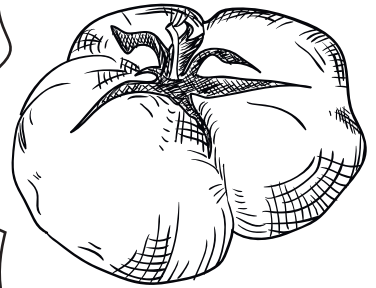


# Moqueca

## BRASILIEN

*Für 4 Personen:*

2 EL Palmöl  
1 EL Olivenöl  
200 g Tofu (Scheiben) (nach Wunsch)  
2 große Paprika (Streifen)  
1 große Zwiebel (Ringe)  
4 Tomaten (Scheiben)  
3 Knoblauchzehen (gehackt)  
1 kleine Chili (gehackt)  
2 Limetten (Saft)  
400 ml Kokosmilch  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Koriander  
Beilage: Reis und Nori-Blätter



*In einem Topf Palmöl mit Olivenöl erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch dunsten.*

*Paprika, Tomaten, Tofu dazu geben und anbraten.  
Kokosmilch eingießen und aufkochen lassen.*

*Den Topf abdecken und bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.*

*Limettensaft hinzufügen und mit Salz, Pfeffer, Chili abschmecken.*

*Reis kochen. Mit Reis, Koriander und Nori-Blättern servieren*



# Okroschka

## RUSSLAND

*Für 4 Personen:*

1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Bund Dill  
4 Eier hartgekocht  
4 Kartoffeln (festkochend)  
2 Bund Radieschen  
1 Salatgurke  
300 g Fleischwurst  
2 Becher Crème légère  
1-2 L Mineralwasser  
Salz  
2 Zitrone (Saft)



*Frühlingszwiebeln und Dill fein schneiden, in einen Topf geben, ordentlich salzen und mit einem Kartoffelstampfer gut stampfen, damit die Zutaten ihren Saft abgeben (das ist die wichtige Voraussetzung für den guten Geschmack der Suppe).*

*Kartoffeln und Eier pellen. Eier, Kartoffeln, Wurst und Gurke klein würfeln. Radieschen halbieren und in feine Scheiben schneiden.*

*Alle Zutaten in den Topf geben und mit Crème légère vermengen. Wasser eingießen, das Ganze mit Salz abschmecken, Zitronensaft hinzugeben.*

*Für 1 Stunde zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen und kalt servieren.*

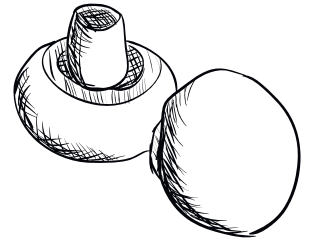


# Pilzcreme

## TSCHECHIEN

*Für 4 Personen:*

2 mehligkochende Kartoffeln (kleine Stücke)  
1 kg Champignons (fein hacken und Streifen zum Servieren)  
1 Zwiebel (fein hacken)  
500 ml Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
2 Knoblauchzehen (fein hacken)  
200 ml Sahne  
3 EL Parmesankäse (fein gerieben)  
Salz und Pfeffer



*Butter in einem großen Topf schmelzen.*

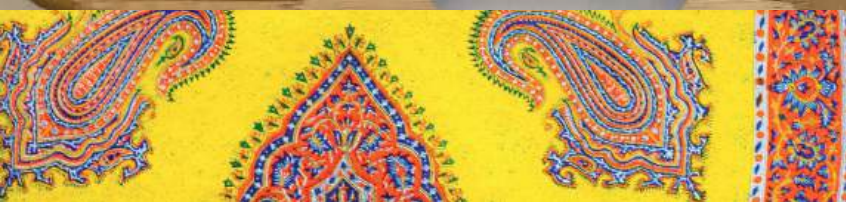
*Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren glasig anbraten, bis alles weich ist.*

*Pilze und Kartoffel hinzufügen und leicht anbraten.*

*Hühnerbrühe dazugeben und auf niedrigster Stufe kochen lassen, bis alles weich ist.*

*Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles mit dem Pürierstab zerkleinern.*

*Sahne und Parmesan dazu geben und kurz aufkochen lassen.  
In warme Schüsseln geben und mit Champignon-Streifen garnieren.*

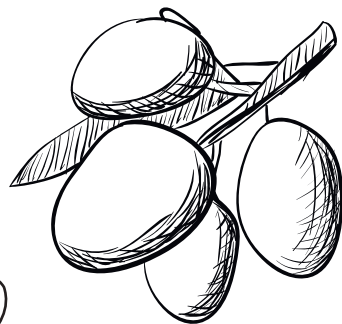


# Soljanka

## LETTLAND

Für 4 Personen:

1 Dose Tomaten  
1 Glas Sauergurken (ohne Essig)  
1 Dose Oliven  
1 EL Öl  
4 EL Tomatenmark  
1 Liter Gemüsebrühe  
2 große Zwiebeln (Würfel)  
1 Zitrone (Scheiben)  
1 große rote Paprika (Streifen)  
1 Bund Petersilie (hacken)  
Salz und Pfeffer  
Paprikapulver  
Vegane Würstchen (Scheiben) (optional)  
Schmand



Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit Paprika darin anbraten.

Würstchen zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Tomatenmark zugeben und kurz anrösten.

Mit Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen.

Gurken in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Gurkenwasser ebenfalls zugeben. Suppe mit Paprikapulver und Salz abschmecken und 15 Min. köcheln lassen.

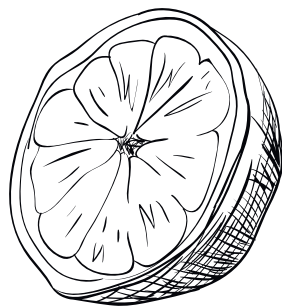
Suppe mit Petersilie, Oliven, Zitronen und einem Klecks Schmand servieren.



Gesch

# richten

**ZU DEN REZEPTEN  
UND ZUTATEN**



# Ash-Suppe

Die Ash-Suppe (persisch: Āsh) gehört zu den ältesten und traditionellsten Gerichten im Iran. Sie ist weniger eine einzelne Suppe als eine ganze Gruppe von dicken, herzhaften Suppen, die seit Jahrhunderten zur persischen Küche gehören.

## URSPRUNG IM ALTEN PERSIEN

Die Wurzeln von Ash reichen bis in die Zeit des Persischen Reichs zurück. Schon damals wurden Getreide, Hülsenfrüchte und Kräuter zusammen gekocht, um eine nahrhafte und sättigende Mahlzeit zu erhalten.

Diese frühen Suppen waren:

- // einfach zuzubereiten
- // lange haltbar
- // ideal für große Familien oder Gemeinschaften

## TYPISCHE ZUTATEN

Im Laufe der Zeit entwickelte sich Ash zu einer komplexeren Suppe. Typisch sind:

- // Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- // frische Kräuter
- // Getreide (z. B. Reis oder Weizen)
- // manchmal Fleisch

Ein bekanntes Beispiel ist Ash Reshteh, eine Variante mit Kräutern und Nudeln.

## BEDEUTUNG IN DER KULTUR

Im Iran ist Ash nicht nur ein Alltagsgericht, sondern auch eng mit Festen und Traditionen verbunden. Besonders zu Nowruz (dem persischen Neujahr) wird Ash oft gekocht und gemeinsam gegessen.

Die Suppe steht symbolisch für:

- // Gemeinschaft
- // Gesundheit
- // Neubeginn

## ENTWICKLUNG ÜBER JAHRHUNDERTE

Während verschiedener Dynastien wurde das Rezept immer weiter verfeinert:

- // mehr Kräuter
- // unterschiedliche regionale Varianten
- // spezielle Gewürze

# Borschtsch

Die Borschtsch-Suppe (ukrainisch: Borschtsch) ist eines der bekanntesten Gerichte Osteuropas und gilt als kulinarisches Symbol der Ukraine. Ihre Geschichte ist mehrere Jahrhunderte alt und eng mit der regionalen Landwirtschaft und Kultur verbunden.

## URSPRÜNGE IM MITTELALTER

Die ersten Formen von Borschtsch entstanden bereits im Mittelalter in Gebieten der heutigen Ukraine. Der Name „Borschtsch“ stammt vermutlich von einer Pflanze namens Bärenklau (borschivnyk), die ursprünglich für saure Suppen verwendet wurde – lange bevor die Rote Bete zum Hauptbestandteil wurde.

Diese frühen Suppen waren:

- // sauer im Geschmack
- // einfach zubereitet
- // aus wilden Pflanzen gekocht

## ENTWICKLUNG MIT ROTER BETE

Erst später – etwa ab dem 16.–18. Jahrhundert – wurde Rote Bete zur zentralen Zutat. Dadurch bekam Borschtsch seine typische:

- // tiefrote Farbe
- // leicht süßlich-säuerliche Note

Mit der Zeit entwickelte sich ein reichhaltigeres Rezept mit:

- // Kohl
- // Kartoffeln
- // Karotten
- // Zwiebeln
- // oft Fleisch oder Knochenbrühe

## VIELFALT DER VARIANTEN

In der Ukraine gibt es viele regionale Varianten von Borschtsch:

- // mit Fleisch oder vegetarisch
- // mit Bohnen oder Pilzen
- // sogar kalte Versionen im Sommer

Typisch ist das Servieren mit:

- // saurer Sahne (Smetana)
- // Brot oder Knoblauchbrötchen

# Chartscho-Suppe

Die Chartscho-Suppe (georgisch: Kharcho) ist ein traditionelles, würziges Nationalgericht aus Georgien. Ihre Geschichte ist eng mit der georgischen Esskultur und den regionalen Zutaten des Kaukasus verbunden.

## URSPRÜNGE IM KAVKASUS

Die Wurzeln der Chartscho-Suppe reichen mehrere Jahrhunderte zurück. In den bergigen Regionen von Georgien entwickelte sich eine Küche, die stark auf:

// Fleisch (vor allem Rind)

// Kräuter

// Nüsse und Gewürze

basierte. Chartscho war ursprünglich ein kräftiger Fleischartopf, der Energie liefern sollte – besonders in kälteren Regionen.

## TYPISCHE ZUTATEN UND BESONDERHEITEN

Was Chartscho von anderen Suppen unterscheidet, ist die Kombination aus:

// Rindfleisch

// Reis

// Walnüssen

// Knoblauch und Kräutern

Ein wichtiges Element ist die säuerliche Note, traditionell durch:

// Tklapi (getrocknetes Fruchtleder aus Pflaumen)

Diese Mischung aus sauer, würzig und nussig ist typisch für die Küche von Georgien.

## EINFLUSS VON GEWÜRZEN

Georgien liegt an alten Handelswegen zwischen Europa und Asien. Dadurch kamen viele Gewürze ins Land:

// Koriander

// Chili

// Bockshornklee

Diese machten Chartscho im Laufe der Zeit aromatischer und komplexer.

## ENTWICKLUNG IN DER GEORGISCHEN KULTUR

Im Laufe der Jahrhunderte wurde Chartscho:

// in einfachen Haushalten gekocht

// aber auch in gehobenen Küchen verfeinert

# Yummi-Veggi Suppe

Eine „Yummi-Veggi Suppe“ ist kein traditionell überliefertes Einzelgericht aus Indien, sondern eher eine moderne Bezeichnung (oft in Restaurants oder online) für vegetarische Gemüsesuppen. Die Geschichte dahinter liegt also in der Entwicklung der indischen vegetarischen Küche insgesamt.

## ALTE WURZELN DER VEGETARISCHEN KÜCHE

In Indien hat vegetarisches Essen eine sehr lange Tradition. Schon in der Zeit der Indus-Kultur (ca. 2500 v. Chr.) wurden Getreide, Hülsenfrüchte und Gemüse angebaut.

Später beeinflussten Religionen wie:

// Hinduismus

// Jainismus

// Buddhismus

die Essgewohnheiten stark – viele Menschen ernährten sich vegetarisch.

## FRÜHE „SUPPEN“ IN INDIEN

Klassische indische Suppen im westlichen Sinn gab es früher weniger, aber es gab ähnliche Gerichte:

// Dal (Linsengerichte, oft suppig)

// Gemüsebrühen mit Gewürzen

// Eintöpfe aus Hülsenfrüchten und Gemüse

Diese waren:

// nahrhaft

// stark gewürzt

// oft dünnflüssig wie Suppen

## GEWÜRZE ALS SCHLÜSSEL

Ein wichtiges Merkmal indischer „Veggie-Suppen“ ist die Verwendung von Gewürzen:

// Kurkuma

// Kreuzkümmel

// Ingwer

// Koriander

Diese Kombinationen entstanden über Jahrtausende durch Handel und kulturellen Austausch in Indien.

# Sauerampfersuppe

Die Sauerampfersuppe (polnisch: Zupa szczawiowa) ist ein traditionelles Gericht aus Polen und hat ihre Wurzeln in der einfachen, ländlichen Küche Osteuropas.

## URSPRÜNGE IN DER BAUERNKÜCHE

Sauerampfer ist eine Wildpflanze, die schon seit Jahrhunderten in Europa wächst. In Regionen wie Polen, Litauen und Ukraine sammelten Bauern im Frühling frische Kräuter – darunter Sauerampfer – um nach dem Winter wieder Vitamine zu bekommen.

Die Suppe entstand also aus:

- // leicht verfügbaren Wildpflanzen
- // einfachen Zutaten
- // der Notwendigkeit, nach dem Winter frische Nahrung zu nutzen

## ENTWICKLUNG DES GERICHTS

Die ursprüngliche Sauerampfersuppe war sehr schlicht:

- // Sauerampfer
- // Wasser oder Brühe
- // etwas Salz

Mit der Zeit wurde sie verfeinert (18.–19. Jahrhundert):

- // Zugabe von Kartoffeln
- // Eier (oft hartgekocht)
- // Sahne oder saure Sahne

## TYPISCHE POLNISCHE VARIANTE

In Polen ist die klassische Version bis heute sehr beliebt.

Typisch sind:

- // säuerlicher Geschmack durch Sauerampfer
- // cremige Konsistenz
- // Servieren mit Ei und manchmal Fleisch

Diese Kombination aus sauer + cremig ist charakteristisch für viele osteuropäische Suppen.

## SAISONALE BEDEUTUNG

Die Suppe ist stark mit dem Frühling verbunden:

- // Sauerampfer wächst früh im Jahr
- // gilt als „erste grüne Suppe“ nach dem Winter
- // Symbol für Erneuerung und frische Ernte

# Kürbiscremesuppe

Die Kürbiscremesuppe ist heute ein echter Klassiker – ihre Geschichte ist aber eng mit der globalen Verbreitung des Kürbisses verbunden.

## URSPRUNG DES KÜRBISSES

Der Kürbis stammt ursprünglich aus Mittel- und Südamerika. Schon vor über 7.000 Jahren wurde er von indigenen Völkern in Regionen wie Mesoamerika angebaut und genutzt.

Besonders in den Hochkulturen der:

// Azteken

// Maya

war Kürbis ein wichtiges Grundnahrungsmittel.

## WEG NACH EUROPA

Erst nach der Entdeckung Amerikas 1492 kam der Kürbis nach –Europa. Spanische und portugiesische Seefahrer brachten ihn mit. Im 16. und 17. Jahrhundert verbreitete sich der Kürbis dann in ganz Europa. Anfangs war er vor allem ein „Arme-Leute-Essen“, da er leicht anzubauen und sehr ergiebig ist.

## ENTSTEHUNG DER KÜRBISUPPE

Frühe europäische Kürbissuppen waren einfache, grobe Eintöpfe. Die feine Kürbiscremesuppe, wie wir sie heute kennen, entwickelte sich später – besonders durch den Einfluss der gehobenen Küche. Im Frankreich des 18. und 19. Jahrhunderts entstanden cremige Suppen („Potages“), bei denen Gemüse püriert und mit Sahne verfeinert wurde. Diese Technik wurde auch auf Kürbis übertragen.

# Linseneintopf

**Der Linseneintopf (eine herzhafte Suppe aus Linsen, Gemüse und oft Fleisch) hat eine sehr lange Geschichte, die bis in die Frühzeit der menschlichen Ernährung zurückreicht.**

## **URSPRÜNGE IN DER ANTIKE**

Linsen gehören zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt. Schon vor über 8.000 Jahren wurden sie im Gebiet des Fruchtbaren Halbmonds angebaut.

In Hochkulturen wie:

// dem Alten Ägypten

// Griechenland

// dem Römischen Reich

waren Linsen ein Grundnahrungsmittel – besonders für ärmere Bevölkerungsschichten, da sie günstig, nahrhaft und lange haltbar sind. Ein bekanntes Beispiel ist die biblische Geschichte von Esau und Jakob, in der Esau sein Erstgeburtsrecht gegen ein Linsengericht eintauscht.

## **ENTWICKLUNG IN EUROPA**

Im Mittelalter verbreiteten sich Linsengerichte in ganz Europa.

Besonders in kühleren Regionen wurden Eintöpfe beliebt, da sie:

// einfach zuzubereiten waren

// viele Menschen sättigen konnten

// gut mit regionalen Zutaten kombinierbar waren

In Deutschland entwickelte sich daraus der typische Linseneintopf, oft mit:

// Wurzelgemüse (Karotten, Sellerie)

// Kartoffeln

// Speck oder Würstchen

## **TRADITION IN DEUTSCHLAND**

Der deutsche Linseneintopf wurde besonders im Süden bekannt, etwa in Baden-Württemberg. Dort ist die Kombination mit Spätzle und Saitenwürstchen typisch – ein klassisches schwäbisches Gericht.

# Thailändische Suppen

Die thailändischen Suppen haben eine lange, vielfältige Geschichte und sind ein zentraler Bestandteil der Küche von Thailand. Anders als einzelne konkrete Gerichte steht „Thai Suppe“ für eine ganze Tradition.

## FRÜHE EINFLÜSSE

Die Ursprünge der thailändischen Küche liegen in alten Reichen wie dem Königreich Sukhothai (13.–15. Jahrhundert). Suppen spielten dort eine wichtige Rolle – oft als gemeinsames Gericht in der Mitte des Tisches.

Einflüsse kamen aus:

- // China (Brühtechniken, Nudelgerichte)
- // Indien (Gewürze und Kräuter)

## ENTWICKLUNG TYPISCHER THAI-SUPPEN

### Tom Yum

Eine scharf-saure Suppe mit Garnelen oder Huhn, geprägt durch:

- // Zitronengras
- // Limettenblätter
- // Chili

→ typisches Geschmacksprinzip: scharf, sauer, salzig, manchmal süß

### Tom Kha

- // mildere, cremige Suppe
  - // mit Kokosmilch
  - // oft mit Huhn („Tom Kha Gai“)
- zeigt Einfluss tropischer Zutaten

## BALANCE DER AROMEN

Ein zentrales Merkmal thailändischer Suppen ist die Balance von:

- // Schärfe (Chili)
- // Säure (Limette)
- // Süße (Palmzucker)
- // Salz (Fischsauce)

Diese Kombination entwickelte sich über Jahrhunderte und ist typisch für die Küche Thailands.

# Moqueca

Die Moqueca ist ein traditioneller Fischeintopf aus Brasilien und gehört zu den ältesten Gerichten des Landes. Ihre Geschichte spiegelt die kulturelle Vielfalt Brasiliens wider – mit Einflüssen indigener Völker, Afrikas und Europas.

## INDIGENE URSPRÜNGE

Die Wurzeln der Moqueca liegen bei den indigenen Völkern Brasiliens, lange vor der Ankunft der Europäer. Sie bereiteten Fisch mit lokalen Zutaten zu und garten ihn langsam in Tongefäßen oder direkt in Blättern.

Der Name „Moqueca“ stammt wahrscheinlich vom indigenen Begriff „moquém“, einer Kochtechnik über Feuer.

## EINFLUSS DER KOLONIALZEIT

Mit der Ankunft der Portugiesen nach der Entdeckung Brasiliens 1500 veränderte sich das Gericht:

- // Zwiebeln und Knoblauch kamen hinzu
- // Kochtechniken wurden erweitert

Gleichzeitig brachten versklavte Menschen aus Afrika wichtige Elemente mit:

- // Palmöl (Dendê)
- // Gewürze und kräftige Aromen

Diese Einflüsse prägten die Moqueca entscheidend.

## REGIONALE VARIANTEN

### Moqueca Baiana (Bahia)

- // mit Palmöl (Dendê)
- // Kokosmilch
- // intensiv gewürzt
- zeigt starke afrikanische Einflüsse

### Moqueca Capixaba (Espírito Santo)

- // ohne Kokosmilch
- // ohne Palmöl
- // leichter und stärker auf den Fischgeschmack fokussiert
- stärker indigene und portugiesische Einflüsse

# Okroschka

Die Okroschka ist eine traditionelle kalte Suppe aus Russland, die besonders im Sommer gegessen wird. Ihre Geschichte reicht mehrere Jahrhunderte zurück und spiegelt die bäuerliche Küche Osteuropas wider.

## URSPRUNG IN RUSSLAND

Die Okroschka stammt aus dem Gebiet des heutigen Russland. Der Name leitet sich vom russischen Wort „kroshit“ ab, was „klein schneiden“ oder „zerhacken“ bedeutet – ein Hinweis auf die Zubereitung, bei der alle Zutaten fein gewürfelt werden.

Schon im 18. Jahrhundert war Okroschka ein einfaches Gericht der Landbevölkerung.

## URSPRÜNGLICHE ZUTATEN

Die erste Form war deutlich einfacher als heute:

- // Brot oder Brotkrumen
- // Gemüse wie Gurken und Zwiebeln
- // Kräuter
- // eine saure Flüssigkeit

Diese Flüssigkeit war meist Kwas, ein leicht fermentiertes Getränk aus Brot.

## ENTWICKLUNG DES REZEPTS

Im 19. Jahrhundert wurde die Suppe reichhaltiger:

- // gekochte Kartoffeln
- // Eier
- // Fleisch (z. B. Rind oder Wurst)

Später entstanden verschiedene Varianten:

- // mit Kwas (traditionell)
- // mit Kefir oder Buttermilch (milder Geschmack)
- // vegetarische Versionen

## WARUM KALT?

Die kalte Zubereitung hat praktische Gründe:

- // erfrischend im Sommer
  - // kein Kochen bei Hitze
  - // fermentierte Getränke waren ohnehin kühl
- Okroschka ist also eine Art „Sommer-Eintopf“, nur eben kalt.

# Pilzcremesuppe

Die Pilzcremesuppe hat in Tschechien eine lange Tradition und ist eng mit der Kultur des Pilzsammelns und der böhmischen Küche verbunden.

## URSPRÜNGE IN DER NATUR

Die Wälder in Tschechien sind reich an essbaren Pilzen wie Steinpilzen, Pfifferlingen und Maronen. Schon seit dem Mittelalter sammelten Menschen dort Pilze als wichtige Nahrungsquelle.

Pilze waren:

// kostenlos verfügbar

// nahrhaft

// gut lagerbar (getrocknet)

Deshalb spielten sie besonders in der ländlichen Küche eine große Rolle.

## FRÜHE PILZSUPPEN

Die ersten Pilzsuppen waren einfache Brühen:

// Wasser oder Fleischbrühe

// frische oder getrocknete Pilze

// Kräuter und etwas Getreide

Diese Suppen waren eher dünn und dienten als sättigende Alltagskost.

## ENTWICKLUNG ZUR CREMESUPPE

Die heutige Pilzcremesuppe entwickelte sich später – besonders im 18. und 19. Jahrhundert unter Einfluss der mitteleuropäischen und französischen Küche.

Typische Veränderungen:

// Zugabe von Sahne oder Milch

// fein pürierte Konsistenz

// Verwendung von Butter und Mehlschwitze

So wurde aus der einfachen Pilzsuppe ein feineres, cremiges Gericht.

## BEDEUTUNG IN TSCHECHIEN

In Tschechien gehört Pilzsuppe bis heute zur traditionellen Küche:

// besonders im Herbst zur Pilzsaison

// oft aus selbst gesammelten Pilzen

// Bestandteil von Familienrezepten

Das Pilzesammeln („Houbaření“) ist dort fast ein Volkssport und ein wichtiger Teil der Kultur.

# Soljanka

Die Soljanka (auch Solyanka) ist eine würzige, leicht säuerliche Suppe, die in vielen osteuropäischen Ländern verbreitet ist – auch in Lettland. Ihre Geschichte beginnt jedoch ursprünglich in Russland.

## URSPRUNG IN RUSSLAND

Die Soljanka entstand wahrscheinlich zwischen dem 17. und 18. Jahrhundert in Russland. Der Name leitet sich vom russischen Wort „sol“ (Salz) ab, was auf den kräftigen, salzigen Geschmack hinweist.

Frühe Varianten waren:

- // einfache Eintöpfe
- // mit Fleisch oder Fisch
- // stark gewürzt und sättigend

Sie wurden vor allem von Bauern und einfachen Leuten gekocht.

## TYPISCHE MERKMALE

Schon früh zeichnete sich die Soljanka durch ihren besonderen Geschmack aus:

- // salzig
- // sauer (durch eingelegte Gurken oder Zitrone)
- // würzig

Typische Zutaten sind:

- // Fleisch (Wurst, Schinken, Rind) oder Fisch
- // saure Gurken
- // Zwiebeln und Tomaten
- // oft Oliven und Zitrone

## VERBREITUNG NACH LETTLAND

Durch die enge historische Verbindung und den Einfluss des Russischen Reichs sowie später der Sowjetunion gelangte die Soljanka nach Lettland.

Dort wurde sie Teil der Alltagsküche und leicht angepasst:

- // Verwendung regionaler Zutaten
- // oft etwas milder im Geschmack
- // manchmal stärker auf Wurstsorten ausgerichtet

Platz für meine Rezepte



Caritasverband  
Düsseldorf

# GERICHTE AUS ALLER WELT!



KOCHST DU GERNE? DANN BIST DU BEI UNS GENAU  
RICHTIG!

WIR KOCHEN GEMEINSAM GERICHTE AUS ALLER  
WELT UND ESSEN ANSCHLIESSEND GEMEINSAM!  
JEDEN MONAT KOCHEN WIR NACH EINEM REZEPT  
Eurer WAHL!

JEDEN ERSTEN DONNERSTAG IM MONAT  
AB 11:00 UHR

INTEGRATIONSAGENTUR WERSTEN  
KÖLNER LANDSTRASSE 70  
40591 DÜSSELDORF

WIR BITTEN UM EINE ANMELDUNG BEI:  
VIKTORIA BRODD ODER SANDRA STRUZEK  
0211 72139628

VIKTORIA.BRODD@CARITAS-DUESSELDORF.DE  
SANDRA.STRUZEK@CARITAS-DUESSELDORF.DE



Deine.ART 2.0



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



INTEGRATIONS-  
AGENTUREN NRW  
Integration. Einfach. Machen.

# Impressum

**Herausgeber:**

Caritasverband Düsseldorf e. V.  
im Rahmen des Projekts Deine.ART2.0  
Standort Düsseldorf

**Redaktion:** Projektteam Deine.ART2.0, Caritasverband Düsseldorf e. V.

**Texte & Fotos:** Viktoria Brodd & Sandra Struzek

**Rezepte:** Teilnehmerinnen des Projektes

**Gestaltung:** Maya Hässig, Köln

**Illustrationen:** Designed by Planolla Freepik, [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

**Fotos:** unsplash.com / Titel /viktor-zhulin, S. 2 maria-kovalets, S. 4 , jonas-denil, S.6 toa-heftiba, S.8 gabriella-clare-marino, Seite 10, 16, 18, 20, 24 the-new-york-public-library, S.12 maksym-tymchyk, S.14 meric-dagli, S.22 art-in-ststitute-of-chicago, S.26 richard-fitzjohn, S.28 engin-akyurt, S.30 jimmy-woo, S.32 unsplash-free, S.34 mahdi-karami, S.51 marisol-benitez, S.52 kelly-sikkema.  
Die Fotos von den Rezepten wurden von den Teilnehmerinnen gemacht.

**Förderung:**

Dieses Projekt wird durch den Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds (AMIF) der Europäischen Union kofinanziert .

**Dank:**

Unser besonderer Dank gilt allen Teilnehmenden des Projekts, die ihre Rezepte, Geschichten und kulinarischen Traditionen mit uns geteilt haben. Durch ihre Offenheit und ihre Beiträge ist dieses Rezeptheft entstanden und spiegelt die Vielfalt und Gemeinschaft wider, die das Projekt Deine.ART2.0 ausmachen.

Ebenso danken wir der Europäischen Union für die Förderung im Rahmen des AMIF-Fonds, durch die Projekte wie Deine.ART2.0 und damit Begegnung, Austausch und gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden.

**Haftungshinweis:**

Die Inhalte dieser Veröffentlichung geben die Ansichten der Autorinnen und Autoren wieder und spiegeln nicht zwingend die offizielle Meinung der Europäischen Union wider. Für die Inhalte ist allein der Herausgeber verantwortlich.

© Caritasverband Düsseldorf e. V.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



Deine.ART2.0





FAMILIENREZEPTE  
AUS DER GANZEN WELT  
2026