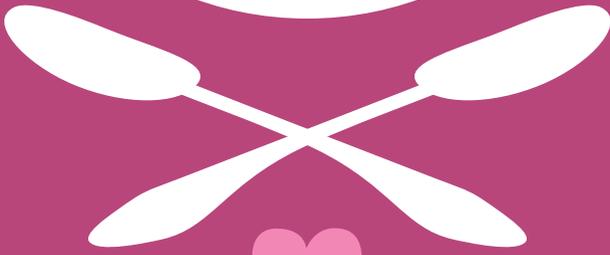




Supa مهرجان ال شوربة
festivalos Soup
Suppen Festival
Fest Çorba
Şenliği

Unser
Welts
Suppen
Fest 2024



Rixdorfer Suppenfest



Rezepte
&
Geschichten

Unser
Welts
Suppen



AllerWeltsSuppenfest Nr. 13

2024 findet zum 13. Mal das „Aller Welts Suppenfest“ in Rixdorf statt und hat sich zu einer lieb gewordenen Tradition im **Spätsommer** entwickelt.

Im Kiez Rixdorf gibt es einen großen Küchen-Reichtum, von der Imbissbude bis zur Sterneküche. Immerhin leben hier Menschen aus 160 verschiedenen Nationen, was sich auch im kulinarischen Angebot bemerkbar macht.

Im Mittelpunkt dieses Festes steht das wohl älteste Gericht der Menschheit, ein Gericht, das nahezu in jeder Kultur vorkommt:

die Suppe

Doch es geht heute nicht nur um das Essen, denn Essen sollte mehr sein als nur Nahrung zu sich zu nehmen. Essen macht Spaß, fördert die Kommunikation, bringt Genuss und bringt Menschen zusammen.

Wir danken allen Suppenköch*innen, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe aus ihrer Heimat oder anderen Ländern dieser Welt präsentieren.

Damit ihr eure Lieblingssuppe nachkochen könnt, haben wir dieses kleine Kochbuch zusammen gestellt.

Wir wünschen allen einen fröhlichen und gemütlichen Nachmittag und einen guten Appetit.

**Ein angenehmes Zusammensein wünschen euch
Marion, Andrea, Dietrich und das Komed e. V. Team!**

Dal

Dal, ein fester Bestandteil der indischen Küche, hat eine lange und reiche Geschichte, die bis in die Antike zurückreicht. Ursprünglich aus den Regionen des indischen Subkontinents stammend, wird Dal aus verschiedenen Hülsenfrüchten wie Linsen, Bohnen und Erbsen zubereitet. Dal war in den alten Königreichen Indiens ein Grundnahrungsmittel und wurde oft bei Festen und als Opfergabe in Tempeln verwendet.

Das Gericht hat sich über die Jahrhunderte hinweg weiterentwickelt und variiert in seinen Zubereitungsarten und Gewürzmischungen je nach Region. Heute ist Dal weltweit bekannt und beliebt, nicht nur wegen seines köstlichen Geschmacks, sondern auch wegen seiner gesundheitlichen Vorteile.



Linsen-Dal mit Kartoffeln



FÜR 4 PORTIONEN

200 g rote Linsen

2 mittelgroße Kartoffeln

- geschält und gewürfelt

1 große Zwiebel, fein gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

- fein gerieben

2 Tomaten, gewürfelt

1 TL Kurkuma

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Korianderpulver

1 TL Garam Masala

1 TL Senfkörner

1 TL Chili-Pulver

- nach Geschmack

400 ml Kokosmilch

500 ml Gemüsebrühe

2 EL Ghee oder Pflanzenöl

Salz nach Geschmack

Frischer Koriander zum

Garnieren

Serviervorschlag:

Servieren Sie das Linsen-Dal heiß mit frischem Naan Brot und einem Klecks Mango Chutney. Garnieren Sie das Dal mit frischem Koriander für zusätzliche Frische. Guten Appetit!

1. Die Linsen in einem Sieb gut abspülen, bis das Wasser klar ist.
2. Die Kartoffelwürfel in einen Topf mit kochendem Wasser geben und etwa 5–7 Minuten vorgaren, bis sie fast gar sind. Abgießen und beiseitestellen.
3. Ghee oder Öl in einem großen Topf erhitzen und die Senfkörner darin anbraten, bis sie zu springen beginnen.
4. Die Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.
5. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und für weitere 2 Minuten anbraten.
6. Die Tomatenwürfel dazugeben und unter Rühren kochen, bis sie weich sind.
7. Kurkuma, Kreuzkümmel, Korianderpulver, Garam Masala und Chili-Pulver hinzufügen und kurz mitrösten.
8. Die Linsen und Kartoffelwürfel in den Topf geben, gut umrühren und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe auffüllen.
9. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Bei Bedarf etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen.

Mit Salz abschmecken und mit frischem Koriander garnieren.



Salmorejo

500g frische Tomaten
2 Brötchen aus Weißmehl
- (muss nicht frisch sein, es können auch ältere Brötchen sein, die schon hart sind)
70 ml Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 kleine Knoblauchzehe
Prise Salz



1. Tomaten für ein paar Minuten in heißem bis kochendem Wasser einweichen. Anschließend die Tomaten schälen.
2. Brötchen in Wasser einweichen. Sobald sie durchtränkt sind, restliches Wasser entfernen.
3. Geschälte Tomaten, Brötchen, und Olivenöl in einem Mixer cremig pürieren.
4. Salz, Apfelessig und Knoblauch je nach Geschmack hinzugeben und pürieren.
5. Optional: Das Gericht beim Servieren mit kleingeschnittenen gekochten Eiern oder Schinken garnieren.

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
½TL Pfeffer, schwarzer, frisch
gemahlen
½TL Knoblauchpulver
1 gehäufte 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.



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.



Die „mobile“ Kiezsuppe am Dienstag

Die „mobile“ Kiezsuppe findet an jedem 2. Dienstag im Monat von 14:00 bis 16:00 Uhr auf dem Freundschaftsplatz statt.

Das Angebot bietet Menschen aus der Nachbarschaft Raum für Begegnung und Austausch und wird organisiert von der mobilen Stadtteilarbeit Rixdorf.

Wer Lust hat unsere mobile Kiezsuppe ehrenamtlich zu unterstützen und beim kochen und vorbereiten zu helfen kann sich gern bei uns melden:
stadtteil-mobil@nbh-[neukolln.de](mailto:stadtteil-mobil@nbh-neukolln.de)



Kiezsuppe am Dienstag

Ab 12:30 Uhr kochen
im Haus der Vielfalt (Helfer*innen sind willkommen).

14:00 – 16:00 Uhr gemeinsames Essen,
Gespräche & Austausch über das Leben im Kiez
auf dem Freundschaftsplatz.



NETZWERK
der WÄRME



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



BERLIN
Senatsverwaltung
für Gesundheit, Energie
und Sozialleistungen



Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.

Bolivianische Erdnusssuppe



60 ml Sonnenblumenöl
1 große Zwiebel
1 große Karotte
1 Paprikaschote (rot)
2 Knoblauchzehen
250 g Kartoffeln
1 Dose passierte Tomaten
200 g Erdnüsse
gehackte Chilischoten
1 L Gemüsebrühe
200 ml Kokosmilch

GARNITUR

1 Bund Koriander
100 g Erdnüsse geröstet

1. Zwiebeln im Öl glasig dünsten, Knoblauch, Karotten, Paprika und Kartoffeln dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten, weitere 10 min köcheln lassen.
2. Passierte Tomaten etwas Gemüsebrühe, das Erdnussmus und die Kokosmilch dazugeben, kurz aufkochen lassen und das ganze pürieren.
3. Restliche Gemüsebrühe hinzufügen.
4. Mit Chilischoten würzen, und weitere 15min köcheln lassen, abschmecken und nach Bedarf salzen und pfeffern, gut umrühren und fertig.
5. Koriander und Erdnüssen beim Servieren hinzufügen.



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 beigegeben.
4. Tomatenmark, Tomatensaft, Paprikaschoten mit Kernen gewürfelt beigegeben.
5. Oregano und frisches Basilikum (kleingeschnitten) reinrühren.
6. Abschmecken! Rotwein (der Alkohol verfliegt während des Garvorgangs) für das Aroma beigegeben.
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.

Quinoa Suppe

FÜR 6 PORTIONEN

50 g Quinoa
1 mittelgroße Zwiebel
3 mittelgroße Kartoffeln
1 Paprika
1 Karotte
6 Champignons
150 g Erbsen
1 Zehe Knoblauch
6 Eier
1 Schuss Milch
200 g Hartkäse
Kurkuma, Kumin
1 Chilischote
2,5 l Wasser
1 Spritzer Essig
frische Kräuter
Salz, Pfeffer, Öl

Zeit ca. 35 Minuten



1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken, ebenso die Chilischote. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, Quinoa in einem feinen Sieb unter heißem Wasser abspülen.
2. Zwiebeln, Chilischote und Knoblauch in etwas neutralem Öl anbraten, Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mitbraten.
3. Wenn die Kartoffeln schon leicht gebräunt sind, die geschnittene Paprika, Karotte und Champignons dazugeben und mitbraten.
4. Quinoa dazugeben und mit ca. 2 l Wasser aufgießen (zunächst weniger Wasser nehmen und später nachgießen), salzen und würzen. Aufkochen und 15–20 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
5. In der Zwischenzeit in einem anderen Topf Wasser mit Essig für die pochierten Eier aufsetzen. Wenn das Wasser kocht, herunter schalten (es sollte nur siedend). Die Eier einzeln in eine Schöpfkelle schlagen und vorsichtig in das Wasser gleiten lassen.
6. Nach 3–4 Minuten die Eier herausnehmen, abschrecken, vorsichtig zum Abtropfen auf Küchenpapier beiseitelegen.
7. Hartkäse in Würfel schneiden und 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zusammen mit den Erbsen in die Suppe geben. Suppe vom Herd nehmen und einen Schuss Milch unterrühren. In Suppentellern anrichten und jeden Teller mit einem pochierten Ei und frischen Kräutern garnieren.



Afrikanische Erdnuss-Lauch-Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

50 g Knoblauchzehen

1 Zwiebel

2 Möhren

3 El Öl

75 ml weißer Traubensaft

1 Stange Lauch

1 El Honig

1 El Zucker

2 TL Currypulver

750 ml Gemüsebrühe

175 g Erdnüsse ungesalzen

150 ml Sahne

250 ml Kokosmilch

oder Kokosmark

2 El Erdnussbutter

Chiliöl

Salz, Pfeffer

Zeit ca. 40 Minuten



1. Zuerst den Knoblauch, die Zwiebeln und die Möhren schälen. Den Knoblauch fein hacken und die Zwiebeln und Möhren in dünne Scheiben schneiden.
2. Alles zusammen in Öl anschwitzen und den Traubensaft dazugeben.
3. Den klein geschnittenen Lauch sowie Honig, Zucker und Currypulver dazugeben und kurz aufkochen lassen.
4. Dann die Brühe hinzugeben und alles ca. 6 Minuten leicht köcheln lassen.
5. Die Erdnüsse zwischenzeitig in einer Pfanne anrösten und zusammen mit der Sahne, Kokosmilch oder Kokosmark und Erdnussbutter unter die Suppe rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Abschließend die einzelnen Portionen mit Chiliöl beträufeln.

tipp Schmeckt auch als Soße zu Reis.



Tomaten auf den Augen?

Vielen Menschen fällt es schwer Rezepte zu lesen, sie zu verstehen, und entsprechend umzusetzen.

Das liegt nicht daran, dass kein Interesse am Kochen besteht. Oft liegt es daran, dass sie nicht richtig lesen und schreiben können. In Deutschland sind das laut der Leo Studie mehr als 6,2 Millionen Menschen, also eine große Gruppe, die oft unsichtbar bleibt.

Wir möchten Sie mit unserer Buchstabensuppe auf den Geschmack bringen. Das Thema Alphabetisierung und Grundbildung ist nicht nur vielseitig, sondern gesellschaftlich relevant.

Wir laden Sie herzlich ein mit uns ins Gespräch zu kommen und dabei eine leckere Suppe zu schlürfen.

Ihr Team von Lesen und Schreiben e.V.

LESEN+ Schreiben

In Rezepten findet man oft schwierige Verben wie: **brutzeln**, **raspeln**, **pürieren**, **schälen**, **abgießen** ...

Viele Lebensmittelnamen sind ziemlich schwer zu schreiben wie: **Aubergine** oder **Broccoli** ...

Oder die vielen Abkürzungen wie zum Beispiel:
Msp. = Messerspitze,
TK = Tiefkühlkost,
TL = gestrichener Teelöffel,
Min. = Minute (n),
Pck. = Päckchen/Packung.
Die Liste ist lang.

Das sind nur ein paar Aspekte, warum es so schwierig sein kann Rezepte zu lesen und zu verstehen.

Viel Vorwissen ist gefragt wie zum Beispiel die Kenntnis über Maßeinheiten und die Umrechnung.

Auch das kann für viele Menschen herausfordernd sein.

Buchstabensuppe

Rezept in einfacher Sprache

FÜR 4 PERSONEN

1 Suppengrün
ein halber Bund glatter Petersilie
100 g Buchstabennudeln
150 g Erbsen (tiefgekühlt)
1,5 l Gemüsebrühe
2 El Öl zum Anbraten
Gewürze:
Salz, Pfeffer, Zucker
Muskat (frisch gerieben)

1. Karotten und Sellerie schälen. Den Lauch gründlich waschen. Alles in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und klein hacken.
2. Viel Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das Wasser salzen. Nudeln hinzufügen. 7 Minuten garen. Die Nudeln abgießen. Die Nudeln zur Seite stellen.
3. Öl in einem Topf erhitzen. Das Gemüse darin anschwitzen. Die Gemüsebrühe hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Muskat würzen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen. Die Erbsen hinzugeben. Weitere 2 Minuten garen.
4. Die Nudeln in die Suppe geben.
5. Die Suppe in Tellern servieren und mit Petersilie bestreuen.

Guten Appetit!



Caldinho de Feijão

2 Tassen gekochte schwarze Bohnen (mit Brühe)
1½ Tassen hausgemachte Gemüsebrühe (oder Wasser)
½ rote Paprika
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Olivenöl
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- nach Geschmack
Gehackte Petersilie
- zum Servieren
Limettensaft zum Servieren
- nach Geschmack

Zeit gesamt: 45 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach

tipp

Caldinho de Feijão ist eine brasilianische Suppe aus schwarzen Bohnen, die cremig püriert und mit Gewürzen verfeinert wird. Sie wird oft als Vorspeise oder kleiner Snack serviert, meist garniert mit Petersilie und einem Spritzer Limettensaft. Das Gericht ist vegan, aber bei nicht-veganen Alternativen können Speck oder Cabanossi-Wurstchen als Topping hinzugefügt werden.

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprika waschen, trocknen, halbieren, die Samen entfernen und eine Hälfte in kleine Würfel schneiden. Die andere Hälfte für eine andere Zubereitung aufbewahren.
2. Einen mittelgroßen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Wenn der Topf heiß ist, das Olivenöl hinzufügen, die Zwiebel hinein geben und mit einer Prise Salz würzen. Die Zwiebel dünsten, bis sie weich wird, die gewürfelte Paprika hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten. Zum Schluss den Knoblauch hinzufügen und für 1 Minute rühren, um den Geschmack freizusetzen.
3. Die gekochten Bohnen hinzugeben, die Gemüsebrühe (oder Wasser) hineingießen und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und aufkochen lassen.
4. Die Hitze ausschalten und die Mischung mit einem Stabmixer direkt im Topf pürieren, bis sie glatt ist (alternativ kann ein Standmixer verwendet werden; in diesem Fall den Deckel mit einem Küchentuch festhalten, um zu verhindern, dass der heiße Dampf den Deckel abhebt).

Sofort mit gehackter Petersilie und Limettensaft servieren.



Champignoncremesuppe (vegan)

FÜR 4 PERSONEN

500 g braune Champignons

10 g Steinpilze

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 El Pflanzenfett

2 Tl Zitronensaft

½ l Gemüsebrühe

150 g pflanzlicher Sahneersatz

(z.B. Kokosmilch)

½ Bund Petersilie

Muskat

Salz, Pfeffer

1. Zuerst werden die Schalotten und der Knoblauch geschält, fein gehackt und in Fett angebraten.
2. Anschließend die Champignons putzen. Von den Champignons 400 g grob hacken und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Die getrockneten Steinpilze in 200 ml Wasser 10 Minuten einweichen lassen.
4. Die gehackten Champignons den Zwiebeln hinzufügen und mitdünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. Mit einem Stabmixer werden die Champignons püriert und zusammen mit den eingeweichten Steinpilzen der Gemüsebrühe beigefügt. Pilze und Gemüsebrühe einmal aufkochen lassen.
6. Anschließend wird der Sahneersatz untergerührt und die Suppe wird mit Salz, Pfeffer und Muskat gewürzt.
7. Die beiseitegelegten Pilze in Scheiben schneiden und der Suppe hinzufügen. Zum Schluss wird die Petersilie fein gehackt und untergemischt.

Guten Appetit!

Afrikanischer Gemüseintopf

3 rote Zwiebeln

1 Stauden Sellerie

1 kg Möhren

2 Tl Rapsöl

3 Knoblauchzehen

2 große rote Paprika

50 g grüne Bratpaprika

2,5 kg Süßkartoffeln

2,5 kg Hokkaido-Kürbis

2 Dosen gesalzene Erdnüsse

1 Glas Erdnussbutter

2 grüne Chilischoten

4 Tl Paprika

4 Tl Koriander

4 Tl Garam Masala

3–4 l Gemüsebrühe

1–2 Bund Koriander



1. Zwiebeln schälen und grob zerkleinern. Sellerie waschen, Karotten schälen und beides in Stücke schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse darin ca. 5 Minuten garen.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Süßkartoffeln schälen und in 3 cm große Würfel schneiden. Kürbis schälen, entkernen und in kleine Spalten schneiden. Alles in den Topf geben und ca. 5 Minuten unter Rühren garen.
3. Chilischoten waschen, entkernen und fein hacken. Erdnüsse und Chili mit den Gewürzen unter das Gemüse rühren und ca. 1 Minute garen. Brühe angießen, zum Kochen bringen und ca. 12–15 Minuten abgedeckt garen.
4. Ca. 6 El Flüssigkeit aus dem Topf nehmen und die Erdnussbutter damit glatt rühren. Erdnussbutterflüssigkeit in den Topf geben und ca. 1 Minute garen. Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
5. Den afrikanischen Gemüseintopf mit Koriander bestreut servieren.



Molokhia

Auch Mulukhi(y)yah, Mloukhiya, Muluchiya und weitere Schreibweisen **ملوخية**

- ist ein populäres Gericht aus der arabischen Küche. Es besteht aus den grünen, spinatähnlichen Blättern einer stark aromatischen Malvenpflanze.

Das Gericht wird in verschiedenen Varianten in Asien (vorrangig im Nahen Osten), in Nord-, West- und Ostafrika gekocht. Die Molokhia schmeckt leicht bitter und hat nach dem Kochen eine leicht schleimige Konsistenz.

In Ägypten gilt sie als Nationalgericht.



Molokhia



MOLOKHIA ZUBEREITEN

1. In einem großen Topf die gehackte Molokhia zur abgeseihten Brühe geben. Die Menge der Brühe kann je nach gewünschter Konsistenz der Molokhia angepasst werden.
2. Den Topf auf mittlere Hitze stellen und die Molokhia unter Rühren zum Kochen bringen.
3. Die Knoblauch-Koriander-Mischung zubereiten: In einer kleinen Pfanne das Öl oder Schmalz erhitzen. Den zerdrückten Knoblauch und den gemahlene Koriander hinzufügen und braten, bis der Knoblauch goldbraun ist.
4. Die Mischung in die kochende Molokhia geben und gut umrühren.
5. Den letzten Schliff geben: Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Die Molokhia weitere 5–10 Minuten köcheln lassen.
6. Die Molokhia heiß mit Zitronensaft (und dem Hühnerfleisch) servieren.
7. Molokhia kann mit weißem Reis oder Brot serviert werden.

Guten Appetit!



- 1 kg Molokhia (gehackt)
- Optional: 1 ganzes Huhn
- 1 große Zwiebel (gehackt)
- 4 Knoblauchzehen (zerdrückt)
- 2 Gemüse- oder Hühnerbrühwürfel
- 2 Lorbeerblätter
- 1 El getrockneter Koriander - gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 El Öl oder Schmalz
- Zitronensaft (nach Belieben)
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: (mit Huhn) oder ohne Huhn

(Huhn und) BRÜHE VORBEREITEN

1. (Das Huhn gut waschen und in einen großen Topf geben, vollständig mit Wasser bedecken.) Den Topf auf mittlere Hitze stellen und die gehackte Zwiebel, Lorbeerblätter, Brühwürfel und Kreuzkümmel hinzufügen.
2. (Das Huhn kochen, bis es vollständig gar ist, dann aus dem Topf nehmen und beiseitestellen, um abzukühlen.) Die Brühe abseihen und beiseitestellen.

DIE MOBILE KIEZSUPPE

TERMINE

3.9.24

17.09/1.10

JEWELS 14-16 UHR, AUF DEM
FREUNDSCHAFTSPLATZ
GEGENÜBER VON PENNY

**KOMM VORBEI!
LECKERE SUPPE+
TEE UND KIEZGESPRÄCHE**

Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur	Kontaktdaten	Rezeptseite
ADV gGmbH / Team Innstraße	Innstraße 19, 12043 Berlin / 030 22506820 / Fax: 030 22506819	4 / 5
Berliner Büchertisch e.V.	Richardstraße 83, 12043 Berlin / 030 61209998 cornelia.temesvari@buechertisch.org / blanca.schmid@buechertisch.org	6
Diakoniewerk Simeon gGmbH — „Stadtteilmütter in Neukölln“	Lahnstr. 78, 12055 Berlin - Im Comeniushaus / 030 902394185 stadtteilmuetter@diakoniewerk-simeon.de / www.diakoniewerk-simeon.de	7 / 8 / 9
Haus der Vielfalt	Wilhelm-Busch-Straße 12 + Donaustraße 83, 12043 Berlin / 030 609892077 Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.: Dezentrale Stadtteilarbeit, Mobile Stadtteilarbeit Selbsthilfe- und Stadtteilzentrum Neukölln-Süd e.V.: Selbsthilfezentrum Neukölln-Nord Kontaktstelle PflegeEngagementNeukölln	10 / 11
Kasper Theater Rixdorf	Böhmische Straße 46, 12055 Berlin / 030 26378812	12
Kulturlabor Trial & Error e.V.	Braunschweiger Straße 80, 12055 Berlin / 0176 23733508 / www.trial-error.org	13
Lebenshilfe gGmbH	Hertzbergstraße 32, 12055 Berlin / 030 80962980 / Fax: 030 30 34 81 96	14
Lesen und Schreiben e.V.	Herrnhuter Weg 16, 12043 Berlin / 030 6874081 www.lesen-schreiben.com / info@lesen-schreiben.com	15 / 16
Quartiersmanagement Rixdorf	Böhmische Straße 80, 12055 Berlin / 030 68058585	17
Solidarische Nachbarschaft „SoliNaR“	Hertzbergstraße 1, 12055 Berlin / 030 56823490	18
Unionhilfswerk gGmbH / Beschäftigungstagesstätte Neukölln	Donaustraße 83, 12043 Berlin / 030 84088914	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:
Klára Nejezchlebová