

# food for freedom

KOCHEN - TEILEN - HELFEN

food for freedom inspiriert

Menschen und Organisationen,

traditionelle Gerichte der Krisenländer zu kochen,

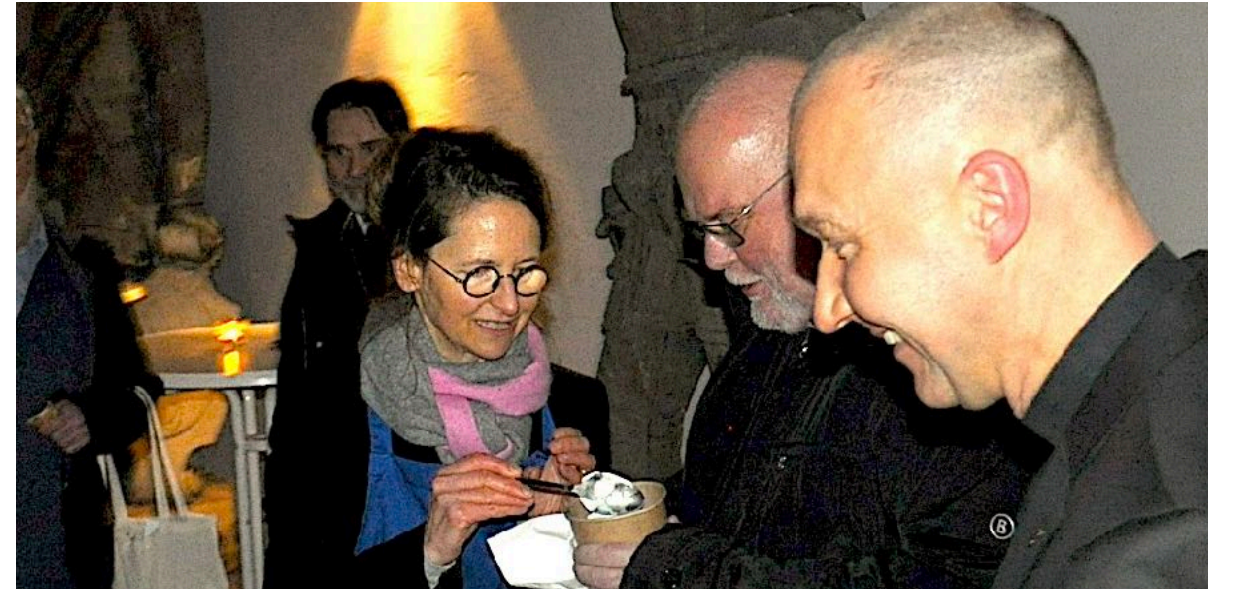
Gäste einzuladen und miteinander zu essen

sowie mit den gesammelten Spenden Menschen

in Krisenregionen zu unterstützen.

food for freedom | Annette Reisinger | Wiebke Lang | Sebastian Baumgartner,  
Plumserjochstr. 20 | 81825 München  
T +49 89 42 02 46 27 | [contact@food-for-freedom.org](mailto:contact@food-for-freedom.org)













www.food-for-freedom.org  
KOCHEN - TEILEN - HELFEN

© Maren Krings

## food for freedom

Borschtsch wurde im Jahr 2022 von der UNESCO zum immateriellen Weltkulturerbe der Ukraine erklärt.



### VEGETARISCHE BORSCHTSCH FÜR 6 - 8 PERSONEN

900 g Rote Beete, geschält und geraspelt | 600 g Kartoffeln, geschält und gewürfelt | 6 EL Rapsöl | 4 kleine Zwiebeln, gewürfelt | 2 Knoblauchzehen | 6 Karotten, geschält und geraspelt | 2 Pastinaken, geschält und gewürfelt | 2 rote Paprikaschoten, gewürfelt | 4 EL Tomatenmark | 2 Fleischtomaten, gewürfelt | 1 Weisskohl, in Streifen geschnitten | 1 Dose Kidneybohnen | 3 Liter Gemüsebrühe | 6 Lorbeerblätter | 2 EL Apfelessig | 2 Becher Schmand | 1/2 Zitrone (Saft) | 1 Bund Dill | Meersalz | Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln, Paprika und Pastinaken schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Karotten waschen, schälen und fein raspeln. Rote Beete (mit Handschuhen) waschen, schälen und grob raspeln. Fleischtomaten würfeln. Den Weißkohl von den äußeren Blättern befreien und in feine Streifen schneiden.

Gemüsebrühe erhitzen. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten. Die gewürfelten Kartoffel- und Pastinakenwürfel zu den Zwiebeln geben und unter Rühren dünsten. Tomatenmark, gewürfelte Paprika und Tomatenwürfel hinzugeben und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblätter, Apfelessig und Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 15 Minuten köcheln. Weißkohl, Karotten, Kidneybohnen und Rote Beete hinzufügen und weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Je nach Konsistenz noch ein wenig Gemüsebrühe hinzufügen.

Die Suppe in Schalen füllen und mit einem Löffel Schmand und Dill servieren.



food for freedom inspiriert Menschen und Organisationen, traditionelle Gerichte der Krisenländer zu kochen, Gäste einzuladen, zu bewirten, miteinander zu essen und mit den gesammelten Spenden Menschen in den Krisenregionen zu unterstützen.



© Maren Krings

www.food-for-freedom.org  
KOCHEN - TEILEN - HELFEN

food for freedom

KOCHEN - TEILEN - HELFEN



Einladung zum Borschtsch Essen

Datum

Uhrzeit

Ort

Persönliches



food for freedom inspiriert Menschen und Organisationen, traditionelle Gerichte der Krisenländer zu kochen, Gäste einzuladen, zu bewirten, miteinander zu essen und mit den gesammelten Spenden Menschen in den Krisenregionen zu unterstützen.