

SOLI SUPPE



SOLISUPPE

GENIESSEN UND HELFEN!

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

Wie einst Bischof Ulrich ein offenes Ohr für die Bedürfnisse der Armen und Ausgegrenzten hatte, hat 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.



Katholischer
Deutscher
Frauenbund

Eine Aktion des Katholischen
Deutschen Frauenbundes (KDFB),
Diözesanverband Augsburg im
Rahmen des Ulrichsjubiläums 2023/24

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*



MMH LECKER ... SOLISUPPEN-REZEPTIDEEN

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 Knoblauch-
zehen, 5 EL Olivenöl, 2 l Gemüsebrühe, 1/8 l Weißwein, Salz,
Rosenpaprika, Kreuzkümmel, Koriander, Sternanis, Zimt, Pfeffer,
evtl. eine 1 kleine Chilischote

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



AFRIKANISCHER BOHNENTOPF

Zutaten: 2 Zwiebeln, 2 rote Paprika, 2 Karotten, 1/2 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 Kidney-
bohnen 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 ab-
schmecken.

KÜRBISSUPPE

Zutaten: 1 kg Hokkaidokürbis, 1 Apfel, 1 Pastinake,
3 Karotten, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 EL Sonnen-
blumenöl, 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 Gemüse-
würfel 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.



UlrichsJUBILÄUM 2023/24
Mit dem Ohr des Herzens