

Supa مهرجان ال شوربة
festivalos Soup
Suppen Festival
Fest Çorba
Şenliği

aller
Welts
suppen



2019
Ganghofer Suppenfest

Rezepte
&
Geschichten



Was haben unser AllerWeltsuppenfest und „Fridays For Future“ miteinander zu tun?

Zum neunten Mal findet nun das AllerWeltsuppenfest im Ganghofer Kiez statt. Immer mit vielen leckeren Suppen aus aller Welt und vielen hungrigen und probierfreudigen Gästen.

Wie immer geht es beim schönsten Fest Neuköllns um leckeres und gesundes Essen, gemütliches Beisammensein und das Kennenlernen von Nachbarinnen und Nachbarn! Weil es überall auf der Welt Suppen gibt, die quer durch alle Bevölkerungsschichten gegessen werden, ist Suppe die verbindende Speise schlechthin! Alle Suppen, die es heute gibt, sind selbstgemacht und können mit Hilfe dieses Rezeptbüchleins leicht nachgekocht werden.

Aber neben Essen, Nachbarschaft und Gesundheit, machen wir uns natürlich wie die meisten Menschen im Moment auch um unser Klima Gedanken. Selber kochen aus frischen Zutaten ist schon ein großer Schritt hin zu einer Lebensweise, die der Erde und uns weniger schadet und (uns) nützt.

Schon immer haben wir versucht, möglichst wenig Müll beim Fest zu verursachen. Dieses Jahr allerdings verzichten wir komplett auf Einweg-Geschirr.

Aber besonders freuen wir uns, dass der Verein RESTLOS GLÜCKLICH mit Kindern eine Suppe ausschließlich aus „geretteten“ Lebensmitteln zubereiten wird. Denn nicht alles, was weggeworfen wird, sowohl im Supermarkt als auch zu Hause, ist nicht mehr genießbar. Insgesamt landen in Deutschland im Jahr fast 13 Millionen Tonnen Essen im Müll! Die Produktion von Lebensmitteln hat jedoch einen bedeutenden Anteil an der Klimaerwärmung und am Verlust der Artenvielfalt. Das Ziel ist also, Lebensmittel wieder mehr wertzuschätzen und weniger wegzuerwerfen.

Schließlich haben Nachbarinnen und Nachbarn, Kinder und Erwachsene am Morgen des Festes den Festplatz und den daneben liegenden Spielplatz gemeinsam aufgeräumt und ein Zeichen gegen Vermüllung und für einen sauberen Kiez gesetzt! Hier danken wir herzlich dem Projekt „Schön wie wir“ des Bezirksamtes Neukölln.

Aber natürlich bedanken wir uns besonders herzlich bei allen Köchinnen und Köchen, die aus den verschiedenen Einrichtungen und Initiativen des Kiezes stammen und sich auch den Rest des Jahres für ein friedliches und lebenswertes Miteinander der Generationen, Kulturen und Lebensweisen einsetzen!

Wir alle zusammen, Nachbarinnen und Nachbarn, Initiativen und Institutionen, Politik und Verwaltung können nur gemeinsam an einer lebenswerten Zukunft arbeiten!

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

Bo(h)nheur

1 Bund Suppengemüse
1 große Dose grüne Bohnen
oder frische Bohnen
2 große Zwiebeln
1 großer Kohlrabi oder 2 kleine
(Zutat optional)
400 bis 750 g Rinderhack
3 – 5 Kartoffeln
Pfeffer und Gemüsebrühe
zum Würzen

Bonheur

Vom Glück mit Bohnen

Unsere Suppe, die hat Mut,
mit Kohlrabi drin und Bohnen - gut -
könnt sie leicht gefährlich wirken,
machen, dass die Mägen zirpen.

Doch so ist es nicht, keine Ruh!
Greift von unsrer Suppe zu!
Zwischen Holzgerüsten zum Ersteigen,
sollen Suppen sich dem Ende neigen.

Suppen lieben! Noch heller und noch
wacher, fühlt ihr Gestrüpp und denkt ihr
Herz. Wo andere bloß schnell versiegen,
schlürfe sie, bis du den Quell erfährst.

Mecklenburg-Vorpommern



1. Zwiebeln fein hacken. Hackfleisch, Zwiebel, Salz und Pfeffer zu einem Fleischteig verkneten. Danach in kleine Bällchen rollen und zur Seite stellen.
2. Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel von ca. 1 cm Kantenlänge schneiden. Diese dann 6 – 8 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und zur Seite stellen.
3. In einem großen Topf die Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Suppengemüse rein. Die Fleischbällchen hineingeben und ca. 15 Minuten kochend garen. Ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit das Bohnenkraut dazugeben und unterrühren.
4. Die Bohnen aus dem Glas abtropfen lassen und in die Suppe geben. Als letztes die Kartoffeln dazugeben und evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fern Andra wächst sich, Jakob auch,
er spült sich heiter seinen Bauch.
Und denkt: Es könnt nichts schaden -
ich wollt in diesen Suppen baden!

Wie munter ist das in Berlin!
Es essen Heizungsmann und Ärztin,
und geben froh die Löffel rum,
vom Ältesten bis kleinsten Wurm.

Jede Suppe erhält ihre Sage,
unsere Suppe hat die Gabe,
auch die Kleinsten zu begeistern.
Hackbällchen, so lässt sich's meistern!



Süßkartoffel-Maca-Suppe mit grünem Harissa

FÜR 4 PORTIONEN

- ½ Chilipulver
- ¼ TL Zimtpulver
- ¼ TL Muskatnuss
- ¼ TL Kreuzkümmel
- ¼ TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 EL Kokosöl
- 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen
- 500 g Süßkartoffeln, geschält
und gerieben
- 2 EL Macapulver
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- ¼ Tasse Mandelmus
- ¼ Tasse grünes Harissa
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone
- Salz & Pfeffer
- Korianderblätter/Petersilie
zur Garnierung
- Chiasamen zur Garnierung



1. Chilipulver, Zimt, Muskat, Kreuzkümmel und Korianderpulver in einer kleinen Schale mischen und zur Seite stellen.
2. In einem schweren Topf das Kokosöl auf mittlerer Hitze erwärmen.
3. Die Zwiebel unter gelegentlichem Rühren ca. 7 Min. goldgelb anbraten. Knoblauch und die vorbereitete Gewürzmischung hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mit anbraten.
4. Süßkartoffel, Macapulver, Brühe und Mandelmus hinzugeben. Zum Kochen bringen und auf niedriger Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. Mit einem Stabmixer kräftig pürieren. Etwas Wasser hinzufügen, falls die Suppe zu fest ist. Mit Salz Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken.
6. Die Suppe in Servierschalen füllen und jeweils ca. 1 EL von dem Harissa in einem Wirbel darauf anrichten.
7. Anschließend mit Chiasamen und Korianderblättern bzw. Petersilie anrichten.



Tomaten-Mandel-Suppe mit Quinoabällchen

FÜR 4 PORTIONEN

- 1 kg Tomaten
- 4 Scheiben Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL weißes Mandelmus
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 g Quinoa
- 1 Beet Kresse
- Salz & Pfeffer



1. Tomaten einritzen und in Salzwasser 2 Minuten blanchieren, danach sofort abschrecken, häuten und fein würfeln.
2. Weißbrot fein würfeln, Knoblauch abziehen, mit Tomaten, Weißbrot, 1 EL Mandelmus, Olivenöl, Pfeffer und Salz in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. 30 Minuten kaltstellen.
3. Gemüsebrühe mit Quinoa aufkochen, zugedeckt 15 Minuten köcheln. Mandelmus, Salz und Pfeffer vermengen und zu 8 Kugeln formen.
4. Suppe in Gläser oder Schälchen füllen, mit den Bällchen, Kresse und etwas Pfeffer bestreut servieren.



Schwäbische Maultaschensuppe /vegan

FÜR DEN TEIG

200 g Hartweizengrieß

120 g Weizenmehl

160 ml Wasser

2 EL Olivenöl

FÜR DIE FÜLLUNG

1 Zwiebel

1 Karotte

100 g Spinat

100 g Champignons

1/2 Bund Petersilie

100 g Tofu

2 Scheiben Brot

vegane Margarine zum Braten

Muskatnuss

Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer

1. Aus Grieß, Mehl, Wasser und Öl einen Teig kneten, diesen in Frischhaltefolie einschlagen und über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
2. Für die Füllung die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Karotte waschen, Spinat waschen, Champignons putzen, Petersilie sehr fein hacken, Tofu und Brotscheiben ebenfalls sehr klein schneiden.
3. Alle Zutaten in einer Pfanne in etwas Margarine andünsten und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Den Nudelteig sehr dünn ausrollen und längliche Rechtecke ausschneiden.
5. Etwa 1 – 2 EL Gemüsefüllung in die Mitte der linken Seite setzen, den Teig an den Seiten mit Wasser anfeuchten, die rechte Seite über die linke klappen und den Rand mit einer Gabel gut andrücken.
6. Die fertigen Maultaschen sofort in reichlich Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.



Tomaten Möhren Suppe



2 Knoblauchzehen
400 g Tomaten
4 EL Olivenöl
400 g Möhren
400 ml Gemüsebrühe
2 – 3 EL Tomatenmark
2 Scheiben Toastbrot
2 TL Sonnenblumenkerne
6 Stiel(e) Basilikum
Rosenpaprika
Zwiebel
Salz & Pfeffer
(Arbeitszeit: 30 Minuten)

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
2 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten.
2. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Brühe, Möhren und Tomatenmark zu den Tomaten geben und ca. 15 Minuten köcheln.
3. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen. Basilikum waschen, trocken tupfen und von den Stielen zupfen.
4. Basilikum in feine Streifen schneiden und in die Suppe geben. Mit einem Pürierstab pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
5. Suppe in Schüsseln anrichten. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Basilikum garnieren.



Kartoffel Sellerie Creme Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

1,5 Kilo mehlig kochende Kartoffeln
1 Kilo Knollensellerie
2 mittelgroße Möhren
1 Stange Lauch
1 Bund Petersilie
1 Becher Schmand
1 Becher Sahnekäse/Schmelzkäse
gekörnte Gemüsebrühe
Muskatnuss
Salz & Pfeffer



1. Kartoffeln, Sellerie und Möhren klein schneiden und mit der ganzen Lauchstange weich kochen.
2. Dann die Lauchstange heraus nehmen, den Schmand und Schmelzkäse dazu geben und alles mit einem Stabmixer zu einer cremigen Suppe mixen.
3. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Gemüsebrühe abschmecken.
4. Wahlweise kann man die Suppe mit gerösteten Mandeln, gehackter Petersilie, Würstchen oder klein geschnittenen Räucherlachs servieren.



Linsensuppe mit Kürbis

300 g rote Linsen
200 g Kürbis
1 Kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 L Wasser
1 EL Maggi (Brühwürfel)
1 Prise Kümmel



1. Erst die Zwiebeln, dann den Knoblauch mit 2 EL Öl in einem Topf auf kleiner Flamme anbraten, solange bis es goldbraun ist.
2. Danach die Linsen und den Kürbis sowie Wasser dazugeben.
3. Im Anschluss das Maggi und den Kümmel dazugeben.
4. Wenn alles gar ist, pürieren. Das Gericht ist servierfertig.

Mangoldsuppe

2 Kg Mangold
500 g Linsen
1 Kg Kartoffeln
1 Kg Karotten
1 Kg Zwiebeln
4 Stück Zitronen zum Garnieren
Olivenöl
Salz und Gewürze nach Geschmack



1. Linsen waschen und 10 Minuten kochen lassen.
2. Dann Kartoffeln und Karotten dazugeben und 20 Minuten weiter kochen.
3. In der Zwischenzeit die Zwiebeln anbraten, dann das 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.

Hühnersuppe

2 Kg Hähnchen
500 g Reis
1 Bund Petersilie
1 EL Salz
Pfeffer



1. Das Hähnchen mit den Gewürzen und ein Stück Zwiebel kochen bis das Hähnchen gar wird.
2. In einem anderen Topf wird der Reis gekocht.
3. Das gekochte Hähnchen zerkleinern. Den Reis zum zerkleinerten Hähnchen dazu geben.
4. Bei Bedarf noch gekochtes Wasser dazu geben und mit Petersilie abschmecken und noch ca. 5 Minuten weiter kochen.

Guten Appetit!



Yoğurt Çorbası Joghurtsuppe

- 1 Tasse Reis
- 1 Glas Kichererbsen (gekocht)
- 1/2 KG Joghurt
- 1 Ei
- 2 Gläser Fleischbrühe
- Olivenöl
- 1 EL Pfefferminzgewürz
- Salz



1. Als Erstes kochen Sie den Reis.
2. Gießen Sie das Wasser und die Fleischbrühe darüber und geben Sie die Kichererbsen dazu und lassen Sie es kochen.
3. Geben Sie den Joghurt und das Ei einem anderen Kochtopf.
4. Geben Sie 2 – 3 EL Olivenöl dazu und erhitzen Sie es, indem Sie es rühren.
5. Geben Sie diese Mischung in den Kochtopf mit Reis und Kichererbsen und lassen Sie es weiter kochen.
6. Streuen Sie das Salz darüber und geben Sie das Pfefferminzgewürz dazu.
7. Die Joghurtsuppe ist fertig zum Servieren.



Linsensuppe

250 g rote Linsen
1 Kartoffel
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Butter
Minze, Chiliflocken
Salz & Pfeffer



1. Kartoffel, Karotte, Zwiebel und Knoblauchzehe klein hacken. Fein geschnippelt hat man später weniger Arbeit. Wer zu faul ist, kann das Gemüse auch grob schneiden.
2. Dann Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Nun schütten wir das gehackte Gemüse und die roten Linsen in das Wasser und lassen das etwa 30 Minuten kochen. Jetzt schon mit Salz und Pfeffer würzen, aber nicht zu viel!
3. Hat man das Gemüse klein gehackt, dürfte sich nun nach einer halben Stunde alles aufgelöst haben. Wenn nicht, dann schnell einen Stabmixer zur Hand nehmen! Denn jetzt wird alles noch mal kräftig püriert, damit die Suppe eine feine Konsistenz bekommt.
4. Nebenher bereiten wir in einer Pfanne noch die Gewürzmischung zu: Butter in die Pfanne und schmelzen lassen. Dann die Minze und den Chili hineingeben und anrösten und beim Servieren über die Suppe gießen.

Zitronen-Reis-Suppe mit Hackbällchen

FÜR DIE JUVARLÁKIA (FLEISCHKLÖSSCHEN)

- 500 Gramm Rinderhackfleisch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel gerieben oder fein gehackt
- 1 Karotte fein gewürfelt
- ¼ Tasse Olivenöl
- ¼ Tasse Langkorn- oder Risotto-Reis
- 2 Esslöffel Dill fein gehackt
- 2 Esslöffel Petersilie fein gehackt
- Salz & Frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE SUPPE

- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Karotte klein gehackt
- 1 kleine Selleriewurzel klein gewürfelt
- 1 Kartoffel klein gewürfelt
- 1 Porree klein gewürfelt
- 1½ Liter heißes Wasser
- 2 Eier
- 2 Zitronen
- ein wenig gehackter Dill
- Frisch gemahlener Pfeffer



Γουβαρελάκια αυγολέμονο (Juvarlákiaavgolémono)

1. Reis vorbereiten, indem Sie ihn in eine Schüssel geben und mit reichlich Wasser bedecken. Lassen Sie ihn einweichen, bis der Rest der Zutaten zubereitet ist.
2. Hackfleisch, Ei, vorbereiteten Reis, Zwiebel, Karotte, Olivenöl, Kräuter, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut kneten, bis sich das Hackfleisch verfärbt und weiß wird. Walnussgroße Kugeln formen und auf ein Tablett bzw. flachen Teller ablegen.
3. Reinigen und schneiden Sie alles Gemüse in kleine Stücke. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse 2 – 3 Minuten anbraten. Fügen Sie das Wasser hinzu und lassen Sie es kochen. Dann alle Juvarlákia hineinlegen, salzen und abdecken. Hitze reduzieren und 25 – 30 Minuten köcheln lassen. Am Ende des Kochens mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hitze auf kleinste Stufe reduzieren und ziehen lassen.

FÜR DIE EI-ZITRONEN-SOSSE

1. In eine Schüssel den gepressten Zitronensaft geben.
2. Eiweiß von Eigelb trennen. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß leicht aufschlagen. Das Eigelb hinzufügen und weiter schlagen.
3. Den Zitronensaft mit der heißen Brühe (1 ½ Tassen aus dem Topf mit den Juvarlákia) verdünnen und anschließend mit den geschlagenen Eiern mischen.
4. Die Mischung (Ei-Zitrone) nun mit den Juvarlákia übergießen und richtig gut umrühren.
5. Zum Servieren etwas feingehackten Dill dazugeben. Fertig!

Mango-Karotten-Suppe

300 g Karotten
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
375 ml Gemüsebrühe
125 ml Kokosmilch
15 g Ingwer
0,5 Mango
0,5 Stück Chili
3 Lauchzwiebeln
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Schnittlauch
und Basilikum für den letzten Schliff

Indien



1. Karotten und Zwiebeln schälen und würfeln. Auch Mango schälen und ebenfalls würfeln. Chili und Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Alles zusammen in einem hohen Topf in etwas Olivenöl anbraten. Die Gemüsebrühe zugeben und etwa 10 Minuten kochen.
4. Einige Karotten und Mango Würfel herausholen – die kommen nachher als Stücke wieder in die Suppe.
5. Kokosmilch (bei Raumtemperatur ist sie meist in cremiger Form) dazugeben und dann mit einem Pürierstab alles zu einer Masse verarbeiten.
6. Karotten und Mango Würfel zurück in die Karottensuppe geben und nochmals zusammen erhitzen. Mit Limettensaft und Salz abschmecken. Zum Servieren mit Schnittlauch und Basilikum bestreuen.

GANZ HÖRGERÄTE
GEHÖRSCHUTZ
OHR

Jamaikanische Kürbissuppe

800 g Kürbisfleisch
2 große Äpfel
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 Chilischoten (rot)
1 EL Rapsöl
Etwas Orangensaft
1 EL Zitronensaft
1,5 EL Agavendicksaft
½ TL Ingwerpulver
2 Lorbeerblätter
400 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
Salz

1. Möhre, Chili, Knoblauch und Zwiebeln in Rapsöl andünsten.
2. Dann Kürbis und Apfel hinzufügen, kurz mit anbraten.
3. Brühe, Ingwer und Lorbeerblätter hinzufügen. 20 Min. köcheln lassen.
4. Das Lorbeerblatt rausnehmen, Kokosmilch hinzufügen und Suppe pürieren und mit Salz, Agavendicksaft, Zitrone, Orangensaft abschmecken.



Rote Linsen-Kokos-Suppe



1 Zwiebel
15 g Ingwer
100 g rote Linsen
2 EL Olivenöl
1 Dose Kokosmilch (400 g Füllmenge)
1 Dose stückige Tomaten
(425 g Füllmenge)
0,5 TL gekörnte Gemüsebrühe
Chiliflocken
4 Stiele Minze
150 g Sahnejoghurt
2 TL Zitronensaft
Salz & Pfeffer

1. 150 ml Wasser im Wasserkocher aufkochen.
2. 1 Zwiebel fein würfeln, 15 g frischen Ingwer in 3 Scheiben schneiden, beides mit 100 g roten Linsen in 2 EL heißem Olivenöl andünsten.
3. Mit Salz und Pfeffer, ½ TL gekörnter Gemüsebrühe und Chiliflocken würzen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.
4. Die Blättchen von 4 Stielen Minze abzupfen, hacken, mit 150 g Sahnejoghurt, etwas Salz und Pfeffer verrühren, Ingwer aus der Suppe entfernen, Suppe evtl. mit Salz, Pfeffer und 1 – 2 TL Zitronensaft abschmecken.
5. Mit dem Joghurt und Minzblättern garniert servieren.



Kalte Gurken-Blumenkohl-Suppe mit Ingwer

FÜR 4 PERSONEN

60 g frischen Ingwer (ca. 8 cm)

350 g Blumenkohl

650 g Salatgurken oder Minigurken geschält und entkernt

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

500 g Joghurt (Fettanteil 10%)

2 EL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

70 g gehackte Mandeln

2 TL getrocknete Minze

Salz & Pfeffer

1. Blumenkohl in Röschen teilen und in 800 ml kochendem Wasser mit 2 TL Salz 2 – 3 Minuten bissfest kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Gurken, geriebener Ingwer, Knoblauch, Joghurt, Zitronensaft, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer im Mixer glatt pürieren. Mindestens 1 Stunde kalt stellen.
3. Mandeln in Öl 2 – 3 Minuten auf mittlerer Hitze leicht anbräunen. In einer Schüssel mit getrockneter Minze und 1 Prise Salz vermischen.
4. Nachdem alles gut gekühlt ist, Blumenkohl in Joghurtsuppe geben.
5. Jeden Teller mit einem Viertel der Mandelmischung bestreuen.

Geschichte

Dieses Rezept ist vom berühmten israelisch-britischen Koch Yotam Ottolenghi. Da wir im Büro alle gerne kochen und essen (!) haben wir schon viel von Herrn Ottolenghi ausprobiert und sind große Fans geworden. Diese Sommer-Suppe ist so einfach zuzubereiten und doch besonders im Geschmack, dass wir dieses Rezept niemandem vorenthalten wollten!

Viel Spaß beim Nachkochen und wir hoffen, die Suppe schmeckt Ihnen und Euch genauso gut wie uns!

Guten Appetit!

Israelisch-Britisch



Schmorgurkensuppe mit Pilzen

FÜR 4 – 6 PERSONEN

750 g Schmorgurken oder Landgurken

1 – 2 Zwiebeln

1 Zehe Knoblauch

3 EL Butter

100 ml Sahne

250 ml Gemüsebrühe

200 g Pilze (Pfifferlinge und/
oder kleine Champignons)

20 Kirschtomaten

Cashewkerne

Basilikum,

Salz & Pfeffer



1. Schmorgurken schälen, entkernen und würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. In 1 EL Butter anbraten, Gurken dazugeben und mit Gemüsebrühe, Sahne aufgießen. 10 Min. kochen lassen, anschließend pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pilze putzen und in 2 EL Butter scharf anbraten. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zu den Pilzen geben und kurz mit heiß werden lassen. In die Suppe unterrühren.
4. Basilikum waschen, trocknen, klein schneiden. Cashewkerne und Basilikum nach Belieben über die Suppe streuen.

Geschichte

Dieses Rezept ist selbst ausgedacht von einer unserer Besucherinnen.

Guten Appetit!



Kaltschale mit Beeren oder Kirschen

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

2 Liter Wasser

90 g Perl-Sago

1 kg Beeren (Johannisbeeren,
Himbeeren, Blaubeeren) oder
Kirschen, evtl. auch Tiefkühlware

120 g Zucker

2 Tüten Vanillezucker

1 Vanilleschote (aufgeschlitzt)

(Arbeitszeit: ca. 30 Min.)

Geschichte

„Kaltschale, ein recht deutsches Gericht, das in heißer Jahreszeit in vielen Gegenden die Suppe ersetzt, wird auf mannichfache Weise, doch am öftersten aus gutem Bier, geriebenem Brot, Zucker, Citronenschalen und kleinen Rosinen bereitet. Hier und da pflegt man dieß Gemisch auch als kühlendes Getränk außer der Mahlzeit, doch nur in den Nachmittagsstunden, zu genießen, und vorzüglich berühmt ist in dieser Hinsicht die kalte Schale, welche die glänzenden Vergnügungsorter in der Umgegend Berlins den Spaziergängern bieten.“

– Damen Conversations Lexikon
1836



1. Das Wasser mit Zucker, Vanillezucker, Vanilleschote, den Beeren und Perl-Sago in einen Kochtopf geben und aufkochen lassen.
2. Wenn die Flüssigkeit anfängt zu kochen, die Temperatur auf die niedrigste Stufe schalten und ca. 20 Minuten unter ständigem Rühren (Wichtig, sonst brennt es an!), leicht köcheln lassen.
3. Der Perl-Sago quillt nach und nach auf und die Suppe wird langsam sämig.



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 erhitzen 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
ACT e.V.	Sonnenallee 147, 12059 Berlin	030 91534775	4
ADV gGmbH	Innstraße 19, 12043 Berlin	030 22506820	5
Pêle-Mêle / Café – Kultur – CoWorking	Innstraße 26, 12043 Berlin	030 36467523	6,7
Deutsch-Arabisches Zentrum für Bildung und Integration (DAZ)	Uthmannstraße 23, 12043 Berlin	030 56826648	8
Die Superarmen Berlin- Neukölln e.V. / Arme für Arme	Postfach 440602, 12006 Berlin	0157 88328283	9
Stadtteilmütter in Neukölln / Diakoniewerk Simeon	Karl-Marx-Straße 83, 12040 Berlin	030 902394185	10,11
DITIB - Yeni Camii / Türkisch - Islamische Gemeinde zu Neukölln e.V.	Richardstraße 112, 12043 Berlin	030 68084566	12,13
Eduard-Mörike-Grundschule	Stuttgarter Strasse 35, 12059 Berlin	030 680856890	
EmPATI gGmbH	Donaustr. 78, 12043 Berlin	030 232559081	14
„Ganz Ohr“ Hörgeräte & Gehörschutz	Donaustraße 52, 12043 Berlin	030 6872030	15
Kiez trifft Kiez / aussichtsreich e.V.	Friedrich-Junge-Str. 28, 10245 Berlin	030 55570463	16
Mädchenzentrum Szenenwechsel	Donaustraße 42, 12043 Berlin	030 68086841	17
Quartiersmanagement Ganghoferstraße	Donaustraße 78, 12043 Berlin	030 680856850	18
Restlos Glücklich e.V.	Grunewaldstraße 9, 10823 Berlin	0157 35151748	
Street Players	Sonnenallee 158, 12059 Berlin	030 28476759	17
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH / Beschäftigungstagesstätte	Donaustraße 83, 12043 Berlin	030 68408890	19
Yekmal e.V. / Ambulante Hilfen zur Erziehung	Richardstraße 102, 12043 Berlin	030 63318940	20
Young Arts	Donaustraße 42, 12043 Berlin	030 68900780	
Zentrum für Religion, Menschen und Gesellschaft e.V.	Finowstraße 27, 12045 Berlin	030 68088490	21,22



„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: viam.eu

Eine Veranstaltung des KoMed e.V., gefördert durch:

