

Aller Welts Suppen 2016

Ganzhofer  Kiezleste

Rezepte und Geschichten

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



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit



STÄDTFRÄU-
FÖRDERUNG
und viele Lokale mit
Geschichte



SOCIALE
STADT



QUARTIER
MANAGEMENT
GANGHOFERSTRASSE

berlinbaut

lebendige Quartiere



Bezirksamt
Neukölln

Senatsverwaltung
für Stadtentwicklung
und Umwelt

berlin Berlin

Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur	Anschrift	Telefon	Rezeptseite
ADV Suchthilfe	Innstraße 19, 12043 Berlin	290 27 82-15	4
AWO S.Cultur	Erkstraße 1, 12043 Berlin	61396360	5
Elterncafe Mosaik	Donaustraße 88, 12043 Berlin	56826290	
Ev. Kindertagesstätte Brüdergemeinde	Donaustraße 66, 12043 Berlin	6863231	7
Kita Mosaik	Donaustraße 88, 12043 Berlin	56826290	8
Pele Mele	Innstraße 26, 12043 Berlin	36467523	9
QM Ganghofer	Donaustraße 78, 12043 Berlin	6808 5685 11	10
Schule des Lebens	Bertelsdorfer Straße 8, 12043 Berlin	41760732	11
Szenenwechsel	Donaustraße 88 a, 12043 Berlin	68086841	12
Unionshilfswerk 	Donaustraße 83, 12043 Berlin	68 40 88 913	13
InklusionNetzwerkNeukölln	Donaustraße 83, 12043 Berlin	68 40 82-11	14
Stadtteilmütter Köllnische Heide	Fritzi-Massari-Str. 6, 12057 Berlin	0176/24873246	15
Stadtteilmütter Diakonie 	???	90239-4199	x
Eduard Möricke Schule	Stuttgarter Strasse 35- 39, 12059 Berlin	0178/9275596	x
Kiez trifft Kiez 	Hedemannstr. 31, 10963 Berlin	0176 42 02 44 97	x

Der internationalste Bezirk Berlins ist und bleibt mit über 160 Nationalitäten Neukölln. Es gibt also kaum einen Bezirk, der sich besser für ein internationales Suppenfest eignet.

In diesem Jahr finden die „AllerWeltsuppen“ bereits zum sechsten Mal statt. Das Suppenfest, das seit 2011 jährlich im Spätsommer auf dem Platz vor der ehemaligen AOK-Geschäftsstelle und dem Szenenwechsel in der Donaustraße stattfindet, gehört zu den entspanntesten und wohlschmeckendsten Feierlichkeiten in Nord- Neukölln. Die Suppen, die es dort gibt, sind alle selbstgemacht und können leicht nachgekocht werden.

Warum gerade Suppe?

Dicke, dünne, kalte, heiße - die Formen, in denen die Suppe daher kommt, sind so unterschiedlich wie ihre regionalen Variationen. Suppen existieren schon eine gefühlte Ewigkeit, die ersten Zeugnisse stammen aus der Steinzeit, in der man laut Wikipedia "breiartige Speisen in wasserfesten Kochsäcken zubereitet" hat. Eine „Ur- Suppe“, von der alle anderen abstammen, lässt sich aber nicht mehr rekonstruieren, denn in den Jahrtausenden danach hat jede Region auf dem Erdball ihr eigenes Süppchen entwickelt. Weil es überall auf der Welt Suppen gibt, die quer durch alle Bevölkerungsschichten gegessen werden, ist die Suppe die verbindende Speise schlechthin. Sie wird mal schlicht und kostengünstig, mal aufwändig und teuer zubereitet. In den Suppen spiegelt sich der kulturelle Reichtum der Welt wider. Und ganz nebenbei lässt es sich beim gemeinsamen Essen gut reden.

Zubereitet wurden und werden die Suppen von MitarbeiterInnen der Einrichtungen, die im Kiez vertreten sind. An dieser Stelle ein Dank an alle Mitwirkenden.

Mit diesem kleinen Rezeptbuch können Sie Ihre Lieblingsuppe leicht nachkochen und sich den Ganghofer- Kiez in Ihre Küche holen.

Guten Appetit und ein fröhliches und gemütliches Beisammensein wünscht Ihnen der Komed e.V. und das Team vom Quartiersmanagement Ganghoferstraße.

Kürbissuppe

Für 8 Portionen
2 kg Kürbisfleisch
500 g Möhren
1 kg Kartoffeln
2 große Zwiebeln
2 EL Butter
2 l Gemüsebrühe (instant)
125 ml Milch
Salz, Pfeffer
Petersilie zum Garnieren

tipp Am Besten eignen sich „Hokaido-Kürbisse“, weil man sie nicht schälen muss. Anstatt die Möhren zu schälen, kann man sie auch mit einem frischen Topfschwamm abschrubben. Das geht schneller und schont die Vitamine.

Marrokanische Kichererbsensuppe

Für 4 Portionen
2 Dosen Kichererbsen
2 Zwiebeln
300 g getrocknete Aprikosen
8 Knoblauchzehen
2 Dosen geschälte Tomaten
1 Zitrone
2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
Olivenöl, Salz, Zimt und Chilipulver
Fladenbrot

tipp Wer keine Knoblauchpresse hat: den gehackten Knoblauch mit etwas Salz bestreuen und mit der Gabel zerdrücken, dann wird der Knoblauch-geschmack intensiver.

- ◆ Kartoffeln, Zwiebeln, Möhren und Kürbis schälen und den Kürbis entkernen.
- ◆ Alles klein schneiden.
- ◆ Butter erhitzen und Zwiebeln andünsten bis sie glasig sind.
- ◆ Die Gemüsebrühe hinzufügen.
- ◆ Das restliche Gemüse hinzufügen und garen bis es sich zum Pürieren eignet.
- ◆ Mit einem Pürierstab die Suppe pürieren.
- ◆ Milch hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- ◆ Mit der Petersilie garnieren.

- ◆ Zwiebeln hacken und in Olivenöl anbraten.
- ◆ Knoblauch pressen oder fein hacken und zu den Zwiebeln geben.
- ◆ Den Kreuzkümmel, ein wenig Zimt und Chilipulver dazu geben und rösten.
- ◆ Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden.
- ◆ Kichererbsen, Tomaten und Aprikosen dazugeben und einkochen lassen.
- ◆ Mit ca. 1,5 l Wasser aufgießen. Alles pürieren.
- ◆ Unter ständigem Rühren köcheln lassen bis es die gewünschte Konsistenz hat.
- ◆ Mit dem Saft der Zitrone, Salz und Chili abschmecken.
- ◆ Mit frisch aufgebackenem Fladenbrot genießen.

Andalusisches Gazpacho

1000 ml Tomatensaft
1 Ds geschälte Tomaten
750 ml Gemüsebrühe
200 g Zwiebeln
400 g rote Paprika
400 g grüne Paprika
400 g gelbe Paprika
600 g Gurke (mit Schale und Kernen)
Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl
Balsamico-Essig, Knoblauch, Chilischote
Tabasco o.Ä., Wasser

- ◆ Alles im Thermomix kurz durchmischen, dass die Struktur der Gemüsesorten noch erkennbar ist.
- ◆ Nach beleiben abschmecken. 4-6 Stunden kalt stellen
- ◆ 2. Variante: Alles fein pürieren und mit 4 Scheiben entrindetem Toastbrot binden. Ggf. nachschmecken.

Gurken-Joghurtsuppe mit frischer Minze

1,5 Liter Joghurt
1 Becher Creme fraiche
2 Stück Gurken
500 ml Gemüsebrühe
2-3 Stück Knoblauchzehen nach Bedarf Milch
1 Bund Minze
Salz, Pfeffer
1 Priese Kreuzkümmel gemalen,
Zucker, Balsamico Bianco, Olivenöl

- ◆ Gurken schälen und entkernen, fein Würfeln, Schalen und Kerne mit der Gemüsebrühe auskochen und kaltstellen.
- ◆ Joghurt, kalte Gemüse-Gurken-Brühe im Thermomix aufmischen, Milch nach Bedarf dazugeben.
- ◆ Knoblauch pressen und dazugeben.
- ◆ Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken.
- ◆ Minze abzupfen und mit der Hälfte der Flüssigkeit gut durchmischen.
- ◆ Zurück gießen und die fein gewürfelten Gurkenwürfel dazugeben.
- ◆ 4-6 Stunden kaltstellen.



Nudelsuppe mit Gemüse und Kichererbsen

- 2 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Paprikamark
- 1/2 Glas Suppennudeln
- 1 Stück Zwiebeln
- 2 Stück Peperoni
- 1 Glas vorgekochte Kichererbsen
- 1 Glas Hühnerbrühe
- 3 Gläser heißes Wasser
- 1 Teelöffel getrocknete Pfefferminzeblätter und etwas Salz

- ◆ In einem Topf Butter, klein geschnittene Zwiebeln und Peperoni kurz anbraten, dann Tomaten- und Paprikamark dazugeben, kurz umrühren.
- ◆ Danach die Hühnerbrühe und heißes Wasser langsam rein gießen und gleichzeitig umrühren.
- ◆ Wenn die Nudeln etwas weich werden, die Kichererbsen, Minze und das Salz dazu geben.
- ◆ Kurz bei niedriger Hitze langsam köcheln lassen.
- ◆ Mit einem Stück Zitrone servieren.

Kürbiscremesuppe

- 500 g Kürbisfleisch
- 1 große Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Porree
- 1 Petersilienwurzel
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- 100 ml süße Sahne oder Orangensaft
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch zum bestreuen

- ◆ Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel und Lauch putzen und klein schneiden.
- ◆ Kürbisfleisch klein würfeln.
- ◆ Die Butter im Topf erhitzen, die Zwiebeln und den Kürbis andünsten.
- ◆ Dann das übrige Gemüse dazugeben.
- ◆ Mit Gemüsebrühe aufgießen.
- ◆ Ca. 20 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze garen.
- ◆ Das Gemüse pürieren, Sahne oder Orangensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ◆ Zum Servieren mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Şebzeli ve Nohutlu Şehriye Çorbası

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- ½ su bardağı telşehriye
- 1 adet soğan
- 2 adet yeşilbiber
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı tavuksuyu
- 3 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı kuru nane, tuz

- ◆ Tencereye tereyağı, ince kıyılmış soğan ve biberler konur ve biraz kavrulur; biber ve domates salçası eklenir, hepsi kavrulur.
- ◆ Sonra şehriyeler eklenir kavrulur.
- ◆ Tavuksuyu ve sıcak su karıştırılarak eklenir.
- ◆ Şehriyeler hafif yumuşayınca haşlanmış nohut, kuru nane ve tuz ilave edilir.
- ◆ Kaynadıktan sonra limonla servis yapılır.

*Afiyet olsun!
Guten Appetit!*

Legende Unsere Kürbissuppe ist immer sehr beliebt und wir hatten schon Jahre, da war sie bereits um 16 Uhr ausverkauft. Sie ist sogar über die Grenzen des Kiezes und des Stadtbezirks bekannt. Wir hatten während des Suppenfestes Teilnehmer, die extra wegen unserer Suppe mit ihren Schälchen aus Köpenick kamen. Das ist nun wirklich Grund genug, die Gäste auf unserem Suppenfest nicht zu enttäuschen. Deshalb gibt es wieder Kürbissuppe.



Gulaschsuppe

Für 4 Portionen
300g Rindfleisch
1 Zitrone
2 rote Paprika
1 Gemüsezwiebel
2 Zehen Knoblauch
250g Butter
1 Messerspitze Kümmel
1 EL Tomatenmark
2-3 Kartoffeln
Zucker, Salz und Pfeffer oder Chili
nach Bedarf

- ◆ Butter im Topf zerlassen, dann das Fleisch darin scharf anbraten.
- ◆ Zwiebelwürfel glasig mit anschwitzen.
- ◆ Paprika- und Kartoffelwürfel dazugeben, umrühren.
- ◆ Tomatenmark und alle Gewürze dazugeben.
- ◆ Wenn alles scharf angebraten ist, mit Rotwein oder Brühe ablöschen, damit sich die Röstaromen vom Topfboden lösen.
- ◆ Die zugegebene Flüssigkeit verkochen lassen und dann mit Brühe aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist.
- ◆ Für mindestens zwei Stunden bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Guten Appetit!

Legende Die Gulaschsuppe kommt ursprünglich aus Ungarn und heißt dort gulyás, was so viel wie „Viehirte“ bedeutet. Bereits im Mittelalter wurde von den Viehirten dieser kräftige Fleischartopf unter freiem Himmel im Kessel auf offenem Feuer gekocht. Allerdings wurde damals eher Lammfleisch verwendet.



Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe (Elfenbeinküste)

1,5 l Gemüsebrühe
1 kleine fein-gehackte Zwiebel
1 kleine Paprika (entkernt, kleingehackt)
1 Knoblauchzehe (zerdrückt)
Salz, schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer
1 Chilischote (entkernt, kleingehackt)
3 Süßkartoffeln, geschält, gewürfelt
200 ml Tomatenmark
1 Möhre (geschält, gewürfelt)
300 g ungesüßte Erdnussbutter

- ◆ Geben Sie alle Zutaten außer der Erdnussbutter in einen Topf.
- ◆ Kochen Sie alles in der Gemüsebrühe, bis das Gemüse durch ist.
- ◆ Geben Sie nun die Erdnussbutter hinzu und kochen Sie alles nochmals kurz auf.
- ◆ Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab.



Spinatsuppe (Indonesien)

500g frischer Blattspinat
1 kleine Stange Lauch
½ Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (4cm)
1 Dose Maiskörner
2 EL Kokosöl
400ml Kokosmilch
½ TL Sambal ulek
(Alternativ Chilischoten, Essig & Salz)
Muskatnuss, Salz

- ◆ Waschen Sie zunächst den Spinat, Lauch und Frühlingszwiebeln.
- ◆ Schneiden Sie Lauch und Frühlingszwiebeln in Ringe und hacken Sie den Spinat.
- ◆ Schneiden Sie den Knoblauch und Ingwer in kleine Stücke.
- ◆ Dann die Maiskörner abspülen und abtropfen lassen.
- ◆ Öl im Wok (oder Topf) erhitzen, Lauch, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer ca 3 Minuten anbraten.
- ◆ Spinatblätter tropfnass dazugeben und dünsten bis sie zusammenfallen.
- ◆ Anschließend mit Kokosmilch aufgießen.
- ◆ Maiskörner und Sambal Ulek dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln.
- ◆ Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

tipp Kann auch zu Reis gereicht werden.

Indische Kürbis-Ingwer-Suppe mit Limette

Für 4 Portionen

1 Zwiebel
3cm Ingwer
1 kleine rote Chilischote
1 Stange Lauch
300 g Kürbis
1 EL Öl
150 g rote Linsen
1 Dose (400 ml) Kokosmilch
¾ l Gemüsebrühe
1 Bio-Limette
¼ Bund Koriander
Salz

- ◆ Zwiebel, Ingwer, Chilischote sehr fein hacken.
- ◆ Lauch längs halbieren, gut waschen, in feine Streifen schneiden.
- ◆ Kürbisfleisch klein würfeln.
- ◆ Öl im Suppentopf erhitzen, Zwiebel, Ingwer, Chili andünsten. Linsen und Kürbis dazugeben, kurz weiterdünsten.
- ◆ Kokosmilch und Brühe dazugeben, zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 12-15 Minuten köcheln lassen, bis Linsen weich sind.
- ◆ Inzwischen Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben. Eine Hälfte auspressen.
- ◆ Koriander waschen und ausschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- ◆ Suppe mit Limettenschale und Saft würzen, mit Salz abschmecken, den Koriander aufstreuen.

Kalte Tomatensuppe

1 kg Tomate(n)
1 EL Kräuter, grob gehackt:
z.B. Thymian, Rosmarin, Majoran,
Oregano, glatte Petersilie
4 EL Olivenöl
250 cl Gemüsebrühe,
oder Fleischbrühe, kalt
Salz und Pfeffer
1/2 Bund Basilikum

tipp Arbeitszeit: ca. 15 Min.
Ruhezeit: ca. 2 Std.

- ◆ Von den Tomaten den Stielansatz gründlich entfernen und die Tomaten etwas zerkleinern. Die Schale kann dran bleiben.
- ◆ Mit den anderen Zutaten außer dem Schmand und dem Basilikum in einen Mixer geben und gut mixen.
- ◆ Mit den Gewürzen und dem Essig abschmecken.
- ◆ Basilikum grob zerpfücken und dazugeben.
- ◆ Zum Schluss Schmandkleckse auf die Suppe setzen und sehr gut gekühlt servieren.



Kalte Joghurtsuppe mit Kichererbsen

Salz
800 g Joghurt (mit 3,5 % Fett)
1 EL getrocknete Minze
1 TL Knoblauchpulver
1 kleine Dose Kichererbsen
(ca. 250 g Abtropfgewicht)

- ◆ Joghurt in einer großen Schüssel mit ca. 250 ml kaltem Wasser mischen (je nachdem, wie dickflüssig man es mag).
- ◆ Minze zwischen den Fingern verreiben und hineinstreuen.
- ◆ Knoblauchzehen pressen und ebenfalls dazugeben.
- ◆ Salzen und alles verrühren.
- ◆ Anschließend die Kichererbsen dazugeben.

Türkische Linsensuppe

Für 4 Portionen
250g rote Linsen
1 Zwiebel
1 Möhre
Paprikamark, Tomatenmark, Öl
Salz, Pfeffer

- ◆ Linsen, Zwiebeln, Möhren mit Wasser bedecken und aufkochen.
- ◆ Wenn die Linsen gar sind, die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Bei Bedarf Wasser nachgießen.
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ◆ Ein wenig Öl erhitzen und darin das Tomaten und Paprikamark andünsten und dann unter die Suppe rühren.

Legende Suppe ist nicht gleich Suppe! Und die Linsensuppe schon gar nicht. Denn in jedem Haushalt wird sie anders zubereitet. Wir haben uns für das Rezept meiner Mutter entschieden, denn die Version schmeckt wirklich lecker und ist ganz einfach zuzubereiten. Ein absoluter Klassiker in der türkischen Suppenkultur!

Türkische Gemüsecremesuppe

Für 4 Portionen
Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½ Sellerieknolle
2 Möhren
3 Kartoffeln
Brühe
Sahne

- ◆ Alle Gemüsesorten klein würfeln.
- ◆ Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten, dann die Möhren zugeben und weitere 2 Minuten braten.
- ◆ Dann die Kartoffeln und den Sellerie zugeben. Das Gemüse mit Wasser und Brühe bedecken und so lange kochen, bis alles weich ist.
- ◆ Nun das Gemüse pürieren und bei Bedarf Wasser nachfüllen.
- ◆ Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

Legende Auch die Gemüsecremesuppe wird in jedem Haushalt anders zubereitet. Wir haben uns auch hier wieder für ein altes Familienrezept entschieden. Wir kochen die Suppe auch immer wieder in unserer Einrichtung und sie schmeckt jedes Mal lecker und kommt super an. Ein absoluter Klassiker in der türkischen Suppenkultur!

Rote Linsensuppe

Für 30 Portionen
2 kg rote Linsen
10 Kartoffeln
10 Möhren
3 Knoblauchzehen
5 Zwiebeln
10 cm Ingwer
1 großes Bund Petersilie
Gewürze: Curry, Salz, Pfeffer
Gemüsebrühe

Legende

Die Besonderheiten der kleinen Linsen

Bei der Linse, die den lateinischen Namen *Lens culinaris* trägt, handelt es sich um eine aus dem **Orient** stammende Hülsenfrucht. Ihre Hülsen enthalten jeweils zwei bis drei kleine scheibenförmige Samen. Die Linse ist eine der ältesten Kulturpflanzen überhaupt, denn sie wird bereits **seit über 8000 Jahren angebaut**.

◆ Linsen haben seit Jahrhunderten Millionen von **Indern und Zentralasiaten** mit ihren wertvollen Nähr- und Vitalstoffen versorgt. Über Ägypten und Rom gelangte die Linse dann nach Mitteleuropa, wo sie heute neben Bohnen und Erbsen zu den wichtigsten Hülsenfrüchten zählt.

◆ Linsen lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen und bewirken daher auch nur eine geringe Insulinausschüttung. Die Ballaststoffe sorgen zudem für eine lang anhaltende Sättigung, eine gute Verdauung und sie unterstützen das Immunsystem, indem sie Giftstoffe aus dem Darm aufnehmen und ausscheiden.

- ◆ Kartoffeln, Möhren, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und klein würfeln.
- ◆ Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und die klein gehackte Petersilie dazugeben.
- ◆ Mit Gemüsebrühe aufgießen und 30-40 Minuten kochen.



Minestrone (vegan)

2 Knolle/n Fenchel
1 Bund Möhre(n)
500 g Tomate(n)
2 Zwiebel(n)
2 EL Olivenöl
1 Liter Gemüsebrühe (vegan)
1 TL Paprikapulver
2 TL Basilikum, gehackt
40 g Parmesan, gehobelt
(der Veganer muss darauf leider verzichten)
Pfeffer, einige Basilikum – Streifen

Legende Schon vor Tausenden von Jahren berichteten sich die Menschen von der wundersamen Wirkung dieser speziellen Variation der Minestrone. So wurde das Rezept über Jahrhunderte hinweg von einem speziell ausgebildeten Ritter der „hohen Suppenvertheidungskunst“ gehütet, bis zu jenem Tag im Jahr 2016. An diesem einen besonderen Tag im April gelang das Rezept in die Hände des InklusionNetzwerkNeukölln und fortan sollte die besondere Wirkung kein Geheimnis mehr sein, seit diesem Tage an soll es allen Menschen zu guten kommen.

- ◆ Gemüse abbrausen, putzen, Fenchel in Würfel schneiden. Möhren schälen und in Scheiben teilen. Die Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen, hacken.
- ◆ Das Öl erhitzen, Zwiebeln zufügen, glasig dünsten. Fenchel und Möhren dazugeben, 5 Minuten mitdünsten.
- ◆ Brühe angießen. Suppe mit Pfeffer, Paprika und Basilikum würzen, 15 Minuten garen.
- ◆ Tomaten zufügen, kurz erhitzen. Minestrone in Tellern anrichten, mit Käse bestreuen und mit Basilikum garnieren.

Gemüsesuppe

250 g Sojasprossen
250 g Pilze
250 g Weißkohl
250 g Möhren
250 g Paprika
5 EL Sojasoße
1 EL Salz
2 EL Gemüsebrühe
1 L Wasser
2 EL Tomatenmark

- ◆ Als erste werden Möhren, Weißkohl, Pilze, Paprika, Sojasprossen zusammen im Topf angebraten. Es wird Sojasoße und Wasser hinzugegossen. Mit Maggi und Salz wird dann gewürzt.
- ◆ Die Suppe kochen lassen und dann den Herd ausschalten.
- ◆ Je nach dem, wie man es mag, kann man ein bisschen Tomatenmark hinzugeben.

Lauchsuppe

2 Zwiebeln
1 kg Lauch
3 EL Öl
1 L Wasser
1 EL Salz
2 EL Maggie

- ◆ Als erstes Zwiebeln in Öl anbraten.
- ◆ Später kommt Lauch dazu.
- ◆ Anschließend wird Wasser hinzugegossen und mit Salz, Pfeffer und Maggie abgeschmeckt.
- ◆ Danach wird alles mit dem Mixstab zu einer cremigen Suppe püriert.

Mangoldsuppe

1 kg Mangold, 500 g Linsen, 3 Knoblauch
3 EL Öl, 1 l Wasser, 1 EL Salz

- ◆ Die Zwiebeln werden zerkleinert und dann anschließend in den Topf mit Öl gegeben.
- ◆ Linsen, Mangold, Wasser werden hinzugefügt und mit Salz wird dann abgeschmeckt.

سيداتى وسادتى
المقادير للحساء السلق والعدس هي:
٥٠٠ غرام سلق
٢٥٠ غرام عدس
٥٠٠ غرام بصل
٥٠ غرام زيت
١,٥ ليتر مياه
ملعقة كبيرة ملح

نقوم بنقطع البصل قطع صغيرة مع الزيت على النار، من ثم نضيف إليهم العدس والسلق، ثم نضع المياه والملح، ونقوم بتحريكهم جيداً و أخيراً نضعهم على النار لمدة نصف ساعة (٣٠ دقيقة).
وشكراً.
زينب شريف





Viel Spass beim Nachkochen
Guten Appetit!