

Gemeinsam Leben - Gemeinsam Essen

EIN PROJEKT VON DER ABZ (SIEDLUNGSKOMMISSION ENTLISBERG)

UND

DIE HOCHSCHULE LUZERN – SOZIALE ARBEIT

IM RAHMEN DES 100-JÄHRIGES JUBILÄUM
DES HOCHSCHULES LUZERN – SOZIALE ARBEIT



Allgemeine
Baugenossenschaft
Zürich
www.abz.ch | info@abz.ch



Rüebli-Ingwer-Kokosnuss-Suppe

4 Personen

Zutaten:

- | | |
|-------------------|---------------|
| • Rüebli | 600gr. |
| • Zwiebel | 1 St. |
| • Butter | 1 EL |
| • frischen Ingwer | 1 TL |
| • Gemüsebouillon | 6 dl |
| • Kokosnuss Milch | 1.8 dl |
| • Salz | nach belieben |
| • Pfeffer | nach belieben |



Zubereitung:

- Rüebli schälen und in gleichgrosse Scheiben schneiden.
- Zwiebel fein hacken.
- Ingwer schälen und mit einer feinen Reibe reiben.
- Rüebli und Zwiebel in der warmen Butter dämpfen
- Bouillon dazu giessen, zugedeckt weichkochen.
- Suppe fein pürieren, Ingwer und Kokosnuss Milch daruntermischen
- Nach Belieben Salz und Pfeffer würzen

Kartoffelsuppe

4 Personen

Zutaten:

- Zwiebel 1
- Kartoffel mehlig 600gr.
- Butter 1 EL
- Gemüsebouillon 9 dl
- Halbrahm 2 dl
- Muskatnuss 1 priese
- Salz nach belieben
- Pfeffer nach belieben



Zubereitung:

- Kartoffeln schälen und in gleichgrosse Scheiben schneiden
- Zwiebel fein hacke
- Kartoffeln und Zwiebel in der warmen Butter andämpfen
- Bouillon dazu giessen, zugedeckt weichkochen.
- Suppe fein pürieren
- Halbrahm daruntermischen
- Nach Belieben Salz und Pfeffer und Muskatnusswürzen

Gerstensuppe

4 Personen

Zutaten:

- | | |
|------------------|---------------|
| • Zwiebel | 1 St. |
| • Butter | 1 EL |
| • Gemüsebouillon | 1 Liter |
| • Lauch | 0.5 |
| • Rüebl | 150gr |
| • Sellerie | 150gr. |
| • Kartoffeln | 2 St. |
| • Kochspeck | 70gr. |
| • Rollgerste | 100gr. |
| • Kalbfüsschen | 1 St. |
| • Lorbeerblatt | 1 St. |
| • Nelke | 1 St. |
| • Wasser | 1.5 Liter |
| • Rahm | 3 EL |
| • Schnittlauch | 1 Bund |
| • Pfeffer | nach belieben |
| • Salz | nach belieben |



Zubereitung:

- Rüebl, Sellerie & Kartoffeln in Würfel schneiden, Lauch Längs halbieren, quer in feine Streifen schneiden, Zwiebel klein schneiden
- Zwiebel Rüebl, Sellerie, Kartoffeln, Lauch in Butter andünsten
- Rollgerste begeben und kurz dünsten
- Kalbfüssen kalt abspülen, begeben
- Lorbeerblatt, Nelke begeben
- Wasser dazugiessen
- Bouillon begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 3 Std köcheln lassen. Anschliessend Nelke, Lorbeerblatt und Kalbfüsschen entfernen.
- Nach Belieben Salz und Pfeffer würzen
- Rahm begeben und mischen
- Schnittlauch drüberstreuen

Am besten die Suppe über Nacht stehen lassen und am nächsten Tag nochmals kurz vor dem Essen aufwärmen.

Marokkanische rote Linsensuppe

4 Personen

Zutaten:

- Zwiebel 1 St.
- Butter 25gr.
- Gemüsebouillon 600ml
- Knoblauchzehen 2
- Kurkuma ½ TL
- Garam Masala (indische Currypaste) 1-2 TL
- Chilipulver ¼ TL
- Kreuzkümmel, gemahlen 1 TL
- Gehackte Tomaten (aus der Dose) 1 kg
- Rote Linsen 175gr.
- Zitronensaft 2 TL
- Kokosnuss Milch 300 ml
- Koriander ½ Bund
- Pfeffer nach belieben
- Salz nach belieben



Zubereitung:

- Zwiebel & Knoblauch klein schneiden
- Zwiebel & Knoblauch dünsten
- Kurkuma, Garam Masala, Chilipulver, Kreuzkümmel in einem kleinen Schälchen mischen und zu Zwiebel & Knoblauch hinzufügen und andünsten
- Gehackte Tomaten, Rote Linsen, Zitronensaft, Gemüsebouillon und Kokosnuss Milch begeben und alles aufkochen
- Anschliessend Hitze reduzieren und 30 min köcheln lassen und regelmässig umrühren, bis die Linsen weich sind. Falls zu trocken, Wasser hinzufügen.
- Nach Belieben Salz und Pfeffer würzen
- Koriander klein hacken und hinzufügen

Kokosnuss Tomaten Suppe

4 Personen

Zutaten:

- Zwiebel 1 St.
- Knoblauchzehen 2 St.
- Gemüsebouillon 2 dl
- Kokosnussmilch 5 dl
- Dosentomaten (Pelati) 200gr
- Ingwer 30gr
- Orange 1 St.
- Olivenöl 1 EL
- Currypulver (mild) 1 TL
- Paprikapulver 1 TL
- Zucker 1 TL
- Pfeffer nach belieben
- Salz nach belieben



Zubereitung:

- Pelatitomaten pürieren (Stabmixer)
- Zwiebel & Knoblauch schälen und fein schneiden
- Ingwer schälen und fein schneiden
- Zwiebel & Knoblauch andünsten
- Orange ganz auspressen
- Currypulver & Paprikapulver dazu geben und andünsten
- Ingwer, Orangensaft, Kokosmilch, Bouillon und Pelatitomaten dazugeben und 10 Minuten zugedeckt kochen lassen
- Suppe in der Pfanne pürieren
- Nach Belieben Salz und Pfeffer würzen

Erbsen Creme Suppe

4 Personen

Zutaten:

- | | |
|------------------------|---------------|
| • Erbsen (Tiefgekühlt) | 800 Gr. |
| • Gemüsebouillon | 1 Liter |
| • Zwiebel | 1 |
| • Crème fraîche | 200 ml |
| • Cervelats | 2 St. |
| • Pfeffer | nach belieben |
| • Salz | nach belieben |



Bereitung:

- Zwiebeln schnetzeln und 5 Minuten braten
- Erbsen und Bouillon dazu und 10 Minuten kochen lassen
- Alles Pürieren
- Crème fraîche dazu tun und rühren
- Nach Belieben Salz und Pfeffer würzen
- Cervelat würfeln und anbraten und dazu tun