



Maria's Gemüsesuppe

Zutaten

3 – 4 Kartoffel	Bohnenkraut oder Kräuter der Provence
2 Karotten	Lorbeerblatt, Kümmel
1 kl. Stück Sellerie	Wacholderbeeren
1 Pastinake	Pfeffer
1 kl. Knolle Fenchel	Kräuter-Salz
Je nach Jahreszeit auch	1 kl. Prise Curcuma
Zucchini oder Kohlrabi	Galgant
Zwiebel, Knoblauch	Crème fraîche
1 TL Mehl	Obers und/oder Sauerrahm
Auer's Suppenpulver (oder Würfel)	

Zubereitung

Zwiebel goldgelb anrösten, Knoblauch dazu geben, etwas Mehl anschwitzen, Suppenpulver dazu geben, mit Wasser aufgießen. Das kleinwürfelig geschnittene Gemüse, Lorbeerblatt, Wacholder und Bohnenkraut oder andere Kräuter dazu geben und köcheln lassen. Nach ca. 30 Minuten alle weiteren Gewürze dazu geben, ebenso Crème fraîche und Obers. Bei leichter Hitze weiter köcheln lassen. Zuletzt mit Petersiliengrün oder Schnittlauch als besondere Note für Auge und Gaumen dazugeben.

Salvatorianerinnen in Linz: Sr. Maria Schlackl SDS, Harrachstraße 5, 4020 Linz
www.salvatorianerinnen.at

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung



die
elisabethinen
linz - wien

Linsensuppe mit Gemüsestreifen

Zutaten für 6 Personen

0,8 l Gemüsefond	6 g pflanzl. Suppenwürze
340 ml Vollmilch	100 g Gemüsestreifen (Karotten, Sellerie, Lauch)
1 Stk. Rupp Enzian Cremig	100 g Linsen natur (Dose)
60 ml Wasser	5 g Petersilie
40 g Weizenmehl glatt	
3 g Speisesalz	

Zubereitung

Gemüsefond abseihen, Milch, Streichkäse, Salz und Suppenwürze begeben, gut durchkochen lassen. Mehl mit Wasser glattrühren und die Suppe damit leicht binden. Gemüsestreifen zur Suppe geben und kernig weich kochen. Linsen abseihen, abspülen und ebenfalls zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen und kurz vor dem Servieren mit Petersilie vollenden.

Konvent der Elisabethinen Linz-Wien: Bethlehemstraße 23, 4020 Linz
www.die-elisabethinen.at

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung



Topinambursuppe mit Leinöl

Zutaten

250 g Zwiebel

600 g Topinambur

1,2 l Gemüsefond

400 ml Obers

2 El Butter

Salz, Lorbeerblatt, Pfefferkörner,

Wacholderbeeren, Kümmel,

Majoran, Muskat

Leinöl und Leinsamen

Zubereitung

Zwiebel in Würfel schneiden und in Butter kurz anbraten. Die geschälten und in Stücke geschnittenen Topinambur dazu geben und mitbraten. Mit Gemüsefond ablöschen und die Gewürze dazu geben. Die Suppe auf kleiner Flamme kochen lassen bis die Topinambur weich sind. Dann mit Obers aufgießen und aufkochen lassen. Die Suppe pürieren und abseihen. Sollte die Suppe zu wenig Bindung haben, mit Maisstärke binden. Beim Anrichten mit Leinöl und Leinsamen verfeinern.

Bildungshaus Greisinghof: P. Hans Eidenberger SM und Thomas Traxler (Küchenleiter)
Mistlberg 20, 4284 Tragwein, www.greisinghof.at

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung

Gemeinsam für eine Zukunft aus eigener Kraft



© Aldimilablis Novatus Michele

In der Region Arusha im Norden Tansanias ist die Energieversorgung unzuverlässig und elektrische Energie sehr begrenzt und teuer. Daher kochen die Frauen hauptsächlich am offenen Feuer mit Holz. Das hat eine Abholzung in den umliegenden Wäldern zur Folge und die wirkt sich negativ auf die Wasserversorgung aus. Die Rauchentwicklung in den Küchen und Häusern schadet außerdem der Gesundheit. Ein Teufelskreis!

Unsere Partner*innen der Women Development for Science and Technology Association (WODSTA) haben dafür eine Lösung: Energiesparöfen, die die Frauen mit lokalen Materialien herstellen und mit ebenso selbst produzierten, ökologischen Briketts befeuern können.

Rehema Onesmo ist eine dieser Frauen. In einer Ausbildung hat sie nicht nur gelernt, wie man Energiesparöfen baut und Briketts herstellt. Sie betreibt heute ihren eigenen Energiekiosk und verkauft diese nachhaltige Technologie. Sie ist stolz auf ihr eigenes Einkommen und darauf, mit ihrem Produkt und ihrem Wissen die Zukunft ihrer Heimat aktiv mitzugestalten.

Gestalten Sie die Zukunft mit! Mit Ihrer Spende! Ihre Unterstützung ist das Salz in der Suppe.

Mit 20 Euro ermöglichen Sie zum Beispiel fünf Frauen die Teilnahme an einer Ausbildung zur Energiesparöfen-Produzentin.

Spendenkonto: IBAN AT83 2011 1800 8086 0000.
spenden.teilen.at • Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

teilen spendet zukunft
aktion familienfasttag



Katholische
Frauenbewegung