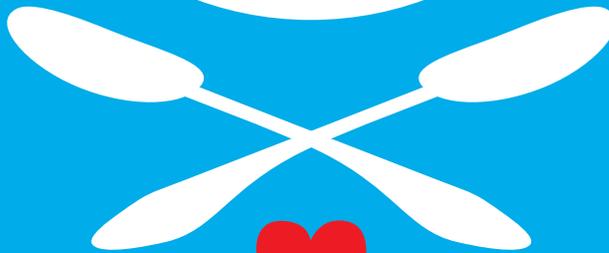


Supa مهرجان ال شوربة  
festivalos Soup  
Suppen Festival  
Fest Çorba  
Şenliği



Rixdorfer Suppenfest

Rezepte  
&  
Geschichten




 unser  
 Welts  
 Suppen



# AllerWeltsuppenfest Nr. 12

Das 1. Aller Welts Suppenfest fand im Spätherbst 2011 statt und hat sich seitdem zu einer lieb gewordenen Tradition entwickelt.

In einem Bezirk wie Neukölln, in dem Menschen aus rund 160 verschiedenen Nationen leben, gilt es dafür zu sorgen, dass sich jeder als Teil unserer Gesellschaft wohlfühlt.

Über das gemeinsame Probieren und Entdecken verschiedener Suppen werden nicht nur Leib und Seele bedient, sondern auch die Menschen einander nähergebracht.

Wir laden euch herzlich ein, die angebotenen Suppen zu probieren und die damit verbundenen Geschichten und Erinnerungen zu teilen. Essen ist ein hervorragendes Medium, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Suppe als grundlegendes Nahrungsmittel und ältestes Gericht der Menschheit ist in allen Kochkulturen auf der Welt zu finden. Verschiedene Zutaten und Gewürze in einem Topf zu einer leckeren Suppe zu kochen, ist häufig auch mit Traditionen und persönlichen Erinnerungen verbunden.

Wir danken allen Suppenköch\*innen, die ihre persönliche Lieblingssuppe, aus der Heimat oder aus anderen Ländern präsentieren und die sich auch außerhalb des Suppenfestes für unseren Kiez und seine Bewohner\*innen einsetzen und Rixdorf zu einem lebenswerten Ort machen.

Dieses kleine Kochbuch hilft euch, nachzukochen was euch beim Suppenfest besonders gut geschmeckt hat. Holt euch Rixdorf in den Kochtopf.

**Ein angenehmes Zusammensein wünschen euch  
Marion, Andrea und Dietrich vom Komed e. V.**

# Kürbis-Eintopf

## Côte d'Ivoire

FÜR 4 PORTIONEN  
FÜR DEN EINTOPF

1 Zwiebel  
500 g Butternuss-Kürbis  
1 frische rote Chilischote  
1 EL Kokosöl  
1 TL gehackte, eingelegte oder  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
1 EL Hefeflocken  
½ TL Koriandersamen  
½ TL gemahlener Zimt  
½ TL gemahlener Piment  
1 daumengroßes Stück  
frischer Ingwer

1 Dose Kichererbsen  
(400 g Füllgewicht)  
500 ml Gemüsebrühe  
4 große Handvoll grünes  
Blattgemüse (Grünkohl,  
Schwarzkohl oder Spinat)  
½ Orange  
1 TL Salz  
1 Spritzer Apfelessig

FÜR DAS ERDNUSS-TOPPING

1 Handvoll Koriandergrün  
1 Handvoll gerbstete Erdnüsse  
Geriebene Orangenschale



## Côte d'Ivoire



1. Zwiebel schälen und vierteln, Kürbis halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden, schälen ist nicht nötig. Chilischote entstielen, die Kerne können drinbleiben. Zwiebel, Kürbis und Chili in den Standmixer geben und in sehr kleine Stücke zerhacken.
2. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne schmelzen, Zwiebeln, Kürbis und Chili mit Knoblauch und Hefeflocken dazugeben. Koriandersamen leicht andrücken und mit den anderen Gewürzen ebenfalls in die Pfanne geben. Alles gründlich verrühren. Den Ingwer direkt hineinreiben.
3. Kichererbsen abgießen und zusammen mit der Brühe in den Eintopf geben. Nun die Hitze reduzieren und den Eintopf abgedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
4. Grünes Blattgemüse von allen harten Stängeln entfernen, Orange abreiben und auspressen, Blattgemüse, Orangensaft, Salz und Essig in die Pfanne mit dem Eintopf geben. Eintopf gut umrühren und noch 3 – 4 Minuten ohne Deckel kochen lassen, sodass er eindickt.
5. Für das knusprige Erdnuss-Topping den Koriander grob hacken und mit Orangenschale und Salz in einer kleinen Schüssel mischen. Anschließend die Erdnüsse im Mörser grob zerstoßen und dazugeben.



# 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, 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 kg Kartoffeln  
1 kg Karotten  
1 kg Zwiebeln  
4 St Zitronen  
Olivenöl, Salz,  
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 gehäufter TL Salz

1. Butter in den Topf geben und darin das Gemüse andünsten.
2. Zum Gemüse wird Wasser hinzugefügt und dann die Suppe köcheln lassen.
3. Im Anschluss wird die Suppe gewürzt.



# türkische Linsensuppe

## ZUTATEN

1 kleine Zwiebel  
1 kleine Möhre  
1 kleine Kartoffel  
2 Gläser rote Linsen  
2 Liter Wasser  
etwas Öl (Sonnenblumenöl)  
Paprikapulver  
Chiliflocken (Pul Biber)  
Minze  
Salz, Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 40 Min.



1. Zuerst die Butter in einen ausreichend großen Topf geben und die fein gewürfelten Zwiebeln anschwitzen.
2. Jetzt die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffelstücke dann auch zu den Zwiebeln geben. Wenn die Kartoffeln im Topf sind, könnte es passieren, dass diese am Topf durch die Kartoffelstärke kleben bleiben. Dann einfach noch etwas Öl dazugeben.
3. Nun die 2 Gläser rote Linsen, die man in einem türkischen Geschäft erhält, auch etwas mit Anrösten und mit Wasser auffüllen.  
Die Suppe ca. 20–30 min. zugedeckt kochen lassen und anschließend mit einem Mixstab oder einem Standmixer pürieren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und fein gehackter Petersilie abschmecken.



# SUPPENDIENSTAG

Jeden Dienstag ab 14 Uhr

**Komm vorbei  
und iss mit...**

**Haus der  
Vielfalt,  
Wilhelm-  
Busch-Str. 12**



**...warm,  
kostenfrei  
und  
gemeinschaftlich**



**NETZWERK  
der WÄRME**



EUROPAISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds



BERLIN

Senatsverwaltung  
für Wirtschaft, Energie  
und Betriebe



Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.

Haus der Vielfalt / Mobile Stadtteilarbeit

9

# Haus der Vielfalt

Seit dem letzten Winter lädt die mobile Stadtteilarbeit jeden Dienstag zum gemeinschaftlichen Kochen und Essen ins Haus der Vielfalt ein.

Das Angebot bietet Menschen aus dem Kiez & Nachbarschaft Raum für Begegnung, viele Nachbar\*innen kommen regelmäßig, tauschen und probieren Rezeptvorschläge aus oder kommen zum gemeinsamen Essen vorbei. Mittlerweile hat sich eine richtige

„Kiezsuppencrew“

zusammengefunden, mit der wir heute auch beim Suppenfest vertreten sind.-)



## Kiezsuppe am Dienstag

Ab 13 Uhr kochen und gemütliches Teetrinken.  
14:00 – 16:00 Uhr gemeinsames Essen,  
nette Gespräche und bei Bedarf Beratung.

Im Haus der Vielfalt, Wilhelm Busch Str.12,  
komm vorbei, jede\*r ist willkommen.



NETZWERK  
der WÄRME



Nachbarschaftshelm Neukölln e.V.

Haus der Vielfalt / Mobile Stadtteilarbeit

# Apfel-Petersilienwurzel-Cremesuppe

FÜR 4 PORTIONEN

4 mittelgroße Petersilienwurzeln

2 Äpfel

2 Zwiebeln (oder 4 Schalotten)

3 TL Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

1 Liter Wasser

300 ml Crème fraîche  
(oder vegane Crème fraîche)

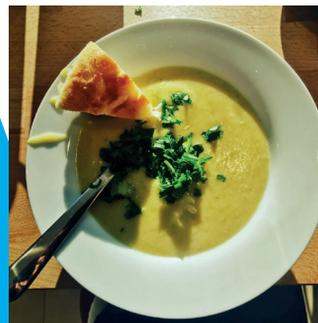
Mandeln

Salz und Pfeffer

Hilfsmittel: Handmixer

1. Die Petersilienwurzeln und Äpfel schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und bei mittlerer Hitze in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig werden. Dann die Petersilienwurzel- und Apfelstücke hinzugeben und ca. 4 Minuten goldbraun braten.
3. Wasser und Gemüsebrühe hinzufügen, zum Kochen bringen und anschließend bei niedriger Hitze ohne Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln mit etwas Olivenöl kurz anbraten und den Dill waschen und ein wenig auseinandernehmen. Für später reservieren.
5. Nach den 20 Minuten die Crème fraîche zur Suppe geben und alles mit einem Handmixer fein pürieren.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Apfel-Petersilienwurzel-Cremesuppe in Suppentellern servieren und in die Mitte der Teller eine Prise Mandeln streuen. Nach Geschmack mit Dill garnieren.

**Guten Appetit!**



# Kulturlabor TRIAL & ERROR e.V.

Wir sind ein Nachbarschaftsort, gemeinnütziger Verein und interkulturelles Kollektiv, das zu den Themen Upcycling und Zero-Waste arbeitet.

Seit Sommer 2021 sind wir Teil des Berlinweiten LebensMittelPunkt Netzwerkes. Unsere Vision als Lebensmittelpunkt ist es, durch gemeinschaftliches Kochen, Austausch und Wissenstransfer einen dezentralen Raum für eine nachhaltige und bewusste Esskultur zu kreieren.

**Empowerment, inklusiv und solidarisch.**

## Wöchentliche Essensfairteil-Aktionen

In Kooperation mit Foodsharing

Di 20 – 21 Uhr & Do 18:00 – 19:00

## SoliBrunch

Findet einmal im Monat statt, für die Ukraine.

+ Regelmäßig finden bei uns spannenden Workshops zu Themen wie beispielsweise Lebensmittel haltbarmachen, Wildkräuterkunde, verschiedenen Fermentationsverfahren oder nachhaltiger Ernährung statt.

+ Wir sind Depotstelle für die Solawi des Gemüsesyndikats Auenhofs.

mehr infos unter:

<https://www.trial-error.org/projekte-1/lebensmittelpunkte/>

<https://lebensmittelpunkte-berlin.de/trialanderror/>



Kulturlabor Trial&Error e.V.

# Kalter Borschtsch

## FÜR 8 PORTIONEN

500 g Rote Bete

400 g Kartoffeln

300 g Gurken

5 Radieschen

1,5 l Mineralwasser mit

Kohlensäure

20 g Meerrettich

1,5 EL Rohrzucker

2 EL Weißweinessig

2 Bund Dill

2 Bund Frühlingszwiebel

3 Eier

1 Packung Saure Sahne

Salz, Pfeffer, Olivenöl



1. Kartoffeln und Rote Bete mit etwas Pfeffer und Olivenöl in Alufolie einwickeln und im Ofen 45 Minuten bei 180 Grad garen.
2. Rote Bete dann mit einer Küchenreibe in feine Stücke raspeln. Die geraspelte Rote Bete mit Mineralwasser übergießen und 20 Minuten stehen lassen.
3. Eier in einem kleinen Topf hart kochen. Wenn die Eier gar sind, holt sie aus dem Topf und schreckt sie mit kaltem Wasser ab. Schält sie und schneidet sie dann in Spalten.
4. Währenddessen scheidet Kartoffeln, Radieschen und Gurken in kleine Würfel Frühlingszwiebel und Dill fein schneiden.
5. Stelle nun das Rote Bete Konzentrat her: gieße den Rote-Bete-Aufguss durch ein Sieb in eine separate Schüssel und lasse die Rote Bete zurück. Stellen Sie sich vor, dass alles zu Brei wird, wenn Sie es zusammen mischen.
6. Meerrettich, Meersalz, Rohrzucker, Schwarzen Pfeffer und Weinessig dazugeben und abschmecken.
7. Am Ende in jeden Teller Gemüse und die Kräuter geben, dann das Rote-Bete-Konzentrat darüber gießen, mit Eiern und saurer Sahne dekorieren. Kalt stellen, es darf gern ein paar Stunden durchziehen.





# Spontane- Kasper- Suppe



# Vegane Tom Kha Suppe

## FÜR 3 PORTIONEN

1 Zwiebel  
10 g Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
2 Karotten  
150 g Pak Choi  
200 g Champions  
300 g Kokosmilch  
1 L Gemüsebrühe  
2 Stängel Zitronengras  
2 Kaffir-Limettenblätter  
1 Chili  
50 g Tom Ka-Paste  
175 g Räuchertofu  
100 g Mungobohnenkeimlinge  
3 Stangen Frühlingszwiebeln  
1 Bund Koriander  
Sesamöl, Salz



1. Karotten in feine Scheiben, Pak Choi in Streifen schneiden, Champions vierteln, Chili fein hacken.
2. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken, in etwas Sesamöl in einem Topf anschwitzen.
3. Karotten, Champions und den weißen Teil des Pak Choi dazugeben und mit andünsten.
4. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, das aufgebrochene Zitronengras, Kaffir-Limettenblätter, Chili und Tom Kha Paste hinzufügen, aufkochen und köcheln lassen.
5. Währenddessen den Räuchertofu würfeln und zusammen mit den Sprossen und dem grünen Teil des Pak Choi zur Suppe geben. Nach Bedarf noch mit etwas Salz abschmecken.
6. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und die Suppe damit und mit den Korianderblättern servieren.

อร่อย

Guten Appetit!



# Zucchinisuppe

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 g Zucchini

2–4 EL Frischkäse

z.B. Philadelphia

Öl zum anbraten

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Ggf. Petersilie oder

Sonnenblumenkerne

1. Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und in einem Topf dünsten.
2. Zucchini klein schneiden und in den Topf geben, ebenfalls dünsten.
3. Gemüsebrühe in den Topf geben (bis Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch gerade so bedeckt sind) und 10–15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit dem Pürierstab cremig pürieren.
5. Frischkäse hinzugeben, so bekommt die Suppe ihre cremige Konsistenz.
6. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
7. Ggf. mit Sonnenblumenkernen und Petersilie verzieren.



## Geschichte

Diese Zucchinisuppenrezept ist von meiner Oma. Im Sommer, wenn in ihrem Garten die Zucchini reif sind, kocht sie eimerweise leckere Zucchinisuppe. Als kleines Kind mochte ich nie Suppen, außer Omas Zucchinisuppe. Nach wie vor ist die Suppe sehr lecker und zusätzlich sehr einfach zu kochen.

# Sataras Gemüse Eintopf

## FÜR 4 PERSONEN

1 St. Zwiebeln, Paprika, rot  
2 St. Paprika, gelb  
1 St. Paprika, grün  
6 St. Strauchtomaten  
2 St. Knoblauchzehen  
1 St. Peperoni Mix  
3 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
10 g Dill, frisch  
10 g Petersilie, frisch  
5 g Thymian, frisch  
2 ST. Eier  
schwarzer Pfeffer

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zeit gesamt: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 20 Minuten



1. Zwiebeln halbieren, schälen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Peperoni waschen und trocken tupfen.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Peperoni darin ca. 2 Min. braten. Anschließend Peperoni entnehmen, Paprikastreifen und Zwiebeln in den Topf geben und ca. 5 Min. anbraten. Tomaten und Knoblauch zugeben und weitere ca. 3 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen oder streifen und grob hacken. In einer Schüssel Eier verrühren.
4. Kräuter unter den Eintopf heben, verquirlte Eier unter Rühren zugeben und stocken lassen. Sataras-Gemüse Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

**Guten Appetit!**

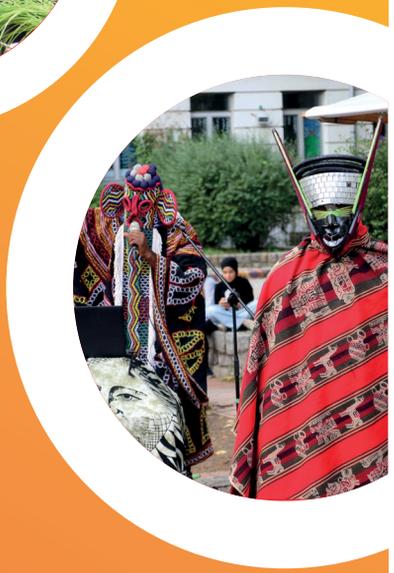


## tipp

Wenn du es würzig magst, bleibt die Peperoni einfach im Eintopf.




 unser  
 Welts  
 Suppen





## Liste der teilnehmenden Institutionen

**Akteur** Anschrift / Telefon

**Rezeptseite**

### **ADV gmbH / Team Innstraße**

**4 / 5**

Innstraße 19, 12043 Berlin / 030 22506820

### **Diakoniewerk Simeon gmbH / Bereich Soziales & Integration Projekt „Stadtteilmütter in Neukölln“**

**6 / 7 / 8**

Postanschrift: Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin / 030 902394185

Besucheranschrift: Lahnstr. 78, 12055 Berlin / Im Comeniushaus

### **Eduard-Mörke-Grundschule / Ergänzende Förderung und Betreuung**

Stuttgarter Str. 35, 12059 Berlin / 030 68085689 -12

/ Mobil: 0176 44476769 / Fax: 030 68895622

### **Haus der Vielfalt**

**9 / 10 / 11**

Wilhelm-Busch-Straße 12, 12043 Berlin / 030 609892077

Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.:

Dezentrale Stadtteilarbeit, Mobile Stadtteilarbeit

Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.:

Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord

Kontaktstelle PflegeEngagementNeukölln

### **ITZ Interkulturelles Theaterzentrum Berlin e.V.**

Schudomastraße 32, 12055 Berlin / Telefon: 030 33842219 / info@itzberlin.de

### **Kasper Theater Rixdorf**

**14**

Böhmische Straße 46, 12055 Berlin / 030 26378812

### **Kulturlabor Trial&Error e.V.**

**12 / 13**

Braunschweigerstr. 80, 12055 Berlin / 0176 23733508

### **Lebenshilfe gmbH**

**15**

Hertzbergstraße 32, 12055 Berlin / 030 80962980

### **Quartiersmanagement Rixdorf**

**14**

Böhmische Straße 80, 12055 Berlin / 030 68058585

### **Solidarische Nachbarschaft SoliNaR bei ZeBuS e.V**

**16**

Hertzbergstraße 1, 12055 Berlin / 030 56823490

### **Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gmbH / Beschäftigungstagesstätte**

**17**

Donastraße 83, 12043 Berlin / 030 68408890

„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