

Supa مهرجان ال شوربة
festivalos Soup
Suppen Festival
Fest Çorba
Şenliği



Rixdorfer Suppenfest

Rezepte
&
Geschichten



AllerWeltsuppenfest & 10—jähriges Jubiläum

Das erste Suppenfest fand das erste Mal im Jahr 2011 statt und feiert damit nun sein 10-jähriges Jubiläum. Rixdorf ist ein Kiez mit vielen Traditionen – und auch das Suppenfest ist eine Veranstaltung, die hier nicht mehr wegzudenken ist.

Hier kommen Bewohnerinnen und Bewohner, Initiativen und Vereine zusammen, um gemeinsam bei einer Schale Suppe die Vielfalt in Rixdorf zu feiern. Abgesehen davon, dass es sich hier um ein kulinarisches Highlight handelt, werden die hier lebenden und aktiven Menschen über eine Schale Suppe zusammengeführt – sie kommen sich über den Austausch zu Rezepten und Kochtraditionen ein wenig näher. Ein sehr wichtiger Aspekt ist dabei auch, das Thema gesunde, aber bezahlbare Ernährung erlebbar zu machen. Daher werden in diesem begleitenden Kochbuch alle auf dem Fest präsentierten Suppenrezepte zum Nachkochen zu Hause festgehalten.

Wir treten als QM-Team Rixdorf in diesem Jahr als neues zuständiges Quartiersmanagement zum ersten Mal mit an und freuen uns, dass wir damit diese allseits lieb gewonnene Tradition weiterführen dürfen!

In diesem Sinne: Guten Appetit und viele fröhliche, gemütliche und gemeinsame Suppenstunden wünscht Ihnen der Komed e.V. und das Team vom Quartiersmanagement Rixdorf.

Blumenkohlsuppe mit Kürbiskernöl

FÜR 4 PORTIONEN

1 Blumenkohl
3 Kartoffeln
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Gemüsebrühe (Suppengrün)
200 ml Sahne / Kokosmilch
1 Prise Muskatnuss
Butter / Ghee / Pflanzenöl
Salz und Pfeffer

TOPPINGS

Frittierte Blumenkohl
Fleisbällchen
Kürbiskernöl / Kürbiskerne
Keimlinge, Sprossen, Petersilie
Grünes Harissa, Muskatnuss

1. Die Kartoffeln und den Blumenkohl waschen und schneiden. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln. Ein paar Blumenkohlröschen zur Seite stellen und diese kurz kochen (Brühe behalten)
2. Butter im Topf zerlaufen lassen, Zwiebeln und Knoblauch drin anschwitzen. Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Mit Brühe aufgießen und weichkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, Sahne hinzugeben und grob pürieren.
5. Blumenkohlröschen frittieren.



Hähnchen-Reis-Suppe

FÜR 6 PORTIONEN

500 g Hähnchenschenkel

180 g Milchreis

1 gehackte Zwiebel

4 El gehackte Petersilie

2 Hähnchenbrühwürfel

2 Lorbeerblätter

½ Tl Pfeffer

2,5–3 L Wasser

2 El Olivenöl

1 Tl Salz

Unbekannt, aber von



1. Zunächst die Zwiebeln in Rapsöl glasig andünsten, das Fleisch hinzufügen und kurz mit anbraten.
2. Die Brühwürfel hineingeben und mit Wasser ablöschen.
3. Nach 40 Minuten Fleisch aus dem Topf nehmen und durch Milchreis ersetzen, die gehackte Petersilie hinzugeben und den Reis bissfest kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit das Fleisch vorsichtig mit zwei Gabeln vom Knochen lösen und klein zupfen, anschließend zum Reis geben und kurz mitkochen lassen.
5. Hühnersuppe im Suppenteller servieren und wer mag, kann dazu frisch gebackenes Brot servieren.
6. Viel Spaß beim Nachmachen und einen guten Appetit!



Joghurtsuppe

FÜR 4 PORTIONEN

250 ml Joghurt, fester

2 EL Mehl

2 EL Butter

1 handvoll Reis

1 l kochendes Wasser

2 EL Pfefferminze, getrocknet

Salz und Pfeffer



1. Das Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen, gleich den Reis dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Solange kochen, bis der Reis gar ist.
2. In einem Schälchen Joghurt verquirlen, danach 1 Schöpflöffel von der heißen Suppe in die Joghurtmischung geben und vermischen. Dann das Ganze unter Rühren zur Suppe geben und gleich vom Herd nehmen.
3. Die Pfefferminze in der Hand gut zerdrücken, eventuell kleine Stiele entfernen und zur Suppe geben.



Mangoldsuppe

2 kg Mangold
500 g Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 kg Zwiebeln
4 St Zitronen
Olivenöl, Salz und Gewürze
nach Geschmack



1. Linsen waschen und 10 Minuten kochen lassen.
2. Kartoffeln und Karotten dazugeben und 20 Minuten weiter kochen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln anbraten, dann den Mangold und die gebratenen Zwiebeln in einem Topf ca. 15–20 Minuten köcheln lassen.
4. Den Mangold zu den Linsen geben, pürieren und bei Bedarf noch heißes Wasser dazu geben und ca. 5 Minuten weiter kochen.
5. Das Gericht kann man mit arabischem Brot essen.

Gemüsesuppe

1 EL Butter
1 Bund Suppengrün
500 ml Wasser, ggf. mehr,
je nach Menge des Suppengrüns
½ TL Pfeffer, schwarzer, frisch
gemahlen
½ TL Knoblauchpulver
1 gehäufte TL Salz



1. Butter in den Topf geben und darin das Gemüse andünsten.
2. Zum Gemüse wird Wasser hinzugefügt, bis die Suppe köchelt.
3. Im Anschluss wird die Suppe gewürzt.

Sahlab



4 Tassen (1 Liter) Milch
4–5 EL Zucker
2 TL Sahlab-Pulver
¼ TL gemahlener Mastix
1 EL Orangenblütenwasser

1. Milch zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.
2. Den Sahlab und den Zucker in ein wenig kalter Milch auflösen. Unter Rühren zur Gewürzmischung geben und bei geringer Hitze aufkochen.
3. Den Sahlab in Tassen verteilen und nach Belieben Honig oder Orangenblütenwasser servieren.

Blumenkohlsuppe

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Blumenkohl

½ l Salzwasser

40 g Butter

50 g Mehl

1 ¼ l Flüssigkeit (Fleischbrühe,
Gemüsebrühe, Milch oder

Wasser)

1 Eigelb

Muskatnuss, Zitronensaft

Geschichte

Dieses Rezept habe ich aus einem Kochbuch aus meiner Schulzeit.

Ich bin in Duisburg zur Schule gegangen. Das Buch bekamen wir damals vom Staat.

Verlegt wurde es von der Berliner BEWAG, im Jahr 1960.

So schließt sich der Kreis, denn jetzt lebe ich in Berlin, seit über 50 Jahren. *Christa Vieten*



1. Den Blumenkohl in Röschen schneiden, in Salzwasser fast gar kochen (ca. 10 Min.).
2. Eine helle Mehlschwitze zubereiten und mit Flüssigkeit ablöschen.
3. Das Eigelb mit kaltem Wasser verquirlen, in die heiße Suppe geben, nicht mehr kochen lassen.
4. Nach Belieben mit Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.
5. Die warmgehaltenen Blumenkohlröschen dazu geben.
6. Die Suppe mit etwas gehackter Petersilie und/ oder gerösteten Weißbrotwürfeln garnieren.



Rote Linsensuppe



FÜR 6 PORTIONEN

1 EL Butter
1 Zwiebel
1 Karotte
1 EL Mehl (optional)
1 Kartoffel (optional statt Mehl)
1 Glas (200 ml) rote Linsen
1 EL Paprikamark
1 EL Tomatenmark
1 Liter kochendes Wasser
Salz, Pfeffer, Knoblauch,
Paprikapulver

1. Zuerst zerlassen wir die Butter bei schwacher Hitze im Topf und geben das Mehl hinzu und verrühren alles mit einem Schneebesen, bis eine glatte Masse entsteht. (Wenn man kein Mehl benutzen möchte, dann nimmt man eine Kartoffel)
2. Anschließend geben wir Tomatenmark und Paprikamark dazu und verrühren alles zusammen.
3. Jetzt kommen die gewaschenen roten Linsen rein und das Gemüse, was wir vorher grob geschnitten haben.
4. Danach fügen wir das kochende Wasser hinzu und würzen mit beliebigen Zutaten.
5. Nun lassen wir die Suppe bei niedriger Temperatur ca. 20 min köcheln und pürieren alles mit einem Stabmixer. Jetzt ist die Suppe servierbereit.



Kürbis-Creme-Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 Becher Sahne
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Halber Kürbis
- 4 Kartoffeln
- 4 Karotten
- 1 Glas Wasser
- Salz und Pfeffer

Porree Suppe mit Hühnerfleisch

FÜR 4–5 PORTIONEN

- 2 Stangen Porree
- 2 Karotten
- halbes Glas Reis
- Tomatenmark & Paprikamark
- 400 g Hähnchenbrust
- Pfeffer, Paprikapulver
- Salz

1. Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten anbraten.
2. Karotten, Kartoffeln, Kürbis in Würfeln schneiden und hinzufügen.
3. 1 Glas Wasser dazu und das Ganze kochen lassen.
4. Mit dem Stabmixer alles pürieren.
5. Zum Schluss die Sahne, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Deutschland



Unbekannt, aber von



1. Hähnchenbrust würfeln und in Butter anbraten.
2. Tomaten und Paprikamark hinzufügen.
3. Porree und Karotten klein schneiden und in den Topf mit dem Reis geben.
4. Ein Liter Wasser hinzugeben und alles bei niedriger Temperatur köcheln lassen und beliebig würzen.



türkische Joghurtsuppe



FÜR 6–8 PORTIONEN

2 Tüten Piyale Yayla Corba

(Türk. Supermarkt)

500 g Joghurt

1 Zwiebel

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Öl

1. Zuerst wird das Öl in einem Topf erwärmt und die Zwiebel klein geschnitten und im Öl angebraten.
2. Anschließend kann man jetzt mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
3. In der Zwischenzeit wird die Pulvermischung Yayla Corba mit dem Joghurt und mit Wasser gemischt, sodass es nicht mehr eine dickflüssige Konsistenz hat.
4. Dieses fügen wir dann in den Topf hinzu und verrühren es bei mittlerer Hitze mit einem Schneebesen, bis es kocht.



Bärlauchsuppe

FÜR 2 PORTIONEN

1 Zwiebel
1 Kartoffel
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 l Gemüsebrühe
200 g Bärlauch
100 ml Schlagsahne
oder eine vegane Sahne
Salz, schwarzer
Pfeffer, Muskatnuss
etwas Zitronensaft



1. Schneide die Zwiebel und Kartoffel in feine Stückchen und brate sie in etwas Olivenöl für einige Minuten an.
2. Hacke die Knoblauchzehe klein und gib diese in den Topf hinzu. Lasse alles noch kurz anbraten.
3. Lösche mit der Gemüsebrühe ab und lasse die Suppe für einige Minuten köcheln.
4. Wasche den Bärlauch und hacke ihn in grobe Stücken
5. Gib den Bärlauch in die kochende Suppe und lasse ihn zwei Minuten mitköcheln.
6. Nimm den Topf vom Herd, gib die Schlagsahne oder vegane Sahne hinzu und püriere alles zu einer cremigen Suppe.

GANZ
OHR

tipps

1. Anstelle der Kartoffel kannst du auch zwei Äpfel klein schneiden und mitkochen. So wird die Suppe trotzdem schön cremig, erhält aber eine etwas fruchtigere Note.
2. Zeitgleich mit dem Bärlauch hat auch Spinat Saison. Mit dem Blattgemüse kannst du einen Teil des Bärlauch ersetzen und so eine Mischung aus einer Bärlauch- und einer Spinatsuppe machen.
3. Genauso kannst du auch Lauch oder Frühlingszwiebel mit in die Suppe schneiden. Je nach Menge kannst du dann die verwendete Zwiebel ganz ersetzen.
4. Geröstete Brotwürfel, Sonnenblumenkerne oder geröstete Pinienkerne passen super zur Bärlauchsuppe.

Original Unival's Fliegenpilzsuppe

FÜR 20 PORTIONEN

20 Schalotten (diese kleinen, länglichen Zwiebeln)
5 Flaschen passierte Tomaten (6 Tetra Pak, keinen Konservendosen Mist)
2 große Knollen (ca. 10 Zehen) frischer Knoblauch
5 Tuben Tomatenmark
1 Liter Tomatensaft
6 mittelgroße Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
Handvoll gerebelter Oregano und frisches Basilikum
1 Schuss trockener Rotwein
Sesamöl oder Erdnussöl
Saure Sahne oder Creme Fraiche
Chiliflocken, Chilipulver, Paprikapulver scharf
Butter, Salz, Zucker oder Honig, nach Bedarf ca. 200 g Sahne



1. Schalotten kleinhäckseln und in Butter oder Sesamöl anschwitzen, bis kurz vorm braun werden.
2. Passierte Tomaten hinzufügen. Langsam auf kleiner Flamme vor sich hin garen lassen.
3. Knoblauch feingeraspelt oder fein geschnitten begeben.
4. Tomatenmark, Tomatensaft, Paprikaschoten mit Kernen gewürfelt begeben.
5. Oregano und frisches Basilikum (kleingeschnitten) reinrühren.
6. Abschmecken! Rotwein (der Alkohol verfliegt während des Garvorgangs) für das Aroma begeben.
7. Wichtig, alles einmal kurz aufkochen und dann auf kleiner Flamme vor sich hin blubbern lassen (E Herd 1,5).
8. Mit echten Chiliflocken, Chilipulver und scharfem Paprikapulver gut abgestimmt die Würze geben und mit einem guten Stich Butter / vegan 1-2 Esslöffel Sesamöl abrunden.
9. Nach Bedarf mit Salz und ein wenig Zucker / Honig und ca. 200 g Sahne bzw. entsprechend mit Sesam- oder Erdnussöl abschmecken, bis die Sache „rund“ ist.

Ich hatte kein zusätzliches Salz dran, denn in passierten Tomaten ist eigentlich genug. Nachwürzen, salzen und schärfen kann Mensch ja immer nach eigenem Geschmack.

tipp

Beim Servieren, kleine saure Sahne oder Creme Fraiche Tüpfelchen obendrauf setzen, um die Fliegenpilz Optik zu erreichen.

Brennnessel Suppe meiner lettischen Oma

2–3 Kartoffeln (mittelgroß,
festkochend)
2 Möhren
1 Zwiebel
Brennnesseln
(frisch, am besten, wenn sie im
Frühjahr 10–15 cm hoch sind)
3 Eier / oder
Packung Tofu (für Veganer)
Crème fraîche (Smetana) / oder
Soja Naturjoghurt (für Veganer)
Butter / Öl (für Veganer)
schwarzer Pfeffer (ganz),
Lorbeerblätter, Koriandersamen,
Salz

tipp Um es nahrhafter zu machen,
kann man noch etwas Reis,
Perlgraupen oder einige Linsen
dazugeben.

Um etwas Säure hinzuzufügen,
eignet sich ein Spritzer frischer
Zitronensaft oder Essig.

Geschichte

Omas wissen es immer besser – und
eine frische Nessel-Suppe im Frühling
ist die beste Energiequelle, um nach
einem lange anhaltenden Winter wieder
aufzutanken.

Das hat meine Oma Biruta in Lettland
immer gesagt.



1. Eine kleine Tüte (2-3 Hände voll) frische
Brennnesseln sammeln, bei Angst vor
Stichen Handschuhe benutzen.
2. Kartoffeln, Möhren und Zwiebel schälen.
Kartoffeln und Karotten in mittelgroße
Würfel schneiden, Zwiebel in kleine
Stücke.
3. Herd anmachen, Topf erwärmen.
Öl oder Butter hineingeben, warten,
bis es schmilzt. Zuerst schwarzen
Pfeffer, dann Karotten und Zwiebeln
hineingeben, etwas anbraten. Kartoffeln,
Koriandersamen hinzufügen, mischen,
eine Tasse Wasser hinzufügen.
Lorbeerblätter hinzufügen.
4. Brennnesseln putzen (nicht abspülen),
dämpfen, bis sie weich sind und
nicht mehr stechen. Die gedämpften
Brennnesseln in Stücke schneiden.
5. Eier kochen, bis sie hart gekocht sind,
pellen und klein schneiden. Für die
vegane Variante - Tofu in Öl anbraten,
bis er knusprig ist, salzen (für den Ei
Geschmack - ein wenig schwarzes Salz,
Leinsamenöl oder etwas Senf).
6. Wenn die Kartoffeln und Karotten weich
sind, noch 1-2 Tassen Wasser dazugeben.
Wenn die Suppe kocht, die Brennnesseln
untermischen, kurz kochen und vom
Herd nehmen.
7. Heiß servieren, 2 Suppenlöffeln Ei / Tofu
darüber streuen und mit 1 Suppenlöffel
Crème fraîche (Smetana) / Joghurt
garnieren.

Guten Appetit!

Brokkoli-Kartoffel- -Trüffel-Suppe (vegan)

FÜR CA. 5 PORTIONEN

1–2 Brokkoliköpfe
ca. 600 g Kartoffeln
3 Knoblauchzehen
1 TL Ingwer
2 Zwiebeln
3 EL Kokosöl
1–1,5 l Gemüsebrühe
150 ml Sojasahne
2 EL Trüffelöl
Salz

OPTIONAL

Kürbiskernöl, Soja Sauce,
Muskatnus

tipp Die Zutatenmenge kann beliebig und nach Präferenz angepasst werden!
Die Suppe gelingt immer!

Unbekannt, aber von



1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schneiden und in Kokosöl anbraten.
2. Mit (warmer) Gemüsebrühe ablöschen.
3. Gewürfelte Kartoffeln und Brokkoliröschen dazugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer pürieren und dabei Sojasahne hinzugeben.
5. Mit Salz, etwas Muskatnuss und einem Schuss Trüffelöl, Kürbiskernöl und Sojasauce abschmecken.
6. Dekorieren und Genießen!



Macco di fave

FÜR 1 PORTION

80 g getrocknete Dicke Bohnen
(Ackerbohnen)
1 kleine Karotte
½ Stange Sellerie
½ Knoblauchzehe
1 Zweig Rosmarin
1 kleines Stück getrocknete
Chilischote
3–4 El Olivenöl
40 g Pasta nach Wahl
(z.B. zerbrochene Spaghetti,
aber auch bunt gemischte
zerkleinerte Pastasorten)
Salz und Pfeffer



Geschichte

Der „Macco di fave“ ist ein typisch sizilianisches Gericht. Früher war es für die ärmere ländliche Bevölkerung kostengünstig und einfach zuzubereiten und war gleichzeitig sehr nahrhaft.

Für das Rezept werden vor allem getrocknete Dicke Bohnen/ Ackerbohnen benötigt, die es z.B. in italienischen Feinkostläden gibt. Die Rezepte variieren von Familie zu Familie. Es können weitere Gemüsesorten (z. B. Mangold oder „Tenerumi“ die Blätter und Stängel der langen und hellen Zucchiniorte) hinzugefügt werden. Die Nudeln können, müssen aber nicht hinzugefügt werden.

Sizilianische Suppe aus Dicken Bohnen (Ackerbohnen)

1. Die getrockneten Bohnen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Karotte, Sellerie, Knoblauch, Chili klein schneiden. Mit Rosmarin in Öl andünsten.
3. Abgossene Bohnen hinzufügen. Mit kochendem Wasser auffüllen, bis alles gut bedeckt ist. Ca. 1 ½ Stunden köcheln lassen.
4. Zum Ende der Kochzeit vermehrt Rühren, um Ansetzen zu vermeiden.
5. Die Bohnen müssen sich fast komplett auflösen und eine breiartige Konsistenz entstehen (jedoch ggf. Wasser nachgießen).
6. Am Ende mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Pasta in kleine Stücke zerbrechen, gar kochen und in die Suppe hinzufügen.

Nagelsuppe

Gemüsesuppe

ZUTATEN

Verschiedene Gemüse nach Bedarf, Schmand, Eier und alles, was man zu Hause hat.

ZUBEREITUNG

30 Minuten kochen und klein machen.
Guten Appetit.



Geschichte

Ein Soldat kam aus dem Krieg und klopfte bei einer Oma, weil er Hunger hatte. Die Oma sagte, dass sie auch nichts zum Essen hätte. Der Soldat wollte nicht aufgeben. Zuerst fragte er, ob sie ein Topf mit Wasser und ein Nagel hätte, die Oma gab es ihm. Dann fragte er nach ein paar Stücken Gemüse und einem Ei, die Suppe konnte gekocht werden. Als die Suppe fertig war, hat Oma gewartet, was passiert. Der Soldat nahm den Nagel aus der Suppe und hat die Suppe aufgegessen.

Kokoseintopf mit Wintergemüse

200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
500 g Karotten
1 Bd. Frischer Koriander
Sonnenblumenöl
500 g Kartoffeln
400 ml Kokosmilch
3 Stangen Lauch
240 g rote Bohnen
(aus der Dose, Abtropfgewicht)
1 TL Currypulver
1 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
Salz

Unbekannt, aber von



1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln, Karotten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2. Koriander waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Zwiebeln bei schwacher Hitze in einem Topf in etwas Öl glasig anbraten und Knoblauch dazugeben.
4. Karotten dazugeben und 5 Minuten mitbraten.
5. Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, in Stücke schneiden und dann ebenfalls kurz mitbraten.
6. Kokosmilch, Koriander und Gewürze hinzugeben und mit Salz abschmecken.
7. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden und in den Topf geben, sobald die Kartoffeln bissfest sind.
8. Die roten Bohnen abspülen, abtropfen lassen und dazugeben.

Alles noch kurz köcheln lassen, bis auch der Lauch weich ist.



Linsensuppe

FÜR 4 PERSONEN

200 g rote Linsen,
heiß abgewaschen
150 g geschälte Zwiebeln
150 g geschälte Karotten
150 g geschälte Kartoffeln
2 Esslöffel Tomatenmark
2 l Wasser
Pfeffer, Chili
1 TL Thymian
2 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel
getrocknete Pfefferminze
(oder weniger)
Zitrone
1 TL Salz



1. Das Gemüse fein hacken und gemeinsam mit den Linsen in einen großen Topf geben.
2. Mit ca. 1 Liter Wasser bedecken und mit einem Deckel abdecken und ca. 20 Min. kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Anschließend pürieren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Chili und Thymian abschmecken.
4. Inzwischen das Olivenöl mit dem Tomatenmark erhitzen und unter Rühren ca. 1 Min. braten.
5. Pfefferminze zufügen und dann zur Linsensuppe geben, gut verrühren.

Eine Legende über die Linsensuppe

Wenn Suppe im Haus ist, ist alles in Ordnung. Es ist einfach zuzubereiten, eine Suppe fühlt sich überall wie „zu Hause“ an. Darüber hinaus ist es gesund.

Die Linsensuppe ist vor ca. 3000 Jahren entstanden, ein Mädchen namens Akubu war schon als kleines Kind sehr talentiert. Mit 7 Jahren konnte Sie sehr gut kochen und die Schafe weiden lassen. Eines Tages entdeckte Akubu eine grüne Pflanze, es war die rote Linse. Sie experimentierte mit dieser neuen Entdeckung und kochte ein Gericht. Alle Bewohner im Ort waren begeistert von diesem neuen Gericht.

Ab diesem Zeitpunkt war die Linsensuppe nicht mehr wegzudenken.

Sahlab

1 Liter Milch
6 EL Speisestärke
3 EL Zucker
3 EL Orangenblütenwasser (Zahr)
1/2 TL Mistika (optional)
Zum verzieren:
Zimt, Kokosnussstreusel,
Walnüsse/Pistazien

1. Zutaten in einem Topf vermengen,
einmal aufkochen und in kleinen
Schüsseln servieren.



الاسم: سحلب

المكونات:

1 لتر من الحليب

6 ملاعق نشا

3 ملاعق كبيرة من السكر

3 ملاعق كبيرة من ماء زهر ا

التحضير: خلط المكونات في وعاء كبير مع بعضها البعض

وسكبها في صحنون صغيره

وتم تزينها بالجوز الهند وعين الجمل والقرفة المطحونه

Geschichte

Welche Gemeinsamkeiten haben ein Café in Istanbul, Ramallah und Beirut an einem kalten Wintertag? Eine der vielen möglichen, aber wahrscheinlich weniger offensichtlichen Antworten ist die Beliebtheit von Sahlab als flüssige Süßspeise um sich von der Kälte wieder aufzuwärmen oder einfach als Genuss. Dieses wird sowohl mit dem Löffel gegessen als auch aus dem Glas getrunken und zählt insbesondere im Winter zu den köstlichsten Süßspeisen im Nahen Osten.

In der ursprünglichen Form wurde als Kernzutat eine Orchideenwurzel als Pulver, woher auch der Name stammt, verwendet.

Pfannkuchensuppe

FÜR DIE PFANNKUCHEN

250 g Weizenmehl

1 gestr. TL Salz

4 TL Zucker

375 ml Milch

125 ml Mineralwasser

mit Kohlensäure

4 Eier (Größe M)

Butterschmalz oder Speiseöl,
z. B. Sonnenblumenöl

FÜR DIE SUPPE

Gemüsebrühe,

Schnittlauch oder

Petersilie (optional)

1. Mehl mit Salz, Zucker, Milch und Wasser in einer Rührschüssel mit einem Schneebesen verrühren. Eier hinzugeben und nochmals verschlagen.
2. Den Teig 20 – 30 Min. ruhen lassen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzt und nach und nach dünne Pfannkuchen backen.
3. Nach dem Erkalten in Streifen (5 cm x 0,5 cm) schneiden, in einen Teller geben und mit heißer Brühe anrichten. Nach Belieben mit Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.





Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur Anschrift / Telefon	Rezeptseite
ADV gGmbH / Team Innstraße Innstraße 19, 12043 Berlin / 030 22506820	4
AWO / Familienzentrum Droryplatz Kanner Straße 12, 12055 Berlin / 030 56823776	5
Deutsch-Arabisches Zentrum für Bildung und Integration (DAZ) Uthmannstraße 28, 12043 Berlin / 030 56826668	
Diakoniewerk Simeon gGmbH / Bereich Soziales & Integration Projekt „Stadtteilmütter in Neukölln“ Postanschrift: Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin / 030 902394185 Besucheranschrift: Lahnstr. 78, 12055 Berlin / Im Comeniushaus	6 / 7
Die Superarmen Berlin - Neukölln e.V. Postfach 440602, 12006 Berlin / 0157 88328283	8
Eduard-Mörke-Schule / Schulsozialarbeit Lebenswelt gGmbH Stuttgarter Strasse 35-39, 12059 Berlin / 0178 9275596	9 / 10 / 11
„Ganz Ohr“ Hörgeräte & Gehörschutz Donaustraße 52, 12043 Berlin / 030 6872030	12
Kasper Theater Rixdorf Böhmische Str. 46, 12055 Berlin / 030 26378812	13
Kulturlabor Trial&Error e.V. Braunschweigerstr. 80, 12055 Berlin / 0157 8196919	14
stadt.menschen.berlin Am Treptower Park 39, 12435 Berlin / 0176 64888782	15
Quartiersmanagement Rixdorf Böhmische Straße 9, 12055 Berlin / 030 68058585	16
Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord im Haus der Vielfalt Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin / 030 6816064	17
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH / Beschäftigungstagesstätte Donaustraße 83, 12043 Berlin / 030 68408890	18
Yesil Cember – ökologisch interkulturell gGmbH Schwedenstr. 15 A, 13357 Berlin / 0178 6746077	19
Zentrum für Religion, Menschen und Gesellschaft e.V. (ZRMG) Finowstraße 27, 12045 Berlin / 0176 63408728	20 / 21

„Atsumono ni korite Namasu
wo fuku.
– Wer sich einmal die Zunge
an heißer Suppe verbrannte,
pustet, selbst wenn er kalte
Speisen isst.“ aus Japan

„Fünf sind geladen, zehn sind
gekommen.
Tu' Wasser zur Suppe,
heiß alle willkommen.“ aus Österreich

„Ich lebe von guter Suppe
und nicht von guter Rede“ Molière



KoMed e.V., Schudomastr. 50, 12055 Berlin
Grafische Gestaltung und Satz:
Klara Nejezchlebova