

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



HLW/HLK Freistadt

## Mühlviertler Rahmsuppe vegetarisch

### Zutaten für 6 Personen:

- 250 g Sauerrahm
- 120 ml Schlagobers
- 1 g Kümmel ganz
- 10 g Salz
- 40 g Mehl glatt
- 1,5 Liter Wasser

Allergene EU: GL,MI

### Zubereitung:

Wasser mit Kümmel und Salz zum Kochen bringen.  
Mehl, Schlagobers und Sauerrahm glattrühren, in das kochende Wasser einrühren, 5 min verkochen lassen ev. nachwürzen.  
Mit frischem Hausbrot servieren.

teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



HLW/HLK Freistadt

## Gebundene Gemüsesuppe vegetarisch

### Zutaten für 6 Personen:

- 50 g Zwiebel(n)
- 100 g Karotten frisch
- 80 g Sellerie - Zeller
- 30 g Butter
- 10 g Salz
- 10 g Suppenwürze
- 1 Liter Wasser
- 250 g Brokkoli tiefgekühlt
- 100 g Erbsen tiefgekühlt
- 50 g Mehl glatt
- 120 ml Schlagobers

Allergene EU: GL,SJ,MI,SL

### Zubereitung:

Zwiebel fein hacken, in Butter hellbraun anrösten. Karotten und Sellerie in kleine Würfel schneiden, zugeben und mitrösten. Salz, Suppenwürze zugeben, mit Wasser aufgießen, bissfest kochen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, mit den Erbsen zur Suppe geben. Mehl mit Wasser anrühren, in die Suppe einrühren. 5 min kochen lassen, mit Obers verfeinern. Brokkoli in kleine Röschen teilen, mit den Erbsen zur Suppe geben, erhitzen. Mit Hausbrot servieren.

HLW + HLK  
FREISTADT



Ein Bildungsstandort der  
Vereinigung von  
Ordenschulen Österreichs



Das Benefizsuppenessen wird unterstützt von der HLW/HLK Freistadt

HLW + HLK  
FREISTADT



Ein Bildungsstandort der  
Vereinigung von  
Ordenschulen Österreichs



Das Benefizsuppenessen wird unterstützt von der HLW/HLK Freistadt



## „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



## „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



teilen spendet zukunft. aktion familienfasttag



HLW/HLK Freistadt

## Kürbis-Orangencremesuppe vegan

### Zutaten für 6 Personen:

- 30 g Butter
- 80 g Zwiebel(n)
- 30 dag Kürbis
- 10 dag Karotten frisch
- 15 dag Kartoffeln
- 0,3 Liter Orangensaft
- 1,2 Liter Wasser
- 9 g Salz
- 9 g Suppenwürze

Allergene EU: SJ,MI,SL

### Zubereitung:

Butter schmelzen, Zwiebel fein hacken, in der Butter kurz anrösten. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Karotten feinblättrig schneiden, Kartoffeln ebenfalls in Würfel schneiden, mit dem Kürbis und den Karotten zur Zwiebel geben, kurz mitrösten. Mit Wasser und Orangensaft aufgießen, würzen, kochen lassen – ca. 20 min.  
Fein pürieren, abschmecken, mit Hausbrot servieren.

HLW + HLK  
FREISTADT



Ein Bildungsstandort der  
Vereinigung von  
Ordensschulen Österreichs



Freistadt  
Duschlbauer Reisen DR  
Reisebüro & Reisedienst



Das Benefizsuppenessen wird unterstützt von der HLW/HLK Freistadt



## „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

