2017

Ganghofer Kiezfeste

aller Welts Suppen

Rezepte und Geschichten

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 1 13.09.17 23:20

Liste der teilnehmenden Institutionen

Akteur	Anschrift	Telefon	Rezeptseite
ADV Suchthilfe	Innstraße 19, 12043 Berlin	030 290278215	4
AWO s...cultur	Erkstraße 1, 12043 Berlin	030 61396360	5
Café Pêle Mêle	Innstraße 26, 12043 Berlin	030 36467523	6,7
CASA REHA Seniorenpflegeheim »Am Weigandufer«	Roseggerstraße 19, 12059 Berlin	030 63416111	8
Deutsch-Arabisches Zentrum (DAZ)	Uthmannstraße 23, 12043 Berlin	0177 1647587	9
Elternbildungs-Café, aussichtsreich e. V.	Friedrich-Junge-Str. 28, 10245 Berlin	0176 420244897	10
Elterncafé der Kita Mosaik	Donaustr. 88, 12043 Berlin	030 56826290	10
Eduard Mörike Schule	Stuttgarter Strasse 35-39, 12059 Berlin	030 680856890	
Islamisches Kultur- und Erziehungszentrum Berlin e.V. (IKEZ)	Finowstraße 27, 12045 Berlin	030 68088490	11
Karma Kultur e.V.	Elbestr. 4, 12045 Berlin	0176 62464072	12
Kiez trifft Kiez c/o chariteam UG	Hedemannstr. 31, 10963 Berlin	030 57703597	13
Mädchenzentrum Szenenwechsel	Donaustraße 88 a, 12043 Berlin	030 68086841	14
Quartiersmanagement Ganghoferstraße	Donaustraße 78, 12043 Berlin	030 680856850	15
STATTbereich Brüdergemeine	Kirchgasse 14, 12043 Berlin	0176 78166721	16
Stadtteilmütter Neukölln, Diakoniewerk Simeon	Lahnstraße 78, 12055 Berlin	030 902394185	
Unionhilfswerk InklusionNetzwerkNeukölln	Donaustraße 83, 12043 Berlin	030 68408211	17
Unionhilfswerk Zuverdienstwerkstatt	Donaustraße 83, 12043 Berlin	030 684088913	18
Yeni Camii / Neue Moschee	Richardstraße 112, 12043 Berlin	030 68084566	19

Was 2011 begann, hat sich mittlerweile zu einer lieb gewonnenen Tradition im Spätherbst entwickelt. Bereits das 1. AllerWeltsSuppenfest 2011 war gut besucht, seitdem steigen die Suppenangebote und die Besucherzahlen stetig.

In einem Bezirk wie Neukölln, in dem Menschen aus rund 160 verschiedenen Herkunftsländern leben, gilt es eine „Willkommenskultur“ auszubauen, die dafür sorgt, dass sich jeder unabhängig von der Herkunft, als Teil unserer Gesellschaft in unserem Bezirk wohl fühlt.

Zum Ausbau der Willkommenskultur und zur Wertschätzung und Akzeptanz von Vielfalt trägt das jährliche Suppenfest wesentlich bei.

Über das gemeinsame Probieren und Entdecken verschiedenster Suppen werden nicht nur Leib und Seele bedient, sondern auch Menschen einander näher gebracht. So laden wir Sie dazu ein, nicht nur die angebotenen Suppen miteinander zu teilen, sondern auch die damit verbundenen Geschichten, Erinnerungen und Rezepte, die Sie im vorliegenden Rezeptbuch finden.

Wir bedanken uns bei den Suppenköchinnen und -köchen, die ihre ganz persönliche Lieblingssuppe, aus der Heimat oder aus anderen Ländern dieser Welt präsentieren und die sich auch außerhalb des Suppenfestes für unseren Stadtteil und seine Bewohner einsetzen und den Ganghoferkiez damit zu einem lebenswerten Ort machen.

Die Suppe als grundlegendes Nahrungsmittel ist in allen Kochkulturen auf der Welt zu finden. Verschiedene Zutaten und Gewürze in einem Topf zu einer leckeren Suppe zu kochen, hat etwas Gemeinschaftsstiftendes und ist häufig mit Traditionen aus der Herkunftsregion und persönlichen Erinnerungen und Geschichten der Köchinnen und Köche verbunden.

Wir hoffen, dass das AllerWeltsSuppenfest auch Ihnen immer wieder eine schöne Gelegenheit bietet, miteinander nicht nur die Suppe, sondern auch die dazugehörigen Gedanken, Erinnerungen und Geschichten zu teilen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 3 13.09.17 23:20

Australische Macadamia-Kokos-Gemüsesuppe mit Topping aus Koreanderpesto

FÜR 6 PORTIONEN

1 Zwiebeln, klein gewürfelt
2 Zehen Knoblauch, fein gehackt
3 Karotten, in Ringe geschnitten
1 Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel geschnitten
½ Blumenkohl, in mundgerechte Röschen zerteilt
1 Zucchini, in 2 cm große Würfel geschnitten
200 g Macadamianüsse (falls nicht verfügbar Cashewnüsse), in grobe Stücke gehackt
(Einige Teelöffel zur Seite stellen)
1 – 2 Dosen Kokosmilch
Gemüsebrühe nach Bedarf
Pfeffer, Salz
1 EL Currypulver
1 TL Chiliflocken
Öl zum andünsten

TOPPING

1 Bund Koreander
2 Zehen Knoblauch
80 ml Olivenöl
Pfeffer, Salz
Zitronenabrieb von einer Biozitrone

SUPPE

1. Zwiebeln in 2 EL Öl ca. vier Minuten in einen großen Topf andünsten, dann Knoblauch hinzufügen und weitere 2 Minuten dünsten.
2. Nun die Karotten hinzufügen und ein paar Minuten mitdünsten.
3. Dann die Gewürze, die Süßkartoffeln, den Blumenkohl, die Macadamianüsse (Cashewnüsse) und zuletzt die Zucchini in den Topf geben und für kurze Zeit unter ständigem Rühren andünsten.
4. Zuletzt wird die Kokosmilch hinzugefügt und soviel Gemüsebrühe bis das Gemüse gut bedeckt ist.
5. Die Suppe nun solange kochen bis das Gemüse weich ist aber noch Biss hat. Bei Bedarf die Suppe mit weiteren Gewürzen abschmecken.

TOPPING

6. Alle Zutaten mit einer Küchenmaschine zu einem Pesto verarbeiten
7. Suppe in Teller füllen, dann einen Teelöffel Koreanderpesto auf die Suppe geben und 1 TL grob gehackte Macadamianüsse auf die Suppe streuen.

Geschichte Einmal in der Woche kochen wir gemeinsam ein Essen im Rahmen unseres Freizeitangebotes. Nachdem wir einige Suppen ausprobiert haben, wurde diese Suppe von den Klientinnen und Mitarbeiterinnen als die BESTE gekürt. Das Rezept wurde von einer Kollegin aus Australien mitgebracht.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 4 13.09.17 23:20

Andalusisches Gazpacho

1000 ml Tomatensaft
1 Dose 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

1. Alles kurz durchmixen, dass die Struktur der Gemüsesorten noch erkennbar ist.
2. Nach belieben abschmecken. 4 – 6 Stunden kalt stellen
3. 2) Variante: Alles fein pürieren und mit 4 Scheiben entrindetem Toastbrot binden. Ggf. nachschmecken.

Griechische 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

1. Gurken schälen und entkernen, fein Würfeln, Schalen und Kerne mit der Gemüsebrühe auskochen und kaltstellen.
2. Joghurt, kalte Gemüse-Gurken-Brühe pürieren, Milch nach Bedarf dazugeben.
3. Knoblauch pressen und dazugeben.
4. Mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl abschmecken.
5. Minze abzupfen und mit der Hälfte der Flüssigkeit gut durchmixen.
6. Zurück gießen und die fein gewürfelten Gurkenwürfel dazugeben.
7. 4 – 6 Stunden kaltstellen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 5 13.09.17 23:20

Südafrikanische Erdnusssuppe

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel

4 cm Ingwer

4 Zehen Knoblauch

2 Köpfe Pak Choi (oder Mangold)

4 gehäutete Tomaten

1 TL gemahlenen Koriander

1 TL scharfes Paprikapulver

Pfeffer, Salz

200 g Süßkartoffelglasnudeln

140 ml Erdnussmus

200 ml Mandeldrink

Erdnussöl

1. In einem Topf das Erdnussöl erhitzen und die klein gewürfelte Zwiebel und den klein gewürfelten Ingwer bei mittlerer Hitze anbräunen.
2. Den Pak Choi klein schneiden und gemeinsam mit den Gewürzen ebenfalls in den Topf geben. Anschwitzen und mit Wasser ablöschen.
3. Die gehäuteten Tomaten und die Erdnussbutter, sowie die Süßkartoffelglasnudeln etwas zerkleinert in die Suppe geben.
4. Die Suppe 10 Minuten köcheln lassen. Den Mandeldrink hinzufügen, verrühren und mit einem Stabmixer grob durchmixen.
5. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 6 13.09.17 23:20

Indische Spalterbsensuppe – Masala Matar Dal

FÜR 6 PORTIONEN

150 g getrocknete Spalterbsen (auch halbe Schälerbsen genannt) – grün oder gelb

2 grüne Chilis

1 kleines Stück Ingwer

2 EL Kokosöl

TL Kreuzkümmel

1 Zimtstange

4 Gewürznelken

4 Pfefferkörner

1 TL Kurkuma

1 l Gemüsebrühe

1 säuerlicher Apfel

150 ml Kokosmilch

1 EL Zitronensaft

4 EL Kokosflocken

Koriander

Salz

1. Spalterbsen gut mit kaltem Wasser abspülen und für ca. 5 Stunden (oder über Nacht) in kaltem Wasser einweichen. Vor der Weiterverarbeitung abseihen und abtropfen lassen.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Chilis fein hacken. wer es nicht zu scharf will, verwendet die Kerne nicht.
3. In einem Topf Kokosöl erhitzen. Chilis, Ingwer, gemahlenen Kreuzkümmel, Zimtstange, Nelken und Pfeffer zugeben und unter Rühren kurz rösten. Kurkuma unterrühren, mit Brühe aufgießen und aufkochen. Erbsen unterrühren und ca. 1 Stunde köcheln.
4. Apfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Nun den Apfel und die Kokosmilch in die Suppe geben und weitere 30 Minuten köcheln.
5. Gewürznelken und Zimt entfernen. Suppe mit Salz würzen, mit dem Mixstab fein pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.
6. Die Spalterbsensuppe in Schüsseln anrichten und mit Kokosflocken und Koriander garniert servieren. Wer die Aromaexplosion auf die Spitze treiben will, röstet die Kokosflocken trocken in einer Pfanne bei hoher Temperatur an, bis sie leicht goldbraun werden. Aber Vorsicht, Kokosflocken nur unter ständigem Rühren rösten und darauf achten, dass sie nicht verbrennen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 7 13.09.17 23:20

Tomaten-Kichererbsen Suppe

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Stangen Staudensellerie

2 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

2 TL Kurkuma

2 TL Kreuzkümmel

3 Packungen Tomatenstücke (á 850 ml),

oder 10 frische geschälte Tomaten

½ Liter Gemüsebrühe

2 Dosen Kichererbsen (425 ml)

Salz, Pfeffer

Chili, Zucker, Basilikum

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden, Knoblauchzehen klein hacken.
2. Olivenöl in den Topf geben, alles dazu bis es glasig ist, dann Tomatenmark hinzufügen, Kurkuma, Kreuzkümmel dazugeben, immer umrühren nicht vergessen, Tomatenstücke dazu, Brühe hinzufügen, zum Schluss die Kichererbsen.
3. Alles aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, eventuell etwas Zucker. Zum Schluss alles mit dem Pürierstab pürieren.
4. Servieren und mit etwas Basilikum bestreuen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 8 13.09.17 23:20

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe aus Costa Rica

FÜR 4 PORTIONEN

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Olivenöl

3 Süßkartoffeln (ca. 500 g oder etwas mehr)

1 Liter Gemüsebrühe

75 g Erdnüsse ohne Schale + einige für das Topping

1 Dose Kokosmilch

2 EL Limettensaft

Salz, Pfeffer

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und würfeln. Etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und Knoblauch und Zwiebel anschwitzen.
2. Süßkartoffeln ebenfalls schälen und auch würfeln, dann in den Topf geben und mit Gemüsebrühe knapp bedecken. Zum Kochen bringen und 15 – 20 Min. köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Die Erdnüsse in der Zwischenzeit pellen. Wenn die Süßkartoffeln weich sind kann die Suppe püriert werden.
4. Anschließend noch die Kokosmilch unterrühren und auch die Erdnüsse untermixen.
5. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren die restlichen Erdnüsse drüber streuen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 9 13.09.17 23:20

türkische Linsensuppe

FÜR 4 PORTIONEN

2 EL Olivenöl

2 Zwiebeln

6 Knoblauchzehen

2 mittelgroße Möhre

1 TL gemahlener Kümmel

1 TL Paprikapulver

1/2 TL schwarzer Pfeffer

1/2 TL Paprikaflocken

4 Tomaten

4 TL Tomatenmark

2 Handvoll frische Minze

250 g rote Linsen

1400 ml Gemüsebrühe

Salz

2 EL Zitronensaft

1. Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern. Möhre klein schneiden. Minze fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch 3 Minuten andünsten. Tomaten, Tomatenmark und 2/3 der Minze hinzugeben und weitere 2 Minuten andünsten. Möhre und Gewürze hinzugeben und unter Rühren 5 Minuten anbraten.
3. Linsen unter fließendem Wasser waschen, zusammen mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und 15 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. Suppe mit Salz und Zitronensaft abschmecken und pürieren. Minze über die Suppe streuen und servieren.

türkische Tortellini Suppe – Manti corbasi

200 g Türkische Tortellini

(gibt es im türkischen Lebensmittelladen)

Eine kleine Schüssel Eriste

(Hausgemachte Nudeln, auch im türkischen Laden)

1 EL Mehl

1 Liter Wasser

200 g Joghurt

1 EL Butter

Getrocknetem Pfefferminz,

Blattpaprika, rote Paprikapulver, Salz

1. Erst das Mehl mit ein bisschen Wasser vermischen und 1 Liter Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen
2. Dann die Tortellini und die Nudeln hineingeben und so lange kochen, bis sie gar sind.
3. Joghurt mit einem Schneebesen vermischen und von der Suppe etwas langsam hineingeben, damit der Joghurt nicht gerinnt.
4. Dann den Joghurt langsam in die Suppe geben, mit Salz abschmecken und den Herd ausmachen.
5. Zum Schluss Pfefferminz, Blattpaprika, rote Paprikapulver mit Butter anbraten und über die Suppe geben, kurz umrühren und die Suppe warm servieren

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 10 13.09.17 23:20

Sahlab Suppe/Wintergetränk aus dem Nahen 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

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

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 Pulverwendet woher auch der Name stammt.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 11 13.09.17 23:20

Doenjang Chigae aus Korea

Für 4 Portionen

1 mittelgroße Kartoffel

1 Zucchini

1 mittelgroße Zwiebel

3 Zehen Knoblauch

1 grüne Peperoni

20 g getrocknete Anchovis (Merichi)

4 Garnelen

2 Stängel Frühlingszwiebeln

150 g Tofu (vorzugsweise koreanischer)

3 – 5 EL Doenjang / koreanische Sojabohnenpaste (da muss man sich rantasten)

Wasser

1. Kartoffel schälen und in mundgerechte Stücke würfeln. Zucchini und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Peperoni in Scheibchen schneiden. Getrocknete Anchovis und Shrimps hacken. Knoblauch pressen.
2. Alle Zutaten in einen Topf geben, mit Wasser aufgießen, bis alles bedeckt ist und zum kochen bringen. Wenn es anfängt zu kochen, Doenjang dazugeben und weiter köcheln lassen.
3. Am Ende der Kochzeit (wenn die Kartoffelwürfel gar sind), Tofu würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, hinzufügen und umrühren.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 12 13.09.17 23:20

Moqueca de Peixe — Brasilianische Fischeintopf

1 kg Fisch ohne Gräten
(jeweils ca. 250 g Lachs, Thunfisch, Barsch, Gambas oder einen andere 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. Den Koriander kleinhacken, 2 Knoblauchzehen auspressen und Zitronensaft, Salz, Pfeffer dem gewürfelten Fisch zugeben und ziehen lassen. (Tipp: ca. ½ Stunde).
2. (Der Eintopf) Zwiebeln würfeln und mit einer gepressten Knoblauchzehe in Olivenöl sowie Palmöl anbraten bis diese glasig sind. Anschließend Tomaten, Paprika hinzu geben, ein wenig ziehen lassen, dann Kokosmilch dazugeben und warten bis es aufkocht.
3. Nun den Fisch in den Topf geben und Garen lassen, zwischendurch mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, fertig!

Suppe von Kiez trifft Kiez!

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 13 13.09.17 23:20

Tarhana Suppe aus der Türkei

FÜR 4 PORTIONEN

100 g Tarhana fertige Gewürzmischung mit Mehl und Yoghurt aus dem türkischem Supermarkt

1 Zehe Knoblauch

1 TL getrocknete Pfefferminze

1 EL Tomatenmark

2 EL Olivenöl

1 Liter Wasser

1. Öl in einem Topf heiß machen und Tomatenmark und Knoblauch darin anbraten.
2. Mit einem Liter kaltem Wasser aufgießen und Tahrana dazu geben.
3. Bei mäßiger Hitze zum Kochen bringen, dabei mit einem Schneebesen rühren, damit keine Klumpen entstehen.
4. Die Suppe 10 Minuten bei ganz schwacher Hitze ziehen lassen und zum Schluss Pfefferminz darüberstreuen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 14 13.09.17 23:20

Rote-Bete-Kokos-Suppe aus Indien

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Rote Bete (frisch oder vorgekocht)

4 Frühlingszwiebeln

40 g Ingwer

1 Bio-Orange

2 EL Öl

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Kokosmilch

Cayennepfeffer

Salz

½ Stange Zimt

1 Sternanis

1. Rote Bete schälen und in feine Spalten schneiden. 3 Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Von der Hälfte der Orange die Schale dünn abreiben, den Saft der ganzen Frucht auspressen.
2. Öl erhitzen. Rote Bete und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Gewürze, Ingwer und Orangensaft und –schale hinzufügen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen (bei vorgekochter Rote Bete reichen 10 Minuten). Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Zimtstange und den Sternanis vor dem Servieren wieder herausnehmen. Das Grüne der Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und die Suppe damit zum Servieren garnieren.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 15 13.09.17 23:20

Erdnusseintopf mit Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN

8 g Gemüsebrühe

2 Zwiebeln

1 rote Chili

1 Knoblauchzehe

4 Karotten

4 Tomaten

200 g Buschbohnen

90 g Erdnussbutter

60 g Erdnüsse

2 Mini-Fladenbrote

Öl, Salz, Pfeffer

1. Gemüsebrühe in 1000 ml heißem Wasser auflösen.
2. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Chili halbieren, Kerngehäuse entfernen und Chilihälften in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und pressen. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren, Strunk entfernen und Tomatenhälften in Spalten schneiden. Enden der Buschbohnen abschneiden und Bohnen halbieren.
3. In einem großen Topf 4 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelscheiben darin glasig andünsten. Chiliringe (Achtung: scharf!), gepressten Knoblauch, Karottenscheiben, Bohnenhälften und Erdnussbutter zufügen und einmal gut umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Tomatenspalten hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer kleinen Pfanne Erdnüsse ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, kurz abkühlen lassen und grob hacken.
5. Mini-Fladenbrot in Streifen schneiden, auf ein Backblech geben und im Backofen ca. 5 Min. knusprig aufbacken.
6. Erdnusseintopf auf tiefe Teller verteilen und mit Erdnüssen bestreuen. Zusammen mit den knusprigen Fladenbrotstreifen genießen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 16 13.09.17 23:20

Käse-Lauch-Suppe

FÜR 6 PORTIONEN

500 g Lauch

750 ml Gemüssebrühe

300 g Sahne-Schmelzkäse

500 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1. Rinderhack und Zwiebeln in einer Pfanne braten, anschließend mit geschnittenen Lauch vermischen und weiter braten lassen.
2. Nach 5 Minuten die Gemüsebrühe hinzufügen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
3. Die Sahne-Schmelzkäsemischung hinzugeben und nochmal aufkochen lassen. Dazu passt frisches Baguette.

INN Inklusion Netzwerk Neukölln

Hat die Suppe einen Namen?

Hierbei handelt es sich, um eine außergewöhnliche Käse-Lauch-Suppe, die für alle Menschen gemacht ist! Ob Groß, ob klein, ob vornehm oder verlottert, ob dick, ob dünn. Kein Problem mit unserer Käse-Lauch-Suppe!
Sie freuen sich nach getaner Arbeit auf eine schöne warme Mahlzeit?

Legende

Zu einer Zeit, in der die Menschen noch über Feuer kochten und die Möwen über Berge heulten, gab es einen Unglaublichen Visionär! Sobald er begann zu Sprechen, drehten sich die Massen zu ihm um und lauschten gebannt dem Klang seiner Stimme. Was er zu verkünden hatte, ließ nicht lange auf sich warten, so frohlockte er: sei inklusiv, denk inklusiv, lebe inklusiv. Befreie dich und deine Mitmenschen aus den Ketten der Exklusion, und führe Sie ins Lichte einer inklusiven Gesellschaft. Ich verkünde hiermit die vielfältige und diverse Gesellschaft, in der jeder nach seinen Möglichkeiten teilhaben kann.

Zu Beginn blickten sich die Menschen an und schienen nicht zu erahnen, was als nächstes Geschehen sollte. Der Visionär, ein allseits beliebter Mann mit stolzen Haar und einer Aura, die sie noch am Ortsausgang spüren konnten, drehte sich zu seinem Topf um, die Menschen konnten nicht erkennen, welch wundersame Flüssigkeit in diesem Topf zu brodeln schien. Der Visionär ging herum und nahm sich allerlei Gemüse und warf es in den Topf. Diesen Vorgang wiederholte er dutzende Male. Bis er am Ende laut verkündete: Sehet da, das Mahl ist vollbracht.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 17 13.09.17 23:20

Scharfe Thai-Suppe (vegan)

FÜR CA. 20 PORTIONEN

10 Zwiebeln

15 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (Größe, wie oberstes Glied des Daumens)

5 Bund Frühlingszwiebeln/Schluppen

5 Zucchini

20 mittelgroße Möhren

5 rote Paprika

5 Stengel Zitronengras (gibt es auch Tiefgekühlt)

5 TL Currypaste, gelbe

5 Liter Wasser

10 TL Gemüsebrühe, instant

2500 ml Kokosmilch

5 EL Sojasoße

10 TL Sojasoße (Ketjap Manis)

5 Bund Koriander, frisch

Saft und Abrieb einer Bio-Limette

5 Tassen Reis (z.B. Basmati-Wildreismischung)

5 Tüten geröstete Erdnüsse

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden – langsam anbraten. Ein Stück Ingwer (Größe ca., wie oberstes Glied des Daumens) sehr fein/klein schneiden und zu den Zwiebeln und dem Knoblauch geben.
2. Währenddessen Frühlingszwiebeln putzen und kleinschneiden. Dazu geben. Currypaste unterrühren.
3. Zitronengras am Wurzelteil etwas platt klopfen und im Ganzen Stück dazu geben. Zucchini waschen, längs vierteln und in schmale, mundgerechte Scheiben schneiden. Dazu geben.
4. Möhren schälen, in schmale, mundgerechte Stifte schneiden. Dazu geben. Paprika waschen, entkernen und in schmale, mundgerechte Streifen schneiden. Dazu geben. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen. Mit Sojasoßen und evtl. etwas Salz abschmecken. Leise köcheln lassen.
5. Auf Wunsch mit Saft und Abrieb einer Bio-Limette abschmecken.
6. Reis in etwas Öl anbraten und mit doppelter Menge Wasser aufgießen. Aufkochen, Wasser salzen, dann bei geringer Hitze ziehen lassen, bis der Reis gar ist.
7. Koriander klein hacken. In einer Extraschale bereitstellen. Erdnüsse ebenfalls in einer Extraschale bereitstellen.
8. Beim Servieren etwas Reis auf den Teller geben. Thaisuppe darüber geben. Etwas Koriander und Erdnüsse drüber streuen.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 18 13.09.17 23:20

Joghurt-Reis-Suppe aus der Türkei

1000 g Joghurt
250 g Reis
2 El Mehl
1 El Butter
1 Liter Wasser
Minze
1 Priese Salz und Pfeffer

1. Mehl in der Butter anschwitzen und mit kochendem Wasser ablöschen. Den Reis dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Joghurt mit Wasser verquirlen und wenn der Reis gar ist, unter rühren in die Suppe geben. Am Schluss eine Handvoll Minze untermischen.

Rote Linsen-Suppe aus der Türkei

75 g rote Linsen
500 ml Wasser
1 Zwiebel
1/2 EL Tomatenmark
1 EL Öl
Salz, Pfeffer und nach Bedarf Minze

1. Die Linsen 1 – 2 mal waschen (wichtig). Zwiebeln in feine Würfel schneiden und in Öl leicht rösten, dazu Tomatenmark geben. Die gewaschenen Linsen dazugeben und ein unterrühren, Wasser dazugeben und aufkochen lassen.
2. Von der Kochstelle nehmen, Salz und Pfeffer dazu und mit dem Stabmixer gut pürieren. Anschleißend 15 – 20 Minuten kochen lassen.
3. Wenn man möchte kann man 1 EL Minzeblätter in Öl leicht anrösten und beim servieren auf die Suppe geben.

Ganghofer_Suppenfest_BROSCHUERE_A5_hoch_16_Seit_ENTWURF_FIN.indd 19 13.09.17 23:20

2017

Ganghofer Kiezfeste

Viel Spass beim Nachkochen

Guten Appetit!

Soziokultureller Förderverein für Kommunikations- und Medienarbeit
KoMed e.V.

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 für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit
STÄDTEBAU-FÖRDERUNG
SOZIALE STADT
QUARTIERS MANAGEMENT GANGHOFERSTRASSE
Bezirksamt Neukölln
Senatsverwaltung für Stadtentwicklung und Wohnen
be Berlin