

AAH ... DIE GESCHICHTE DAHINTER:

» Auch zog mit Ulrich immer die liebenswerte Begleitung der Armen von Ort zu Ort [...] die mit ihm gekommen waren, ließ er, versammelt in seiner Gegenwart, eine üppige Mahlzeit vorsezen; auch gebot er seinen Dienern für ihre Behausung und sämtliche Vorkehrungen umsichtig zu sorgen. «

Wie in der Ulrichsvita beschrieben, hatte Bischof Ulrich stets ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Armen und Ausgegrenzten. So hat auch der KDFB ein offenes Herz und Hilfsbereitschaft für Frauen in Not. Solidarisch stellen wir uns an die Seite derjenigen Frauen, die auf Hilfe angewiesen sind.

TISCHGEBET

Gott, Du lädst uns ein,
alle am Tisch Platz zu nehmen
und gemeinsam zu genießen
was Du mit Deiner schöpferischen Kraft
ins Leben gerufen hast.

Segne unsere Tischgemeinschaft
lass Sie ein Vorgeschmack auf die
solidarische Gemeinschaft sein
die Du in Jesus immer wieder
verkündet hast, in der alle genug zum Essen
und zum Leben haben.

Dr. Ursula Schell, Geistliche Beirätin des
KDFB Diözesanverbandes

SOLI
SUPPE



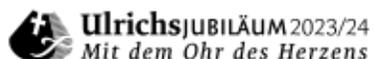
Der Katholische Deutsche Frauenbund (KDFB) ist ein Verband mit bundesweit 145.000 Mitgliedern und damit einer der größten Frauenverbände Deutschlands. Er kämpft u. a. für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf, eine frauengerechte Renten-, Gesundheits- und Sozialpolitik und bessere Bezahlung der Frauenberufe.

Hier finden Sie weitere Informationen zu den Projekten, die der Frauenbund mit Ihrer Solisuppen-Spende unterstützt.

**Gemeinsam sind wir stark –
Machen auch Sie mit!**



Katholischer Deutscher Frauenbund
Diözesanverband Augsburg e.V.
Kitzenmarkt 20/22
86150 Augsburg
Tel. 0821 3166 3441
Fax 0821 3166 3449
E-Mail: frauenbund@bistum-augsburg.de
www.frauenbund-augsburg.de



SOLI
SUPPE



SOLISUPPE

GENIESSEN UND HELFEN!

**Mit Ihrer Spende für diese Mahlzeit
unterstützen Sie Projekte für Frauen
in Notlagen.**



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

OOH ... FÜR EINEN GUTEN ZWECK!

Der KDFB im Bistum Augsburg setzt mit seiner Aktion Solisuppe ein Zeichen der Solidarität. Frauen bieten zu verschiedenen Anlässen gegen Spende eine Suppe an. Mit dem Erlös werden Frauenprojekte im Bistum Augsburg unterstützt.

Denn: Frauenbund steht für Frauensolidarität. Es ist unser aller Aufgabe, die Augen nicht vor der Not der anderen zu verschließen. Informieren Sie sich über unsere Projekte unter www.frauenbund-augsburg.de

FRAUEN
BEDROHT VON
GEWALT

FRAUEN IN
ARMUT

FRAUEN OHNE
FESTEN
WOHNSITZ

FRAUEN IN
PSYCHISCHER
NOTLAGE

MMH ... LECKER REZEPTIDEEN!

Lust auf mehr Solisuppe?
Mit diesen Zutaten gelingt auch zuhause eine feine und saisonale Solisuppe!

AFRIKANISCHER BOHNENTOPF

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 rote Paprika, 2 Karotten, ½ Weißkohl, 2 Dosen Kidneybohnen, 400 g Mais, 400 g gehackte Tomaten, 3 EL Öl, 300 ml Gemüsebrühe, 1 EL afrikanischer Senf (schwarze Senfkörner), 1 TL Kreuzkümmel, 1 Chilischote, frischer Thymian, 8 EL Erdnussbutter, Mangosaft, Salz, schwarzer Pfeffer

Zwiebel und Gemüse putzen und klein würfeln. Mais und Kidneybohnen abgießen. Gehackte Zwiebeln in Öl anbraten, Senfsamen, gehackte Chilischote ohne Kerne und Kreuzkümmel zugeben und kurz anschwitzen. Dann das gewürfelte Gemüse hinzufügen, andünsten und mit Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Bohnen und Mais zugeben und ca. 10 min mitkochen. Die Suppe mit Erdnussbutter, Mangosaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



KÜRBISSUPPE

Zutaten: 1 kg Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 1 Pastinake, 3 Karotten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Kreuzkümmel, Koriander, 1 TL Harissa, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Zitronensaft

Gemüse putzen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten, Apfel-, Kürbis-, und Gemüsewürfel zugeben und andünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und 20 min kochen. Anschließend Gewürze zufügen und nochmals 10 min weiterköcheln. Nach Belieben pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.



ORIENTALISCHE LINSENKARTOFFELSUPPE

Zutaten: 300 g rote Linsen, 1 Bund Suppengemüse, 3 große Kartoffeln, 2 rote Paprikaschoten, 1 Dose gehackte Tomaten oder 3 große Fleischtomaten, 1 Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 2 l Gemüsebrühe, 1/8 l Weißwein, Salz, Rosenpaprika, Kreuzkümmel, Koriander, Sternanis, Zimt, Pfeffer, evtl. eine kleine Chilischote

Gemüse klein hacken, Linsen einweichen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch im Öl kurz anbraten, dann das Gemüse zugeben und kurz anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und 15 min köcheln lassen. Dann mit Gewürzen und Weißwein abschmecken.



GRAUPENSUPPE MIT PARMESANKLÖSSCHEN

Zutaten für die Suppe: 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 300 g Graupen, 3 l Gemüsebrühe, 250 g Staudensellerie, 3 rote Paprikaschoten, 4 große Möhren, 300 g TK-Erbesen, Salz, Pfeffer, Worcester-Soße, 1 Bund Petersilie

Zutaten für die Klößchen: 2 Eiweiß, 2 EL geriebener Parmesan, Salz

Gemüse putzen und würfeln. Gehackte Zwiebel in Öl andünsten und Graupen dazugeben. Brühe aufgießen und die Graupen 25 min dünsten. Das gewürfelte Gemüse zur Suppe geben und 10 min weiterkochen. Mit Salz, Pfeffer und Worcester-Soße abschmecken.

Für die Klößchen Eiweiß und eine Prise Salz zu steifem Schnee schlagen. Parmesan unterheben. Salzwasser aufkochen, mit 2 TL kleine Klößchen formen, auf das schwach kochende Wasser setzen und 10 min bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

Die Klößchen in die Suppe geben und mit Petersilie und Selleriegrün garnieren.

