



© Bild: iStockphoto.com / JOW Media

© Doimmedia

„SUPPE“ SPENDEN FÜR EINE LEBENSWERTE ZUKUNFT FÜR UNS ALLE!

Aida Jacanamejoy Miticanoy hat sich als Gouverneurin ihres indigenen Volkes gegen die Zerstörung von Regenwald in ihrer Heimat Kolumbien gewehrt. Sie konnte damit 301.000 Hektar Regenwald vor der Abholzung bewahren. Der Mut von uns allen ist gefordert, um die Zukunft der Menschheit zu sichern.

Mit dem Gegenwert von ein paar Tellern Suppe (pro Liter Suppe € 5,-) unterstützen Sie kfb-Partner*innenorganisationen wie SERCOLDES in Kolumbien, die Frauen wie Aida den Rücken stärken.



**Bitte
spenden Sie!
Ganz einfach
online**

**Aktion Familienfasttag der
Katholischen Frauenbewegung**
IBAN AT83 2011 1800 8086 0000
BIC: GIBAATWWXXX





KOLUMBIANISCHE MAISCREMESUPPE

ZUTATEN

500 g gekochter Mais
1 Zwiebel
3 mehlig Erdäpfel
2 Stangen Stangensellerie
1/4 l Milch
1 l Gemüsebrühe
(oder 1 l Wasser +
1 Suppenwürfel)
Salz, Pfeffer
Öl

ZUBEREITUNG

- Den Mais waschen und abtropfen lassen
- Zwiebel und Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden
- Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden.
- In einem größeren Topf das Öl erhitzen und die Zwiebel kurz anrösten, dann Sellerie und Erdäpfel dazugeben und auch mitrösten lassen
- Mit Gemüsebrühe und Suppe aufgießen und einmal kurz aufkochen lassen.
- Den abgetropften Mais dazugeben und für ca. 30 min. leicht köcheln lassen.
- Mit dem Pürierstab auf die gewünschte Konsistenz pürieren.
- Mit ein paar gerösteten Brotwürfeln servieren!

MINISTRONE

Minestrone sollte stets nur aus dem besten Gemüse zubereitet werden, das man bekommen kann. Sie ist gesund und nicht teuer. Für eine rein vegetarische Suppe sollte man Wasser statt Hühnerfond verwenden. Während die meisten Arten von Minestrone dickflüssig sind, ist unsere Version leicht und dünnflüssig. Ihr Wohlgeschmack beruht auf der harmonischen Mischung der Gemüse, von denen jedes einzelne seine Eigenart bewahrt.

FÜR 6 PERSONEN

- 2 El. Olivenöl
- 30 g Butter
- 1 mittelgroße gewürfelte Zwiebel
- 1 große Stange Staudensellerie, in 2-3 cm dick geschnittenen Scheiben
- 2 Lauchstangen (nur die weißen, in feine Streifen geschnittenen Abschnitte)
- 1 große Tomate, geschält, entkernt und gewürfelt
- 2 kleine Zucchini in kleinen Würfeln
- 1 Aubergine, grob zerschnitten
- 1 große Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 1 mittelgroße Karotte, geschält und gewürfelt
- 6 grüne Spargelstangen, in 1/2 cm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 2 l kochendes Wasser oder Geflügelfond (Seite 86)
- 80 ml Tomatensauce (Seite 279)
- frisch geriebener Parmesan

”

Die Minestrone aus Harry's Bar-Kochbuch ist eine meiner Lieblingsuppen. Sie erinnert mich an wunderschöne Tage in Venedig. Sie lässt sich vielfältig variieren, je nachdem welche Gemüsesorten gerade Saison haben – immer in bester Bioqualität selbstverständlich! Gemüseschnipseln ist eine meditative Tätigkeit und die Auswahl der Zutaten ein kreativer Akt. Ich halte mich selten ganz genau ans Rezept. Die eigene Note darf nicht fehlen. Am schönsten ist das gemeinsame Essen und Genießen mit Freundinnen und Freunden und Familie. Das macht ein gutes Leben aus! Vielfalt, Selbstbestimmung und Zusammenhalt.

Das Lieblingsuppenrezept von Mag.^a Doris Schmidauer finden Sie in Harry's Bar Kochbuch.

TEILEN SPENDET ZUKUNFT. AKTION FAMILIENFASTTAG