

Kaspressknödel

für ca. 20 Stück



Zutaten

500g Semmelwürfel
2-3 EL Mehl
750ml Milch oder Wasser
200g Bergkäse
1 gehackte Zwiebel
50g Butter
3 Eier
Salz, Kümmel, Petersilie

Zubereitung Kaspressknödel

Semmelwürfeln salzen, mit Eiermilch übergießen, durchmischen und 30 Minuten ziehen lassen. Gehackten Zwiebel in Butter anrösten und mit den Gewürzen zur Maße geben. Gewürfelten Käse dazugeben und mit Mehl binden. Alles gut abmischen daraus 20 Knödel formen und flach zu Laibchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 Grad goldgelb backen. Nach 10 Minuten einmal umdrehen. Die Kaspressknödel in der heißen Suppe (oder mit Salat und Joghurtsauce) servieren.



Gemüsesuppe

für 4 Personen



Zutaten

25-30g Olivenöl
200g Suppengemüse
800g gemischtes Gemüse
850g Wasser bzw. einen Teil davon Rindssuppe
1 TL selbstgemachte Gewürzpaste oder einen Suppenwürfel
Salz, Pfeffer

Zubereitung Gemüsesuppe:

Das Suppengemüse schälen und würfelig schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Suppengemüse samt gemischte Gemüse kurz darin anschwitzen. Mit Wasser bzw. Rindssuppe aufgießen, würzen und das Gemüse bissfest köcheln lassen. Sobald das Gemüse gar ist, einen Teil davon zur Seite geben und den Rest passieren. Danach das entnommene Gemüse wieder dazugeben. Zum Schluss die Suppe noch einmal mit Salz abschmecken



Zwiebelcremesuppe

für 4 Personen



Zutaten

250g Zwiebeln
50g Butter
20g glattes Mehl
750 ml Suppe
125ml Schlagobers
Salz, Pfeffer, Muskat
gehackte Petersilie
Semmelwürfel oder Croutons

Zubereitung Zwiebelcremesuppe

Butter schmelzen, feinwürfelig geschnittenen Zwiebel darin glasig anlaufen lassen. Mehl beigegeben, kurz anschwitzen, mit Suppe aufgießen, würzen. Schlagobers beimengen – 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Mixstab aufmixen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken. Nach Belieben mit gehackter Petersilie und Croutons servieren.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN
VIEL VERGNÜGEN
BEIM NACHKOCHEN!**



Herz Jesu Pfarre Weissenbach

Kirchenplatz 5, 2564 Weissenbach

FASTENSUPPENESSEN 2023 REZEPTE



**DIE SUPPENKÖCHINNEN SAGEN
„DANKE“ UND WÜNSCHEN
EINEN GESEGNETEN APPETIT!**

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag

kfb Katholische
Frauenbewegung

Zucchini-Suppe (vegetarisch)

für 4 Personen

Zutaten

2 EL Öl
1 kleine Zwiebel
400g Zucchini
1 kleiner Erdapfel
125ml Schlagobers
750ml Gemüsesuppe
Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung Zucchini-Suppe

Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel würfelig schneiden und im Öl glasig anschwitzen. Die Zucchini und den Erdapfel (schälen) würfelig schneiden und mit dem Zwiebel kurz mit anrösten. Danach mit der Gemüsesuppe aufgießen, würzen und ca. 20 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Zum Verfeinern einen Schuss Obers in die Suppe geben.



Karotten-Ingwer Suppe (vegan)

für ca. 4 Personen

Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Olivenöl (zum Anbraten)
300g Karotten
1 Erdapfel
500g Gemüsesuppe
200ml Kokosmilch
Salz, Pfeffer
1 Stück Ingwer (frisch)
1 Orange (Saft)



Zubereitung Karotten-Ingwer-Suppe

Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben oder ebenso in kleine Würfel schneiden. In einem Suppentopf etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln gemeinsam mit dem Knoblauch glasig andünsten. Karotten, Erdäpfel und Ingwer kurz mit

anrösten und danach mit Gemüsesuppe und Kokosmilch ablöschen. Die Karotten-Ingwer Suppe ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Saft der ausgepressten Orange hinzufügen. Dann mit dem Pürierstab die Suppe aufmixen, sodass eine cremige Gemüsesuppe entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Ungarische Krautsuppe

für 8 bis 10 Personen

Zutaten

2 große Zwiebeln	3 EL Mehl
1kg Sauerkraut	2 Suppenwürfel
1/2kg gekochtes Geselchtes	3 EL Paprikapulver
1,5l geselchte Suppe	4 Lorbeerblätter
1 Paar Debreziner	8 Wacholderbeeren
Öl oder Schmalz	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
6 Knoblauchzehen	1 TL Staubzucker
2 EL Tomatenmark	Sauerrahm zum Garnieren

Zubereitung Ungarische Krautsuppe

Die kleingeschnittenen Zwiebeln in Fett glasig anrösten, Knoblauch hineinpressen, Mehl dazugeben und anschwitzen, Tomatenmark, Cayennepfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Sauerkraut dazugeben und gut vermengen. Mit geselchter Suppe aufgießen, Suppenwürfel, Staubzucker, Lorbeerblätter und Wacholderbeeren dazugeben. Kochen, bis das Kraut weich ist. Das würfelig geschnittene Geselchtes dazugeben. Debreziner dazugeben und noch einmal aufkochen lassen. Mit Sauerrahm garnieren.



Kleiner Tipp

Die Suppe schmeckt aufgewärmt am besten!

Süßkartoffelsuppe (vegan)

für 4 Personen

Zutaten

2 EL Öl
1 Zwiebel
1 kl. Stück Ingwer
700g Süßkartoffel
150g Karotten
500ml Gemüsesuppe
1 Dose Kokosmilch
1/2 TL Kreuzkümmel gemahlen
Salz, Pfeffer



Zubereitung Süßkartoffelsuppe

Zwiebel, Ingwer, Süßkartoffeln und Karotten schälen. Süßkartoffeln, Karotten und Zwiebel grob würfeln. Ingwer fein hacken. Zwiebel und Ingwer in 1 EL Öl glasig dünsten. Gewürfelte Süßkartoffeln und Karotten zufügen und mit andünsten. 500 ml Gemüsesuppe und Kokosmilch zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen. Anschließend pürieren und servieren.



Frittaten (Palatschinken)

für 4 Personen

Zutaten

150g Mehl
3 Eier
250ml Milch
20g Fett
Salz, Kräuter



Zubereitung Frittaten

Milch, Mehl und Eier zu einem dickflüssigen Teig in einer Schüssel verarbeiten. Nach Belieben kann man den Teig auch salzen und mit Kräutern verfeinern. In einer Pfanne das Fett erhitzen und goldgelbe Palatschinken backen. Die Palatschinken in dünne Streifen schneiden.