

Gezeichnet mit Liebe –
geteilt mit Dankbarkeit.

Hausgemacht aus der Ukraine.



Рецепт традиційного борщу

Traditionelles Borschtsch-Rezept (für 6–8 Personen)

Класика української кухні
Ein Klassiker der ukrainischen Küche



Traditionelles Borschtsch-Rezept (für 6–8 Personen)

Ein Klassiker der ukrainischen Küche
– für Fleischliebhaber und Vegetarier

Zutaten:

Bouillon mit Fleisch:

- 500 g Rindfleisch (am Knochen)
- 2–3 l Wasser
- 1 Zwiebel (ganz, mit Schale)
- 1 Lorbeerblatt, 2–3 Pfefferkörner

Bouillon ohne Fleisch:

- 1,5 l Gemüsebouillon

Borschtsch:

- 2 Randen (frisch oder gekocht)
- 2 Karotten
- 1 grosse Zwiebel
- 3 Kartoffeln
- 250 g Bohnen (optional)
- 300 g Weisskabis
- 2 EL Tomatenpüree
- 2–3 EL Öl
- Salz, Pfeffer, 1–2 Lorbeerblätter
- Frische Kräuter (Dill, Petersilie)
- Sauerrahm oder Crème Fraîche

Zubereitung:

1. Bouillon kochen:

- **Mit Fleisch:** Wasser, Zwiebel, Lorbeer, Pfefferkörner aufkochen. Fleisch zugeben. Schaum mehrmals abschöpfen. ca. 1,5–2 Std. köcheln, abseihen, Fleisch herausnehmen und in Stücke schneiden. Bouillon durch ein feines Sieb gessen und auffangen.
- **Ohne Fleisch:** Gemüsebouillon bereitstellen.

2. Gemüse vorbereiten:

- Randen, Karotten, Zwiebel, Kartoffeln und Weisskabis in kleine Stücke oder Streifen schneiden.

3. Gemüse anbraten:

- Öl erhitzen, Karotten, Zwiebel, Randen anbraten.
- Tomatenpüree zugeben, 5 Min. dünsten.

4. Suppe aufsetzen:

- Bouillon aufkochen, Kartoffeln (und Bohnen) 15–20 Min. köcheln.
- Weisskabis zugeben, weitere 5–10 Min. kochen.
- Gebratene Gemüsemischung (und gekochte Randen) hinzu geben,
- 10 Minuten köcheln.
- Fleisch wieder dazugeben.

5. Mit Salz, Pfeffer und 1–2 Lorbeerblättern abschmecken, 5–10 Minuten kochen und 10 Minuten ziehen lassen

6. Mit Kräutern und Sauerrahm garnieren und Servieren. Dazu passt Schwarz- oder Knoblauchbrot.

Guten Appetit! / Смачного!



Рецепт традиційного борщу (на 6-8 осіб)

Класика української кухні - для
любителів м'яса та вегетаріанців

Інгредієнти:

Бульйон з м'ясом:

- 500 г яловичини (на кістці)
- 2-3 літри води
- 1 цибулина (ціла, зі шкіркою)
- 1 лавровий лист, 2-3 горошини перцю

Бульйон без м'яса:

- 1,5 л овочевого бульйону

Борщ

- 2 буряки (свіжі або варені)
- 2 морквини
- 1 велика цибулина
- 3 картоплини
- 250 г квасолі консервованої, або розмоченої в холодній воді (4-5 годин) (за бажанням)
- 300 г білокачанної капусти
- 2 ст.л. томатного пюре
- 2-3 ст.л. олії
- сіль, перець, 1-2 лаврових листки
- свіжа зелень (кріп, петрушка)
- сметана або вершки

Приготування:

1. Варимо бульйон:

- **З м'ясом:** довести до кипіння воду, цибулю, лавровий лист і перець горошком. Додати м'ясо. Кілька разів зняти піну. Варити приблизно 1,5-2 години, процідити, вийняти м'ясо і нарізати шматочками. Процідити бульйон через дрібне сито і відставити.
- **Без м'яса:** приготувати овочевий бульйон.

2. Підготовка овочів:

- Нарізати буряк, моркву, цибулю, картоплю та білокачанну капусту маленькими шматочками або соломкою.

3. Пасеруємо овочі:

- Нагріти олію і обсмажити моркву, цибулю і буряк.
- Додати томатне пюре і тушкувати 5 хвилин.

4. Доводимо суп до готовності:

- Довести бульйон до кипіння, варити картоплю та квасолю
- (за бажанням) протягом 15-20 хвилин.
- Додати білокачанну капусту і варити ще 5-10 хвилин.
- Додати обсмажену овочеву суміш (і варений буряк), варити
- 10 хвилин.
- Додати м'ясо.

5. Приправляємо за смаком сіллю, перцем та 1-2 лавровими листками, кип'ятимо 5-10 хвилин і залишаємо настоюватися на 10 хвилин.

6. Прикрашаємо зеленню та сметаною і подаємо до столу.
Смакує з чорним або часниковим хлібом.

Guten Appetit! / Смачного!



JETZT SPENDEN:

Maria (12) ist mit ihrer Mutter im ersten Monat des russischen Angriffes in die Schweiz geflüchtet. Sie malte dieses herzerwärmende Bild eines Borschtsch – aus Solidarität mit allen, die noch leiden.

Für Maria ist es mehr als nur ein Rezept: Es ist ein Symbol für Heimat, die sie verloren hat, und für Hoffnung, die sie nie aufgibt.

Ihre Spende kann helfen, dass viele Kinder wie Maria ein Stück Hoffnung behalten.

Bitte unterstützen Sie uns, denn Ihre Hilfe rettet Leben!



SPENDE-SEITE



humanfrontaid.org

[...] sagt er, «habe ich seit Kriegsbeginn nicht mehr erlebt». [...] An diesem Dienstagmorgen Ende März fürchtet Margot jedoch weniger einen russischen [...]

[...] Ende Februar 2022, kam der Krieg. Als Margot merkte, dass er von ausserhalb des Landes besser helfen kann als vor Ort, [...]

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag

CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag

CHF

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zusätzliche Informationen
BIC: UBSWCHZH80A (für Zahlungen im Ausland)

Zahlbar durch (Name/Adresse)

--	--

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag

CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag

CHF

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zusätzliche Informationen
BIC: UBSWCHZH80A (für Zahlungen im Ausland)

Zahlbar durch (Name/Adresse)

--	--

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag

CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag

CHF

Konto / Zahlbar an
CH90 0023 5235 3080 4540 J
Human Front Aid
Riedernstrasse 50
3027 Bern

Zusätzliche Informationen
BIC: UBSWCHZH80A (für Zahlungen im Ausland)

Zahlbar durch (Name/Adresse)

--	--