

Suppen

- [ROTE LINSENSUPPE – Die Sokü-Klassikerin – geht immer!](#)
- [Paprikasuppe](#)
- [Notiz zu Suppen](#)
- [MINESTRONE](#)
- [Linsensuppe](#)
- [Linsen Kartoffel Suppe mit Salat](#)
- [KÜRBISSUPPE](#)
- [Kürbis-Möhren-Blumenkohl-Curry](#)
- [Kartoffel-Möhren-Curry-Suppe mit Brot und Linsensalat](#)
- [Daal](#)
- [BORSCHTSCH](#)
- [Borschtsch](#)
- [Afrikanischer Erdnusseintopf](#)

ROTE LINSENSUPPE – Die Sokü-Klassikerin – geht immer!

Material und Zutaten (50 Leute)

- • Brenner und 30 L – Topf
- • Optional: 2. Topf zum Erhitzen von Wasser o. Pfanne zum Extra-Anbraten
- • 4 – 6 kg Rote Linsen
- • 12 – 18 Liter Wasser + Gemüsebrühe

Variante deluxe:

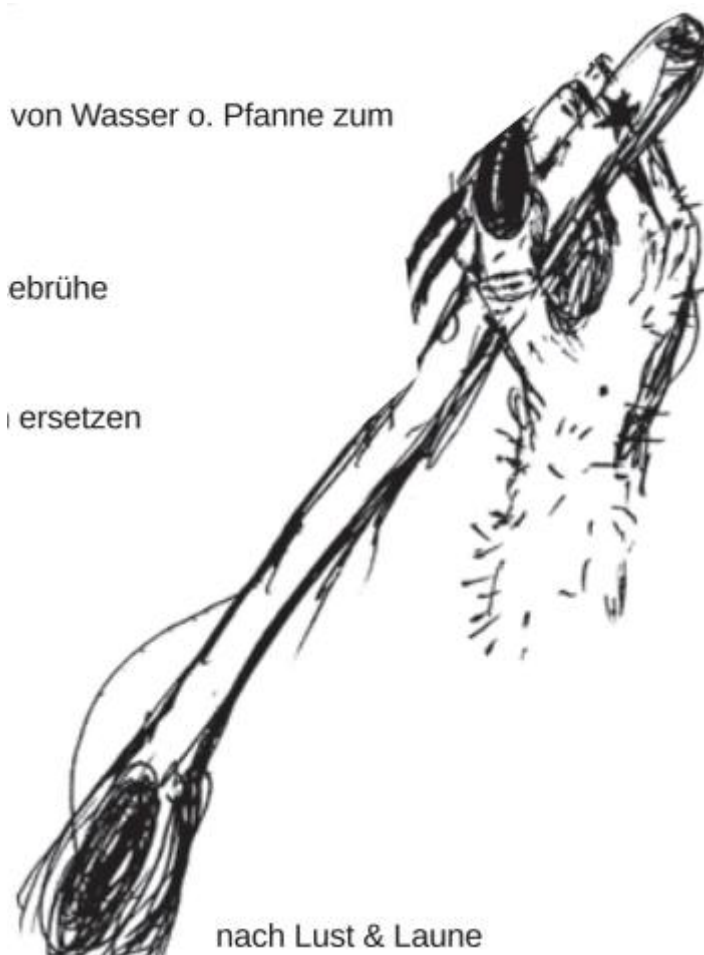
- • 3 L Wasser mit 3 L Kokosmilch ersetzen

Varianten mit Gemüse

kleingeschnitten:

- • 2 kg Zwiebeln
- • 2 kg Kartoffeln
- • 2 kg Möhren
- • 4 kg rote Linsen und 12 Liter Gemüsebrühe
- • Knoblauch, frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)

Würzen: 50 g süße Paprika & ca. 100 g gemischte Gewürze (2-3 Komponenten): frischer Ingwer, Korianderblätter, Kreuzkümmel, Fenchel, Kurkuma, Chili, Garam Masala; Abschmecken z.B. Orangen- o. Zitronensaft, Sojasauce



nach Lust & Laune
(2-3 Komponenten):

Zubereitung

1. Im Haupttopf zuerst Wasser mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
2. Zwiebeln zusammen mit Knoblauch und Gewürzen in einer extra Pfanne anbraten.
3. Kartoffeln und Möhren ins kochende Wasser geben. Den Inhalt der Extra-Pfanne dazugeben.
4. Gut rühren, bis es wieder kocht und dann die Linsen dazu geben. Unter Rühren die Suppe kochen, bis Kartoffeln & Möhren weich sind.
5. Linsen werden mit stetigem Kochen weicher und schwerer und brennen schnell an, daher besonders am Ende der Kochzeit immer rühren. Dann den Brenner aus machen und in Ruhe würzen.

Paprikasuppe

Zutaten für 5 Personen

- 10 rote Paprika
- 10 gelbe Paprika
- 4 El Gemüsebrühe
- 4 Zwiebeln
- 2 Tuben Tomatenmark
- 1 El Ingwer
- Pfeffer
- Salz
- Paprikapulver
- Öl
- 5 Zehen Knoblauch

Zubereitung

- Die roten und die gelben Paprika in grobe Stücke schneiden, in einen Topf mit Öl geben und scharf anbraten
- dazu die Zwiebeln in Scheiben schneiden und zum Topf dazugeben und ebenfalls scharf anbraten
- wenn alles gut angebraten ist, geben wir Brühe, Tomatenmark und die Gewürze dazu und pürieren alles so lange, bis keine Stücke mehr zu sehen sind
- nun mit Wasser auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- die fertige Suppe zum Schluss noch einmal kurz aufkochen lassen und servieren

Kleiner Tipp: Wer es etwas deftiger mag, kann noch Sojasahne dazugeben

AKüfa wünscht allen einen guten Appetit

Notiz zu Suppen

Suppen und Eintöpfe sind am einfachsten zu kochen. Ihr braucht nur einen Topf, in den kommt alles rein. Manchmal ist es praktisch zusätzlich in einer Pfanne noch was anbraten zu können, bevor es in den Topf kommt. Bei 50 Leuten werden, wenn es nichts anderes dazu gibt, 25 Liter Suppe/ Eintopf benötigt, der Topf sollte mit etwas Platz also mindestens 30 Liter fassen.

DAS VERHÄLTNIS von Gemüse und gehaltvollen "Sattmachern" wie z.B. Kartoffeln oder Linsen zu der Flüssigkeit ist ungefähr 60:40.

Beispiel: 10 kg Gemüse, 5 kg Kartoffeln o. Linsen bzw. Hülsenfrüchte bräuchten so 10 Liter Wasser (evtl. mit Gemüsebrühe).

GRUNDSÄTZLICH GIBT ES ZWEI MÖGLICHKEITEN bei der Suppenzubereitung (immer mit Beschleunigungs-Variante)

A) Einfach das Gemüse in den Suppentopf geben, einölen und unter ständigem Rühren so viel (kochendes) Wasser dazu tun, bis es völlig bedeckt ist. Wenn ihr keinen zweiten Topf habt, dann mit kaltem Wasser auffüllen, dauert jedoch länger.

B) Wasser im Suppentopf aufkochen und nach und nach Gemüse portionsweise in einer extra Pfanne anbraten und in den Topf dazugeben. Damit ist alles immer schön angebraten und das Risiko, dass das Gemüse im Suppentopf anbrennt liegt bei 1%.

PÜRIEREN: Mit etwas Geduld wird kleingeschnittenes Gemüse auch ohne Pürieren zu Brei und macht satt. Ansonsten mit Pürierstab oder Kartoffelstampfer cremig machen, evtl. auch eine kleine Menge abnehmen und in einem kleineren Topf pürieren und wieder zurück kippen.

ANDICKEN: Mehl mit kaltem Wasser verrühren u. langsam, unter ständigem Rühren in die kochende Suppe gießen.

GESCHMACK: Alle möglichen Kräuter, Lauch, Petersilie, viel Knoblauch , Brühe, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Sellerie, Tomatenmark.

SPEZIALTIPPS:



#17 Suppe soll nicht wegschwimmen, deswegen packt 'ne ordentliche Menge Gemüse mit dazu, vielleicht auch zusätzlich Brot servieren.

#18 Suppe zu dünn? Rote Linsen dazu kippen. Die müssen ca. 15 min kochen.

#19 Viel Knoblauch zerdrücken dauert lange – Tipp: ganze Zehen mit Öl und Stabmixer pürieren!

MINESTRONE

Die Suppe mit dem Gemüse, das gerade da ist. Auch schick: In den letzten zehn Minuten noch eine Packung Nudeln mitkochen oder auch die Reste vom Vortag mit dazu geben!

Zutaten und Material (50 Leute)

- • Brenner und 30 L -Topf
- • Optional: 2. Topf oder Pfanne zum Extra-Anbraten
- • Dosenöffner
- • 10 kg Gemüse-Mix in Anteilen: Zucchini, Zwiebeln, Paprika oder Bohnen (kleingeschnitten)
- • 10 L Wasser
- • 10 Dosen Kidneybohnen (4 kg)
- • 2 kg rote Linsen
- • je 400 g Tomaten- und Paprikamark (oder Ajvar)
- • 2 Knollen Knoblauch
- • je 50 g Thymian, Rosmarin, Oregano
- • 3 Bund Petersilie
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • 1 L Olivenöl

Zubereitung

1. 1. Topf mit 10 Liter Wasser aufsetzen.
2. 2. Zucchini, Paprika kleinschneiden.
3. 3. Zwiebeln kleinschneiden, Knoblauch kleinhacken und in einem Topf oder einer Pfanne in dem Olivenöl anbraten.
4. 4. Evtl. Gemüse auch noch mit anbraten (falls der Platz reicht), sonst direkt mit den Linsen in den Wassertopf und auch die Zwiebelmischung dazugeben.
5. 5. Restliche Zutaten dazu geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Linsen weich geworden sind.

Zum Schluss die kleingehackte Petersilie hinzugeben.



len:

2. Zucchi

3. 2

klei

Pf

lass
sind.

Zum Schluss die

Linsensuppe

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

120 Portionen

- 7 kg rote Linsen
- 3 kg Kartoffeln
- 2 kg Karotten
- 2 kg Zwiebeln
- 3 Knollen Sellerie
- 2 Knollen Knoblauch
- 3 Stangen Lauch
- 0,5 kg Tomatenmark
- 0,75 l Öl
- 0,3 l Essig
- Gemüsebrühe
- Pfeffer
- Salz

1. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und mit dem Öl anbraten
2. je nach später gewünschter Konsistenz mit Wasser auffüllen, Karotten, Kartoffeln, Sellerie und Lauch hinzugeben und kochen lassen
3. je nach Sorte der Linsen später hinzugeben und köcheln lassen
4. Tomatenmark hinzugeben und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken

Linsen Kartoffel Suppe mit Salat

Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Zutaten:

- 1,26 kg Kartoffeln
- 2,4kg Rote Linsen
- 0,5 kg Zwiebeln
- Drei Daumen Ingwer
- Einiges an Olivenöl
- 14,8 Liter Gemüsebrühe (Wasser kommt zuerst rein und ganz am ende erst pulver, weil mit dem Salz die Kartoffeln länger kochen)
- 100gr Kreuzkümmel (hier nochmal gucken) (Gibt noch nicht so viel, erst abwarten)
- 100gr Kurkuma (hier nochmal gucken)
- 0,7 L Zitronensaft

Schritte:

- Kartoffeln schälen
- Zwiebeln und Ingwer in Öl andünsten
- Linsen dazugeben, ganz viel Öl dazu
- Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben
- Wasser dazu
- Kartoffeln mit rein
- Durch köcheln und pürieren
- Gemüsebrühe und Zitronensaft dazugeben

Aufstriche:

Rote Beete Aufstrich

- 2,5 kg gekochte Rote Beete
- 0,81 kg Sonnenblumenkerne

- 0,17 mL Olivenöl
- 0,1 mL Zitronensaft

Hummus

- 3,9 kg Kichererbsen
- 0,6 kg Tahin
- 0,3 mL Zitronensaft
- 0,05 gr Kreuzkümmel

Salat:

- 4,2 kg
- Gurke
- Insgesamt 1 L Dressing

KÜRBISSUPPE

Am einfachsten mit Kürbissen, bei denen sich die Schale mitessen lässt.

Zutaten und Material für 50 Leute

- • Brenner und 30 L-Topf
- • 18 kg Hokkaido
- • 2,5 kg Zwiebeln
- • 2,5 kg Kartoffeln
- • ca. 2 Liter Wasser mit Gemüsebrühe
- • 300 g Ingwer
- • 2 Knollen Knoblauch
- • 50 g Paprika, 20 g Pfeffer,
- • 2 Liter Olivenöl

Zubereitung

1. Hokkaido schneiden: Schale kann dran bleiben, Kerne mit dem Löffel rauskratzen und den Rest in kleine Würfel schneiden. Den Rest auch kleinschneiden.

2. Die Zwiebeln und den Ingwer in 1 Liter Öl anbraten, bis sie glasig sind. Den Knoblauch kurz mit anbraten, dann Curry und Paprika edelsüß drüber streuen und kurz mitbraten.



3. Dann den Kürbis und die Kartoffeln dazu und mit Gemüsebrühe auffüllen. Obacht: Der Kürbis enthält viel Wasser, daher sehr sparsam auffüllen, sonst wird die Suppe zu dünn!

4. Wenn das Rühren zu schwer wird, Wasser dazu tun.

5. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Am Ende das restliche Olivenöl dazu geben.

Kürbis-Möhren-Blumenkohl-Curry

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

300 Portionen

- 30 kg Kürbis
- 15 kg Möhren
- 15 kg Blumenkohl
- 10 kg Zwiebeln
- 5 kg Sonnenblumenkerne
- 7l Soja-/Hafermilch
- 5l Öl
- Gemüsebrühe
- Curry
- Kurkuma
- Salz
- Cayennepfeffer
- Ingwer
- Beilage: 75 Fladenbrote / 300 Brötchen

1. Gemüse schnibbeln
2. Sonnenblumenkerne rösten
3. Kürbis und Zwiebeln anbraten
4. Soja-/ Hafermilch hinzugeben und alles Kochen und Würzen
5. Sonnenblumenkerne untermengen

Kartoffel-Möhren-Curry-Suppe mit Brot und Linsensalat

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

200 Portionen

Brot

- 15kg für 1-2 Scheiben p.P.

Suppe

80L für 200 Portionen

- 30kg Kartoffeln
- 20kg Möhren
- 5 kg Zwiebeln
- 10l Sojasahne
- 1kg Ingwer
- Salz, Pfeffer
- 0,5kg Curry

1. Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren grob würfeln, alles kochen
2. etwas Wasser abgießen (und aufheben!)
3. Sahne und Gewürze dazu, alles pürieren
4. gegebenenfalls mit Kochwasser wieder verdünnen

Salat

- 4kg Linsen
- 3kg Tomaten
- 2kg Lauchzwiebeln
- 1kg Zwiebeln
- andere Gemüsereste
- 1l Olivenöl
- 300ml Agavendicksaft
- 1l Balsamicoessig
- Senf
- Gewürze
- Brühe
- Zitronensaft

Daal

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

200 Portionen

- 15 kg rote Linsen
- 10l Cocosmilch
- 4,5 kg Tomatenmark
- 3l Öl
- 40 Chillis
- 13 -- 15 Knollen Ingwer (a circa 10 cm Länge)
- 13 Knollen Knoblauch
- Salz
- 55 Zwiebeln (mittelgroß)
- Garam Masala (50 TL, gilt für die folgenden Gewürze gleicher Maßen)
- Cumin, gemahlen
- Korriander, gemahlen
- Haldi (Kurkuma), gemahlen (60-70 TL)

dazu: ca. 40 Fladenbrote

BORSCHTSCH

Wintergemüse rules! Borschtsch ist auf jeden Fall lecker und rot.

Material und Zutaten (50 Leute)

- • Brenner und 30 L-Topf
- • optional: 2. Topf oder Pfanne zum Anbraten
- • Reibe

alles kleingeschnitten:

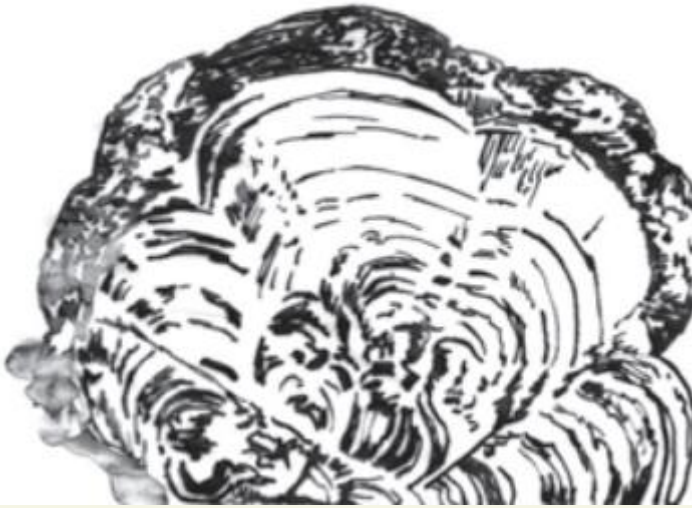
- • 7,5 kg Weißkohl, oder anderer Kohl
- • 5 kg Kartoffeln
- • 3 kg Zwiebeln
- • 2 Knollen Knoblauch
- • optional 2 Bund Petersilie oder Dill

gerieben:

- • 7,5 kg Rote Beete
- • 2 Liter Wasser mit Gemüsebrühe
- • je 20 g Pfeffer
- • optional etwas Zitronensaft

Zubereitung

1. 1. Wasser mit Kartoffeln aufsetzen, nach 10 Minuten Kochzeit den Weißkohl dazu geben und weiterkochen lassen.
2. 2. Zwiebeln in Öl glasig anbraten, salzen und nach einigen Minuten den Knoblauch dazu geben.
3. 3. Wenn der Weißkohl etwas in sich zusammengefallen ist, die Rote Beete und den Zwiebel-Knoblauch-Mix dazugeben. Nun mit Wasser auffüllen bis alles bedeckt ist.



1. 4. Kochen, bis alles schön weich ist. Mit Pfeffer und Salz würzen. Evtl. etwas Zitronensaft hinzugeben.

Unverbindlicher
Servievorschlag:

Mit Dill oder Petersilie
dekoriert!

Borschtsch

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

50 Portionen

- 4 große Weißkohlköpfe
- 1,5 kg große Karotte(n)
- 3,5 kg Rote Bete
- 2,5 kg Kartoffeln
- 3 Knollen Sellerie
- 1,5 kg Tomatenmark
- 8 Lauchzwiebeln
- 8 Stangen Lauch
- Petersilie und Dill
- Gemüsebrühe
- Salz
- schwarzer Pfeffer

1. Rote Beete in Würfel, Karotten in halben Scheiben, Sellerie, Zwiebeln, Lauch in Würfeln nacheinander hinzugeben und ohne Öl anbraten
2. Tomatenmark zugeben und mit Wasser zugießen bis das Gemüse fast überdeckt wird
3. Kräftig mit Salz, schwarzem Pfeffer, Gemüsebrühe und je nach Wunsch mit anderen Geürzen abschmecken
4. mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. leicht köcheln lassen
5. gewürfelte Kartoffeln und in Streifen geschnittenen Weißkohl hinzugeben und bei geringer Hitze ca. 20 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln lassen
6. eine Stunde ruhen lassen und Petersilie und Dill hinzugeben

Afrikanischer Erdnusseintopf



Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 1 großer Weißkohl
- 1 kg Möhren
- 3 Dosen Kidneybohnen
- 3 Dosen Mais
- 1,5 kg Kartoffeln
- 6 Zwiebeln
- 1,5 Gläser Erdnussbutter
- 0,5 Gläser Senf
- 4 Packungen passierte Tomaten
- Gemüsebrühe
- Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Cumin

Zubereitung

1. Gemüse kleinschneiden und lange köcheln.
2. Restliche Zutaten ergänzen und abschmecken.