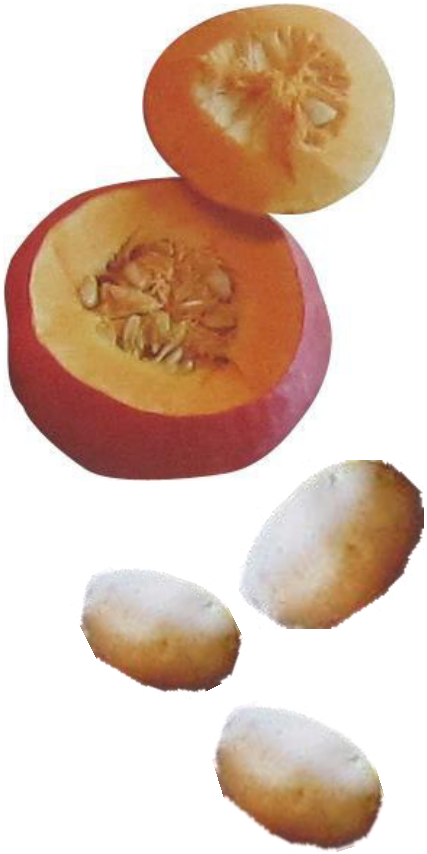
SUPPEN

Gefördert durch:
Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen

Grundrezept Kürbissuppe



Zutaten (10 Portionen)

2 kg	Hokkaidokürbis
500-100 g	Kartoffeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Den Hokkaidokürbis waschen, die Kerne entfernen und den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Die Kürbis- und die Kartoffelwürfel bei mittlerer Hitze etwa 20 Min. gar kochen lassen.

Dazu passt: Brot, z. B. Weizenbrot oder Kartoffelbrot.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von Familienzentrum KAZ e. V. aus Sprockhövel

Kürbissuppe mit Lauch und Sellerie

Zutaten (10 Portionen)

2 kg	Hokkaidokürbis
400 g	Kartoffeln
4	reife Tomaten (250 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
3	Möhren (300 g)
1/4	Knollensellerie (150 g)
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten, Lauch, Möhren und Sellerie waschen, putzen und ggf. schälen. Tomaten achteln, Lauch in Ringe schneiden, Möhren in Scheiben und Sellerie in Würfel.

Kartoffeln und Gemüse entsprechend dem Grundrezept „Kürbissuppe“ zusammen mit dem Kürbis zubereiten.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Kürbissuppe mit Äpfeln und Kokosmilch

Zutaten (10 Portionen)

2-3	Knoblauchzehen
Stückchen	Ingwerknolle
1/2 Bund	frischer Koriander
2-3 TL	Butter
2 kg	Hokkaidokürbis
800 g	Kartoffeln
1,8 l	Wasser
2-3	Äpfel (300 g)
200 ml	Kokosmilch
1/2 Bund	frische Petersilie

Zimt, Koriandersamen, Cayenne-Pfeffer, Curcuma, Currypulver, Muskatnuss, Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauchzehen und Ingwerknolle schälen und fein würfeln. Frischen Koriander waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Zimt, Koriandersamen, Cayennepfeffer, Curcuma, Currypulver, Muskatnuss, Knoblauch, Ingwer und ggf. die Korianderblätter in zerlassener Butter andünsten.

Anschließend nach dem Grundrezept Kürbis und Kartoffeln und Gemüsebrühe hinzufügen. Die Äpfel waschen, klein schneiden und etwa 5 Min. vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Die Suppe pürieren und die Kokosmilch unterrühren und mit frisch gehackter Petersilie und ggf. Salz und Pfeffer abschmecken.

Etwas Brot zur Suppe reichen.

Hinweis: Korianderaroma ist sehr speziell und wenn man damit nicht vertraut ist, kann es sogar zu Ekel führen. Wenn Kinder mitessen, die Koriander noch nicht kennen, empfehlen wir die frischen Blätter klein gehackt in einer extra Schale auf den Tisch zu stellen und nicht direkt in die Suppe zu geben. So kann jedes Kind frei entscheiden, ob und wie viel es möchte.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita „Kindertraum“ aus Münster

Kürbiscremesuppe mit Möhren

Zutaten	(10 Portionen)
2	große Zwiebeln (120 g)
2 EL	Rapsöl
2 kg	Hokkaidokürbis
500 g	Kartoffeln
500 g	Möhren
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)

Jodsalz, Pfeffer, Currypulver und geriebenen Muskatnuss nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein hacken und in Öl andünsten. Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und würfeln. Entsprechend dem Grundrezept Gemüse und Kürbiswürfel in der Gemüsebrühe kochen.

Pürieren, mit Sahne auffüllen und mit den Gewürzen nach Wunsch abschmecken.

Dazu passt: Brot, z. B. Weizenbrot oder Kartoffelbrot.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kita Zwergenland/ Parität für Kinder aus Porta Westfalica

Kürbissuppe mit Sellerie und rotem Balsamessig

Zutaten	**(10 Portionen)**
2 kg	Hokkaidokürbis
300 g	Kartoffeln
375 g	Sellerieknolle
120 g	Zwiebeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Crème fraîche
2 TL	Zucker
2 EL	roter Balsamessig

Jodsalz, Pfeffer, Cayenne-pfeffer, Currypulver

Zubereitung

Kartoffeln und Sellerie waschen, schälen und würfeln. Zwiebeln schälen und klein hacken. Kartoffeln, Sellerie und Zwiebeln zusammen mit dem Kürbisfleisch entsprechend dem Grundrezept „Kürbissuppe“ kochen.

Pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit den Gewürzen, Zucker und Balsamessig abschmecken.

Rezept von: Elterninitiative Kleine Füchse e.V. aus Jülich

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Persische Linsensuppe

Zutaten (10 Portionen)

3	Zwiebeln (120 g)
2 TL	Kurkuma
2 EL	Olivenöl
4	Möhren (400 g)
4	Kartoffeln (400 g)
250 g	gelbe Linsen
ca. 1,5 l	Gemüsebrühe
2 EL	Tomatenmark
1 EL	Olivenöl
1-2	Stängel frische Pfefferminze

(alternativ: getrocknete Pfefferminze)

frischer Zitronensaft (1/2 Zitrone)
Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebeln schälen und würfeln, Möhren und Kartoffeln waschen, putzen, schälen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel zusammen mit Kurkuma in Öl andünsten, dann Möhren und Kartoffeln dazugeben. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hineingeben und alles ca. 30 Min. köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Währenddessen Tomatenmark in Öl in einer Pfanne andünsten und zur Suppe geben.

Pfefferminzblätter waschen, klein schneiden und zur Suppe geben.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Familienzentrum „Simsalabim“ aus Niederkrüchten

Königshardter Kartoffelsuppe

Zutaten	(10 Portionen)
150 g	Sellerie
700 g	Kartoffeln
400 g	Möhren
1	Kohlrabi (150 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
1/2	Blumenkohl (350 g)
1 l	Gemüsebrühe
1/2 Becher	Sahne (100 g)
1/2 Bund	frisch gehackte Petersilie

Jodsalz und Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln und Gemüse waschen, putzen und ggf. schälen. Vom Blumenkohl kleine Röschen abtrennen, die Stiele möglichst auch – gewürfelt – mitverwenden. Kartoffeln, Sellerie, Möhren und Kohlrabi ebenso in Würfel schneiden, Lauch in Ringe.

Alles bis auf den Blumenkohl in Gemüsebrühe 10-15 Min. garen. Dann erst den Blumenkohl dazugeben und noch etwa 5 Min. weitergaren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt: Weizenbrot

Rezept von: Städt. KTE-Königshardt aus Oberhausen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Buttermilchbohnensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
650 g	grüne Bohnen
650 g	Kartoffeln
1,5 l	Buttermilch
1 Becher	Sahne (200 g)
250 ml	Wasser

Jodsalz und schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Bohnen waschen und putzen. Schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. In dieser Zeit Kartoffeln waschen, schälen und anschließend 20 Minuten lang in Salzwasser garen.

Die Bohnen abschütten und zur Seite stellen.

Die gegarten Kartoffeln zu Püree stampfen. Mit der Buttermilch nach und nach verrühren. Sahne und Wasser hinzufügen und vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ganze sanft erhitzen und die grünen Bohnen hinzufügen.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Montessori Kinderhaus aus Erftstadt

Zucchini-Pastinaken-Suppe mit Petersilienwurzel-Chips

Zutaten	(10 Portionen)
2	Zwiebeln (80 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
4	Kartoffeln (400 g)
1-1,5 l	Gemüsebrühe
2-3	Zucchini (300 g)
2-3	Pastinaken (250 g)

Jodsalz, Pfeffer, etwas frischer Zitronensaft

Zubereitung

Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Öl andünsten. Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und dazugeben. Brühe angießen und alles 10 Min. köcheln lassen.

Zucchini und Pastinaken waschen, putzen und grob würfeln (je 50 g zurückbehalten und fein würfeln), zu den Kartoffeln geben, weitere 10 Min. garen. Dann alles pürieren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus kleine Hexe aus Essen

Zucchini-Pastinaken-Suppe mit Petersilienwurzel-Chips

Zutaten (10 Portionen)

Für die Petersilienwurzel-Chips:

150 g	Petersilienwurzel
3 EL	Rapsöl

Zubereitung

Für die Petersilienwurzel-Chips:

Petersilienwurzel waschen und schälen. Mit einem Sparschäler rundherum Streifen abschälen, mit dem Öl mischen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Bei 140 °C Umluft auf mittlerer Schiene 25 bis 35 Min. goldgelb backen.

Die Suppe auf den Tellern mit dem gewürfelten Gemüse anrichten und als Topping mit Petersilienwurzel-Chips garnieren.

Tipp: Die Chips passen auch sehr gut zu Salat. Ideen für ein anderes Topping: 40 g getrocknete Tomaten in 1 EL Öl anbraten und mit 2 EL Schmand mischen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: VKJ Kinderhaus kleine Hexe aus Essen

Feuerwehrsuppe

Zutaten (10 Portionen)

400 g	Naturreis
800 ml	Wasser
1	Zwiebel (40 g)
2	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
1 Tasse	Gemüsebrühe (150 g)
1,5-2 l	Tomatensaft
1 Becher	Schmand (200 g)

Jodsalz, Pfeffer, Oregano und frische gehackte Petersilie

Zubereitung

Naturreis in einem Sieb abspülen. Wasser aufkochen und den Reis darin ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf köcheln lassen. Danach noch weitere 10 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen, bis das Wasser komplett verdunstet ist.

In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, fein hacken, zusammen in Öl andünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomatensaft dazu gießen, erhitzen und den Schmand einrühren.

Mit Pfeffer, Salz, Oregano und Petersilie würzen. Zum Schluss den gekochten Naturreis unterrühren.

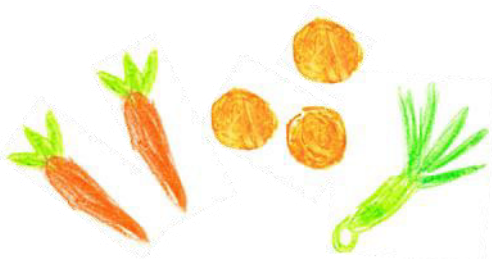
Dazu passt: Rohkost als Vorspeise und ein Obstquark oder -joghurt als Dessert.

Tipp: Anstelle von Naturreis schmecken auch Vollkornnudeln gut in der Feuerwehrsuppe.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten Flohkiste Kirchveischede aus Lennestadt

Schiff AHOI-Suppe mit Karotten-Booten:
Auf Kreuzfahrt übers Kartoffelmeer



Zutaten (10 Portionen)

600 g	Lauch
1,2 kg	Kartoffeln (mehlig kochen)
1-2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl
1,2 l	Gemüsebrühe
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
1/2 Becher	Sahne (100 g)
2 EL	heller Balsamessig

Jodsalz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

5	kleine Möhren (250 g)
5	Scheiben Vollkorntoast
20	Zahnstocher

Zubereitung

Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in Öl andünsten. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und zu dem Lauch geben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. garen lassen. Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren. Milch und Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken.

Möhren waschen, schälen und jeweils in zwei gleich große Stücke schneiden. Vollkorntoast leicht toasten und in Dreiecke schneiden. Mit einem Zahnstocher zwei Möhrenstücke zu einem Boot (Floß) zusammenstecken. Die Toastecken als Segel ebenfalls mit einem Zahnstocher auf den Karotten-Booten befestigen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Städtische Kindertagesstätte Burgwall aus Münster

Indische Linsensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
2	Zwiebeln (80 g)
1 EL	Rapsöl
4-5 cm	Ingwerknolle (ca. 20 g)
1 EL	Currypulver
2-3	rote Paprika (500 g)
ca. 1 l	Gemüsebrühe
250 g	rote Linsen
400 ml	Kokosmilch

frischer Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer, Chilipulver

Zubereitung

Zwiebeln schälen und klein hacken. Ingwerknolle schälen und fein reiben. Zwiebeln, Ingwer und Currypulver in Öl ein paar Minuten andünsten. Paprika waschen, putzen, würfeln und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Linsen hineingeben und alles 20-30 Min. köcheln. Dann die Suppe fein pürieren. Kokosmilch hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chilipulver nach Geschmack würzen.

Dazu passt: Weizenbrot

Rezept von: Städt. Kindertagesstätte Altenberger Weg aus Solingen

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Angelikas Gemüsesuppe

Zutaten (10 Portionen)

4	große Kartoffeln (500 g)
1	Kohlrabi (150 g)
1	Zucchini (200 g)
1	Paprika (200 g)
5	Möhren (500 g)
1	Zwiebel (40 g)
1-1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Schmand (200 g)

Jodsalz, Pfeffer und getrockneter Dill nach Geschmack

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und klein schneiden. In einem Topf mit Gemüsebrühe zunächst die Kartoffeln und dann nach und nach Möhren, Kohlrabi, Zucchini, Paprika und Zwiebel hineingeben und kochen. Nach dem Kochen pürieren, evtl. noch mit etwas Wasser auffüllen und nach Geschmack mit Schmand und Gewürzen verfeinern.

Dazu passt: Weizenbrot, Kartoffelbrot, Kräuter-Käsestangen

Tipp: Die Zutaten können nach Geschmack und Saison variiert werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Kindergarten Ratzeköpper aus Bocholt

VERNETZUNGSSTELLE KITA- UND SCHULVERPFLEGUNG NRW

verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Paprikasuppe mit Fetakäse

Zutaten	(10 Portionen)
1	Gemüsezwiebel (250 g)
1	Knoblauchzehe
1 EL	Paprikapulver
2 EL	Olivenöl
1 Paket	frisches Suppengemüse (Möhren, Sellerie, Lauch und Petersilie)
2	gr. Kartoffeln (250 g)
1,5 kg	rote Paprika
1 l	Wasser
200 g	Crème fraîche
200 g	Feta (Schafkäse)

Jodsalz, Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung

Gemüsezwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Gemüse waschen, putzen ggf. schälen. Möhren, Sellerie und Kartoffeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Paprika in grobe Würfel schneiden.

Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprikapulver darin andünsten. Suppengemüse und Kartoffeln hinzufügen und weiterdünsten. Paprikawürfel hinzugeben und alles gut durchmengen. Mit Wasser auffüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe einmal aufkochen und dann bei niedriger Hitze ca. 20-30 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

Topf vom Herd nehmen und die suppe vorsichtig pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Abschließend Crème fraîche unterrühren und nochmals erwärmen.

Fetakäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie (Suppengemüse) waschen und fein hacken. Beides zu der Suppe reichen.

Dazu passt: Kartoffelbrot

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Ev. Tageseinrichtung für Kinder Langerstraße aus Düsseldorf

Möhrensuppe

Zutaten (10 Portionen)

1,5 kg	Möhren
1 l	Gemüsebrühe
800 ml	Milch, 1,5 % Fett

Jodsalz, Pfeffer,
Weitere Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

Möhren waschen, schälen und in Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Gemüsebrühe ca. 30 Minuten kochen lassen. Dann vorsichtig pürieren und so lange Milch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nochmals erwärmen und mit Salz, Pfeffer und ggf. weiteren Gewürzen abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot oder Kartoffelbrot

Tipp: Mit frischen gehackten Kräutern garnieren.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: Arbeitskreis Frühpädagogik e.V. "Kleines Nest„ aus Bonn

Brokkolinchen:
Der Gemüsetausendfüßler

Zutaten	(10 Portionen)
1/2	Weißkohl (500 g)
3	Möhren (300 g)
1	Zucchini (200 g)
2	Kartoffeln (200 g)
1 Stange	Lauch (200 g)
375 g	Rosenkohl
1	Zwiebel (40 g)
1/2	Brokkoli (250 g)
ca. 2-3 l	Gemüsebrühe
	Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen, ggf. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einem großen Topf mit Gemüsebrühe auffüllen, bis das Gemüse bedeckt ist. Ca. 30 Minuten kochen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot

Tipp zum Servieren - So wird die Suppe zum Gemüsetausendfüßler:

Die fertige Suppe wird in kleine runde Schälchen hintereinander gestellt. Aus dem Brot werden Streifen geschnitten, die die Beine des Tausendfüßlers darstellen.

Rezept von: Katholische Kita St. Christopherus aus Meinerzhagen-Valbert

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Wiesensuppe

Zutaten	(10 Portionen)
8	Handvoll Kräuter
2	Kleine Zwiebeln (60 g)
1 EL	Rapsöl
1 kg	Kartoffeln
1,5 l	Gemüsebrühe
1 Becher	Sahne (200 g)
etwas	Honig
50 ml	Milch oder
50 ml	Schmand oder
50 g	Frischkäse
Jodsalz, Pfeffer	

Zubereitung

Kräuter waschen und klein schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken und in Öl andünsten. Kräuter zugeben und mitdünsten. Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und ebenfalls zugeben. Gemüsebrühe angießen und alles 15-20 Min. köcheln lassen. Dann die Sahne einrühren und alles pürieren. Mit Honig, Milch, Schmand oder Frischkäse verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt: Weizenbrot

Tipp: Wenn man die Suppe 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank abgedeckt durchziehen lässt, schmeckt sie intensiver. Vor dem Servieren kurz aufkochen.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein

Wiesensuppe

Gute Kräuterkenntnisse erforderlich!

Geeignete Wildkräuter für die Suppe:

- Gänseblümchen (nur Blüten)
- Spitzwegerich (auch Blüten)
- Löwenzahn (kleine Blätter & Blüten)
- Brennnessel (auch Blüten)
- Giersch
- Schafgarbe
- Gundermann

Geeignete Küchenkräuter:

- Zitronenmelisse (Blätter & Blüten)
- Petersilie
- Schnittlauch

Tipp: Nicht zu viele Küchenkräuter verwenden, um den Wildkrautgeschmack nicht zu sehr zu überdecken. Alle Kräuter können von den Kindern im Vorfeld selber gesammelt und vorbereitet werden.

Gefördert durch:
Die Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Rezept von: AWO Kindertagesstätte aus Monheim am Rhein