



Aller
Welts
Suppen



Ganghofer
Kiezfest

2018

Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur	Anschrift	Telefon	Rezeptseite
ADV gGmbH	Innstraße 19, 12043 Berlin	030 22506820	5
aussichtsreich e.V.	Friedrich-Junge-Str. 28, 10245 Berlin	0162 3094588	6
Café – Kultur – CoWorking Pêlé-Mêle GmbH	Innstraße 26, 12043 Berlin	030 36467523	7
Deutsch-Arabisches Zentrum für Bildung und Integration (DAZ) EJF gemeinnützige AG	Uthmannstraße 23, 12043 Berlin	030 56826648	8, 9
Die Superarmen Berlin- Arme für Arme	Neukölln e.V. Postfach 440602, 12006 Berlin	0157 88328283	10
Eduard-Mörrike-Grundschule	Stuttgarter Strasse 35, 12059 Berlin	030 680856890	
Ganz Ohr OHG	Donaustraße 52, 12043 Berlin	030 6872030	11
Islamisches Kultur- und Erziehungszentrum Berlin e.V. (IKEZ)	Finowstraße 27, 12045 Berlin	030 68088490	12, 13
Kita und Familienzentrum Mosaik & Bundesprojekt Brücken bauen	Donaustr. 88, 12043 Berlin	030 56826290	14
Mädchenzentrum Szenenwechsel	Donaustraße 42, 12043 Berlin	030 68086841	15
Quartiersmanagement Ganghoferstraße	Donaustraße 78, 12043 Berlin	030 680856850	16
Stadtbewegung e. V.	Wilhelmine Gemberg Weg 10, 10179 Berlin	030 57703597	17
Türkisch – Islamische Gemeinde zu Neukölln e.V. DITIB – Yeni Cami	Richardstraße 112, 12043 Berlin	030 6124156	18
Unionhilfswerk Sozialeinrichtungen gGmbH Beschäftigungstagesstätte	Donaustraße 83, 12043 Berlin	030 68408890	19

Wie das Leben so spielt: Manches ändert sich, anderes bleibt gleich.

Seit nunmehr acht Jahren findet das AllerWeltsSuppenfest im Ganghofer Kiez statt. Immer mit vielen leckeren Suppen aus aller Welt und vielen hungrigen und probierfreudigen Gästen. Stammgäste haben noch kein Fest versäumt, andere sind zum ersten Mal zu Gast.

Geändert hat sich der Festplatz. Obwohl den Rest des Jahres auf dem Anzengruber Bolzplatz vor allem gekickt wird, sind die Ziele von Kicken und Essen eigentlich gar nicht so weit entfernt ...

Fußball und Sport im Allgemeinen dient der Gesundheit und gerade in einem Bezirk mit 160 Nationalitäten auch dem Kennenlernen und dem Austausch zwischen den verschiedenen Kulturen, dem Spaß und friedlichen Miteinander.

Selber kochen und essen hat den gleichen Effekt! Und gerade Suppen werden auf der ganzen Welt gegessen, sind manchmal exotisch und kompliziert, oft aber auch erstaunlich leicht zuzubereiten. Sie sind gesund und lecker, führen im schönsten Fall an einen Tisch zum gemeinsamen Gespräch.

Damit Sie nachkochen können, was Sie gegessen haben oder wegen der vielen Auswahl einfach nicht geschafft haben, alles zu probieren, was so lecker schien, haben wir dieses Kochbuch für Sie gemacht. Hier finden Sie alle angebotenen Suppen mit Rezepten und manchmal auch kleinen Geschichten dazu wieder. Nur die „Steinsuppe“ konnten wir Ihnen dieses Mal nicht kochen, aber vielleicht versuchen Sie es einmal selbst, sie nachzukochen!

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Suppenköchinnen 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!

Guten Appetit

Und viele fröhliche und gemütliche gemeinsame Suppenstunden wünscht Ihnen Komed e.V. und das Team vom Quartiersmanagement Ganghoferstraße.

Die Geschichte der Steinsuppe

Es war einmal vor langer Zeit, irgendwo in Europa, da herrschte eine große Hungersnot. Die Menschen horteten missgünstig alles Essbare, was sie finden konnten und versteckten es sogar vor ihren Freunden und Nachbarn. Eines Tages kam ein Hausierer mit seinem Wagen in ein Dorf, verkaufte dort einige Waren und begann das Leuten Fragen zu stellen, wodurch er den Anschein erweckte, er wolle über Nacht bleiben.

"Es gibt in der Gegend keinen Bissen zu essen, sagte man ihm. „Es wäre besser Sie würden weiterziehen.“

"Oh, ich habe alles was ich brauche“, sagte der Hausierer. „Eigentlich hatte ich mir gedacht, ich mache eine Steinsuppe und lade euch alle dazu ein.“ Er hob daraufhin einen Kessel von dem Wagen, füllte diesen mit Wasser und machte ein Feuer darunter. Dann nahm er feierlich einen schlichten Stein aus einer Samtasche und legte ihn ins Wasser.

Mittlerweile waren die meisten Dorfbewohner auf dem Platz erschienen oder schauten aus den Fenstern, weil das Gerüde über das Essen gehört hatten. Als der Hausierer an der „Suppe“ schnüffelte und in freudiger Erwartung über seine Lippen fuhr, begann der Hunger das Misstrauen der Dorfbewohner zu besiegen.

"Ah“, sagte der Hausierer recht laut zu sich selbst, „ich liebe eine schmackhafte Steinsuppe. Natürlich, eine Steinsuppe mit Kohl, das wäre sicherlich kaum zu übertreffen.“

Kurz darauf eilte ein Dorfbewohner herbei, der einen Kohl aus seinem Versteck in der Hand hielt und legte diesen in den Kessel. „Großartig“ rief der Hausierer. „Wissen Sie, einmal hatte ich sogar eine Steinsuppe mit Kohl und Pökelfleisch darin. Die war eines Königs würdig.“

Der Dorfmetzger besorgte daraufhin etwas Pökelfleisch und so ging es dann mit Kartoffeln, Möhren, Pilze, und und und weiter, bis sie tatsächlich ein köstliches Mal für alle hatten. Die Dorfbewohner boten dem Hausierer eine Menge Geld für seinen magischen Stein, doch der lehnte ab und zog am nächsten Tag weiter. Von dieser Zeit an, noch lange nachdem die Hungersnot vorbei war, dachten die Leute an die köstlichste Suppe die sie jemals gegessen hatten.

Volksgut

Portugiesische Maronensuppe (Portugal) in Gedenken an Frederico

FÜR 4 – 6 PORTIONEN

400 g Maronen (vakuumiert)

3 – 4 Zwiebeln

300 g Crème Fraîche

150 ml Milch

250 ml Wasser

250 ml Gemüsefond

Frischer Thymian

1 Prise Zimt

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

Gemüsebrühe nach Bedarf

Salz, Pfeffer, Öl

TOPPING

Chilifäden

Frischer Thymian

SUPPE

1. Zwiebeln pellen und sehr fein würfeln.
2. Die Maronen mit dem Wasser pürieren.
3. In einem Topf das Öl leicht erhitzen und die Zwiebeln andünsten.
4. Die anderen Zutaten hinzugeben (etwas Crème Fraiche und Thymianblättchen für die Deko aufbewahren) und alles 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei abschmecken. Vorsichtig mit dem Zimt, nicht übertreiben.
5. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Nelken entfernen.

TOPPING

6. Auf den Tellern noch einen Klecks Crème mit Thymian oder Chilifäden dekorieren.



Moqueca de Peixe — Brasilianische Fischeintopf (Brasilien)

1 kg Fisch ohne Gräten
(jeweils ca. 250 g Lachs, Thunfisch, Barsch, Gambas oder einen anderen festen Fisch)
3 Zehen Knoblauch
5 Tomaten (geschält und entkernt)
3 Zwiebeln
1 Tasse rote Paprikaschote
2 EL Palmöl
3 EL Olivenöl
400 ml Kokosmilch
1 Zitrone (Zitronensaft)
½ Bund Koriander
½ TL gemahlener schwarzer Pfeffer
Paprikapulver
Salz

1. Fisch ggf. auftauen und würfeln.
2. Den Koriander kleinhacken, 2 Knoblauchzehen auspressen und Zitronensaft, Salz, Pfeffer dem gewürfelten Fisch zugeben und ziehen lassen. (Tipp: ca. ½ Stunde).
3. (Der Eintopf) Zwiebeln würfeln und mit einer gepressten Knoblauchzehe in Olivenöl sowie Palmöl anbraten, bis diese glasig sind.
4. Anschließend Tomaten, Paprika hinzugeben, ein wenig ziehen lassen, dann Kokosmilch dazugeben und warten bis es aufkocht.
5. Nun den Fisch in den Topf geben und Garen lassen, zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, fertig!



Erbsen-Minz-Suppe (England)

FÜR 4 PORTIONEN
1,5 Liter Gemüsebrühe
600 g TK-Erbsen
150 g frische Minze
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
250 ml Reissahne o.ä.
1 Schalotte oder Zwiebel

1. Zwiebel/Schalotte und Knoblauch schälen, Kleinhacken und bei niedriger Temperatur in Olivenöl anschwitzen.
2. Gemüsebrühe aufkochen und Erbsen dazugeben und ca. 8 Min. köcheln.
3. Pürieren und weitere 10 Min. köcheln.
4. Zwiebeln und Knobli dazugeben.
5. Minzblätter zupfen und waschen und mit der Reissahne zur Suppe geben.
6. Alles zusammen nochmals pürieren und 10 Min. köcheln.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Miso-Suppe (Vietnam)

FÜR 2 PORTIONEN
4 Shiitake-Pilze (frisch oder getrocknet)
2 Frühlingszwiebeln
¼ Blatt Noriblätter
100 g Tofu
50 g Soja-Sprossen
100 g asiatische Nudeln (z.B. Ramen)
2 Knoblauchzehen
1 EL neutrales Öl
¼ TL Chiliflocken
600 ml Gemüsebrühe
2 TL Miso

1. Getrocknete Pilze eine halbe Stunde in Wasser einweichen, kurz aufkochen, abkühlen und in Streifen schneiden.
2. Frische Pilze nur in Streifen schneiden.
3. Frühlingszwiebeln in Ringe, Nori in Streifen und Tofu in Würfel schneiden.
4. Knoblauch hacken und in Öl anbraten.
5. Miso und Chili hinzugeben, kurz zusammen anbraten und dann mit der Gemüsebrühe aufgießen.
6. Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen und auf 2 Schüsseln verteilen.
7. Mit Misobrühe aufgießen.
8. Pilze, Frühlingszwiebeln, Sprossen, Tofu und Noristreifen als Garnitur verwenden.

Paprika-Tomaten-Suppe mit Cashew-Basilikum-Creme (Italien)

FÜR 4 – 6 PORTIONEN

75 g Cashews

3 – 4 Stunden in Wasser eingeweicht

50 ml Wasser

1/2 TL Salz

2 EL Zitronensaft

3 EL Basilikum, frisch und gehackt

3 Dosen Tomaten à 400 g

3 EL Tomatenmark, 3fach konzentriert

1 mittelgroße Zwiebel

1 Knoblauchzehe (optional)

2 EL Olivenöl

2 rote Paprikaschoten

1,2 – 1,5 Liter Gemüsebrühe

1 EL Rohrohrzucker

1 1/2 TL Basilikum, getrocknet

je 1/2 TL Thymian und Majoran,
getrocknet

Salz, Pfeffer

1. Die Paprikaschoten putzen und kleinschneiden, ebenso die Zwiebel und den Knoblauch.
2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Paprikastücke darin unter gelegentlichem Rühren einige Minuten andünsten.
3. Die Zwiebelwürfel zufügen und kurz mitbraten, zum Schluss den Knoblauch zugeben.
4. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, von den Dosen Tomaten den Strunk entfernen und sie dann samt Tomatensaft ebenfalls zufügen.
5. Kräftig würzen und das Tomatenmark einrühren. Bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa zehn Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit die Cashew-Creme zubereiten.
7. Wenn die Paprika-Stücke in der Suppe weich und gar sind, die ganze Suppe zu einer cremigen Suppe gut durchpürieren, nochmals abschmecken und ggf. nachwürzen.
8. Die Suppe auf Teller verteilen und mit jeweils einem dicken Klecks Cashew-Basilikum-Creme garnieren.
9. Mit Brot, Brötchen oder Einlage servieren und genießen.

CASHEW-CREME

1. Hierzu die eingeweichten Cashews abgießen (das Einweichwasser weggießen!) und gut abspülen.
2. Mit Wasser, Salz, Zitronensaft und Basilikum im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme pürieren.
3. Wer eine flüssigere Konsistenz mag, gibt noch 1 – 2 EL Wasser hinzu.

Tomaten-Karottensuppe mit Kokosmilch (Thailand)

FÜR 4 PORTIONEN

400 g Karotten

500 g Strauchtomaten

2 Zwiebeln

1 EL Kokosöl

2 TL Roten Thai Curry

500 ml Gemüsebrühe

500 ml Kokosmilch

1 TL Salz

1. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebelwürfel anschwitzen.
2. Roten Thai Curry drüber stäuben, Karotten und Tomaten zugeben und kurz andünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
4. Den Topf vom Herd nehmen. Die Suppe mit dem Zauberstab glatt mixen.
5. Kokosmilch unterrühren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Chilisalz abschmecken.
7. Mit Petersilie bestreut servieren.



Rote Bete Suppe (Ostpreußen/Polen)

250 g Rote Bete
200 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Liter Wasser oder Gemüsebrühe
1 – 2 EL Zitronensaft
Sauerrahm oder Sahne
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Rote Bete schälen und weichkochen.
2. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und kochen.
3. Beides pürieren und nacheinander in heißes Wasser oder Gemüsebrühe geben, würzen und leicht köcheln lassen, evtl. leicht mit Kartoffelpüree andicken.
4. Beim Anrichten pro Teller einen Klecks Sauerrahm oder Sahne in die Mitte setzen.

Guten Appetit!



Kürbis Zucchini Suppe (Deutschland)

1 Kürbis (Hokkaido)
1 m.-große Zucchini (gelb)
3 Süßkartoffeln
1 Bund Petersilie
1 Zwiebel
1 Bund Suppengrün
Muskat
etwas Butter
etwas Öl, (Kürbiskernöl)
Salz, Pfeffer

1. Kürbis, Zucchini, Süßkartoffeln und Suppengrün würfeln.
2. Petersilie und Zwiebeln klein hacken.
3. Die Zwiebel in etwas Butter andämpfen, dann die Gemüsewürfel dazu geben, zum Schluss die Petersilie.
4. Das Ganze noch etwas weiterdämpfen, mit Wasser ablöschen (so dass das Gemüse bedeckt ist) und würzen.
5. Das Ganze ca. 20 Min. garen.
6. Pürieren (je nach belieben kann alles püriert werden oder man entnimmt vorher ein paar Kellen von den Gemüsewürfeln).
7. Kürbiskernöl unterrühren und kurz bei niedriger Hitze köcheln.



Legende

Die Kürbissuppe gehört mindestens seit dem 18. Jahrhundert zur bürgerlichen und herrschaftlichen Küche. Von Botanikern wird der Kürbis als eine Panzerbeere bezeichnet. Der Kürbis ist die Pflanze mit den größten Beeren und größten Samen. Mit über 90 % Wassergehalt gehört der Kürbis zu den wasserreichsten Gemüsearten. Sein deutscher Name leitet sich vom lateinischen Corbis = Korb, Gefäß ab. Kürbisse zählen zu den Fruchtgemüsen, sind einjährige Pflanzen und einhäusig, blühen aber getrennt geschlechtlich.

Sahlab Suppe/Wintergetränk (Naher Osten)

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

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 Süßspeisen 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 verwendet woher auch der Name stammt.



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



Harira — Ramadansuppe (Marokko)

- 50 g getrocknete dünne Bohnen
 - 50 g getrocknete Kichererbsen
 - 400 g Lamm- oder Rindfleisch (z.B. Schulter oder Keule, ohne Knochen)
 - 1 Zwiebel
 - 2 EL Öl oder Butterschmalz
 - 1 Döschen Safranfäden (0,2 g)
 - 1 TL gemahlene Kurkuma
 - 1 TL edelsüßes Paprikapulver
 - 2 TL Ingwerpulver
 - 500 g Tomaten
 - 1 Bund Petersilie
 - 1 Bund Koriander
 - 100 g Linsen
 - 1 TL Zimtpulver
 - 50 g Langkornreis
 - Zitronenschnitzel zum servieren
 - Salz, gemahlener Pfeffer
1. Bohnen und Kichererbsen über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag abtropfen und Bohnen aus den Häuten drücken.
 2. Fleisch in ca. 2 cm Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
 3. Öl oder Butterschmalz in großem Topf heiß werden lassen. Zwiebeln und Fleisch ca. 5 Min. anbraten.
 4. Safran in 1,5 Liter lauwarmes Wasser rühren. Zum Fleisch gießen. Bohnen, Kichererbsen, Kurkuma, Paprika und Ingwer dazu geben. Suppe bei kleiner Hitze 1 Stunde köcheln lassen.
 5. Stielansätze aus Tomaten schneiden. Tomaten mit kochend heißem Wasser begießen und kurz ziehen lassen. In einem Sieb kalt abschrecken und Haut abziehen. Tomaten in kleine Würfel schneiden.
 6. Kräuter waschen und fein hacken. Mit Tomaten, Linsen und Zimt zur Suppe geben. Weitere 30 Min. köcheln lassen.
 7. Reis untermischen und Suppe nochmal 20 Min. garen bis Bohnen und Linsen weich sind. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional

Suppe mit Harissa abschmecken und schärfen.

Beschreibung

Im Fastenmonat Ramadan soll man sich durch Fasten, Gottgedenken und zusätzlichen Gebeten Gott stärker bewusst werden. Im Ramadan gibt es eine Hauptmahlzeit nach Sonnenuntergang, das Iftar, und eine Mahlzeit vor der Morgendämmerung, das Suhoor. Um die Leistungsfähigkeit am Tag aufrecht zu erhalten, werden Speisen empfohlen, die reich an Kohlenhydraten, Ballaststoffen und Vitaminen sind. Daher ist insbesondere zum Iftar die Harira-Suppe sehr beliebt.

Frühlingsuppe (Syrien)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

200 g Kartoffeln
200 g Karotten
200 g Erbsen
1 Würfel Gemüsebrühe
1 Zwiebel
½ Liter Wasser
Ingwer nach belieben

1. Alles waschen und schneiden.
2. Zwiebeln anbraten.
3. Kartoffeln und Karotten dazu geben und auch anbraten lassen.
4. ½ Liter Wasser mit den Erbsen aufkochen lassen.
5. Gemüsebrühe Würfel dazu geben.
6. Karotten, Kartoffeln und die Zwiebeln dazu geben.
7. Alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Linsensuppe mit Sauerrahm aus Aleppo (Syrien)

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

200 ml Linsen
1 Liter Wasser
2 mittlere Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Koriander

1. Kartoffeln und Linsen waschen.
2. Alles für 30 Min. kochen lassen.
3. Knoblauch und Koriander dazugeben.
4. Alles vermengen.
5. Nach Bedarf mit Sauerrahm garnieren.

Kurdische Joghurtsuppe

1 kg Joghurt
1 Ei
1 EL Speisestärke
1 Liter Wasser
3 Zucchini
2 Zwiebeln
½ Glas getrocknete Tomaten
½ Glas getrocknete Paprika
1 Glas gekochte Kichererbsen

1. Zwiebeln, Zucchini, getrocknete Tomaten und die getrocknete Paprika klein schneiden.
2. Alles Mixen.
3. Unter ständigem Rühren alles aufkochen lassen.
4. Ca. 30 Min. köcheln lassen.
5. Abkühlen lassen.

Guten Appetit

Linsen Kokos Suppe (Indien)

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.
5. Ingwer aus der Suppe entfernen, Suppe evtl. mit Salz, Pfeffer und 1 – 2 TL Zitronensaft abschmecken.
6. Mit dem Joghurt und Minzblättern garniert servieren.



Petersiliensuppe mit Granatapfelkernen und gerösteten Mandelblättchen (Ganghofer Kiezsuppe — Bunt wie der Kiez)

FÜR 4 PORTIONEN

1 große Zwiebel
2 – 3 große Kartoffeln
200 g Petersilienwurzeln
40 g Butter
700 ml Gemüsebrühe
Muskat
2 EL Mandelblättchen
1 kleiner Granatapfel
1 Bund glatte Petersilie
400 ml Milch oder Sahne oder gemischt
Salz, Pfeffer

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden. Petersilienwurzeln und Kartoffeln schälen und quer in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Dann die Petersilienwurzeln und die Kartoffel zugeben und weitere 2 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwas salzen und pfeffern und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten gar kochen.
3. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Dann auf einen Teller geben und beiseite stellen. Granatapfel halbieren, die Kerne herauslösen und ebenfalls beiseite stellen. Petersilienblätter abzupfen und grob klein schneiden.
4. Milch oder Sahne zu den fertig gegarten Petersilienwurzeln und Kartoffeln gießen, Petersilie dazugeben, alles sehr fein pürieren bis die Suppe eine kräftig hellgrüne Farbe hat. Suppe nochmals kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat abschmecken.
5. Jeden Teller Suppe mit jeweils 1 EL Granatapfelkernen und einigen Mandeln bestreuen.

Guten Appetit!
QM-Team
Ganghoferstrasse



Regionale Fitness Suppe mit Rote Bete (Deutschland)

FÜR 4 PORTIONEN

3 Schalotten oder kleine Zwiebeln
30 g Butter
200 g Kartoffeln
400 g Rote Bete
1 Liter Gemüsebrühe
100 ml Saure Sahne
Petersilie und Sahnemeerrettich zum Garnieren
Salz und Pfeffer

1. Zwiebeln hacken. Rote Bete schälen und grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
2. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Rote Bete und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. andünsten.
3. Gemüsebrühe angießen und aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen.
4. Mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Saure Sahne dazugeben und erneut aufkochen.
6. Zum Garnieren 1 Teelöffel Sahnemeerrettich und Petersilie verwenden.

Fitness Suppe mit Rote Bete

Vor dem Sport oder nach dem Sport – diese Suppe gibt viel Kraft und stärkt das Immunsystem. Außerdem lässt sie sich komplett mit regionalen Zutaten zubereiten. Wenn möglich, empfehlen wir Biogemüse. Viel Spaß beim Ausprobieren.



Photo by FOODISM360 on Unsplash

Tipp

Stadtbewegung bietet nachbarschaftliche Sport- und Bewegungsangebote für alle. Einfach mal vorbei kommen.

Alle Gruppen unter stadtbewegung.de



STADTBEWEGUNG

Ezo gelin çorbası — Brautsuppe (Türkei)

½ Glas Rote Linsen
½ Glas Bulgur
½ Glas Reis
2 El Mehl
1 El Paprikamark
2 El Tomatenmark
Etwas Butter
getrocknete Minze
etwa 1 Liter ½ Wasser
Salz

1. Die Linsen, der Bulgur und der Reis werden gewaschen und in einem Topf mit Wasser etwa für eine halbe Stunde gekocht.
2. Separat werden die weiteren Zutaten zubereitet: Butter mit Mehl anschwitzen, Tomatenmark und Paprikamark hinzufügen, unter ständigem rühren kaltes Wasser hinzufügen. Nachdem aufkochen zu den Linsen geben.
3. Die Suppe salzen und unter ständigem Rühren zum kochen bringen.
4. Anschließend bei halber Flamme 5 Minuten kochen und die Minze hinzugeben.



Hühnersuppe (Türkei)

Ca. 200 g gekochtes Hähnchenfleisch
1 Liter Hühnerbrühe
Etwas Butter
2 EL Mehl
½ EL Tomatenmark
½ EL Paprikamark
Pfefferminzblätter getrocknet
Chilipulver
Salz, Pfeffer

1. Hähnchen kochen und anschließend das Fleisch mittelgross zupfen.
2. Butter mit Mehl anschwitzen, Tomatenmark und Paprikamark hinzufügen, unter ständigem rühren kalte Hühnerbrühe hinzufügen.
3. Jetzt die Gewürze dazugeben.
4. Wenn es zu kochen beginnt, das Hähnchenfleisch dazugeben und 10 – 15 Minuten köcheln.
5. Mit Zitronensaft abschmecken.

Vegetarische Käse-Gemüsesuppe (Deutschland)

FÜR 6 PORTIONEN
Etwas Öl zum Anbraten
4 Zwiebeln
3 Stangen Lauch
500 g Möhren
500 g Champignons
3 rote (und gelbe) Paprika
1 Liter Gemüsebrühe
400 g Becher Sahne
400 g Schmelzkäse

Salz, Pfeffer
Je 1 Bund Petersilie und Schnittlauch
1 Tüte Erdnüsse zum Drüberstreuen
oder:
CROUTONS
½ Pack. Vollkorn-Toast
2 Knoblauchzehen
Kräutersalz
Olivenöl

SUPPE

1. Zwiebeln schälen und kleinwürfeln, anbraten.
2. Lauch in feine Scheiben schneiden, dazu geben.
3. Möhren schälen und kleinwürfeln. Pilze in feine Scheiben schneiden. Paprika entkernen und kleinwürfeln.
4. Alles zu den Zwiebeln und dem Lauch geben, kurz mitbraten.
5. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
6. Wenn alles gar ist, den Schmelzkäse und die Sahne unter rühren hinzufügen.
7. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
8. Petersilie und Schnittlauch kleinhacken.
9. Erdnüsse bereit stellen und beides beim Servieren frisch über die Suppe streuen.

CROUTONS

1. ½ Pack. Toast kleinwürfeln.
2. 2 Knoblauchzehen schälen, sehr klein schneiden, oder durch eine Knoblauchpresse pressen.
3. Großzügig in Olivenöl einlegen und mit einem Löffel rühren und drücken, mit Kräutersalz würzen.
4. Auf ein Blech geben.
5. Toastwürfel darauf verteilen, im Öl wenden und ca. 10 Min. bei 200° im Ofen rösten (ab und zu wenden und nachschauen, damit sie nicht anbrennen).

Geschichte

Diese Suppe wurde für eine Hochzeit gekocht und alle Gäste waren begeistert.



KoMed e.V., Schudomastr. 50, 12055 Berlin
Grafische Gestaltung und Satz: viam.eu
Foto: Mathias Hühn

Eine Veranstaltung des KoMed e.V. im Auftrag von:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat



STÄDTERBAU-
FÖRDERUNG
von Bund, Ländern und
Gemeinden



SOZIALE
STADT



QUARTIERS-
MANAGEMENT
GANGHOFERSTRASSE



Bezirksamt
Neukölln

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Wohnen

be  Berlin