

# Mama Zuppa

## Suppenliste

### Orangen Rüebli-suppe

- Karotten
  - wenig Kartoffeln
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Tabasco / Paprika mild / Orangenpfeffer, wenig Curry
  - Peterli
  - Saft von Orangen
- Garnitur: geschlagener Rahm, farbige Zuckerkugeli

### Ribelis Händöpfusuppe

- Kartoffeln
  - Lauch
  - Peterli
  - Salz / Pfeffer
  - Ger. Greyerzer
- Garnitur: noch mehr Peterli

### Slowakische Hochzeitssuppe

- Sauerkraut
  - Kartoffeln
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Getr. Steinpilze
  - Salz / Pfeffer / Zucker
  - Getr. Pflaumen
- Garnitur: Sauerrahm, noch mehr getr. Pflaumen

### Bean me up - Suppe

- Kidney-Bohnen
  - Borlotti-Bohnen
  - Tomaten
  - Tomatenpuré
  - Peperoni rot
  - Chilischotte
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Paprika mild / Chili / Cayenne / Kreuzkümmel
- Garnitur: Natur Joghurt, Peterli

**Labaneja (Libanon)**

- Spinat
  - Reis
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Zitronensaft
  - Salz / Pfeffer
- Garnitur: Natur Joghurt mit Knoblauch und Kurkuma, geröstete Pinienkernen, Granatäpfel

**Corba misir (Türkische Maissuppe)**

- Maiskörner
  - Peperoni alle Farben
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Paprika / Tabasco / Kreuzkümmel
- Garnitur: geschlagener Rahm, frischer Koriander, Peperoniwürfeli

**sopa de aguacate (Gekühlte andalusische Avocadosuppe)**

- Avocado
  - Tomatensaft
  - Zitronensaft
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Paprika / Tabasco
- Garnitur: grob geriebener Parmesan, Ruccola

**Italienische Gärtnersuppe**

- Erbsli
  - Reis
  - Zwiebel
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Tabasco / Muskatnuss
- Garnitur: gekochte, gehakte Eier, frischer Estragon, Rahm, Randensplitter

**La schoppa da chastagna e puorv gross (oder Giovanolis Herbstsuppe)**

- Maroni
  - Lauch
  - Knoblauch
  - Salz / Pfeffer / Paprika edelsüss
- Garnitur: geschlagener Rahm, getr. Steinpilze in Butter gedünstet, Rotkraut-Streifen

**Borschtsch**

- Randen
  - Stangen Sellerie
  - Weisskohl
  - Zwiebeln
  - Zitronensaft
  - Salz / Pfeffer / Lorbeerblatt / Paprika edelsüss
- Garnitur: frischer Dill, pürrierte Karotten, Crème fraîche

**Power Flower**

- Grüne Spargeln
  - Frühlinszwiebeln
  - Knoblauch
  - Reis
  - Salz / Pfeffer / Zitronensaft / Zucker
- Garnitur: Schuss Rahm, Spargelspitzen, verschiedene Blumenblüten

**Kartoschkasuppe mit Steinpilzen**

- Kartoffeln
  - Zwiebeln
  - Salz / Pfeffer
- Garnitur: getrocknete Steinpilze in Butter gedünstet mit viel frischem Majoran, geschlagener Rahm

**Passt scho**

- Rote halbe Linsen
  - Feiner Bulgur
  - Tomatenpurée
  - Peperonipurée
  - Salz / Pfeffer / Tabasco / Paprika
- Garnitur: rote, grüne, gelbe Peperoni-Würfeli, Naturjogurt

**Prinzessin auf der Erbse-Suppe**

- Gelberbsen
  - Stangensellerie
  - Karotten
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Ingwer
  - Salz/Pfeffer / Curry mild
- Garnitur: Crème fraiche, Kresse, Brotroutons, Paprikapulver, Currypulver

**Türggenribelsuppe**

- Maisgries
  - Kartoffeln
  - Lauch
  - Sellerie
  - Salz/Pfeffer
- Garnitur: gekochte Birnenstückli, Zwiebelringe, Salbei im Butter, Parmesan

**Lieblingssuppe**

- Grünkern
  - Stangensellerie
  - Karotten
  - Zwiebeln
  - Salz/Pfeffer
- Garnitur: geschlagener Rahm mit Roquefort, Baumnüsse, Lauch

**Honduranische Suppe**

- Schwarze Bohnen
- Peperoni
- Zwiebeln
- Knoblauch

- Tomaten
  - Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Kreuzkümmel
- Garnitur: frischer Koriander, Peperoni farbig

#### **Pikante Hafersuppe**

- Haferflocken
  - Peperoni
  - Tomaten
  - Butter
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Harissa
  - Salz/Pfeffer / Paprika edelsüss / Kreuzkümmel
- Garnitur: Frühlingszwiebeln, Naturjogurt, gehackte schwarze Oliven

#### **Erdnusssuppe**

- Erdnüsse
  - Stangensellerie
  - Karotten
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Zitronensaft
  - Wasabi
  - Salz/Pfeffer / Paprika edelsüss
- Garnitur: geschlagener Rahm, Schnittlauch, rote Rettichsprossen, kleingehackter Stangensellerie

#### **Zervreila Suppe**

- Rüebli
  - Quitten
  - Ingwer
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Lorbeer
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss
- Garnitur: geschl. Rahm, gerösteter Sesam

#### **Agathes lustige Ceci-Suppe**

- Kichererbsen
  - Rüebli
  - Stangensellerie
  - Getr. Aprikosen süß
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Lorbeer
  - Tahin
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss, Zimt, Kreuzkümmel
- Garnitur: geschl. Rahm, gerösteter Sesam, getr. Aprikosen sauer, Datteln

#### **Eschkana-e Rawasch (Afghanische Rhabarber Suppe)**

- Rhabarber
  - Zwiebeln
  - Kartoffeln
  - Knoblauch
  - Ingwer
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss
- Garnitur: geschl. Rahm mit Kurkuma, frischer Dill

**Gazpacho Rojo (aus Andalusien)**

- Tomaten
  - Gurken
  - Peperoni grün & rot
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Toastbrot
  - Olivenöl
  - Sherry-Essig
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss
- Garnitur: hartg. Eier, Oliven schwarz & grün, Peperoni farbig, Frühlingszwiebeln

**Kalte indische Suppe**

- Kichererbsen
  - Gurken
  - Tomaten
  - Knoblauch
  - Limettensaft
  - Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Paprika edelsüss
- Garnitur: Naturjogurt, Koriandergrün, Chilischotten grün & rot

**La sopa de berenjena**

- Aubergine
  - Weisse Bohnen
  - Chili
  - Knoblauch
  - Peterli
  - Basilikum
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss, Zucker
- Garnitur: Ricotta, Baumnüsse, Peterli

**Joggeli söll ga Birli schüttle**

- Kartoffeln
  - Zwiebeln
  - getr. Birnen
  - Weisswein
  - Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt, Paprika edelsüss
- Garnitur: gehackte geröstete Haselnüsse, getr. Birnenstückli, geschl. Rahm, Lauchringli

**Mais-Tomaten-Suppe**

- Polenta fein
  - Getr. Tomaten
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Maiskörner
  - Weisswein
  - Tomatenpüree
  - Salz, Pfeffer, Rosmarie, Tabasco, Paprika
- Garnitur: Crème Fraiche, Schnittlauch

**Sarazenen-Suppe**

- Buchweizen
  - Spinat
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Edelhefe
  - Zitronensaft
  - Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss, Zimt, Nelkenpulver
- Garnitur: geschl. Rahm, gedünstete Champignons, Rüeblastärnen

**Berner Rose**

- Sellerie
  - Kartoffeln
  - Zwiebeln
  - Apfelsaft
  - Salz / Pfeffer / Paprika / Muskatnuss / Lorbeer
- Garnitur: geschl. Rahm, gehackte Baumnüsse, Apfelstückli in Karkadetee  
gedämpft & gefärbt

**Linsen-Kürbis-Curry-Suppe**

- rote Linsen
  - Kürbis
  - Kartoffeln
  - Zwiebeln
  - Knoblauch
  - Ingwer
  - Salz / Pfeffer / Curry /
- Garnitur: geschlag. Rahm mit Kokosnussflocken, geröstete mit Currygewürzte Kürbiskernen



