

Liebe Fastensuppenesser!

Das traditionelle Fasten-Suppen-Essen, geplant am 7. März 2021, war leider auf Grund der aktuellen Corona-Situation nicht möglich!

Wir haben uns jedoch als Alternative unter anderem diese Fastensuppenbroschüre überlegt!

Dazu habe ich alle bisherigen Suppenspender und alle, die es noch werden wollen gebeten, mir ein Suppenrezept (oder auch mehrere) zur Verfügung zu stellen.

Alle Rezepte, die bis **Donnerstag, den 18. 3. 2021** bei mir eingelangt waren, habe ich jetzt zu einer Broschüre zusammengefasst. Ab Samstag, den 20. 3. 2021 (somit 14 Tage vor Ostern) liegt sie in der Kirche und in der Pfarrkanzlei auf, bzw. ist sie auf der Homepage der Pfarre verfügbar.

**Natürlich freuen wir uns, wenn wir dafür eine Spende für unser Fastenprojekt 2021 „Corona: Schule in Not“ erhalten!
Dafür jetzt schon ein herzliches Dankeschön!**

Wolfgang Höfer

Inhalt:

Brokkolicremesuppe	Helene Höfer	Seite 2
Bröselknödelsuppe	Anni Grassl	Seite 3
Einfache Karfiolsuppe	Ursula Kiffmann	Seite 5
Feine Linsensuppe mit Steinpilzen	Jana Gubalova	Seite 6
Goldene Gazpachho (Sommersuppe)	Brigitte Geier	Seite 7
Holländische Erbsensuppe	Cor & Therese van Poelgeest	Seite 8
Karotten Ingwer Creme Suppe	Traude Hörl	Seite 9
Knoblauchcremesuppe	Gabriele Höfer	Seite 10
Maronicremesuppe	Johanna Hollnthoner	Seite 11
Maroni-Cremesuppe	Sandra Wilhelmer	Seite 12
Rote Linsensuppe	Gabriele Pohanka	Seite 13
Scharfe Erdnuss-Suppe mit Sellerie	Brigitte Geier	Seite 14
Weißer Zwiebelsuppe	Gisi Grössl	Seite 15
Weizenrollgerstesuppe	Sabine Sollan	Seite 16

Brokkolicremesuppe

Das Rezept wurde von [Helene Höfer](#) zur Verfügung gestellt

Kochdauer: ca. 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 L Gemüsesuppe
- 600 g Brokkoli
- 1 bis 2 mittelgroße Erdäpfel
- 1 gr. Zwiebel
- Eventuell 1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
- ½ Becher Rahm
- 1 Prise Muskat
- Etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- Etwas Schnittlauch (Geschnitten)

Zubereitung:

Zwiebel kleinschneiden, in etwas Öl anschwitzen.

Kartoffel schälen und in Würfel schneiden.

Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Strunk klein schneiden.

Gemüse in der Gemüsesuppe mit den Gewürzen ca. 25 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und abschmecken.

In Teller verteilen und mit einem Klecks Sauerrahm und etwas Schnittlauch servieren.



Mahlzeit!

Bröselknödelsuppe nach Omas Art

Das Rezept wurde von **Anni Grassl** zur Verfügung gestellt

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 2 kl. Suppengemüse
- 2 Hühnerkeulen
- 4 Eier
- 4 EL Butter oder Rama
- Semmelbrösel hell
- Salz

Zubereitung:

Suppengemüse putzen und je nach Belieben in größere oder kleinere Stücke schneiden. Mit den gesäuberten Hühnerkeulen in einen größeren Kochtopf geben, wegen der Knödeln.

So viel Wasser dazu geben, dass das Kochgut gut bedeckt ist (etwa 1 cm) und zum Kochen bringen.

Auf kleiner Flamme so lange kochen bis sich das Fleisch leicht von den Knochen löst. Wer das Gemüse lieber knackiger mag, bitte früher herausnehmen.

In der Zwischenzeit die Knödeln machen: Eier, Butter (weich zum Verarbeiten) und nur nach und nach Brösel zu einer homogenen/ gleichmäßigen Masse abreiben - ein Suppenlöffel eignet sich ganz gut dafür, salzen (abschmecken!).



Kleine Knödeln mit angefeuchteten Händen formen.

TIP: ist die Masse zu weich, Brösel dazu geben
Ist die Masse zu bröselig, sodass die Knödel keine glatte Oberfläche aufweisen, Butter dazu geben.

Zwischendurch immer wieder in die Suppe liebevolle Blicke werfen und die kleinen Knödel beim Formen mit guten Gedanken einhüllen.

Die Hühnerkeulen aus der Suppe nehmen und auslösen, das zerkleinerte Fleisch in die Suppe geben.

Nun kommen auch die Knödel in die heiße, kaum noch kochende Suppe, etwa eine Viertelstunde ziehen lassen.

Probeknöderl nehmen, halbieren, Querschnittsfläche sollte ziemlich gleiche Farbe haben. Ist der Kern noch dunkler, bitte noch etwas ziehen lassen. Kosten ist auch günstig, MMH!

Sind auch Vegetarier zu Gast, Hühnerkeulen extra kochen.

Wird diese Suppe als Hauptspeise gereicht, ein Ei und einen EL Butter mehr bei den Knöderln nehmen (Meist wird gehofft, dass zum Mitnehmen was übrig bleibt).

Als Hauptspeise eignet sich diese Suppe besonders bei Kindergeburtstagen, wenn danach noch die Torte oder eine andere Nachspeise gereicht wird.

Die etwas ausführliche Beschreibung enthält die Antworten auf Fragen der nachkochenden Generationen.

Das große Gefäß ist dem Nebeneinander der Knöderln geschuldet.

Viel Freude beim Zubereiten und guten Appetit beim Essen.

Gesegnete Mahlzeit!

Einfache Karfiolsuppe

Das Rezept wurde von **Ursula Kiffmann** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 1 Karfiol
- 1 große Kartoffel
- ½ Zwiebel
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Prise Vegeta
- Salz
- Petersilie

Zubereitung:

Einige Karfiolröschen weglegen, Zwiebel schälen und fein hacken, in einem Topf mit dem erhitzten Öl goldgelb rösten.

Mit 1 1/2 l heißer Suppe (egal welche Sorte) aufgießen und den Karfiol samt Hüllblättern und Strunk hineingeben. Strunk kreuzweise einschneiden nicht vergessen.

Mit Suppenwürze, Muskat, Kreuzkümmel und Salz würzen und bei geringer Hitze zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln lassen. Abseihen und erneut zum Kochen bringen.



Den Erdapfel schälen und kleinwürfelig schneiden. Mit den zur Seite gelegten Karfiolröschen in die Suppe geben und bissfest kochen.

Die Karfiolsuppe mit frischer, fein gehackter Petersilie anrichten.

Besonders gut schmeckt die Suppe mit je einem Löffel Sauerrahm oder Schlagobers pro Teller drauf und dann einrühren.

Als Beilage dazu geröstetes Weißbrot.

Natürlich ist dieses Rezept für viele Gemüsesorten geeignet, aber nicht bei jeder passt der Kreuzkümmel.

Feine Linsensuppe mit Steinpilzen

Das Rezept wurde von **Jana Gubalova** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 1 Tasse trockene Tellerlinsen
- 1 ½ Tassen Wasser
- 2 Stk Knoblauchzehen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Handvoll trockene Steinpilze
- 250 mL Milch
- Salz

Zubereitung:

Steinpilze in einer kleinen Schüssel im warmen Wasser aufweichen.

Linsen waschen und mit Wasser, Knoblauchzehen und Lorbeerblatt kochen lassen (nicht salzen!)

Nach ca. 15 Minuten Köcheln sind die Linsen fast gar, Steinpilze dazu auch mit Wasser geben und weitere 5 Minuten köcheln.

Milch dazugeben mit Salz abschmecken, nochmals zum Kochen bringen, Temperatur mindern und 2-3 Minuten kochen.

Für die, die es mögen, ggf. den gekochten Knoblauch mit einer Gabel zur Paste zermatschen und zurück in die Suppe einmischen. Knoblauch und Lorbeerblatt entfernen und servieren.



Goldene Gazpachho (Sommersuppe)

Das Rezept wurde von **Brigitte Geier** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 1 Stk reife Zuckermelone, geschält, entkernt, gewürfelt
- 2 Stk Knoblauchzehen, geschält
- 2 Stk Gelbe Paprikaschoten, entkernt, Rippen entfernt, geviertelt
- ½ Pfefferoni, entkernt, Rippen entfernt
- 30 g frische Korianderblätter
- 1 Stk Navelorange, ungespritzt, geschält, geviertelt
- 1/8 L frischgepresster Orangensaft
- 3 Stk Frühlingszwiebel, der grüne Teil entfernt
- 1/8 L Joghurt
- 12 Stk frische Korianderblätter, zum Garnieren (oder Petersilie)
- Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer Joghurt, Zwiebel und den 12 Korianderblättern pürieren.

Anschließend das Joghurt beifügen und gut mit dem Püree vermischen.

In eine Schüssel geben, gut mit Folie abdecken und 1 Std. kaltstellen.

Die einzelnen Portionen mit den Korianderblättern garnieren.

Wenn die Suppe längere Zeit steht, Zwiebel erst zum Schluss dazu geben.



Holländische Erbsensuppe

Das Rezept wurde von **Cor & Therese van Poelgeest** zur Verfügung gestellt

Kochdauer: ca. 45 Minuten

Zutaten für ca. 4 Personen:

- 400 g getrocknete grüne Erbsen
- 250 g durchw. Räucherschinken
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Lauchstange
- 1 TL Bohnenkraut
- 1 kleiner Knollensellerie
- 2 große mehligkochende Kartoffeln
- etwas gehacktes Selleriegrün
- 2 geräucherte Mettwürste
- Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Erbsen mit Wasser bedeckt über Nacht einweichen. Wasser abgießen. Speck würfeln und in einem großen Topf in dem erhitzten Pflanzenöl knusprig glasig dünsten. Speckwürfel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier legen. Die Erbsen in dem Bratfett kurz andünsten. Anschließend



mit Wasser auffüllen, so dass die Erbsen gut bedeckt sind. Bohnenkraut zugeben, zum Kochen bringen und etwa eine Stunde leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und unter Umständen Wasser nachgießen.

Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sellerie und Kartoffeln schälen und würfeln. Alles mit dem Selleriegrün zu den Erbsen in den Topf geben und 25-30 Minuten kochen, bis die

Zutaten weich gekocht sind. Würstchen in Scheiben schneiden. Die Hälfte der Erbsen herausnehmen, den Rest pürieren.

Erbsen, Speckwürfel und Würstchenscheiben hinzugeben und alles gemeinsam erwärmen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und ganz heiß servieren.

In Holland isst man zu dieser deftigen Wintersuppe traditionell Pumpernickelbrot mit Butter bestrichen.

Eet Smaakelek!
(Guten Appetit!)

Karotten Ingwer Creme Suppe

Das Rezept wurde von **Traude Hörl** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 1,5 kg Karotten (geschält)
- 30 g Ingwer (Frisch gerieben)
- 4 Stk. Zwiebel
- 5 Stk. Knoblauchzehen
- 1, 5 bis 2,0 L klare Gemüsesuppe
- 2 Becher Schlagobers
- Salz, Pfeffer
- Öl (ca. 10 EL)

Zubereitung:

Zwiebel, Knoblauch schälen und klein schneiden und in einen großen Topf im Öl anschwitzen.

Die geraspelten Karotten dazu geben, mit rösten und mit der Gemüsesuppe aufgießen.

Salzen, pfeffern und geriebenen Ingwer dazugeben.

Anschließend köcheln bis die Karotten weich sind, dann fein pürieren und Schlagobers dazugeben, noch einmal kurz aufkochen.



Fertig ist die Suppe!

Knoblauchcremesuppe

Das Rezept wurde von **Gabriele Höfer** zur Verfügung gestellt

Kochdauer: ca. 45 Minuten

Zutaten für 5 bis 6 Personen:

- 1 L Rinds- oder Gemüsesuppe
- 250 mL Schlagobers
- ½ Becher Rahm
- 5 gr. Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Muskat
- Stärkemehl
- Salz
- Schnittlauch

Zubereitung:

Knoblauchzehen mit Gewürzen und Suppe ca. ½ Stunde kochen lassen.

Abseihen, Schlagobers mit etwas Stärkemehl vermengen und mit dem Schneebesen unterrühren.

Nochmals aufkochen lassen, Salz nach Geschmack zugeben.

Mit ½ Becher Rahm und Schnittlauchröllchen verfeinern.

Diese Knoblauchcremesuppe kann eine scharfe Sache werden. Bei diesem Rezept können sie die Knoblauchmenge nach Belieben erweitern.



Gutes Gelingen!

Maronicremesuppe

Das Rezept wurde von **Johanna Holnthoner** zur Verfügung gestellt

Kochdauer: 30 bis 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Stk. Zwiebel (klein)
- 1 EL Öl
- 400 g Maroni
- 1,5 L Gemüsesuppe
- 200 mL Schlagobers (fettärmer: Cremefina)
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 1 Stk. Erdapfel
- Thymian

Zubereitung:

Für die Maronicremesuppe die frischen Maroni schälen (oder wahlweise, wenn es schnell gehen soll, geschälte Maroni aus der Dose nehmen.)



Die Zwiebel im Olivenöl leicht anrösten. Die Maroni beimengen und ebenfalls kurz anrösten.

Die Suppe dazu gießen, Thymian beifügen und alles 30 Minuten köcheln lassen.

Danach das Schlagobers dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Wenn sie die Suppe cremiger machen möchten, reiben sie vor dem letzten Aufkochen einen Erdapfel dazu.

Mit getoasteten Weißbrotwürfeln bestreuen. Hübsch ist es auch, eine gebratene Maroni in die Mitte zu setzen.

Gutes Gelingen!

Maroni-Cremesuppe

Das Rezept wurde von [Sandra Wilhelmer](#) zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- Zwiebel
- Kümmel
- Weinbrand
- Gekochte Maroni
- Schlagobers
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel mit etwas Kümmel anrösten
Mit Weinbrand ablöschen
Mit etwas Wasser aufgießen
Gekochte Maroni hinzufügen
Kochen bis die Maroni weich sind. Mit dem
Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Schlagobers unterrühren und mit
zerbröselten Maronis als Topping servieren.



Bon appétit

Rote Linsensuppe

Das Rezept wurde von **Gabriele Pohanka** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Stk große Karotte
- 2 Stk Schalottenzwiebel
- 1-2 Stk Knoblauchzehen
- 15 dag rote Linsen
- evt Chili
- 600 ml Gemüsesuppe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Zubereitung:

Karotte, Schalottenzwiebel, Knoblauchzehen fein schneiden und in Olivenöl anbraten.

Rote Linsen (evt mit Chili, wenn man es schärfer mag) dazugeben und unter Rühren mitbraten, mit Gemüsesuppe aufgießen.

10-15 Minuten leicht wallend kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe pürieren und ggfs. zur gewünschten Konsistenz verdünnen, mit Zitronensaft verfeinern, wenn gewünscht, Yoghurt und Brot als Beigabe reichen.



Guten Appetit!

Scharfe Erdnuss-Suppe mit Sellerie

Das Rezept wurde von **Brigitte Geier** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 10 g Butter
- 60 g Staudensellerie, gewaschen und feingehackt
- 1 Stk Knoblauchzehe, feingehackt
- 2 EL Mehl
- 1 L Hühnersuppe
- 4 EL Obers
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 Stk Frühlingszwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- Salz, Cayennepfeffer

Zubereitung:



In einem Topf die Butter zerlassen. Sellerie und Knoblauch dazu geben und 2 Min. andünsten.

Mehl dazu geben und unter ständigem Rühren 1 Min. anschwitzen.

Suppe, Erdnussbutter, Salz und Pfeffer darunter schlagen. 15 Min. köcheln lassen.

Frühlingszwiebel und Obers dazu geben.

Tipp: Eventuell noch Würstelscheiben darunter mischen.

Gutes Gelingen

Weißer Zwiebel Suppe

Das Rezept wurde von **Gisi Grössl** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 20 dag gelbe Rüben
- 10 dag Petersilienwurzel
- 5 dag Selleriewurzel
- 40 dag Zwiebel
- 40 dag Kartoffel
- 3 dag Butter
- Grüne Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Suppenwürze

Zubereitung:

In siedendes Salzwasser zuerst das nudelig geschnittene Wurzelwerk und nach 10 Minuten die ringelig geschnittenen Zwiebeln und nach weiteren 5 Minuten die nudelig geschnittenen Kartoffeln einkochen.

Ist alles weich (aber nicht zerfallen), die Suppe fertig würzen und mit Butter und Petersilie verbessern.



Weizenrollgerstesuppe

Das Rezept wurde von **Sabine Sollan** zur Verfügung gestellt

Zutaten:

- 50 g Schweineschmalz (oder Öl)
- 40 g Mehl (glatt)
- 50 g Zwiebel
- 1 TL Knoblauch (fein gehackt)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kümmel (gemahlen)
- Etwas Majoran (nach Geschmack)
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer (weiß, aus der Mühle)
- 1 1/4 L Suppe (oder Wasser und Suppenwürze)
- 50 g Rollgerste
- 150 g Erdäpfel (mehlig)
- Brot (als Beilage)

Zubereitung:

Für die Fastensuppe zunächst Rollgerste ca. 5-6 Stunden oder über Nacht einweichen und in leichtem Salzwasser mit Lorbeerblättern kernig weich kochen.



Anschließend mit etwas heißem Wasser abspülen, damit die Rollgerste nicht zu klebrig ist.

Zwiebeln fein schneiden, Erdäpfel schälen und kleinwürfelig schneiden oder grob raspeln.

Schmalz oder Öl erhitzen und das Mehl darin hellbraun rösten (einbrennen). Fein geschnittene Zwiebeln zugeben und kurz mitrösten.

Hitze reduzieren, Knoblauch zugeben und kurz durchrühren. In die etwas abgekühlte Einbrenn den Paprika einrühren, kurz anlaufen lassen und mit Suppe oder Wasser aufgießen.

Gut durchkochen lassen und mit den restlichen Gewürzen abschmecken. Die weich gekochte Rollgerste und die rohen Erdäpfelwürfel zugeben. Alles zusammen auf kleiner Flamme nochmals ca. 45 Minuten köcheln lassen.

Die Fastensuppe abschmecken und mit Brot servieren.

Frohe Ostern!